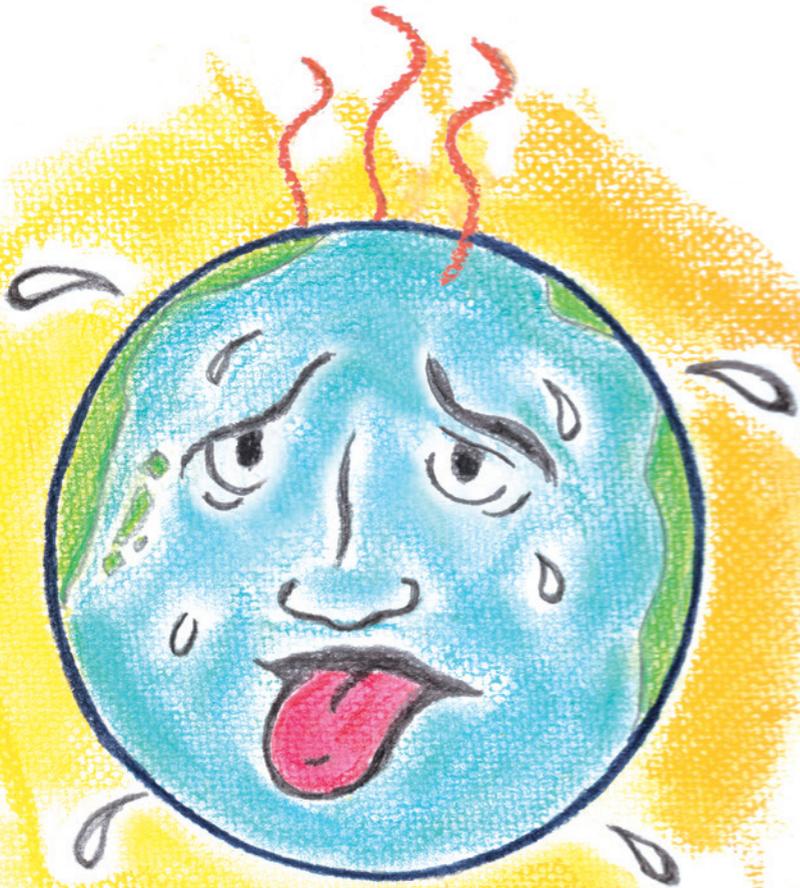


温暖化防止のため

# 私に**何**が できるか



聖コロンバン会

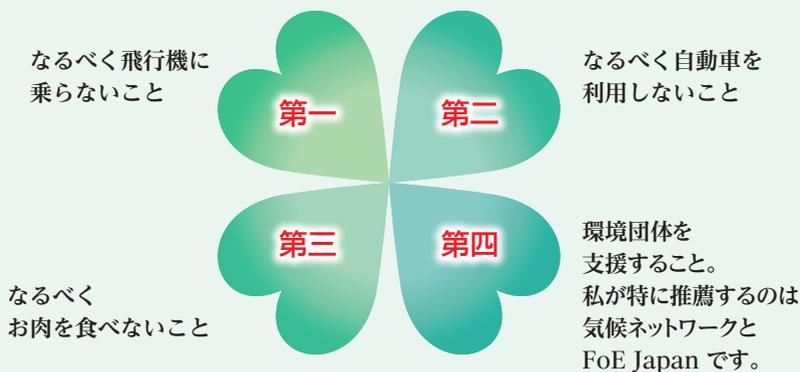
非売品

温暖化について講演した時、「私にできることは何でしょうか」と尋ねられました。それでこの冊子を書くことにしました。私は学者でも、この分野の専門家でもありません。知らないことはたくさんありますが地球・環境を守る一助になれば幸いです。参考文献はすべて：<https://www.columban.jp/>にあります。

今、新型コロナウイルスが流行っているので、この冊子に書いていることは当てはまらないことがあります。例えば、普通冷房をつける時に窓を閉めたほうがいいですが、コロナが流行っている間は、窓を開けた方がいいです。

## お詫び

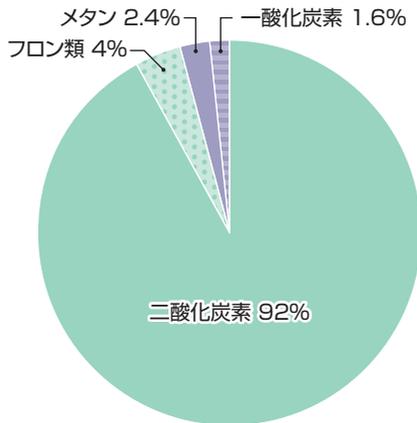
薄く、読みやすい冊子を書くつもりでしたが、段々と厚くなりました。全部読む時間のない人が温暖化防止のためにできることは



## はじめに

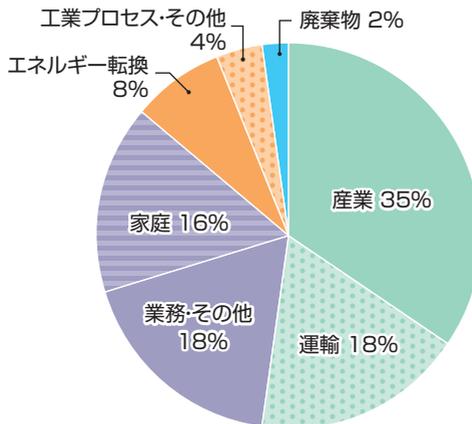
キリスト者にとってどんな問題でもまず祈るのは良いことです。しかし、祈りだけでは足りません。よく祈る人でも、環境意識は高くありません。シスターでも、ブラザーでも、司祭でも、司教でもそうです。「神様、地球・環境のために私ができることをお教え下さい。そして実行できるようお導き下さい。」というふうに祈ればいいでしょう。それから、温暖化対策を決める政治家、官僚、業界のリーダーの回心のためにも祈りましょう。

