

# グリーンコンシューマになろう

2005.6

## ●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、地球温暖化、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。40年前の十倍、自然の中で暮らす人の百倍。

## ●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
- 割りバシを使わず自分のハシを持つ

## ●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