

特集・エネルギー—地球環境の中で考えるPART I ⑤

エコロジカル・ライフスタイルを求めて

①「地球を救う127の方法・日本版」を作ってみて

土屋真美子

一——アースデイとは

今年の四月二十二日に「アースデイ」として地球環境を考えるイベントが世界各国で行われたのは記憶にあたらしい。世界中で百以上の国が参加し、各国趣向を凝らしたイベントが行われた。アースデイの発祥の地であるアメリカではブッシュ大統領もコメントを発表し、より積極的な環境行政の推進を約束した。

もともとアースデイとは、一九七〇年にアメ

リカで開催されたイベントである。当時は高度成長のまったなかで、公害問題が顕在化してきた時期であった。にもかかわらず、規制する法律はほとんどなく、環境行政は皆無に等しかった。そうした状況に危機感をもった市民が、環境問題を広くアピールし、キャンペーンを行ったイベントがアースデイである。

一九七〇年のアースデイには非常に多くの市民が参加した。大学、高校、小学校など多くの学校、地域社会、行政等々も含め、何らかの形

- ①「地球を救う127の方法・日本版」を作ってみて
- ②「エコロジカルな生協運動」への挑戦

- 一——アースデイとは
- 二——アースデイかながわ連絡会
- 三——地球を救う133の方法
- 四——日本版「地球を救う127の方法
- 五——驚くほどの反響
- 六——暮らしに創造性を生かすのは、楽しい

で環境への関心をアピールした人は、二千万人以上といわれている。面白いイベントもたくさん行われ、ニューヨークでは市長が車を町から閉め出した。これが世界で初めての歩行者天国であり、そこから世界中に広まっていったのである。

こうしたお祭りだけでなく、アースデイ一九七〇は着実に環境行政にも大きな進展を促した。大気汚染保護法・水質浄化法等のさまざまな環境法が整備され、環境庁がはじめて設置される

ことになった。

そして今年がその記念すべきアースデイ一九七〇の二十周年にあたったわけだが、もはや環境問題はアメリカだけの問題ではない。

文字通り地球規模で解決しなければならぬ事態になっている。そこで今年是世界各国に呼び掛け、地球上で、同時多発的にアースデイが開催されることになったのである。

二——アースデイかながわ連絡会

日本でもアメリカからの呼び掛けにこたえ、アースデイに取り組むことになった。そして昨年の暮れに「神奈川でも何かしませんか？」という話がアリスセンターに入って来た。アリスセンターは、市民活動や市民事業など自発的な活動をしている人たちとネットワークキングをすすめるための情報センターである。そこで常日頃情報を取り合っている人たちに連絡し、「アースデイに何かできるか？何かするか？」について話し合うことになった。一番最初の会合を持ったのが八九年の十二月二十五日。その時に集まったメンバーを中心に、何となく「アースデイかながわ連絡会」が結成された。

とはいえ、当時はメンバーも「アースデイ」なるものを全然知らなかった。突然「アース

デイに何かしませんか？」という話が舞い込んできたわけだから、最初は「何？それ」という反応。趣旨がわかると「アメリカでするから日本でもしよう、というのは安易だ」という当然の疑問が生じた。もともと「神奈川」とか「横浜」という自分たちの地域を中心に考えているメンバーなので、「中央から持ち込まれた話」には警戒心が働く。

「アースデイを神奈川で行う意味づけ」なるものを二、三度カンカンガクガク話し合ったが、ちっとももちがいがあかない。またたくまに一カ月が過ぎ、そろそろ焦り出した頃、やはり何となく「ま、悪いことじゃないから、やろうか」ということになった。

それでは何をするか、イベント？シンポジウムとかフォーラム？ハイキング？環境問題が一日だけのイベントで解決できる問題ではない。それにイベントはあちこちで開催されるだろうから他のことを考えよう、と議論しているときに「地球を救う133の方法」に出会った。

三——地球を救う133の方法

これはアメリカで作られたいわゆる環境を守るための生活改善ガイドである。全体は大きく「ゴミを減らす」「エネルギー」「水」「食」「交

通機関」「有害物質・汚染物質について」「生命をいづくしみ、身近な所から変革を」「頭の使い方・考え方」の八つのパートに分けられる。各パートには十から二十項目「不必要な包装は断る」「一度使った水をもう一度使えないか工夫する」といった、生活の中で私たちができることが一つ一つ簡潔にまとめられ、全部で133項目盛り込まれている。

