



家庭エコ・プログラム報告書

今回の「家庭エコ・プログラム」による取組を通して、エコライフの参考となる事例や意見を寄せていただいた参加家族（優秀家族）からの報告書を紹介します。



かわいい孫たちの未来のために（東広島市 ハチドリ家族さん）

なんとなく環境を大切にしたいという気持ちがあっても、これまでは「どうせ自分だけがエコライフに取り組んでも何も変わらない」という無力感や「便利で快適な今の生活を変えるのが面倒くさい」という甘えがあり、買い物時に毎回レジ袋を受け取ったり、外食時に平気で割り箸を使ったり、電車やバスで行ける所でも当たり前のように自動車で出かけたりしていました。

しかし、先日、環境活動に取り組んでいる方から、孫たちが私たちぐらいの年になった頃（2050年頃）の地球環境についての話と、「ハチドリのひとしずく」という南米のアンデス地方に伝わる民話を聞き、自分の考えが間違っていたことにショックを受け、これまでの自分の行動を後悔しました。

このお話の内容は「ある森が火事になった時、われ先にと逃げていく動物たちの中で、クリキンディという名のハチドリだけが口ばしで水のしずくを一滴ずつ運んで火の上に落としていく」というものです。動物たちは「そんなことをしていったい何になるんだ」と言って笑いますが、クリキンディは「私は、私にできることをしているだけ」と答えるのです。クリキンディは、自分の大切な場所を守るために、自分にできる精一杯のことをしているのです。そして、私はそんなクリキンディを笑う動物たちのひとりだったのです。

現在、人類だけでなく、地球上のあらゆる生命の存続を脅かすほどまでに環境を悪化させているのは私たち一人ひとりの何気ない小さな行動の積み重ねです。ということは、地球環境を改善していくのも結局、私たち一人ひとりの小さなエコの積み重ねでしかないのだと思います。

今回、その方から紹介されてチャレンジした家庭エコ・プログラムには、ハチドリならぬ「我が家」にできるひとしずく」がたくさん紹介されていて、とても参考になりました。また、同じく紹介された環境省の「我が家の環境大臣」というホームページでエコライフアイデアを探し、我が家でもできそうなことから取り組むことで、二酸化炭素の排出量も大きく減らすことができました。

これからも、私たちが暮らす大切な地球のために、そしてかわいい孫たちの未来のために、少しでもエコライフを続けていこうと思います。



かわいいお孫さんのために、積極的にエコライフに取り組もうという強い意思が感じられます。



省エネ住宅でエコライフ（広島市 久保田陽子さん）

去年、2DKのマンションから一軒家に引っ越したので、部屋数も増え、光熱費も高くなるかと思いましたが、太陽光発電を付け、高気密、高断熱の家にし、さらにオール電化にしたので、金額だけでなく、CO₂排出量もずいぶん少なくなりました。

子どものおむつは、外出と夜中以外は布おむつを使用し、ゴミの削減になっています。また、食後等の顔ふきは、ウェットティッシュでなく、ハンドタオルを使用しました。

飲料水を時々買うのですが、その箱がビデオ収納にぴったりのサイズで、ビデオの収納に役立っています。



省エネ住宅にすることで、効果的にエコライフに取り組んでいます。環境にやさしい子育てを实践されているので、お子さんにもエコライフの意識や行動が身に付くでしょうね。



我が家のオリジナルエコライフ（広島市 ケイさん）

前回（平成17年12月）初チャレンジした冬と違い、今回は、ほぼ満足のいく結果だったと思う。

○我が家のオリジナル取組項目

- ・電気ポットを使用しない
→電気ポットは省エネタイプを使っているが、夏場はお湯を使う機会が少ないので、必要な時に、必要な量だけ沸かすようにした。
- ・麦茶はポットに入れ、冷蔵庫の開閉回数を減らす。
→普段からペットボトル飲料でなく、麦茶を飲んでいるので、保冷効果のあるポットに入れることによって、冷蔵庫の開閉回数を減らした。
- ・何度も使わない電気製品はコンセントを抜く。
→コンセントに差し込んでいるだけで消費する待機電力を減らすため、毎日使わない電気製品などは、プラグを抜くようにした。ただ、コンセントの位置が物の陰になっている所は抜いていない。コンセントの位置と家具の配置などを再考する余地あり。

