

モニター通信 No. 1

皆さんから寄せられた「モニター通信 5 月分」を紹介します。

「令和 7 年度消費者月間(5 月)統一テーマについて」

～「明日の地球を救うため、消費者にできること グリーン志向消費
～どのグリーンにする?～」がテーマとして掲げられています。
どんな消費行動が地球環境にとって良い行動でしょうか。～

モニターから No. 1

私は地球環境にとって良い行動とは、やはりエネルギーの無駄を無くする事と CO₂の排出を極力抑える事が肝要と思います。福島原発事故を契機に私達の生活は、様々な生活スタイルを否応無しに変えさせて来ました。

しかしながら電力需要は、以前と比べてそんなに減少していないと思います。家庭に於いては必要の無い電気は消し、各電気器具類は省エネ型を選んで購入しています。それでも CO₂の排出が予想よりも減少していないのは何故か。それは各個人というよりかは、各企業の取り組みに問題が有ると思います。私達の生活は、企業の行動によりかなり左右されると思いますが、消費者一人一人が強い意志と発言力を持って企業に接する事により、企業の行動指針は変える事が出来ると証明されています。今迄の TV や新聞報道が如実に証明しています。

私達も一人一人足元からもう一度見直し、未来永劫長続きするよう十分な行動を心掛けて生活スタイルを律して行かなければならないと思い、次世代まで頑張る必要を切に感じている所です。

モニターから No. 2

「フードロス」について書かれた本を読んだことがあります。その本によるとフードロスをなくせばゴミを減らすことになり、その運搬や焼却にかかるエネルギーを削減できるだけでなく、農業や漁業でのより少ない収穫量で十分なため、収穫物の生産・運搬・保管などに必要なエネルギーを抑えることができるとのこと。また農業に使っている土地もより少なくてもよいので、これ以上自然を農地に変える環境破壊をせずにすむとありました。

現在日本でのフードロスの半分は家庭から発生しています。このフードロスを削減する消費行動としてはよく言われているように、買いすぎない、作りすぎないということに尽きると思います。食料品店が自宅から遠かったり、忙しくて頻繁に買い物に行くことができない場合や安売りをしている時などはどうしてもたくさん買っておくことになるのですが、必要量を把握してできるだけロスを出さないようにすることは大切です。一方数年前から食料品の値上がりが続いています。消費者にとっては好ましい状況ではないのですが、これが買いすぎないという方向に進み、家庭でのフードロスを少しでも減らすことにつながればと思っています。

モニターから No. 3

本題については昨年度第2回で報告しましたが、その延長として本題を提出します。

1. 温度対策

- ① 暖かさを保つため冬季を中心にあんか・こたつ使用、エアコンの使用。
(夏以外20度近辺の維持)
- ② 涼しさを保つため夏季を中心にエアコン湿度・温度対策、扇風機の使用。
(冬季以外28度近辺の維持)
- ③ 通常使用の電気機器
クッキングヒーター(煮物・焼き物) ヒートポンプ(お風呂・水道水の温湯) 電子レンジ
(温め用)

2. 室内温度の見直し実施

- ① 室内温度の見直しは居住する時の部屋ごとに室内対策を実施しました。
生活者は夫婦のみの世帯なので、殆ど同一行。(炊事場・居間)
昼間 4時間位 夜間 6時間位

- ② 室内温度対策に対する節電について

節電対策は毎月の電力料金によりみていきます。電力料金は下記の通りです。

							単位: 円
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
令和 6年	13,697	14,477	12,532	9,750	11,277	10,748	11,873
7年	16,108	17,430	14,779				
	8月	9月	10月	11月	12月		
令和 6年	16,388	15,199	11,330	10,554	12,745		
7年							

この傾向を見ますと、両年度を比較しますと年度当初3か月のみの比較となりますが、値上がりしているのはヒートポンプ取り換えが影響したものと思います。

今後も本設備の維持で、グリーン志向をすすめていきたいと思っています。

モニターから No. 4

私が今一番考えていることは「省エネ」についてです。私達の暮らしは電気・ガス・ガソリン等色々な「エネルギー」の消費によって成り立っています。それをムダにしないよう効率良く使うのが「省エネ」だと思います。

家庭で消費している「エネルギー」の半分は電気で、これを節約することで節電と省エネになると思い「使用していない電気製品のプラグはコンセントから抜く」「炊飯器の保温はなるべく短く」等、いろいろやってみています。古い電気製品は新しい物に買い換えればもっと「省エネ効率」が良くなると言われますが、できる範囲で自分なりに努力しています。

