

# エコでまちのみらいを明るくするエコつう講座（千葉県浦安市）

千葉県浦安市中央公民館主催事業として開催された市民向け講座です。

ねらい：家庭で身近にでき、自分たちの生活と合わせながら、ごみの減量、再利用・再資源化について皆で考えること

## 「生」＝「毎日の買い物が世界を変える！」

### ねらい

ごみを減らすことや環境影響を考えた品物選びの模擬体験を通じて、買い物と環境のつながりを考えます。毎日の品物選びが環境につながっていることに気づくことを目指します。

### 背景

全4回シリーズ（食、衣、生、住）のうち、「生」＝「毎日の買い物が世界を変える！」として実施しました。  
平成25年6月19日（水）10:00～12:00 場所：千葉県浦安市中央公民館 参加者：11名（女性10名、男性1名）  
講師：グリーン購入ネットワーク（GPN）事務局

### 実施

段階	作業内容																																				
導入	講座のねらいと講座の流れを確認します。																																				
ステップ1	<p><b>グループワーク</b> ごみを減らす方法を買う時から考える</p> <p>ごみが少ない品物・環境影響が小さい品物はどれ？</p> <ul style="list-style-type: none"><li>様々な容器の飲み物の実物を見て、ごみが少ないと思う品物、環境影響が小さいと思う品物、便利と思う品物を選び、理由を考えます。</li></ul> <p>【対象にした品物】PETボトル・缶・紙パック・ティーバッグ・袋入り茶葉・缶入り茶葉の紅茶</p> <ul style="list-style-type: none"><li>まず、個人で考えて、次にグループ内で話し合い、全体で意見を共有します。</li></ul> <p><b>参加者の意見</b></p> <p>ごみが少ないと思う品物</p> <p>まず初めに、参加者の方々から「品物の一生（全体）を考えるのか、家庭を対象に考えるのか」という質問があり、対象範囲を設定して考えました。対象範囲を家庭とした場合、容器をリサイクルできて、生ゴミが出ないという点から、缶と紙パックの紅茶を選ぶ回答が多くありました。</p> <table border="1"><thead><tr><th>範囲</th><th>品物</th><th>ごみが少ないと確信した点</th><th>迷った点</th></tr></thead><tbody><tr><td>全体</td><td>缶</td><td>茶葉と缶のリサイクル</td><td>条件によって異なる</td></tr><tr><td rowspan="4">家庭</td><td>缶</td><td>容器のリサイクル。生ゴミが出ない。</td><td>缶と紙パックの比較</td></tr><tr><td>紙パック</td><td>容器のリサイクル。生ゴミが出ない。</td><td>-</td></tr><tr><td>袋入り茶葉</td><td>使用后、茶葉のみ残る。袋をコンパクトにたためる。</td><td>-</td></tr><tr><td>缶入り茶葉</td><td>何回も飲む場合、ゴミは茶葉だけ。缶を捨てる（リサイクルする）回数が少ない。</td><td>-</td></tr></tbody></table> <p>環境影響が少ないと思う品物</p> <p>製造・流通面でコストが最小（エネルギー使用量が最小）、一袋からとれる杯数が多く、容器がコンパクト（高密度）で、茶葉を堆肥にできるという点から、袋入り茶葉を選ぶ回答が多くありました。</p> <table border="1"><thead><tr><th>品物</th><th>環境影響が少ないと確信した点</th><th>迷った点</th></tr></thead><tbody><tr><td>袋入り茶葉</td><td>製造・流通面でコストが最小（エネルギー使用量が最小）、一袋からとれる杯数が多い（高密度）、容器は外袋のみで1杯あたりのごみが少ない。1杯あたりの価格も最小。</td><td>お湯をわかすエネルギー、ティーポットやカップを洗う水、洗剤の扱い</td></tr><tr><td>ティーバッグ（オーガニック）</td><td>オーガニックの茶葉について。茶葉を栽培する時の環境影響が少ない。