○新たなチャレンジに向けて

使用光熱量については、年代や家族構成が同じような家庭の平均と最低がわかれば、また新たなチャレンジが出来るのではないかと思う。

このチャレンジが一過性のものとならないよう、今後も気をつけて生活していきたいと思う。



我が家のオリジナル取組項目を熱心に実践されています。これからも我が家流のエコライフを続けていってくださいね。



我が家のエコグッズ（世羅町 和泉秀宣、美智子、空、海、夏さん）

冬（前回）に続き、この夏も「家庭エコ・プログラム」が届くと、真っ先に長女の空が、喜んで、「母さん、この夏も私が頑張って節約博士をやるよ」と宣言しました。宣言どおり、娘は、照明はもちろん、冷蔵庫の開閉、シャワーの節水、テレビのつけっぱなしなど、率先してチェックしていました。すごい！！

しかし、この夏は、梅雨明けと同時に猛暑が続き、エアコンなしでは過ごせませんでした。その分、昨年8月よりも電気消費量が多かったです。反省…。エアコンの消費電力ってすごいですね…。またまた反省。

○我が家のエコグッズ

第1位 アクリルタワシ

食器洗い、お風呂掃除、洗面掃除に活用しています。全く洗剤いらすの賢いグッズです。1枚100円で3ヶ月もちます（うちでは）。

第2位 ごみ分別箱

我が町は、ごみは15分別にしなければなりません。そこでダンボールにリサイクルマークと絵（イラスト）を描いてごみ分別箱を作りました。すると子どもたちも簡単に楽しく分別していました。分かりやすいと友達にも評判です。



家庭でエコグッズを作成するなどして、楽しみながらエコライフに取り組んでいますね。



家庭エコ・プログラム報告書



新居でエコライフを実践（広島市 ミナミさん）

この4月から一戸建ての新居となり、光熱費がどれだけかかるのか不安だらけの8月でした。

今までは、賃貸住宅で、主に2つの部屋だけで生活をしていましたし、夫・子どもはとても暑がりです。クーラーは欠かせない状態。1階に台所と居間、2階に寝室となると今まで以上に光熱費がかさむだろうと予測はできました。そのためにも、この夏はエコライフに挑戦することとしました。

また、わが息子は虫が大好きです。息子たちが大きくなっても、虫・動物が元気に育つ自然な環境を残してやりたいと思っています。そのためにも、資源を大切に使いしていきたいです。我が家は共働きなので、負担にならないように、細く長くできることから取り組んでいこうと考えています。

○我が家の取組み

1. 台所

- ・冷蔵庫は中身に何が入っているか分かるように透明な容器に入れるようにする。
- ・冷蔵庫に調理した食品を入れるときはできるだけ、ラップは避けてタッパーでふたのあるものに入れる。
- ・冷蔵庫は季節に応じて強弱を調整する。
- ・肉や魚介類は1週間分をまとめて購入する。（買い物時間や交通費が削減できる）
- ・夕食は、何にするかその日の朝決めておき、調理に使う冷凍肉や魚介類を、冷蔵庫で徐々に溶かす。
- ・炊飯器・湯沸しの保温機能は使わない。
- ・米のとぎ汁は家庭菜園に使用する。
- ・ねぎ、にらは庭の片隅に植えて活用する。
- ・ホットプレートで焼きそば・焼肉などをした後、油汚れ・焦げ付きなどを野菜のくずや新聞できれいに拭き取ってから洗う。野菜のくずで拭き取るとホットプレートの表面も傷つかない。洗うときも洗剤も少し出し、さっと洗ってシンクも汚れも最小限ですみます。
- ・冷たいお茶は魔法瓶に入れて食卓に準備して、冷蔵庫の開閉を減らした。

2. 電力

- ・待機電力をなくすために、電気製品を使うときにコンセントを入れる。
- ・クーラーの設定温度は、28度とした。つけ始めは扇風機を回す。
- ・起床時、帰宅時に窓を開け、できるだけ部屋の換気に心がけ、自然の風を取り入れる。
- ・帰宅時・夕方に、駐車場と勝手口のセメント部分や庭に打ち水をして、少しでも涼しい風にする。
- ・昼間、不在時には、日差しを避ける為に、レースカーテンだけでなく内側のカーテンも閉めておく。これは、とても効果がありました。我が家は南向きで、家のすぐ前にある駐車場からの照り返しが強く、夕方帰ってきて、部屋に入るとむっとするくらい暑かったのですが、この方法を取り入れてから、むっとする暑さはなくなりました。
- ・エコ給湯の温度設定を60度から44度まで下げました。夏場なのでそれほど高い温度は必要ないと考えやってみました。今後は季節で温度調節してみます。

3. 水

- ・歯磨きの時は、コップに水をいれてする。水を流しっ放しにしないようにしました。
- ・風呂の残り湯を洗濯・植木への水やりにも活用する。庭木は植栽したばかりで、枯れないように水が沢山必要でした。

4. ごみ

- ・買い物や出かけるときは、水筒にお茶を入れて持参する。（ペットボトルや缶などのごみを減らす。）
- ・遠距離に出かける場合は、大きい水筒と手提げ用水筒の2種類を準備する。