全編に溢れるのはアメリカらしいユーモア。日本で作られたらきつと出てくるであろう「ミジメ」「耐え忍ぶ」「一生懸命頑張る」という悲壮感を感じられない。特に最後の「頭の使い方・考え方 (PHILOSOPHY)」というパートは「視点を少し変えてみよう」というユニークな発想である。最後の133項目は「SING AND DANCE」などという人を食ったような項目で締め括られている。これは多分文字通り「歌い、踊る」ということより、「肩の力を抜いて、気楽にやろう」というようなメッセージだと思いが、ここにこのリーフレットの楽しさが凝縮されている。

生活排水、ゴミ、フロンガスなどさまざまな所で私たちが環境汚染の加害者になってしまっている現在、自分たちの生活を見直さずに環境問題を解決することはできない。ちよっとした生活改善の積み重ねが地球を救うことにつながる

るかもしれない。しかし少数が一生懸命に「自分の生活改善」に取り組んでも、さほど効果はない。特別な人が、特別な環境保全の暮らし方をしているのではなく、普通の人が日常的に環境にやさしい暮らし方をとるようにならなければならぬ。

その意味でこうした環境に負荷を与えない生活の指針は重要なのだが、厳しすぎたり実行に無理が伴うのでは長く続かないし、多くの人が取り組めない。その点この133の方法は底抜けに明るいいし、どうやら実行が比較的楽のようだ。私たちはすっかりこの133の方法が気に入ってしまった。「面白い！特に133項目めがいい!!」

しかし残念ながらアメリカで作られただけであり、そのままでは日本人のライフスタイルとは合わない部分も多い。たとえば「お風呂をやってシャワーにする」という日本人には無理な項目もある一方、「暖炉のある家では〇〇をつけよう」「芝生をやめて庭にする」など意味不明の項目もある。でもこの面白いは何とか伝わらないだろうか。だったら「133の方法」を日本風に書き換えてみると面白い。

というわけで、「地球を救う133の方法—日本版づくり」がはじまったのだ。

四——日本版「地球を救う127の方法

作成にあたっては少し方法を工夫した。集まったメンバーの男女比は半々だが、年齢が二十代から一番上でも三十代半ばと皆若い。自分たちだけで作ってしまったのは気付かない点もあるだろう。いろいろな人の意見を聞くことにより、われわれのパワーもアップするし、その過程で参加者も増えるかもしれない、という視点から、まず原案をつくり、県内を中心に興味を持ちそうな人約二百人に配布し、添削して戻してもらい、それを元に原稿を作成するという作り方をとることにした。

戻ってきたのは約三十通だったが、参考になる意見がたくさん盛り込まれていた。たとえば「しないようにする」という否定形の言葉の多さを見逃していたのだが、「人に否定形でモノを勧めるのは説得力に欠ける」と指摘されたり、何気なく商品名を入れてしまっていたのを指摘された。

ただ、ちょっと意外だったのは「頭の使い方・考え方」の項目に対する批判が非常に多い。「気持ちにはわかるが具体的ではない」「この項目は半分ぐらいに削除すべき」というような意見が大変多いのである。しかし、もともとわれわれはこの項目に魅力を感じて作業にとりかかっ

たものだし、「ちょっと見方を変えて、楽しく環境保全」という全体の趣旨を説明している部分でもある。もちろん指摘されたところは考慮しながら、この部分だけはメンバーの主張を通してもらった。

その結果「SING AND DANCE」は「折々に、生態系の恵みである酒を飲み、歌い、さわぐ」と日本人らしく変わった。

また他の部分も全く日本人のライフスタイルに合わないものは削除する一方、日本特有の問題である割り箸や朝シャン等は付け加えた。こうして何度かの検討の結果、最終的に「地球を救う133の方法—日本版」は六項目減り、「地球を救う127の方法」になった。

項目は、「5、ティッシュペーパーはけちけち使う」「48、朝シャンとトイレの音消し流しはやめる」「69、曲がったキュウリや虫食いキャベツを嫌がらない」といった今日からでも出来るようなものから「2、箸をもちあるく」というちょっと勇氣がいるもの、そして「77、地元の学校、病院等に対し、地元の商品を使った給食づくりを働きかける」といったグループでないと難しいものまでさまざま。

けれど自分たちができそうもないことを人に勧めるのは本末転倒であるから、作成するにあたって「自分たちが出来ないことは書かない」

という原則をたてた。だから自分に振り返って
みて、自分が無理せず出来るような項目しか入
れていない。それでも全部を行うのは非常にむ
ずかしい。しかし出来るところから一人でも変
えていく、という「いいかげんさ」が重要なの
ではないかと思う。頑張つて、疲れてしまつて
は無意味である。