気候変動を止めたかったら、それを引き起こしている原因を知る必要があります。日本の温室効果ガスには何があるのでしょうか。



グラフ1 日本の温室効果ガスの種類と割合 2017年

グラフ1の通り、二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）が日本の主な温室効果ガスです。この二酸化炭素はどこから排出されていますか。グラフ2を見て下さい。日本の二酸化炭素の約80%が産業や業務由来です。家庭からは16%だけです。



グラフ2 日本の二酸化炭素排出料の内訳 部門別 2016年

国の温室効果ガスを減らすには、産業や業務の排出を減らすのが一番効果的ですが、個人レベルでは産業や業務からの排出量を減らすことは中々できません。国が産業界に対して圧力をかけ、減量させる必要があります。

しかし国は基本的に産業界の味方でこうした動きは進みません。そこでNGOやNPOなど、環境保護を目的とする市民団体で国に働きかける必要があります。

## 日本の現状

日本は今後10年間に49の石炭火力発電所を新規に稼働する計画で、他の国々にも石炭火力発電所を売りたいと考えています。正気と思えない考えで、やめさせなければなりません。政治家に働きかけて抗議しましょう。

気候ネットの平田仁子さんによると、「安倍首相はエネルギーや気候問題について全く関心がありません。日本への経済的影響しか考えていません」ということです。

政治家や官僚は高等教育を受けて気候変動についても分かっているはずで、新規の石炭火力発電所建設は環境に大変な害を及ぼす非常に愚かで、言うまでもなく不道徳的です。建設許可を決めた政治家、官僚は電力会社への天下りを望んでいるか、少なくとも電力会社の株主なのではないかと思わせられます。

(2018年1月10日付英ガーディアン紙によると、ニューヨーク市当局は気候変動とトランプ政権の双方への挑戦を主導する動きにあり、化石燃料企業への50億ドルの年金基金投資を引き揚げた上、地球温暖化を助長させたとしてオイルメジャーを提訴する計画と言います。

<https://www.theguardian.com/us-news/2018/jan/10/new-york-city-plans-to-divest-5bn-from-fossil-fuels-and-sue-oil-companies>)

日本には海外から多数の観光客が訪れますが、その大多数は飛行機で来るため、温室効果ガスをたくさん排出しています。環境破壊です。

私たち一人一人は以下のような環境団体を支援することができます。会員になったり、ニュースレターを読んだり、講演会に出席したり、デモに参加したりできます。これが一番効果のある活動でしょう。

私が勧める団体：

気候ネットワーク

<https://www.kiconet.org/>

FoE Japan

<http://www.foejapan.org/>

Fridays For Future Tokyo (若い人達がやっている運動です。)

<https://www.facebook.com/fridaysforfuturejapan/>

Fridays For Future Osaka

<https://www.facebook.com/Fridays-for-Future-Osaka-606313396544785/>

Fridays For Future Kyoto

[https://www.facebook.com/Fridays-for-Future-Kyoto-408591699718006/?ref=py\\_c](https://www.facebook.com/Fridays-for-Future-Kyoto-408591699718006/?ref=py_c)