モニターから No. 5

どんな消費行動が地球環境にとって良い行動なのか、以前から私はムダな物は購入を控えたりエコバッグ、マイボトルの使用などしていた。そんな私が地球環境を考えたのはコロナ禍に流行したキャンプだ。私も流行にのりキャンプを楽しんだ。キャンプは自然の中でリフレッシュでき、非日常的な体験ができとても楽しめた。その反面、帰りに出るゴミの量の多さに驚いた。出来

るだけ荷物を減らす為に現地で使う食器類は紙皿やプラスチックの使い捨てコップを持ち込み使用していた。自然に親しむ為に訪れたキャンプで大量のゴミを出す事に違和感を覚えた。それから自然への負荷はなるべく減らしたいと思いキャンプ用の軽量の食器を使うようになった。

物が大量に溢れている時代で一人一人の少しの心掛けで地球に優しい行動はできると思う。恥ずかしながら今回の消費者月間を知らなかった。この様な活動を多くの人に知ってもらい事も地球環境にとって良い行動になるのではないかな。

モニターから No. 6

グリーン志向消費とは、地球環境に配慮したグリーン志向の消費行動と定義されています。個人個人、あるいは企業が、そして国がエネルギー消費をおさえるために、日々知恵をしばって実践し、商品の開発等にも力を注いでいます。家電に関していえば、最近のものは省エネ家電がほとんどですが、我が家でも冷蔵庫・洗濯機ともに10年以上の使用の末、省エネ基準を満たした新しい家電を購入することになりました。

家電自体は省エネタイプなのでグリーン志向に沿ったものですが、やはり購入後は使用する際に一人一人の努力が必要になってきます。冷蔵庫は開け閉めの頻度を少なくしたり、詰め込みすぎない等。洗濯機はまとめ洗いを心がけ、風呂の残り湯を使用し節水に努める等、ちょっとしたひと手間で実践できることが多々あります。その努力・工夫があって初めて省エネの機能が発揮できるものだと思います。

食品に関しては、個人個人の節約・努力もむなしく、物価の上昇がとどまることを知りません。むだなく使い切ることをめざしていますが、むなしさだけが募るのは私だけでしょうか？地球規模で考えると、地球温暖化が日々進行し、世界全体の問題となっています。日本と関係の深い大国が地球温暖化を助長するような行動をとっていることに憤りと悲しさを感じます。

一人一人ができることはごくわずかですが、地球環境を守るために自分がどんな行動をとるべきか考えながら生活していきたいと思っています。

モニターから No. 7

「グリーン志向消費」って何？？と統一テーマにびっくり。あわててネット検索。あれ、SDGsとリンクする。環境への配慮（環境にやさしい商品やサービス）、その事に即した商品や包装、そしてリサイクル。消費者の行動がいかに環境問題に貢献出来るかの意識の向上をうながす文言のようだ。日々の生活の中で少しずつ環境に即した行動を積み重ねて行くことで、地球環境を保全して行こうという取り組みのようだ。ようやくグリーン志向消費の位置が理解出来た。

大きくくくるとムダをなくす事か。何年か前からさかんに目にするSDGsは国際規模だが、グリーン志向消費は個人レベルでの対応のようだ。ただ、SDGsにしても以前より言われなくなったのは、人々に定着したというのだろうか。国会議員の背広の襟もとのピンバッチでSDGsを思い出すが、全世界的にみるとその取り組みは問題視されていないと聞く。そんな中「グリーン志向消費」に行きついたのだろうか。消費者庁の取り組みのようだが、色々な新しい文言を増やし、消費者の動向を混乱させるだけとかんぐってしまう。新しい文言をかかげるたびに人も動くだろうと……。その為に我々の税金が使われるのかと懸念され、単なる流行りと終わってほしくないと思ってしまう。

私が生まれる前の時代のスローガン「ぜいたくは敵だ」がSDGsにもグリーン志向消費にも

ぴったりのような気がする。地球丸ごとの悲鳴に耳を傾けるには、人間として当たり前の事を粛々で行うことが一番なのかと、はじめて目にしたグリーン志向消費という言葉調べて気がついた。

モニターから No. 8

私が幼い頃(昭和16年生れ)には、「水道・電気・電話・鉄道・自家用車・高速道路・飛行場」等は、身近になかったが「不便を感じることは無かった。」しかし、人間の英知で物を作り出すことを覚え、便利な用具を次々と開発発明した。これを安易に使用・利用したことにより地球が大きな負担となり急激な「温暖化」が進み、このままでは地球が「滅びる」ことを人類がやっと気が付いた。

100年前の生活に戻せば現在危惧している進捗状況は幾分衰えるが、その様なことは絶対に出来得ない事柄と思われる。自分一人がそれなりの意識を以って、果敢に「地球環境の爲に、今日から出来ることの意識」を以って挑戦したとしても、賞賛・同調の意見や気持ちを寄せてく