</td><td>ゴミになる外箱・フィルム・ティーバッグ、お湯をわかすエネルギーの扱い</td></tr></tbody></table> <p>便利と思う品物</p> <p>どこでも飲むことができ、飲みかけの時にふたをすることができて、持ち運びができることなどから、ペットボトルを選ぶ回答が多くありました。</p> <table border="1"><thead><tr><th>品物</th><th>どのような時（場面）に便利だと思うか</th></tr></thead><tbody><tr><td>ペットボトル</td><td>外出時どこでもすぐに飲むことができる。飲みかけでもふたができて、持ち運びができる。どこでも手に入りやすい。飲み終わる頃、軽くなる。ふたができるため、冷蔵庫に入れてもこぼれず、コップが要らず、家でも使いやすい。</td></tr><tr><td>缶</td><td>出かけた時、どこでも手に入りやすい。</td></tr></tbody></table>	範囲	品物	ごみが少ないと確信した点	迷った点	全体	缶	茶葉と缶のリサイクル	条件によって異なる	家庭	缶	容器のリサイクル。生ゴミが出ない。	缶と紙パックの比較	紙パック	容器のリサイクル。生ゴミが出ない。	-	袋入り茶葉	使用后、茶葉のみ残る。袋をコンパクトにたためる。	-	缶入り茶葉	何回も飲む場合、ゴミは茶葉だけ。缶を捨てる（リサイクルする）回数が少ない。	-	品物	環境影響が少ないと確信した点	迷った点	袋入り茶葉	製造・流通面でコストが最小（エネルギー使用量が最小）、一袋からとれる杯数が多い（高密度）、容器は外袋のみで1杯あたりのごみが少ない。1杯あたりの価格も最小。	お湯をわかすエネルギー、ティーポットやカップを洗う水、洗剤の扱い	ティーバッグ（オーガニック）	オーガニックの茶葉について。茶葉を栽培する時の環境影響が少ない。	ゴミになる外箱・フィルム・ティーバッグ、お湯をわかすエネルギーの扱い	品物	どのような時（場面）に便利だと思うか	ペットボトル	外出時どこでもすぐに飲むことができる。飲みかけでもふたができて、持ち運びができる。どこでも手に入りやすい。飲み終わる頃、軽くなる。ふたができるため、冷蔵庫に入れてもこぼれず、コップが要らず、家でも使いやすい。	缶	出かけた時、どこでも手に入りやすい。
範囲	品物	ごみが少ないと確信した点	迷った点																																		
全体	缶	茶葉と缶のリサイクル	条件によって異なる																																		
家庭	缶	容器のリサイクル。生ゴミが出ない。	缶と紙パックの比較																																		
	紙パック	容器のリサイクル。生ゴミが出ない。	-																																		
	袋入り茶葉	使用后、茶葉のみ残る。袋をコンパクトにたためる。	-																																		
	缶入り茶葉	何回も飲む場合、ゴミは茶葉だけ。缶を捨てる（リサイクルする）回数が少ない。	-																																		
品物	環境影響が少ないと確信した点	迷った点																																			
袋入り茶葉	製造・流通面でコストが最小（エネルギー使用量が最小）、一袋からとれる杯数が多い（高密度）、容器は外袋のみで1杯あたりのごみが少ない。1杯あたりの価格も最小。	お湯をわかすエネルギー、ティーポットやカップを洗う水、洗剤の扱い																																			
ティーバッグ（オーガニック）	オーガニックの茶葉について。茶葉を栽培する時の環境影響が少ない。	ゴミになる外箱・フィルム・ティーバッグ、お湯をわかすエネルギーの扱い																																			
品物	どのような時（場面）に便利だと思うか																																				
ペットボトル	外出時どこでもすぐに飲むことができる。飲みかけでもふたができて、持ち運びができる。どこでも手に入りやすい。飲み終わる頃、軽くなる。ふたができるため、冷蔵庫に入れてもこぼれず、コップが要らず、家でも使いやすい。																																				
缶	出かけた時、どこでも手に入りやすい。																																				