XR Japan

<https://www.facebook.com/ExtinctionRebellionJapan/>

グリーンピース・ジャパン

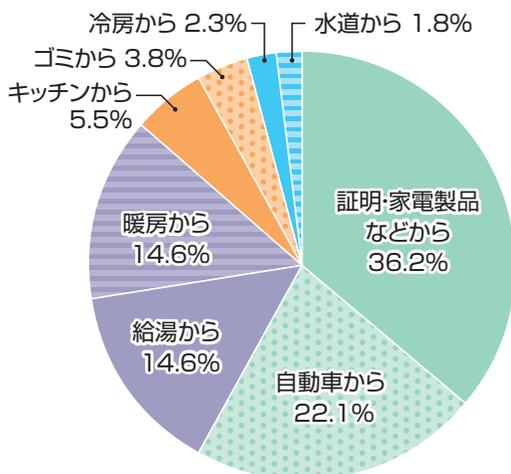
<http://greenpeace.jp/keyword/climate/>

350 Japan

<http://world.350.org/ja/>

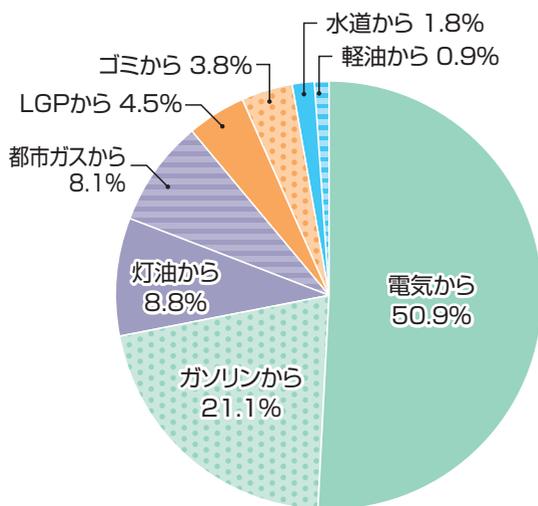
## 日常生活でできること

日常生活で私たちはどのように温室効果ガスを排出しているのでしょうか。



照明と家電製品を利用する時に排出される二酸化炭素が一番多いです。二番目は自動車利用からです。照明・家電製品と自動車の利用をなるべく減らしましょう。

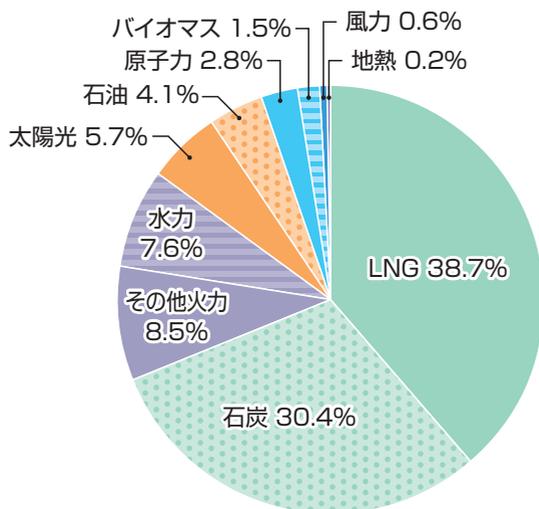
グラフ3 家庭からの二酸化炭素排出量 用途別内訳 2016年



燃料から考えると、グラフ4の通り、家庭では電気からの二酸化炭素が一番多いですから、なるべく電気の利用を減らした方がいいでしょう。(LPG = liquefied petroleum gas、LPガス = 液化石油ガス)

グラフ4 家庭からの二酸化炭素排出量 燃料種別内訳 2016年

## 電気系



グラフ5 日本全体の電源構成 部門別 2017年

グラフ5の通り、日本の電気の70%以上は化石燃料（天然ガス[LNG = liquid natural gas]、石炭、石油）をもとに作られます。化石燃料を燃やすことは多くの温室効果ガスを排出するので、なるべく避けた方がいいです。

化石燃料を燃やして発電する大手電力会社をやめて再生可能資源を利用している電気事業者に切り替えがお勧めです。パワーシフト・キャンペーンを参照します：<http://power-shift.org/choice/>  
私はみんな電力株式会社から電気を買っています。100%自然エネルギーです。

(大手電力会社も早く環境に優しい会社になって下さい!)

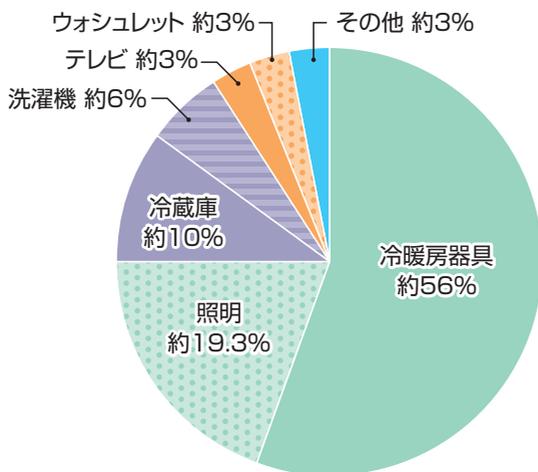
できれば、太陽光パネルを設置しましょう。（国、都道府県、自治体の補助金を上手に使いましょう。）太陽光パネルの有無にかかわらず、再生可能資源を利用している電気事業者に切り替えがお勧めです。



インターネットには情報が沢山あります。例えば、東京都地球温暖化防止活動推進センター：<https://www.tokyo-co2down.jp/>

太陽熱利用温水器を導入しましょう。

ヒートポンプ（エコキュート）の利用を検討しましょう。（私は専門家ではないので、詳しいことは分かりません。）



グラフ6 家の中で電気を使っているもの 2016年

壁や天井に断熱材を使用します（勿論、環境に優しい断熱材）。暖房費を節約できるでしょう。戸口や窓の隙間を目張りや気密テープで塞ぎ、温水器を保温材（殆どのホームセンターで入手可能）で包みます。また二重ガラス窓など熱効率のよい窓の設置で家の保温効果を向上できます。冬の間

にプチプチを窓に貼ることもできます。家庭で失われる熱のほぼ四分の一は断熱効果の悪い窓枠や一重ガラスのためと言われます。

日差しの当たる窓にはカーテンやブラインドを付けましょう。  
冷暖房中はドアや窓はきちんと閉めましょう。

環境省のうちエコ診断を検討します。

<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/uchieco-shindan/>

住宅の新築や改装などの際には、各分野のエコ製品の利用を検討します。

リサイクル製品（テレビ、パソコンなど）を買えば温室効果ガスを減らすことができます。それは新品一つの新たな製造を避けるためです。しかしながら古い器機は電力浪費の多いので、長時間使用するテレビ、パソコン、冷蔵庫の場合、リサイクル品の採否は電力消費量によって判断した方がよいです。欲しい製品と同じものがアマゾンなどで中古品で買えるようなら、そちらも検討しましょう。