五——驚くほどの反響

さて、アースデイに間に合わせようと、四月
十日にリーフレットは出来上がった。マスコミ
により報道されはじめると、事務局を引き受け
たアリスセンターには電話が殺到。電話番号と発
送作業に追われることになった。当初新聞の神
奈川版に掲載されると、神奈川県民からの電話
が殺到。そのうち全国紙に掲載されはじめると、
沖縄から北海道まで全国津浦浦からの電話で
事務局はパニック状態となった。

「新聞見て一部ください、二部ください、な
んて言ってくる人の数はたかがしれているから、
自治体や企業、組合にある程度の数を確保して
もらわなければ……」などと言っていた事務局の
予想をはるかに上回った。電話総数は二千本を
超え、しかも一度手にとってくれた人が「友人
にもあげたいので……」と十部、二十部と持つて

いく。個人的に購入された部数もかなりあった。
結局初版の三万部はあっという間になくなり、
三度の増刷により八万五千部を印刷することに
なった。

「127の方法」を購入してくれた人は、こ
れまで「市民活動」をした経験があるわけでは
なく、ただ少し今の現状に疑問を持っている、
いわば「普通の市民」がほとんどである。特に
横浜や川崎はゴミの分別収集をしていない。他
地域から引越してきて「ゴミを捨てる度に、
こんなことで良いのかな、と思っていました」
という人や「会社がそばなのでちよつと寄つて
みました。同僚とも考えてみたいと思います」
という人などなど。おおくの人、「普通の市民」
にも環境問題を呼び掛けることができた、とい
う点では一応の成功、と言えるかもしれない。

一方、企業からの問い合わせも多い。大企業
から地元の企業まで約百の企業から問い合わせ
があった。アースデイ前後から「環境対策室」
なるものを設置する企業が続々あらわれ、再生
紙使用を決めたり、リサイクルに積極的に取り
組む所も出てきた。リーフレット作成のために
協賛企業を求めてあちこち訪ねた時には、「担
当窓口がない」とほとんど門前払いを食ったの
に、この反応である。環境問題が企業活動をす
る上でも無視できなくなっているのを実感する。

それにしても発行後四カ月たつても、問い合
わせは減らない。なぜ、こんなに評判が良いの
だろうか。アメリカ風のリーフレットが新鮮だっ
た、ということも考えられる。ユーモアをもち
ながら、項目を並べただけの形式がインパクト
があった。あまり無理せずとも実行できる内容
も受け入れられた理由だと思う。しかし、現在
地球規模の環境問題が叫ばれ、どうやら自分た
ちが加害者らしい、とはわかつて、具体的に
何をすべきのかわからず、その手立てを求め
ている人がたくさんいる、ということだろう。
地球と生活、という非常に距離のある隙間を埋
めるものがない。その隙間を埋める「ちよとし
たこと」についての情報を「127の方法」が
提供できたからかもしれない。

六——暮らしに創造性を生かすのは、楽しい

「127の方法」の感想をいろいろな人から
頂いた。「一つでもできるところから取り組も
うと思います」というものが一番多いが「リサ
イクルやゴミ問題に取り組んでいるグループを
紹介してください。参加して考えてみたい」と
いう積極的なものもある。できるだけ希望に沿
うようなグループを紹介はするが、神奈川以外
はよくわからない。ネットワーキングの欠如を

ゴミを減らす

WASTE REDUCTION / RECYCLING



現在日本人一人が毎日に出すゴミの量は約1kg。石油ショック以降横ばいだったのが1983年を境に増大に転じ、その後急カーブで増え続け、各自治体はどこも最終処分場の確保に苦慮しています。ゴミの中味もプラスチックやガラス、あるいは紙とプラスチックを組み合わせた商品など処理しにくいものが増え、環境への影響が懸念されています。

ゴミの減量化には、企業、行政、そして市民が手を組み、減量化への仕組みづくりをすることが必要ですが、私達の身の回りのことで改善できることも沢山あります。ちょっと気をつけてみることでゴミを減らすことにつながるのです。