段階	作業内容																																																											
ステップ 1	<p><b>グループワーク</b> ごみを減らす方法を買う時から考える</p> <p>ごみを減らす方法を買う時から考える</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>飲み物を飲む場面を想像して、ごみを減らす方法を考えます。 【対象にした場面】PET ボトル、缶、紙パック、ティーバッグ、茶葉、粉末のお茶を使う 【ごみを減らす視点】品物の改良、暮らし方(いつ・何人で・どこで飲むか)の工夫など</li> <li>グループ内で、ごみや環境負荷を減らすための「暮らしの知恵」を話し合います。 各グループで出されたアイデアを発表し、全体で共有します。</li> </ul>																																																											
	<p><b>参加者の意見</b></p> <p>ごみや環境負荷を減らすための「飲み物の工夫」</p> <p>飲み物(紅茶、緑茶)に伴うごみや環境負荷を減らす方法について、「粉茶を使うことによって、茶葉をまるごと飲み、ごみがでないようにする。」「粉茶の味と性質(水に溶ける)の改良による普及、お茶の入れ方と保温方法の工夫をする。」といった意見が紹介されました。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="background-color: #bbdefb;">品物</th> <th style="background-color: #bbdefb;">飲み物を飲む場面</th> <th style="background-color: #bbdefb;">品物の改良</th> <th style="background-color: #bbdefb;">暮らし方の工夫</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="background-color: #bbdefb;">粉茶 (緑茶、紅茶)</td> <td>家でも外でも場所に関係なく。 外ではマイボトル持参。 大勢で集まった時。</td> <td>甘くない粉茶。 お湯を沸かすエネルギーを減らすため、水に溶ける粉茶。</td> <td>場所に関係なく、ごみは出ない。 屋外では水筒、マイカップを持参する。 大人数の方が効率的(CO<sub>2</sub> 排出量削減)。</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #bbdefb;">茶葉</td> <td>家の中で、複数で飲む。 外で一人、マイボトル持参。</td> <td>缶よりも袋の方が軽量で便利で環境負荷が少ない。 ばら売りや量り売りをする。</td> <td>家で複数で飲む時はお茶をまとめてティーポットで作り、すぐに飲む時はカップに分ける。時間がかかる時は魔法瓶に入れておく。集中的に作るので、省エネになる。 冷たい飲み物は魔法瓶に入れておくと、冷蔵庫で冷やさずにすみ、冷蔵庫の開け閉めが減り、省エネになる。</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #bbdefb;">茶葉 (緑茶)</td> <td>日本茶を飲む。</td> <td>日本茶を粉にして全部飲むようにする。</td> <td>日本茶をミルで挽いて粉にして、まるごと飲む。</td> </tr> </tbody> </table> <p>ごみや環境負荷を減らすための「暮らしの知恵」</p> <p>お茶、お米、器具の使い方など、様々な暮らしの知恵が紹介されました。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="background-color: #bbdefb;">品物</th> <th style="background-color: #bbdefb;">暮らしの 出入口</th> <th style="background-color: #bbdefb;">環境・暮らしの 利点</th> <th style="background-color: #bbdefb;">暮らしの知恵</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="background-color: #bbdefb;">お湯</td> <td>入口</td> <td>省エネ</td> <td>電気ケトルや電気ポットで一気にお湯を沸かし、電気を使わない保温ポットに移し替える。水から沸かさず、お風呂の残り湯の熱を使って温めたペットボトルの温水から沸かす。 ウォーターサーバーは常に水とお湯を出せて、混ぜると適温になる。赤ちゃんのミルク用に適温のお湯をすぐに出して便利。</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #bbdefb;">ペットボトル</td> <td>入口</td> <td>省エネ</td> <td>きれいな水をペットボトルに入れて、お風呂の残り湯にペットボトルごと入れると、翌朝まだ温かいので洗顔に使える。</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #bbdefb;">無洗米</td> <td>入口</td> <td>水削減</td> <td>お米をとがずに済み、上水利用量と排水量を減らすことができる。</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #bbdefb;"></td> <td>入口</td> <td>省エネ</td> <td>お米をとがずに済み、誰でも炊飯準備ができる。1日の最後に寝る人がタイマーセットできるため、タイマーの時間が短くなる。</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #bbdefb;">土鍋</td> <td>入口</td> <td>省エネ</td> <td>土鍋でお米を炊くと、美味しく、火にかける時間を短縮して炊くことができる。</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #bbdefb;">シリコンラップ</td> <td>入口</td> <td>省資源・ ごみ削減</td> <td>レンジで温める時、くり返し使えるラップ。</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #bbdefb;">日本茶</td> <td>出口</td> <td>ごみ削減</td> <td>茶葉が出たら、掃除に使う。消臭や土間の埃を抑える効果がある。 余ったプランター(土入り)に茶葉を入れて堆肥にする。</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #bbdefb;">玄米</td> <td>出口</td> <td>ごみ削減</td> <td>自宅で精米し、ぬかを肥料やお肌のお手入れに使う。</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #bbdefb;">ペットボトル</td> <td>出口</td> <td>ごみ削減</td> <td>水筒として使うと、飲み終わると軽くなり、持ち帰りが楽になる。