テレビなど節電設定にします。

室温に関しては、まず衣類で調整します。

古いエアコンは省エネタイプに買い替えます。

エアコンが適切に機能するように保ちます。エアコンのフィルターをきれいにしておきます。（汚れていると消費電力増につながります。）

掃除が面倒な方にはフィルター自動掃除機能搭載のエアコンを使うのもいいかも知れません。省エネエアコンもよいでしょう。

エアコンの設定温度を変えて、冷暖房のエネルギー削減をしましょう。

暖房時にエアコンの温度設定を25℃程度の高めにするのは実際には二重に逆効果です。

(理由1) 温風は浮力で天井付近に滞留するため、足元は寒いままです。エアコンを20℃に設定すれば、時々送風のみで切り替わるので、足元まで空気が循環して温かくなり、且つ省エネです。

(理由2) エアコンは設定温度に達するまで全力運転する機械です。設定温度を高くすればそれだけ早く暖くなるわけではありません。寒い部屋の室温が20℃になるまでにかかる時間は当初の設定が20℃でも25℃でも同じです。全力以上は出せないからです。25℃設定の場合、20℃以上になってからは天井付近を温め続けるだけでエネルギーの無駄使いです。

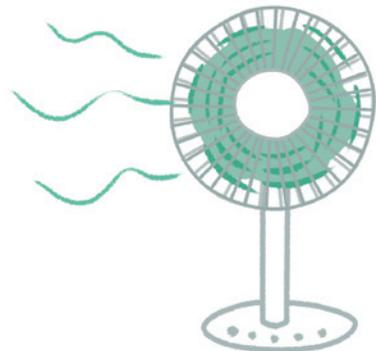
さらなる省エネと料金節約のためには、エアコンをやめ、なるべく扇風機を使います。

冷房使用時も同様です。設定温度を低くしても早く冷える訳ではありません。室温を26℃に下げたい時、温度設定を26℃にすればエアコンはそこまで全力運転します。いくら低く設定しても全力以上はできません。

中規模の教室で、26℃に設定した場合と20℃に設定した場合の実験例です。室温28℃から26℃に下がる時間はほとんど同じでした。無意味な設定温度変更は過剰冷暖房の原因となります。

個人用の扇風機を併用すれば28℃で問題ありません。

室内温度を28℃にすると、外から入ってきた人が「暑い!」と感じて設定を下げてしまうのが世の常です。でも扇風機に5分当たれば汗は引きます。そこで各人に小型扇風機を配れば、涼みながら直ぐ仕事にかかれます。扇風機の気流で体感温度



が調整でき、各人の操作でそれぞれ好みの環境を作る満足感、この二つの効果が得られます。

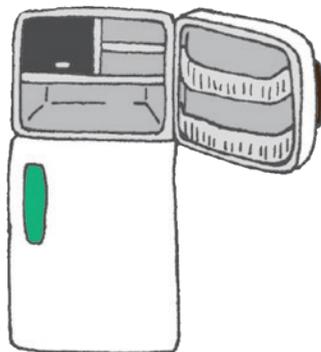
暑がりですら常時扇風機を併用する方には音が静かで首振りの機種がお薦めです。これが上手く徹底できる職場は、ガバナンスと省エネ意識が高いと言えます。

冷蔵庫は壁から適切な間隔（3～5センチ）で設置します。

冷蔵庫のコンデンサーコイルとドアのゴムパッキンを掃除します。

冷蔵庫は開閉をなるべく少なく、ものを詰め込みすぎないようにします。（詰め込みすぎとは、どのぐらいのことでしょうか。）

冷蔵庫内の食品はすべて食べましょう。まだ食べられるのに捨てられる食べ物、いわゆる「食品ロス」が日本では年間約632万トンにも上ります。家庭でも食品ロス全体のほぼ半数の年間約302万トン発生しています。



白熱電球も蛍光灯もやめて、LEDを使いましょう。

使っていない部屋では冷暖房、照明のスイッチをこまめに消します。

使わない電気製品はコンセントからプラグを抜きます。

携帯電話などの充電器も抜きます。

炊飯ジャーなどの保温をやめます。

温水洗浄便座の温度設定は低めにして、蓋は閉めます。

電灯、冷房、暖房を付ける時は、家族でなるべく同じ部屋で過ごします。

掃除機ではなく箒を使います。箒が使える床にします。

電池が必要な家電製品は使わないようにします。電池で動くシェーバー、歯ブラシはコンセント電源使用の器具より多くの電気を使うからです。電池のいる器具を使用しなければならない時は、適切に充電すること、そして充電が完了したら直ぐにプラグをコンセントから抜きます。

こたつは低めの温度にします。

### コンピューター

パソコンは中古品の利用を検討します。5年保証付きの中古コンピューターを扱う店もあります。使用しない時はスリープ・モードにしましょう。

暖房便座と温水便座の利用をなるべく減らしましょう。  
落葉掃除機の使用を止めましょう。

### 原発

原発は低炭素で地球に優しいという嘘に騙されないようにしましょう。日本のカトリック教会のリーフレット「原子力発電は“温暖化”防止の切り札ではない！」を参照。



## ガス系

湯沸かし器の種火を止めます。

鍋底の水を拭き取ります。

鍋には蓋をして料理します。

圧力鍋も使います。

ガスコンロの炎を鍋底からはみ出さないようにします。

湯を沸かすにはエネルギーを沢山使います。必要な量だけ沸かすようにしましょう。



## 水 系

ダムや水道設備の建設と維持はガソリンや電気を大量に消費するので、温室効果ガスを沢山排出します。

トイレや水やりには雨水を利用します。

節水蛇口と節水シャワーヘッドを導入します。

こまめに蛇口を閉めましょう。

洗濯にはお風呂の残り湯を使用します。

洗濯する時はまとめて洗います。

アメリカのカトリック新聞「ナショナル・カトリック・リポーター」の読者からのエコヒントのコーナーでもシャワーにバケツを置いて溜まった水を洗濯やトイレに使うことを推奨しています。