1. 使い捨てのコップやペーパータオル、ナプキンなどは使わない。
2. 割り箸は使わず、外出時には、箸をもちあるく。
3. ビール、ジュースなどを飲む場合は、罐入り、ペットボトルのものは避け、リサイクル可能なビン入りのものを飲むようにする。
4. 茶と緑以外の色つきの瓶はガラスくずとしても回収されずに、そのまま埋め立てられてしまうので、なるべく避ける。
5. ティッシュペーパーはけちけち使う。手の届く所に置いておくと、つい使ってしまうので、置き場所を工夫する。
6. トイレトペーパーは再生パルプで作ったものを選ぶ。
7. 紙オムツはなるべく使わず、布オムツを利用する。
8. 紙は裏も使う。また小さな紙でもリサイクルに出すようにする。
9. コピーやOAのプリントアウトは必要最小限にとどめる。
10. なるべく再生紙を使うようにする。
11. 買い物用の袋を持って歩く。スーパーなどでくれる袋はもらわないようにする。
12. 不必要な包装は断る努力をする。
13. 衝動買いをしない。買う前に、本当に必要かどうかもう一度考えてみる。普段あまり使わないものは借りる。
14. 長持ちするものを買う。またより長く持つように、手入れをする。
15. リサイクル商品や、リサイクル・修理・詰め替え・再利用などの可能な商品を買う。
16. 捨てる前に修理可能かどうか確かめる。可能ならば修理して使う。
17. リサイクルできるものは出来るだけ友達に声をかけ、リサ

イクルするようにする。

- ・ガレージセール、バザーなどを定期的に開くのは良い方法です。
18. 地域のゴミ処理システムについて調査し、リサイクルによるゴミ減量化が充分行われているかを点検する。
 19. ゴミの分別、リサイクルをしていない地域、あるいは不十分な地域は、行政にその推進を働きかける。
 20. 焼却炉等、ゴミ処理施設の建設については、リサイクルによる減量を大前提として立案、施行するように働きかける。

エネルギー

ENERGY



私たちはいろいろなエネルギーを消費して暮らしています。冷暖房・照明・動力など目に見えるものだけでなく、エネルギーを消費してつくられ運ばれた食べ物や衣類・住居などに囲まれています。

その一方で、石油消費の急増につれて環境破壊や災害が多発し、さらに原子力発電によって人類は処理できない核のゴミを抱え込んでいます。私たちは地球の限られた資源を未来から前借りし、その危険なツケを子孫の世代に押しつけていることになるのです。

2~30年前の社会には、ずっと少ないエネルギーで、はるかに豊かな自然や環境に囲まれた暮らしがあったのではないのでしょうか？地域の風土に根ざした自然の恵みや、忘れられつつある知恵を生かすとともに、現代の自然や社会に対応した考え方や技術を編み出していくことで、エネルギー消費を減らしながら楽しく暮らせるような生活やライフスタイルを探ってみましょう。

21. 住むところを決めるときは、冷暖房にたよらなくても過ごしやすい部屋を選ぶ。
 - ・日当たりや通風、間取り、雨戸の有無など基本的なところで過ごしやすいさを左右する条件に注意する。
22. 家庭でできる省エネ・小エネの方法を調べ、できることから実行する。
 - ・自治体・公共機関に、政策や助成制度を問い合わせる。
 - ・電力・ガス会社で、製品やシステムを調べる。
 - ・住宅関連企業や大工さんに、建物や住まい方を教えても

痛感し、反省する。

また「昔のお祖母さんの知恵、のようなものが入っているので、年配の主婦グループが作成したのだと思っていました」というものもあつた。特にエネルギーについては、昔の人の知恵に耳を傾けるべきものは多い。「23、雨戸やカーテン、断熱材、すきま風よけテープなどを利用し、暖房のムダをなくす。・冬は、日が落ちたら雨戸をしめよ」とよく言われたものです。」「28、冷暖房を使わなくても快適に過ごす方法を工夫する。うちわ、風鈴、金魚鉢、どてら、湯たんぽ、おしくらまんじゅう？」昔の人はエネルギーを使わなくても、快適に暮らせるライフスタイルを持っていたのだ。

