



## 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。

### 家族でエコライフを満喫（世羅町 和泉秀宣、美智子、空、海、夏さん）

異常な寒波で、この冷えきった12月を省エネで乗りきれるかと心配もしましたが、我が家では、3人の子どもたちが率先して節約に取り組んでくれました。特に7才のお姉ちゃんは、寝る前には必ず、すべての部屋のコンセントを抜いて歩き、水の出っぱなし、照明のつけっぱなしなど、「ムダな電力を許さないぞ!!」なんて言いながら、まるで、親子の立場が入れ替わったかのように、省エネに取り組んでくれました。（いつも親が怒られる。）

このエコライフは我が家の小さな子どもたちに限りある資源の正しい使い方を教えてくれ、地球規模でエコロジーを考えるよいきっかけとなりました。これからも肩肘張らず、子どもたちが自ら興味を抱き、未来を見据えたエコロジストになれるよう、家族でエコライフを満喫していきたいと思えます。よいきっかけを与えてくださり、ありがとうございました。楽しかったです。これからも実践していきます。



子ども達が率先して行動するなど、家族みんなで楽しくエコライフに取り組んでいますね。

### エコライフを心がけて11年（呉市 南無阿弥陀佛ファミリーさん）

我が家は夏には強く、扇風機・エアコンなしでも平気ですが、冬の寒さには弱く、灯油のみのストーブ1台・ファンヒーター2台（子供部屋）の灯油がネックになっています。なるべく1台のストーブで暖を取る工夫もしましたが、高校生・小学生と大きくなるにつれ、限界があります。

マイカーが関わる項目以外は比較的優等生ですが、習い事の送迎など、治安面の心配からも頭の痛い項目でもあります。

家族全員でエコライフを心がけて11年になるので、習慣化は充分でしたが、このような機会を得て再確認できたので良かったです。感謝します。

#### ○ 我が家のごみ分別

- ・雑誌の間につぶした空箱を挟んで雑誌と一緒にする。
- ・ゴミ箱の近くにいらぬ大封筒を置き、小さいくずを入れ、雑誌と一緒に出せるようにする。
- ・古切手、ハイカ、テレカの類は郵便局へ。
- ・竹串や竹箱、かまぼこ板はサッと洗い風呂の焚き付けに使う人にあげる。
- ・トレーはスーパーの回収ボックスへ
- ・新聞や雑誌は資源回収へ

（メモ帳は10年以上買ったことがありません。）



エコライフを続けて、なんと11年！ごみの分別の徹底など、習慣化すると苦にならない様子が伝わってきますね。

## 子どもたちに安心して暮らせる未来を（広島市 涼葉のおうちさん）

「家庭エコ・プログラム」を通して、地球温暖化の原因が私たちの生活の中にあるということ、そして、地球温暖化を防止する方法も私たちの生活の中にあるということに改めて気付かされました。

我が家には、1歳になる子どもがいます。そして、私のお腹の中には、新しい生命が宿っています。この子たちが大きくなった時に、かけがえのない地球がどんな姿になっているかを想像した時、大人である私たちに課せられた責任は、とても大きいものだと思います。そして、現代を生きる私たちが真剣に考えなければならないことは、子どもたちに安心して暮らせる未来を引き継いでいくことだと思います。

子どもたちの未来を私たちの生活の犠牲にしないためにも、これからも家族みんなで環境にやさしい生活を続けていきたいと思っています。



お腹の中にいる赤ちゃんや小さな子どもが暮らす「未来の地球」のことを思う母の気持ちが行動に現れています。元気な赤ちゃんを産んでください。

## 昔の日本人の生活を見直す（広島市 エコエコニコニコ家族さん）

はじめる時の話し合いで、日頃から心掛けて実践している事もあたりして、節約しているというのもエコライフに続いているという事が分かりました。祖母がやっていた節約など、昔からやっている事は地球にやさしい事をやっていたと分かったし、エコライフをしていて、「つらい」とか「いやだ」とか思う事もありませんでした。昔の日本はどれだけエコライフだったのか。エコライフはぜんぜん難しくないし、肩肘張らず、家族全員できました。