れる人は皆無に等しく寧ろ「むしろ や ゆ なかまはず 擲揄や仲間外れにされる」ことが多いように思われる。この様なことを懸念して、考え方・行動を同調出来得る仲間は「子供・孫・親戚・縁戚」等に限られるが少しずつ輪を広げ「輪が輪」を呼び込み大きな組織に成ることを願っている。

それには先ず、

自分の生活リズムを確立させる。・・・身分相応(収入相応の生活)

◎ 具体的行動・・・前月との料金比較・・・無駄なものは排除(意見交換)

家庭内意識を同一に出来る様に意識の統一を図る。

※ 日常の生活で、無駄なことは相互に注意し合い実行する。

どの様なことが、無駄か? 再利用する方法はないか?

発言させ責任と意識を持たせる。

指示命令系統が曖昧で画一的なことに進めないことが懸念されるので、長男を「指示命令者に仕立てて、実行したいと考えている」

※ 電気(テレビ・空調機)・瓦斯・電話(一般電話・パソコン・スマホ)・水道・ガソリン・交通費(電車・バス・その他)買物(現金・カード)等の請求書(領収書)の保存。

※ 食料(無駄な買物・贅沢な買物・収入に応じたものかどうか)・・・意識が芽生えたか?(家庭内で話題として掲げられているか)

※ 趣味(無理をしても、消費をしても行うことにブレーキを掛けることは難しいが時間をかけても出来るような方向に持って行きたいと思う)

このようなことを行動目標に掲げ「日々の行動」と考えているが、何時までこの気持ちを持続出来得るかが大きな「課題」で、結果が楽しみでも有る。

モニターから No. 9

「グリーン志向消費」として消費者が一番に行うべきことは、プラスチック製品の利用・使用の削減であると思っている。プラスチック製品は石油から作られる。石油は地球の地下から取り出される。石油は無尽蔵に存在するものではない。「明日の地球を救う」には、その貴重な石油の使用を極力減らすべきである。現在地球上に存在する人間だけで、その貴重な石油を使ってし

まっていいのか。

石油はいろいろなことに利用されるが、身近な利用としては車の燃料としてのガソリンもあるが、これは電気自動車の開発が進みつつある。しかし、プラスチック製品は広がり多くなる一方である。再生可能な木材の利用で、プラスチック製品の利用・使用を削減していくべきである。使用済み・利用済みのプラスチックはゴミとして燃やされ、あるいは地中に埋められても地球に資源としては戻らない。燃やすときに空気を汚染し、埋められればそのままの形でゴミとして存在し続ける。未来の地球人たちは汚れた空気を呼吸しゴミの山の上に住むことになる。彼らが石油を利用したくても、もう地下には石油は存在しない。

プラスチックごみを週に一度捨てる日に、何とかならないものか、この捨てる量が来週はもっと少なくなるように生活しようと思う。作る人にもお願いしたい、いろいろな容器その他、なるべくプラスチックで作らない工夫をしていただきたい。

モニターから No. 10

先日の事です。コロナも大分収まり、マスクを外す時間も増えて、長い間つけていない口紅を購入しようとお店に行きました。お似合いです！とお店の方の嬉しいお言葉で買うことにしました。するとお店の方が、ケースは別売りですと。本体の約半分の値段でした。高い感じがして迷いましたが次回は本体だけの購入で済むし今、見直そうとしているグリーン志向消費、明日の地球を救うためになると考えての購入でした。

帰り道、今私が出来ているグリーン消費は何だろうと考えてみました。まず、マイボトル、カップ、スプーン仕事には必ず持っています。お弁当はできるだけ手作り、お昼前お腹がすぐとご馳走に見えてきます。不思議です。それから、無農薬野菜の購入、仕事場の研究者が徹底的無農薬を目指していて週二回販売に来られ、それで1週間分です。服は少し高くてもあまり流行は追わずに大事したいと思う服を選ぶことにしています。実際短くても10年以上は着ているものばかりです。

そしてこれからしたい、しようと思っているグリーン志向消費、それは、物の手放し方、年齢を重ねてきた今、自分自身シンプルに生きようと思い始めていた事と相通じるものがあります。それから、ゴミの分別です。今まで時間が無いことを言い訳にして、曖昧な分別をしていました。管理人さんや分別業者さんにお手間を取らせてご迷惑をおかけして申し訳ない事をしていると反省しています。これはこれから徹底して分別です。