「7、紙オムツはなるべく使わず、布オムツを利用する」」「11、買い物用の袋を

- らう。
23. 雨戸やカーテン、断熱材、すきま風よけテープなどを利用し、暖房のムダをなくす。
 - ・冬は「日が落ちたら雨戸をしめよ」とよく言われたものです。
 24. 電気機器のみに頼らず、ガス・石油器具など効率のよい機器を組み合わせる。
 25. 部屋の使い方に合わせて室温をこまめに調節し、冷暖房の効かせすぎをさける。
 - ・電車やデパート、公共機関などでの過剰な冷暖房をやめさせる声をあげる。
 26. 寒暖にあわせて衣類を選び、ちょっと寒いくらいの時は暖かい服をきて過ごす。
 - ・身体の内側から暖める方法もあり。
 - ・アルコールだけでは限りませんが、想像力のないあなた/
 27. 暖房時にもときどき扇風機をまわすなど、天井近くの暖かい空気を部屋全体にゆきわたらせる。
 28. 冷暖房を使わなくても快適に過ごす方法を工夫する。
 - ・うちわ、風鈴、金魚鉢？／どてら、湯たんぽ、おしくらまんじゅう？
 - ・薄着で過ごす習慣をもつ。
 29. 使わない部屋まで冷暖房せず、窓の開閉やカーテン・ブラインドなどを使って寒暑を和らげる。
 30. 冷蔵庫やフリーザーの温度を下げすぎないようにする。
 - ・開閉の回数を減らしたり、物を入れ過ぎないように整理しましょう。冷蔵庫は物入れではありません。
 31. 風呂を沸かしたら続けて入浴するなど、お湯のムダ使いをさける。
 32. できるだけ乾燥機を使わず、洗濯物やふとんは太陽の下で乾かすようにする。
 33. 冷蔵庫やコンロ、冷暖房器具はこまめに手入れし、よく効くようにして使う。
 34. 洗濯物をていねいに干すなどして、アイロンがけを減らす。
 35. 安易に機械や電化製品にたよらずに、手作業や道具を工夫して使う。
 - ・台所用品にはムダな電化製品が多い
 36. 消費電力の少ない電化製品を選ぶ。
 - ・特に電気ガマはエネルギーの大食漢。
 37. 野外や使わない部屋の照明は、必要な時以外は消す。
 - ・自動消灯スイッチ(ヨーロッパでよくある、数分後にOFFになるもの)を普及させる。
 38. 家庭の電力契約のアンペア数を下げて、電気の使いすぎを抑制する。

39. 生活サイクルを朝型にして、夜間の照明や暖房を減らす。
40. 庭や街路樹には常緑ばかりでなく落葉樹を組み合わせ、夏・冬の日光をうまく利用する。
 - ・常緑樹は落葉しないと選ぶ人が多いようですが、落葉しないのは造花じゃ！
41. エレベーターにたよらず、階段を利用する。
42. 地元の製品やリサイクル製品を買うように心がけ、製造・輸送エネルギーの削減など間接的な省エネをめざす。
43. 地元の電力・ガス会社や自治体などのエネルギー施策と環境問題に対する姿勢を監視する。
 - ・無駄や問題点など気付いたことを記録し、広く知らせよう。
44. 自分が使うエネルギーについて、自然エネルギーなど再生可能なものに切り替える可能性がないか検討する。
 - ・たとえば太陽熱温水・発電、風力や小川で発電、堆肥の発酵熱やメタンガス利用など、みじかな工夫をしてみよう。案外簡単な工作でできる物もあり。



身近な水資源を汚し枯渇させて、遠くへ遠くへと水源を求めることは身勝手です。まず自分の住んでいる場所が何という川の流域か調べてみましょう。そして、家や学校や職場で使っている水がどこから来て、排水としてどこへ流れていっているか、地図を見て細かにたどってみましょう。そして、地球にやさしくなれそうな感じを持てたら、具体的に取り組んでみましょう。

45. 蛇口に節水コマをとりつける。手に入らない人は、今までの半分は蛇口を絞って、おなじことが出来ないかためてみる。
46. 次に流しっ放しでなく、水をためて使うことができないかを実践してみる。
 - ・歯磨き、洗顔、洗濯、洗車など。
47. そして一回使った水を何かにもう一度使えないか検討してみる。
 - ・お米のとぎ汁を植木の水やりに、お風呂の残り湯を洗濯に。家庭用のお風呂は一回で捨てないようにしましょう。
48. 朝シャンとトイレの音消し流しはやめる。
49. 家庭に水をひどく汚してしまうものがないのか検討してみる。下水処理が困難になるのでディスポーザーはやめる。生ゴミや食べかすはストックングを使って取り、油を下水に流すのはやめる。

持って歩く。スーパーなどでくれる袋はもらわないようにする」などもほんの少し前だったら普通のことである。

だから年配の主婦の方たちからは「全部当たり前のことだと思いません。それができなくなっているのですね」という感想をもらい、若い主婦グループからは「非常に新鮮なアイデアばかりで、同感しました」という感想をもらった。たった数十年ぐらいの年齢差が暮らし方の大きなギャップになっている、と改めて感じる。

その一方で「消費電力の少ない電化製品を選ぶ」という項目があります。具体的にどのようなものか教えて欲しい。そうしないと消費者は何を選んでよいのかわかりません」という電話がかかってきて「面食らったこともある。」