流しっぱなしにせずに、水を止めて洗顔や歯磨きをします。

トイレの水タンクにはレンガまたは石を入れましょう。

トイレの大と小は区別して流しましょう。

お風呂は家族が続けて入ります。

一人暮らしの場合、お風呂をやめ、シャワーにするようにします。

シャワーの使用は短く、また身体を洗う際は流しっぱなしにないようにします。



## 植 物

木や植物をたくさん植えましょう。一本の木は、大きく育つ間に1トン以上の二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）を吸収することができます。

どうしても木を一本切り倒す必要がある時は、代わりの木を又植えましょう。地元と世界各地で、植林と森林保護活動に携わる組織に参加しましょう。木々は二酸化炭素を吸い込みますが、その木々が生きている間だけしかそうすることはできません。

## ゴ ミ

水分を多く含む生ゴミ、枝木などは燃えるゴミに捨てません。濡れたものを燃やすには燃料を沢山消費するのです。生ゴミや枝木などは出来るだけ堆肥にしましょう。

ゴミの分別をきちんとします。

牛乳やジュースの紙容器が空になったらリサイクルしましょう。食品用プラスチック皿は回収してくれるスーパーに持っていきましょう。

ユニクロとジーユーでは、販売した全商品を対象に、リサイクル活動を続けています。

## 交 通

近くに行くときは徒歩や自転車で行きます。

電車・バスなど公共交通機関を利用します。

1週間に1日以上、在宅勤務するようにしましょう。

## 乗 用 車

車を買う時は、燃費の良いものを選びましょう。

例 : <https://e-nenpi.com/>

エコドライブのポイント

車の燃費基準を上げれば、無駄なエネルギー消費を防げます。

1. 車のメンテナンスをきちんとしましょう。
2. タイヤの空気圧をチェックしましょう。
3. 不要な荷物は降ろしましょう。必要のない燃料も荷物になります。  
遠出ししない時は満タンにしない方が省エネになります。
4. 計画的にドライブしましょう、例えば、交通情報を得て渋滞を避けます。
5. 不要なアイドリングはやめましょう。
6. ふんわりアクセル「eスタート」を実践しましょう。
7. 減速時にはエンジンプレーキを積極的に使いましょう。
8. 車間距離に余裕を持ちましょう。
9. 暖機運転は適切にします。(以前ほど必要ないようです。)
10. エアコンの使用は控えめにします。
11. 駐車場所に注意しましょう。渋滞などをまねくことから、違法駐車はやめましょう。

エコカー対応のバッテリー

[https://gyb.gs-yuasa.com/knowledge/car\\_eco.html](https://gyb.gs-yuasa.com/knowledge/car_eco.html)

気候変動問題の解決を阻害しているようなエッソ（エクソンモービルの商標）などの会社製品は避けましょう。

2台目の車は買わないようにしましょう。金属など車のあらゆる原材料の生産・製造活動を必要以上に促進させないためです。

F1（フォーミュラ1）などのモータースポーツは応援しません。

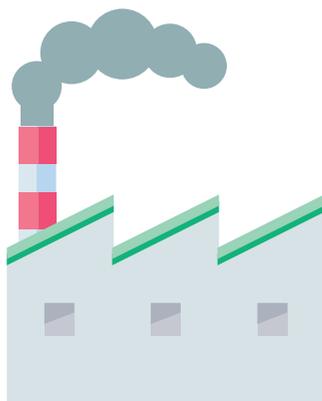
飛行機の利用をなるべくやめましょう。

2500キロ離れた休暇旅行先まで飛行機で往復すると、二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）換算で乗客ひとりあたり1.3トンの温室効果ガスが放出されます。このような旅行は一回で、個人レベルのCO<sub>2</sub>許容排出量の一年分を使い切ってしまう。



## 買い物

私たちが温室効果ガスを排出するのは家の中だけではありません。買い物する時に間接的に排出します。例えば、洋服を買うことです。洋服の材料（綿など）を作ること、工場まで運ぶこと、工場で作ること、工場から店まで服を運ぶこと、そして店を経営することも温室効果ガスを排出します。買い物する時に私たちは間接的に排出します。



「リデュース、リユース、リサイクル」

ですから必要以上に買物をしないようにしましょう。買物を減らせば、温室効果ガスもごみも減らします。これがリデュース（減らす）の意味です。

リユースは、使用後も、もう一度使えるものはごみとして廃棄せず再利用することです。

リサイクルは、再利用ができなかったもの、再び使用された後に廃棄されたものでも、資源として利用することです。

トイレットペーパー、ティッシュペーパー、コピー用紙は100%リサイクル紙で作られたものを買きましょう。

再生紙（用紙も封筒も含めて）を利用します。

用紙の裏を使います。

封筒を再利用します。

なるべく古本、中古品の洋服などを買きましょう。

私の家の電化製品、家具などは90%がリサイクル品です。

宅配便の到着時間に家に居るようにします。再配達を避けるためです。再配達のトラックから排出されるCO<sub>2</sub>の量は年間でおよそ42万トン（2015年度国交省調査）と推計されており、宅配便の再配達は地球環境に対しても負荷を与えています。