36の項目にはまだまだ出来る項目があります。人生100年、明日の地球を救うため、グリーン志向消費を増やし、意識を高めながら心豊かな生活が送れればと考えています。

モニターから No. 11

現在も進行し続ける地球温暖化。昨今、殺人的ともいえる猛暑が続き、日常の生活に様々な影響を及ぼしています。気温の上昇により、北極の氷は、この30年で日本の国土面積の7倍以上とされる海水が溶けているとネットで目にしました。驚愕の事実です。日本においても温暖化により、台風や豪雨などの自然災害が、近年、著しく増えています。CO₂などの温室効果ガスを減らすために、環境に優しい行動として消費者として、何ができるのか考えてみました。

農産物や海産物など、地元で収穫されたものを地元で消費する「地産地消」。消費者にとっては、新鮮なものを手頃な価格で手に入れることができます。また、生産者にとっても輸送コスト

が削減できる上、輸送の際のCO₂の排出量を削減できることにも繋がり、地球温暖化の防止にも大きく貢献できる取り組みだと思います。土浦は、生産量日本一を誇るれんこんの生産地。地域の活性化の一助にもなるので、れんこんをはじめ地元で収穫された新鮮な野菜を積極的に食するように、まずは、心がけたいです。

次に、暮らしの中で身近にできることとして、ゴミの削減に意識を持つことが大切だと思います。食品ロスについては、無駄な食品を購入しない。加えて、生ゴミの7割強が水分であると聞いたことがあるので、水分を絞りきってから生ゴミをだすなど、実践しています。また、近年、世界中で危機感が高まっている海洋プラスチック問題。ペットボトルやレジ袋などのプラスチックゴミが雨風で、海に流されて、波や紫外線などの影響でマイクロプラスチックと呼ばれる5mm以下の小さなプラスチックになり、そのマイクロプラスチックをエサと間違えて食べた魚が深刻な被害にあう。痛ましい現実が社会問題化していることに大きな衝撃を受けています。

プラスチックゴミを減らすために、ペットボトルが正しくリサイクルされ、資源になるように、ゴミの分別に力を入れます。また、日常で当たり前の習慣になったエコバッグを複数常備することで、気負わずに楽しみながらゴミの削減に取り組みたいです。地球に優しい行動を、一人ひとりができることを行動に移し、積み重ねることで環境に優しい地球に一步。近づけるのではないのでしょうか。

モニターから No. 12

初めて聞くグリーン志向を調べてみるとグリーンコンシューマーの事で、グリーンコンシューマーとは、“環境に配慮した地球に優しい”などを意味する「Green」と、“消費者”を意味する「Consumer」を掛け合わせた造語。自身の消費行動の中で、環境に配慮された商品や、積極的に環境問題に取り組む企業の製品を選択し、地球環境の改善や、より良い社会の実現を目指す消費者のことを指す。便利さや快適さだけでなく環境のことを考えて、より環境に対する負荷の少ない買い物をする人々のことだと分かりました。

そこで私の実践していることを以下にあげてみた。

- ①ペットボトルは買わずマイボトルを利用
- ②生ゴミは庭に埋めて家庭菜園の肥料にしている
- ③買い物にはマイバッグ持参
- ④エアコンのクーラーの温度は高め設定
- ⑤暖房は灯油とガスを使用
- ⑥野菜を沢山食べ料理の食べ残しはしない
- ⑦地産地消を心掛ける
- ⑧ゴミの分別を徹底し、資源ゴミに出す
- ⑨図書館を利用する
- ⑩除草剤は使わない
- ❶フライパンの油は拭き取ってから洗う
- ❷食洗機を使う
- ❸電気はこまめに消す
- ❹センサーライトを使う
- ❺買い物する時は本当に必要かよく考える

などです。思い付くものを羅列しました。

モニターから No. 13

グリーン志向消費、地球環境のため、私なりにできることをできる限りの範囲でしています。主にしていることは、ローウェイストな生活をしています。ゼロウェイストは無理なので、ローウェイストです。例えばカフェに行く時は、必ずマイカップを持参し、ごみの削減を意識しています。洋服を買う時も、リサイクルショップを利用したり、また新品で買う際は、量産されたものを買うというよりは、良いものを長く着続けるようにしています。もし捨てる際には、雑巾にしたり、油を拭き取る際の布にしたり、捨てる際にも大切に使うってから処分しています。

また食料を買う際にも、必要な分だけ購入しますし、エコバッグはもちろん持参です。過剰にビニール袋にいれたりもしません。生産地の近いものを意識的に選び、輸送費のコスト削減等を意識しています。

ごみもきちんと仕分けて出し、生ごみを捨てる際も水分をきちんと切ってから捨てています。そして、なるべくごみをださないように…。食品ロスもださないように、買い物の時点で取捨選択をして買い物しています。みんなが少しでも意識するだけで、ゴミを減らせますし、地球のために、環境のためになると思います。

私もこれからも続けていきます。