5. 買い物

- ・野菜は朝市を利用する。新鮮な食材で安く・おいしく食べられる。おかげで息子は野菜が大好きです。
- ・お茶は田舎でもらった豆茶・どくだみ茶を飲んでいきます。夏は豆茶と麦茶を常に沸かして準備する。
- ・葱は、家庭菜園でまかっています。

6. おでかけ

- ・子どもの送迎が必要なときは、できるだけ自転車を使う。
- ・車の場合は子どもの送迎に合わせて、買い物・用事を一緒に済ませる。

○実際に行ってみて

今までしていたエコライフに加えて、新居になって新たに始めたことは以上です。

子どもはコンセントを抜くのに協力的でした。節約することが苦痛ではなく、今月はいくら電気代がかかったか見るのが楽しみでした。しかし、夏はクーラー代がかかってしまいました。できることから少しずつやっていきたいです。



家庭生活のあらゆる場面でエコライフを徹底していますね。親として子どもたちに豊かな自然を残したいという気持ちが伝わってきます。



家族全員で役割分担（府中市 きこくチーム2006さん）

○「家庭エコ・プログラム」を始めたきっかけ

この夏、お父さんが「地球温暖化を防ぐためには『ひろしまエコファミリー』に参加するしかない。」と言うので、家族全員で「家庭エコ・プログラム」を始めました。

○良かった点

- ・最初に作戦会議をやって、家族で役割分担したのがよかった。
- ・毎日、電気の使用量や太陽光発電量をつけるのが大変だった。
- ・その日の最後の電気消灯チェックが大変だった。
- ・皆、電気をこまめに消すようになってよかった。

○反省点

- ・計画していたのに、冷蔵庫の掃除をやらなかった。
- ・水道使用量のチェックもすればよかった。
- ・気温も調べておけばよかった。

○レポート

- ・役割分担表（家族全員が参加）
- ・電気使用量と（太陽光発電による）電気販売量の記録（毎日）
- ・ガソリン購入量の記録（給油毎）
- ・中国電力株式会社府中営業所で電気について勉強
- ・家庭でのごみ分別、スーパーの回収ボックスの利用



きこくチーム2006さんの
報告書（表紙）



きこくチーム2006さんからは、A4サイズの内紙15枚にわたって、エコライフの取組みを報告いただきました。家族全員で役割分担して、協力しながらエコライフに取り組めたことが良かったですね。

以上のほかにも、たくさんの参加家族から報告を寄せていただきました。

エコライフでダイエット（呉市 ほっ君ファミリーさん）

買い物に度々行かないで、家にある物で工夫して調理することで、食材を腐らせることも捨てることもなくなりました。また、少量しか作れないので、食べ過ぎによる肥満までもコントロールできました。少し小太りな夫にとって、汗をかいたり、食事が少なくなったり、買い物も歩いて行ったりしたかいたがあって、体重まで3～4kg減るといって、うれしいオマケもいただき最高の取組みとなりました！

風鈴の音で涼しさを感じる夏を過ごしたい（東広島市 林ファミリーさん）

願わくば、私の子ども時代のように、風鈴の音で涼しさを感じる夏を過ごしたいものです。そこら中の室外機がウォンウォンとなる現在、そらおそろしくなります。みんなで、1・2の3でクーラーの使用を一齐にやめたら、風鈴の音も聞こえてくるかもしれません。温暖化は、今、待ったなしの深刻な状況です。みんなで、取り組んでいかななくてははいけません。まずは自分から、我が家から、これからもエコライフを心掛けたいと思います。子どもたちのために。

CO₂排出量を意識した生活（広島市 藤谷ファミリーさん）

1か月間エコライフに取り組んでみて、環境家計簿の数字をみるとCO₂排出量が多いのでびっくりしました。削減量が多くなると節約になり、地球の環境にも良いので、CO₂の排出を意識しながら、限りあるエネルギーを無駄なく使用していきたいです。

断水で考えた水の大切さ（江田島市 皆川文夫さん）

今回、江田島は送水トンネルの事故により断水になりました。あらためてみんなで水の大切さを考えることができ、貴重な体験となりました。どうしたら水を使わないですむかと食器にラップをひいたりしました。今後も、水だけでなく、電気、ガスもどうやったら節約できるか考えていきたいと思っています。

親の姿を子どもに見せる（広島市 小笠原ファミリーさん）

1ヶ月、家族全員でエコライフに取り組んできました。子ども達に強制するのではなく、親の姿を見せて、自然に自分から節約を心がける姿を見ることができてうれしかったです。1ヶ月とは言わず、これから先も、自分達に出来るエコライフを見つけてやっていきたいと思っています。