オムツ

布おむつと紙おむつをエコ視点で考えましょう。

<http://www.eeel.jp/archives/6255>

## 食べ物



食材は旬のもの、地元産のものを選びます。

原則として、冷凍品を買いません。なぜなら、工場で調理する時に熱処理してから、冷凍します。そして家でもう一度加熱します。生のものを買って家で一回だけ調理するより、冷凍品はエネルギーを沢山使うからです。

肉の消費を減らしましょう。国連も肉を減らすことを呼びかけています。食物に関するCO<sub>2</sub>排出の殆どは輸送ではなく、生産に由来します。赤身肉や乳製品の生産は驚くほど炭素集約度が高い、つまり大量のCO<sub>2</sub>排出を伴います。FAO（国連食糧農業機関）によると、畜産は温室効果ガス排出量の約18%の要因です。なぜなら肥料生産には大量のエネルギーが消費され、牧草や大豆作物のために熱帯雨林が伐採され、牛のふんからは多量のメタンが発生するからです。

地産地消は大事ですが、近隣の畜産農家で生産される赤身肉より、アルゼンチンで生産された野菜を食べる方がまだよいと言えるでしょう。

スーパーでは手前から品物を取りましょう。

オーガニックを買いましょう。オーガニック・フード（有機食品）は化学肥料や殺虫剤などを使わずに栽培されています。

大地を守る会、生活クラブ、生協などに参加しましょう。こうした団体の食品は普通のスーパーより環境に優しいものが多いと思います。

過剰包装を断りましょう。

レジ袋を断りましょう。エコバッグを使いましょう。

私はレジ係に3回も「要りません」と言わないと分かってくれないことがあります（店のマニュアルに必ず全てのものをレジ袋に入れなければならないと書いてあるようです）。アボカド1個を半透明なポリ（プラスチック）袋に入れる必要はありますか。私は豆腐でもポリ袋に入れてもらいません。必要な時のため、ポリ袋を持参します。



ポリ袋は石油からできます。石油を手に入れるために、日本は米国の戦争を支援しています。ポリ袋は血まみれかも知れないので、大切に利用しましょう。(アメリカ合衆国の国防省が全世界で一番燃料を消費しています。

[https://www.forbes.com/2008/06/05/mileage-military-vehicles-tech-logistics08-cz\\_ph\\_0605fuel.html#569d9543449c](https://www.forbes.com/2008/06/05/mileage-military-vehicles-tech-logistics08-cz_ph_0605fuel.html#569d9543449c)

又、「海洋プラスチック」が大変大きな問題です。「太平洋ゴミベルト」と呼ばれる160万平方キロメートルを超える北太平洋上の海域には、大きな潮の流れに乗ってプラスチックごみが集まってきます。海でプラスチックを食べて死ぬ魚、動物、鳥が多いです。

詰替え製品や、ばら売り・量り売りの商品を買きましょう。

ペットボトルの飲み物を買うことをやめて、くりかえし使用できる丈夫なボトル(マイボトル)、水筒、マイカップ、マイはしを使いましょう。集会、会議の時に講師や参加者にペットボトルを用意することも止めましょう。テイクアウトの飲み物には紙コップではなく、何度でもくりかえし使えるドリンク用の蓋付き容器を使いましょう。

雨の日に店が用意してくれるビニールの傘袋ですが、新しいものではなく、使用済みの(中が濡れた)ものを利用しましょう。私は持ち帰りプラスチックゴミに出します。

木材から作られた製品を買う場合は、今後も持続的に伐採ができる森林からの材料が使われていることを示すラベルを確認しましょう。たとえば、FSC(森林管理協議会)は生物多様性への影響を最小限に抑えた、しっかりした森林管理方法の認証基準を設定しています。認証された木材・木工製品を購入することは気候にとっても理にかなうことです。よく管理された森林では、伐採されないままの木々が多く、土壌の貯留するCO<sub>2</sub>が掘り起こされて大気中に放出されることが少ないからです。

<https://www.fairwood.jp/association/about.html>

<http://www.foejapan.org/info/publication.html>

石鹼はプラスチックボトルに入っている液体石鹼より環境に優しい固形石鹼を使用しましょう。詰め替えがあってもいずれプラスチックゴミになりますから。

掃除をするときの清掃用品も、例えば酢や重曹を利用するなど。エコ化粧品を利用します。

### クリーニング

直接的に温暖化・気候変動とは関係ありませんが、ドライクリーニングに使用されているドライ溶剤（有機溶剤）は、環境問題に関連して大きく取り上げられています。主にオゾン層破壊の問題、地下汚染の問題、水質汚染の問題などが発生しています。近年では、環境を意識した新たなドライ溶剤が開発されています。

<http://sentaku-shiminuki.com/sentaku/pointo-dry-2.html>

不要なダイレクトメール、チラシは断りましょう。

### 株、貯金

石炭、石油などの化石燃料プロジェクトに出資する金融機関の利用をやめましょう。

<http://world.350.org/ja/my-bank-my-future-original-copy/>

化石燃料企業への投資を引き揚げて、再生可能エネルギーの会社または倫理的企業活動に投資するファンドへと振替えましょう。また企業株主の立場であれば、株主総会で投票権を行使して、CO<sub>2</sub>排出削減を要求する決議案に賛成しましょう。