「というより、電化製品を使わなくてもすむ暮らし方もある、ということなのですが。」

50. 合成洗剤ではなく、石けんを使う。
51. 職場や学校単位でどれくらいの水を使っているか調べる。特にトイレは、建て替えるようなことがあれば、節水型にかえるよう要望する。
 - ・普通のトイレでもタンクにレンガやビールビンを入れると節水できます。しかし、し尿浄化槽を使用している場合は、節水による浄化不良の危険があるから要注意)
52. 身近な水資源に注目する。雨の水をためたり、庭に浸透させることができないか考えてみる。利用できることもっと良い。
 - ・ただし地形に配慮すること。ガケの近くでは実施しないようにしよう。
53. 近くに井戸や湧き水があったら、所有者や地域の人達と一緒に、その水量や水質を豊かで良質に保てないか検討し実践してみる。
54. 自分の飲んでいる水を調べる。浄水場や川などからの取水場所に行ってみる。
 - ・水源地の人々との交流も大切です。
55. 自分の家や学校、職場から出している排水の行き先にも注目し、下水処理場や川や海への排出場所に行ってみる。漁師など地元の話の話を聞くのは良いこと。
56. お年寄りや子供たちと川や海や湖に出かけ、水の魅力をわかちあう。
57. 安易な水源開発はさせないようにする。
58. 自然の水循環を生かし、川は川らしく、海は海らしく保全する。
 - ・政治や行政を動かすことも重要です。
59. 企業の水の取り方、使い方、排水についてチェックしてみる。

ていけばいいの、どう生産し手に入れてゆけばいいの、できるところから考えてみましょう。



60. 肉食は飼料として穀物を多量に消費する(1kgの牛肉のために、20kgのトウモロコシ!)ので、できるだけ野菜類を中心にした食生活にする。近海魚や豆をタンパク源として活用する。
61. 野菜はエネルギー多消費型のハウス栽培ものを避け、(安くおいしい)旬の露地ものを選んで買う。
62. できるだけ加工度の低い食品を買う。地域の伝統的な調理法・加工法・保存法に学び、家庭でできる食品加工に挑戦してみる。
63. 自分の住んでいる地域で安全な農産物が手に入る店やルートを探す。親しい店などに働きかけてみる。
64. 近所の農家の人と仲良くして、野菜などを分けてもらう。
65. 自分の住んでいる周辺で、どんな農林水産物が作られているかを知る。
66. どこへ行っても、田んぼや畑に決してゴミを捨てない。荒らさない。
67. 魚は養殖ものや遠洋漁業によるものをなるべく避け、イワシ、サバ、アジなどの大衆魚をおいしく食べる。
68. 農産物の素材を生かし、どの部分もできるだけ無駄なく使う。
69. 曲がったキュウリや虫食いキャベツを嫌がらない。着色料を使ったりワックスがけをした食品の美しさを疑ってみる。
70. カキ、いちじくなど実のなる木を大切に、自家製のおやつにする。また輸入フルーツよりは梨、みかんなど地元の果物を食べるようにする。
71. 農家に知り合いをつくり、農作業を体験させてもらい、食べ物がどうやって作られているのかを知る。
72. 国内の農産物価格がマスコミが言うように不当に高いかどうか、いろいろな生活の素材と比べて考えてみる。
 - ・どんぶり一杯のごはんに必要なお米は50円もしないのに、日本の米は高いですか？
73. エビ、バナナなど原産国の生態系を破壊してまで日本に大量に輸入されている食品があることに注意する。
74. 食べ物は残さない。立食パーティに招かれた時は、持ち帰り用の密閉容器をもって出かけていく。
75. パーティを開く時、安易に市販の調理品を買い込まず、手作り一品持ち寄り制にしてみる。
76. 外食をしなければならぬ時でも、ファーストフード店などは避け、良心的な飲食店を探しておく。
77. 地元の学校、病院等に対し、地元の食品を使った給食づくりを働きかける。

食

F O O D



穀物自給率32%の食糧輸入大国で暮らしている私たちは、自分の口に入る食べ物がかどのようにして生産されているかを知ることがとても難しい状況にいます。国内の農業は、環境を保全し安全な食べ物を生産する本来の姿からますますすかきはなれつつあります。

エネルギーを大量に投入し、葉づけにされて生産され、長距離輸送される食べ物は、私たちの体を蝕むばかりか、産地の生態系を破壊し、砂漠化をさらに進めているのです。このままでは、肥沃な大地やそこを耕す人や技術すら失われてしまいます。

生態系の中で生き続けていくために、私たちは何を食べ

「それでは耐乏生活を強いることになりませんか？現在の暮らしを維持しながら、環境にやさしくなれるには、具体的にどうすれば良いのか提示しないと多くの人が参加できないと思います」

