

# グリーンコンシューマになろう

- まず事実を知ろう  
環境破壊の現状は一般に知られているよりはるかに深刻。  
オゾン層破壊、温暖化、森林破壊など、どれ一つとってもあと数十年で破局。  
原因は私たちの過剰な消費。50年前の十倍、自然の中で暮らす人の100倍。
- できることから始めよう  
簡単なこと、楽しいことから始める（一家団らん）  
当面の目標は消費やゴミを10%減らす（4R）
- 環境家計簿をつけよう  
毎月の電気代、ガス代、水道代、ガソリン代やゴミの量をグラフなどにして、  
みんなが見えるようにする。みんなの関心が高まり半減も可能。
- 自動車を減らそう（自動車は最大の環境負荷）
  - ・クルマの利用を減らす、停車中はエンジンを止める（アイドリングストップ）
  - ・欧州ではマイカー通勤、市内乗り入れ、アイドリングなどの禁止も
- 節電、節ガス、節水
  - ・一家団らんが基本／必要な時だけみんなで使う／一家で一台
  - ・風呂、流し、洗たく、水洗トイレなどの回数や水量を減らす
- お風呂、洗たくを見直そう
  - ・一緒に入る、続けて入る、沸かしすぎや空だきに注意
  - ・石けんやシャンプーは少なく、毎日から2日に1回、3日に1回へ
- 買い物を見直そう
  - ・無駄なものを買わない、まとめ買い、衝動買いをしない
  - ・安全なもの（無農薬）や環境にいいもの（再生品）を買う
  - ・ゴミの多いもの、有害なもの、危険なもの、輸入ものを買わない
  - ・過剰包装を断る。買い物袋を持つ（紙袋、ビニール袋をもらわない）。
- その他
  - ・タバコ、コーヒー、お酒、肉食、ぜいたくを減らす、やめる
  - ・ゴルフ、リゾート利用など自然破壊型のレクリエーションを避ける
  - ・ジュース自販機の利用を減らす
  - ・割り箸を使わずマイ箸を使う
- 意思表示をしよう
  - ・周りの人に事実を伝える
  - ・環境意識の高い政治家を選ぶ
  - ・新聞やマスコミに投書、企業や政治家に手紙を出す