環境に優しい生活をしているあずま・かなこさんから学びましょう。

<https://blog.goo.ne.jp/nozo-kana>

日本の人口が減っていることは環境にいいことです。環境を破壊しているのは人間だからです。

「100万種が絶滅危機」IPBESが生物多様性の報告書

<https://mainichi.jp/articles/20190506/k00/00m/040/095000c>

あとは一人でできることとしては、自然と共に時間を過ごすことです。山、森（特に、植林でない森）、海岸、川岸、公園、畑など。自然に聴きましょう＝自然の中で、神様の声を聴きましょう。（教皇ベネディクト16世：「地球、その存在そのものが我々に語りかけます。それに耳を傾けることを私たちは学ばなくてはなりません。」）

## 職 場

上に述べたように、職場や事業所の方から進んで温室効果ガスを減らすことは中々ないでしょう。経済活動の妨げになると思っているからです。職場や事業所に減らしてもらうためには国・政府がプレッシャーを掛けるしかないでしょう。そのため環境団体と一緒にロビー活動をする必要があります。これは家庭で温室効果ガスを減らすことより重要かも知れません。

クールビズとウォームビズを実行します。

“地球環境にやさしい”職場にしましょう。

報道機関各社は火事、交通事故など事件の取材にヘリコプターを飛ばしますが、会社同士が協力してヘリを1台だけにして、取材成果を分かちあえばよいのではないのでしょうか。

戦闘機などの排出量は大変です。日本の軍隊は温室効果ガスの排出を減らす運動をやっているのでしょうか。誰が見張っているのでしょうか。

## 教会

教会で何ができるかを考えましょう。

委員会に環境部会を設置します。

太陽光パネル、植樹、などを検討しましょう。

教会のバザーに環境団体の出店を頼みます。

他の小教区や教区、そして海外の教会から情報を集めて広めます。

講演会、勉強会を開きます。

環境黙想会を開きます。(教皇フランシスコによると環境破壊は罪です。)

## 勉強

カトリック教会も信者一人一人も環境に対する意識が遅れているので、この分野の専門家や団体から学ぶ必要があります。そして、学んだ知識を行動に移しましょう。

両親は子供たちに、「地球を壊さないで」と言いましょう。

気候ネット、グリーンピース、FoE Japanなどの会員になって、ニュースレターを読みましょう。そしてこの団体が設けるイベントやアクションに参加しましょう。

それぞれの地元では、環境に役に立つ製品やサービスがどこで得られるかの情報を得ましょう。そしてその情報をまわりの人々と共有しましょう。

良い書籍、DVD (例:「不都合な真実」)、ウェブサイトを見つけて友達に教えましょう。

教皇フランシスコによる環境回勅「ラウダート・シ」を読みましょう。

## 疑問・分からないこと

知らないことを教えてくれるところを見つけましょう。たとえばリサイクルに出すビンや缶は水を使ってまで洗う価値はあるのでしょうか、などです。

以下は英語のウェブサイトです。日本のウェブサイトは見つかりません。

- <https://earth911.com/>
- <https://www.treehugger.com/clean-technology/does-recycling-waste-precious-water.html>
- [http://www.slate.com/articles/health\\_and\\_science/the\\_green\\_lantern/2009/02/clean\\_jar\\_clean\\_conscience.html](http://www.slate.com/articles/health_and_science/the_green_lantern/2009/02/clean_jar_clean_conscience.html)
- <https://search.earth911.com/>
- <http://grist.org/living/do-i-really-need-to-rinse-my-recyclables-before-pitching-them-into-the-bin/>
- <http://www.motherjones.com/politics/2011/02/clean-food-containers-recycling/>

地球温暖化反対のキャンペーンを身近なところから始めましょう。そうした活動はどのように温室効果ガスを削減し、地球温暖化の抑制につながるかを地域の人々に教えましょう。地元自治体の議会は働きかけやすいかも知れません。

選挙では、国政と地方のレベルで事前に候補者をよく調べ、環境保護のために活動する人に投票しましょう。



# 説 法

## 説法1

日本人は地域の仲間意識が強いので、同じ共同体に属する人々を動揺、困惑させるようなことを嫌がるし、権力者に対して反対することも嫌がりません。日本で30年以上生活してきた私が言えるのは、大多数の日本人はとても受身的で政治に対する関心が殆どないということです。政府と産業界は人々のこうした姿勢や受身的態度を利用して環境破壊につながる決定をしています。

自分では温暖化・気候変動のことを分かっていると日本人は思っているようですが、実際は殆ど分かっていないし、特に心配もしていないというのが、私の印象です。（分かっているなら、環境に関心を持たない総理を選びません。）

なぜ私はこのように考えるのでしょうか？ 2018年1月に平塚共済病院に友人の見舞いに出かけました。病院の中はとても暑かったので私は重ねて着ていたものを3枚も脱ぎました。友人によれば病院内の温度は27℃だったそうです。また、15年前私は長野に2年間住んでいましたが、冬にミサを司式した時、信徒たちが教会内のヒーター温度をあまりにも高く設定したので、私は具合悪くなって回復に1週間かかりました。寒冷地に住む人たちは寒さに慣れていると思っていましたが、そうではなかったようです。それから、冬の間、南足柄にある郵便局の中は耐えがたいほどの高温になっていることがあります。