「127の方法」が具体的にではなく、アクションにつながるという反省は当初からあった。たとえば再生紙を使おうといっても、どこで再生紙を買えるのか、は明記されていない。それではなかなか次の行動に移れない。次回には地域にこだわりの行動に移せるように、連絡先を入れよう、という考えは出ていた。しかしそういう回りくどいことをするよりは、多くの人を実行し行動に移すためにはマニュアルの方が効果的なのかもしれない。ただ「127の方法」の目的とは違うような気がする。そこで、ちょっと心に疑問を持ちながらも、エネルギー担当のA氏に電話を入れる。

「それでは耐乏生活を強いることになりませんか？現在の暮らしを維持しながら、環境にやさしくなれるには、具体的にどうすれば良いのか提示しないと多くの人が参加できないと思います」

「127の方法」が具体的にではなく、アクションにつながるという反省は当初からあった。たとえば再生紙を使おうといっても、どこで再生紙を買えるのか、は明記されていない。それではなかなか次の行動に移れない。次回には地域にこだわりの行動に移せるように、連絡先を入れよう、という考えは出ていた。しかしそういう回りくどいことをするよりは、多くの人を実行し行動に移すためにはマニュアルの方が効果的なのかもしれない。ただ「127の方法」の目的とは違うような気がする。そこで、ちょっと心に疑問を持ちながらも、エネルギー担当のA氏に電話を入れる。

交通機関

TRANSPORTATION

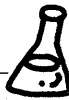


道に溢れる車・車・車-慢性的な交通渋滞と駐車場不足。排気ガスから大気中に放出されるCO₂は地球温暖化の原因になっています。3C(カー、クーラー、カラーテレビ)に象徴された高度経済成長と交換に私たちが失ったものは地球の未来というかけがえのないものだったのかもしれませんが。すこし車を忘れて、自分の足と体を使って等身大の世界を描いてみましょう。

78. 満員電車や自家用車で通う遠くの大都会で仕事をするこゝばかり考えないで、自分の地域で仕事を始める。「地域の力こぶ」を目指す。実入りが多くても出費が多い生活は、地球をそれだけ浪費する。
79. 自家用車をやめ電車やバスをできるだけ利用する。
80. ちょっとシンドイ距離も、できるだけ歩いてみる。裏道を選び、家並、生け垣などに目を向け、街を遊ぶ。なによりも、こうしたことの出来る、時間にゆとりある生活を最優先する。
81. それでも、どうしても車が必要なら、できるだけ燃費のよい車を選ぶ。
82. 気楽な相乗りが出来るように、日頃から地域に友人をつくる。
83. 車はマメに点検する。
84. 幅の広いラジアルタイヤはやめ、燃費を考慮した細目のラジアルタイヤを使う。
85. 空気の抜けたタイヤは燃費を食うので、タイヤの空気圧を少なくとも週に一回は点検する
86. カー・クーラーはこまめに切る。郊外は窓を開けて走る。
87. スピードは出さない。適度な速度を保つ。ゆっくり加速し、なめらかに走行し、ゆっくりと減速する。
88. ドライブプランをしっかりたてる。
89. 土、日曜、祭日、年末年始、盆休みは渋滞を思いだし、車を使うのを考え直してみる。

有害物質・汚染物質について

TOXINS & POLLUTANT



現在、世界で約7万種の化学物質が製造されていますが、そのほとんどについての安全性が完全には検証されていません。有害物質は自覚症状のないまま、何年もの間体内に蓄積することもあります。また、今まで安全とされてきた

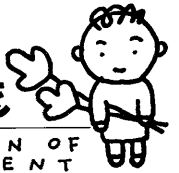
「具体的に教えてくれなくて」「それじゃ趣旨が違うよ。電力の低い電化製品を買いたいのなら、説明書にワット数は書いてあるから見れば自分で判断できる。そういうふうには生活の仕方を変えていこう、視点を変えてみようというのが目的じゃないか」
 そこでやっと目が覚めた。「127の方法」は「頭の使い方・考え方」にもあるように発想の転換の勧めなのである。「117、よく遊び、よく働く、だけでなく、生活の意義や豊かさを少し考えてみる時間をつくってみる」「122、靴を脱いで裸足で歩いてみる。アスファルトの方が泥んこよりも汚いかもしれない?と考える」
 マニュアル化された仕組みの中で、マニュアルに頼らない暮らし方を模索してみる。ちょっと考え方を換えれば暮らし方を変えることも可能である。エネルギーを使わなくても快適に暮らす方法を探せるし、実際にで