</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #bbdefb;">箱など</td> <td>出口</td> <td>ごみ削減</td> <td>保育園や公民館で、ペットボトルのふたとお菓子の箱を回収する。</td> </tr> </tbody> </table> <p>課題：電気ケトル、電気ポット、保温ポット、ウォーターサーバーの電力使用量は、ライフサイクルで考えると環境影響が大きいのか、小さいのか？</p>	品物	飲み物を飲む場面	品物の改良	暮らし方の工夫	粉茶 (緑茶、紅茶)	家でも外でも場所に関係なく。 外ではマイボトル持参。 大勢で集まった時。	甘くない粉茶。 お湯を沸かすエネルギーを減らすため、水に溶ける粉茶。	場所に関係なく、ごみは出ない。 屋外では水筒、マイカップを持参する。 大人数の方が効率的(CO <sub>2</sub> 排出量削減)。	茶葉	家の中で、複数で飲む。 外で一人、マイボトル持参。	缶よりも袋の方が軽量で便利で環境負荷が少ない。 ばら売りや量り売りをする。	家で複数で飲む時はお茶をまとめてティーポットで作り、すぐに飲む時はカップに分ける。時間がかかる時は魔法瓶に入れておく。集中的に作るので、省エネになる。 冷たい飲み物は魔法瓶に入れておくと、冷蔵庫で冷やさずにすみ、冷蔵庫の開け閉めが減り、省エネになる。	茶葉 (緑茶)	日本茶を飲む。	日本茶を粉にして全部飲むようにする。	日本茶をミルで挽いて粉にして、まるごと飲む。	品物	暮らしの 出入口	環境・暮らしの 利点	暮らしの知恵	お湯	入口	省エネ	電気ケトルや電気ポットで一気にお湯を沸かし、電気を使わない保温ポットに移し替える。水から沸かさず、お風呂の残り湯の熱を使って温めたペットボトルの温水から沸かす。 ウォーターサーバーは常に水とお湯を出せて、混ぜると適温になる。赤ちゃんのミルク用に適温のお湯をすぐに出して便利。	ペットボトル	入口	省エネ	きれいな水をペットボトルに入れて、お風呂の残り湯にペットボトルごと入れると、翌朝まだ温かいので洗顔に使える。	無洗米	入口	水削減	お米をとがずに済み、上水利用量と排水量を減らすことができる。		入口	省エネ	お米をとがずに済み、誰でも炊飯準備ができる。1日の最後に寝る人がタイマーセットできるため、タイマーの時間が短くなる。	土鍋	入口	省エネ	土鍋でお米を炊くと、美味しく、火にかける時間を短縮して炊くことができる。	シリコンラップ	入口	省資源・ ごみ削減	レンジで温める時、くり返し使えるラップ。	日本茶	出口	ごみ削減	茶葉が出たら、掃除に使う。消臭や土間の埃を抑える効果がある。 余ったプランター(土入り)に茶葉を入れて堆肥にする。	玄米	出口	ごみ削減	自宅で精米し、ぬかを肥料やお肌のお手入れに使う。	ペットボトル	出口	ごみ削減	水筒として使うと、飲み終わると軽くなり、持ち帰りが楽になる。	箱など	出口	ごみ削減
品物	飲み物を飲む場面	品物の改良	暮らし方の工夫																																																									
粉茶 (緑茶、紅茶)	家でも外でも場所に関係なく。 外ではマイボトル持参。 大勢で集まった時。	甘くない粉茶。 お湯を沸かすエネルギーを減らすため、水に溶ける粉茶。	場所に関係なく、ごみは出ない。 屋外では水筒、マイカップを持参する。 大人数の方が効率的(CO <sub>2</sub> 排出量削減)。																																																									
茶葉	家の中で、複数で飲む。 外で一人、マイボトル持参。	缶よりも袋の方が軽量で便利で環境負荷が少ない。 ばら売りや量り売りをする。	家で複数で飲む時はお茶をまとめてティーポットで作り、すぐに飲む時はカップに分ける。時間がかかる時は魔法瓶に入れておく。集中的に作るので、省エネになる。 冷たい飲み物は魔法瓶に入れておくと、冷蔵庫で冷やさずにすみ、冷蔵庫の開け閉めが減り、省エネになる。																																																									
茶葉 (緑茶)	日本茶を飲む。	日本茶を粉にして全部飲むようにする。	日本茶をミルで挽いて粉にして、まるごと飲む。																																																									
品物	暮らしの 出入口	環境・暮らしの 利点	暮らしの知恵																																																									
お湯	入口	省エネ	電気ケトルや電気ポットで一気にお湯を沸かし、電気を使わない保温ポットに移し替える。水から沸かさず、お風呂の残り湯の熱を使って温めたペットボトルの温水から沸かす。 ウォーターサーバーは常に水とお湯を出せて、混ぜると適温になる。赤ちゃんのミルク用に適温のお湯をすぐに出して便利。																																																									
ペットボトル	入口	省エネ	きれいな水をペットボトルに入れて、お風呂の残り湯にペットボトルごと入れると、翌朝まだ温かいので洗顔に使える。																																																									
無洗米	入口	水削減	お米をとがずに済み、上水利用量と排水量を減らすことができる。																																																									
	入口	省エネ	お米をとがずに済み、誰でも炊飯準備ができる。1日の最後に寝る人がタイマーセットできるため、タイマーの時間が短くなる。																																																									
土鍋	入口	省エネ	土鍋でお米を炊くと、美味しく、火にかける時間を短縮して炊くことができる。																																																									
シリコンラップ	入口	省資源・ ごみ削減	レンジで温める時、くり返し使えるラップ。																																																									
日本茶	出口	ごみ削減	茶葉が出たら、掃除に使う。消臭や土間の埃を抑える効果がある。 余ったプランター(土入り)に茶葉を入れて堆肥にする。																																																									
玄米	出口	ごみ削減	自宅で精米し、ぬかを肥料やお肌のお手入れに使う。																																																									
ペットボトル	出口	ごみ削減	水筒として使うと、飲み終わると軽くなり、持ち帰りが楽になる。																																																									
箱など	出口	ごみ削減	保育園や公民館で、ペットボトルのふたとお菓子の箱を回収する。																																																									