また、アイドリング・ストップを実行しない車をよく見ます。小田原市では車のエンジンをかけたままでファミリー・レストランに入った人を見たことがあります。

## 説法2

私たちが一番恐れることは  
私たちの力が足りないということではありません。  
最も恐ろしいのは  
私たちが計り知れない力を持っていることなのです。  
私たちを最もこわがらせるものは  
私たちの光りであって、暗闇ではありません。(だからイエスを十字架につけたのです。)

私たちは自らに問いかけます、  
こんなに素晴らしく、有能で、みごとな私とはいったい何者なのか、と。  
あなただってそういう人以外ではあり得ないのです。

あなたは神の子です。  
小さな人間として振舞うのでは世の役に立ちません。  
周囲の人々に不安を与えないようにと、  
縮んでしまつては、なんの光にもなりません。

私たちは神の栄光を表すために生まれてきました、  
私たちの内にあり、すべての人の内にある神の栄光を表すためです。  
私たちが自分の栄光を輝かせる時、  
無意識の内に他の人々も輝くようにさせているのです。  
私たちが自分の恐れから解放される時、  
そのことだけで他の人々が解放される原因となっているのです。  
(マリアン・ウィルソン)

### 説法3

ギャップ：一人の人のできること



一人のアメリカ人の女性が、南アメリカのギャップの洋服工場で働く15歳の少女の映画を見ました。少女は56セントの時給で1日18時間働いていました。友人との時間や考える暇もまったくありませんでした。

その女性は少女の眼をのぞきこみ、そこにあらゆる子供たちがいるのに気付きました。その中には彼女自身の娘もいたのです。女性には激しい怒りがこみあげました。

そこで彼女はカトリックのシスター、港湾労働者、それから数人の子供たちと一緒に抗議団体を組織し、ギャップ本社前で訴える活動を始めたのです。

この人たちはそれまで自分の住む町の立派な一員だったのに、社会ののけ者になったのですが、彼らは頑張り抜いてギャップ社のしていたことを繰り返し訴えたのです。ギャップの女工たちも何人が誘い入れて、各地で話をしてもらいました。

そうするうちにギャップ社は方針を改め、適正な給与を支払わなければならなくなりました。

「私には自分の子供たちが見えたのです。間違っていることだと分かったから、抗議しなければならなかったのです。」

(ジーン・ヒューストンの言葉)

(日本の例がありますか。)

#### 説法4

何十年前に司祭館の裏の物置に自転車を入れるスペースを作るために、物置を片付けることにしました。見たことがないような、神秘的な古く、大きな金属製の箱がありました。蓋を開けようとしたら、眩しい光が排出されました。その時に分かりました：何故殆どの信者さんは受身的か。堅信を受ける時に頂くはずの聖霊の賜物（上知、聡明、賢慮、勇気、知識、孝愛、主への畏敬）は実は、受けていないのです。司祭館の物置に入ったままでした。

私たち一人一人が自分の物置の中を探してこの賜物から埃を落として生かしましょう！



ご意見はマッカーティンまでお寄せ下さい：

[ondankaboushi@gmail.com](mailto:ondankaboushi@gmail.com)

特に、この冊子に入っていない「できること」を教えてください。



この冊子の原稿を書くのにFoE Japanが手伝ってくれました。感謝！

## 参照先

- 一般財団法人省エネルギーセンター <https://www.eccj.or.jp/>  
<https://www.eccj.or.jp/machine.html>
- 省エネ型製品情報サイト <https://seihinjyoho.go.jp/index.html>
- 全国地球温暖化防止活動推進センター <https://www.jccca.org/>
- 環境省 <https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/uchieco-shindan/>
- FoE Japan <http://www.foejapan.org/climate/saving/30.html>
- 金沢市 <https://www4.city.kanazawa.lg.jp/qa/25001/FAQ1557.html>

## 環境団体

- 気候ネットワーク <https://www.kiconet.org/>
- FoE Japan <http://www.foejapan.org/>
- グリーンピース・ジャパン <http://greenpeace.jp/keyword/climate/>
- 350 Japan <http://world.350.org/ja/>
- 足元から地球温暖化を考える市民ネットえどがわ <https://www.sokuon-net.org/>

## その他

- 「環境に優しい電子機器企業ガイド」(グリーンピースジャパン)  
<https://storage.googleapis.com/planet4-japan-stateless/2018/12/5cf9afca-5cf9afca-guide-to-greener-electronics-2017-jp.pdf>
- 「あなたのスマホ、どのくらいグリーン？」(グリーンピース・アメリカ)  
<https://www.greenpeace.org/japan/sustainable/story/2017/12/04/3846/>
- 私にできる10の事(「不都合な真実 ECO入門編」より)  
[https://www.es-inc.jp/tools/2015/tls\\_id008160.html](https://www.es-inc.jp/tools/2015/tls_id008160.html)
- [https://www.nytimes.com/interactive/2015/12/03/upshot/what-you-can-do-about-climate-change.html?\\_r=0](https://www.nytimes.com/interactive/2015/12/03/upshot/what-you-can-do-about-climate-change.html?_r=0)
- [http://www.jccca.org/home\\_section/homesection04.html](http://www.jccca.org/home_section/homesection04.html)