ものでも、有害だとわかったものもあります。できるだけ化学物質に頼らないライフスタイルを検討すべき時期に来ているのです。

90. 家庭用品のラベルをよく読み、できるだけ毒性の低いものか、無害なものを使う。
91. フロンガスを使ったスプレーは使わない。また時計や電卓などICを使ったものや、発泡スチロールなどは製造過程でフロンを使用するので、使いすてにしないようにする。
92. ドライクリーニングは有毒な塩素系溶剤を使用するものもある。ドライクリーニングの必要な洋服はなるべく避け、どうしても必要なものは、出すのを最小限にとどめる。
93. 冷蔵庫やエアコンに使われているフロンを集めて再利用するシステムを確立するようメーカーや地方自治体に要請する。
94. 虫の駆除や除草は薬に頼らない。虫の天敵を保護し、除草は手抜き草刈機で行う。
・そのためには野鳥、野草や虫の観察も大切です。
95. ゴルフ場の農薬散布に反対する。
96. 合成繊維には、家庭で使われる化学物質と反応して有毒ガスを出すものがあるので注意する。
97. 医薬品に頼りすぎないように注意する。
98. 売っている薬に副作用がないかチェックする。
・最近病院でもらった薬の内容がチェックできる本も出版されています。
99. 自宅や職場、学校にアスベスト、ホルムアルデヒド(ホルマリン)が使われていないかチェックする。
100. 使用済電池がゴミにならないよう、充電式のものにする。電池のほとんどは充電式のものに代替できる。また、メーカー・自治体に使用済電池を回収するよう求める。
101. 住んでいる所の環境汚染を近所の話題にする。
102. 環境破壊を助長する企業の商品は買わない。
103. PPP(汚染者負担の原則)ののりつった法律をつくる。製造過程で出る有害廃棄物は削減・再利用するようにする。

生命をいづしみ 身近な所から変革を

PRESERVATION OF LIFE & ENVIROMENT



人口の過剰と狭い地域への人口の集中が環境を悪化させています。

「具体的に教えてくれなくて」「それじゃ趣旨が違うよ。電力の低い電化製品を買いたいのなら、説明書にワット数は書いてあるから見れば自分で判断できる。そういうふうには生活の仕方を変えていこう、視点を変えてみようというのが目的じゃないか」
 そこでやっと目が覚めた。「127の方法」は「頭の使い方・考え方」にもあるように発想の転換の勧めなのである。「117、よく遊び、よく働く、だけでなく、生活の意義や豊かさを少し考えてみる時間をつくってみる」「122、靴を脱いで裸足で歩いてみる。アスファルトの方が泥んこよりも汚いかもしれない?と考える」
 マニュアル化された仕組みの中で、マニュアルに頼らない暮らし方を模索してみる。ちょっと考え方を換えれば暮らし方を変えることも可能である。エネルギーを使わなくても快適に暮らす方法を探せるし、実際にで

121. 生命体を単なるモノとして扱うことをやめ、たとえ材料として使っていたり、食物として食べているときでも、その固有の価値、生命としての尊厳を尊重する。我々は生態系に「生かされている」ということを想う。
122. 自然と自分との間に壁をつくらないようにして、直接触れ合うようにする。靴を脱いで裸足で歩いてみる。エアコンをやめて季節の変わり目の風の匂いを感じてみる。アスファルトの方が、泥んこよりも汚いかもしれない?と考える。
123. 熊や鹿が村に降りて来るなど、ペットや人間と、野生の動物との対立抗争事件があったときには、野生動物の弁護を買って出る。
124. 自然の季節のサイクル、人間の成長のサイクルを大切にす。正月、節分、端午の節句の菖蒲湯、などなど、季節に根ざし、旬の伝統的なイベントを迷信として軽んぜず、先人の知恵とライフスタイルを思いおこし、現代に再生するよう工夫する。
125. ストレスに敏感な感性を養い、減らす生活を工夫する。
126. アタマでばかり考えていないで、生活、運動、労働、人生を楽しむようにする。
127. 折々に、(生態系の恵みである) 酒を飲み、歌い、さわぐ。

力を生かせる。これを楽ししいといわず何と
 言おう。
 やはりその基盤にあるのは、「ちよつと
 見方を変えてみよう」である。時には生態
 系の恵である酒を飲み、歌い、騒ぎながら
 考えてみる。物理的にクーラーで涼しくす
 るのと、風鈴で涼しさを感じるのは、ひよつ
 としたら風鈴の方が文化的かもしれない、
 と。

△アリスセンター事務局▽