実施

段階	作業内容
ステップ2	<p><b>全体</b> 容器包装が減った品物</p> <p>・容器包装を減らす工夫をした品物の事例を紹介します。</p>
ステップ3	<p><b>全体</b> レジ袋とマイバッグ - 使い方で変わるエコ</p> <p>・「どちらがエコでしょう？クイズ」を行います。クイズ 「レジ袋とマイバッグの比較」 クイズ 「Aさん（レジ袋を買い物とごみ袋に再使用）とBさん（マイバッグを半年使用後に焼却）の比較」を質問し、回答とその理由を話し合います。</p> <p>・「買い物袋」という同じ役割の異なる品物（レジ袋とマイバッグ）の環境影響を比較する場合、品物単体ではなく、使い方を考えて比べることをまとめます。</p>
ステップ4	<p><b>全体</b> 毎日の買い物が世界を変える！</p> <p>・ステップ1～3をふりかえります。</p> <p>容器包装を減らすためにできること：買う時から a.品物の包装、b.暮らし方の工夫を考える</p> <p>同じ役割の異なる品物の環境影響を比較する場合、品物単体ではなく、使い方を考えて比べる - 環境影響を小さくする暮らしの知恵</p> <p>・グリーン購入の効果（買い物が商品と社会を変えてきたこと）と、今日からできるグリーン購入（商品と環境のつながりを考えて、ベストの品物がなくても、ベターやグッドを選ぶ）を確認します。</p>