### ○ 体が喜ぶエコライフ

ナベを布で保温して食べるとガスで加熱するより、中までやわらかく、おいしくでき、野菜などは皮や根、葉ほど栄養があるみたいです。また、歩きもしたので、エコライフをすると体が喜ぶのも分かりました。いらなくなった物も何にするかを考えていくとアイデアがふくらんで、色んな物にできました。エコライフは元気にさせてくれます。家族みんな、歩いて体は元気。体に良い物を食べて、心も元気になりました。

### ○ 我が家の工夫

- ・ 石油ストーブの上で調理する。
- ・ えんぴつにキャップをつけて最後まで使う。
- ・ ペットボトルやプリンなどの容器を再利用する。
- ・ ボールペンは替え芯で長く使う。
- ・ 広告用紙の裏などをメモに使う。
- ・ 湯たんぽを利用する。

### ○ エコライフに取り組んでみて

なぜか苦労したとを感じる事は少なかったです。逆に楽しくできました。工夫したことは、いつもより発想を心がけました。次世代にもよい環境を残すために、今のライフスタイルを見直し、エコライフについて考えさせていただき、今回の「家庭エコ・プログラム」は大変意義あるものでした。昔の日本人の生活を見直す事も必要ですね。



いらなくなった物でも、すぐに「ごみ」にせず、何かに使おうとする工夫が素晴らしいですね。



## 家庭エコ・プログラム報告書

### 親の姿を見て子は育つ（東広島市 林和子、洋行、美紀、佑香さん）

エコノートをつけ始めて3年目になる我が家。「テレビは主電源で切る」などの「目標」が生活の中で定着し、成果があったと思いますが、だんだん気持ちがマンネリ化してきたところでした。そんな中、この「家庭エコ・プログラム」に参加することで、励みとなり、気持ちを新たに、さらにムダがないか見直すことができました。そして、家族みんなで声を掛け合って、1ヶ月、取り組みました。しかし、結果は残念ながら、CO<sub>2</sub>排出量は削減どころか増加となりました。

#### ○ CO<sub>2</sub>増加の原因

原因を考えると、「厳冬であったこと」、「上の子が中学生になり、個室で勉強するようになったこと」が挙げられます。西条は、降雪は少ないものの、朝夕の冷え込みが厳しい所です。暖房を控える努力はしたものの、今年は昨年より暖房をしました。（我が家はファンヒーターとこたつを使用。）また、昨冬より「脱電化製品」ということで、寝ている時の暖房を電気アンカから湯たんぽに切り替えました。昨年は、そのお湯をストーブで沸かしましたが、今年はストーブの調子が悪く、ファンヒーターのみの使用で、お湯はガスコンロで沸かしたため、ガスの使用量が増加したのではないかと考えられます。CO<sub>2</sub>排出量が電気アンカの方が低いのであれば、検討しなくてはいけないかもしれませんが、それでも、そのお湯は、翌朝、洗顔に洗濯にと再利用しています。特に我が家は石けんを使用しているので、温かいお湯は石けんの泡立てにとっても役立っています。

#### ○ CO<sub>2</sub>削減の工夫

削減に少しは役立ったのでは、と思う工夫は次のとおりです。おでん等の煮込み料理は、以前から新聞紙とバスタオルにくるんで保温調理をしていましたが、今年は生協で、お鍋をすっぽり包んでくれるキルティングの便利な商品を見つけて購入しました。出し入れがとても簡単なので、気軽に使えて、保温調理の回数が増えました。また、主人の帰りまで、保温しておくともめ直しも短時間で済みました。我が家ではエコライフのアイデアを私が他の方から聞いてきて、それを家族に伝えて、実践できそうなことは取り入れて、少しずつステップアップしてきました。他の方の話を聞くと、ご主人がネックな場合が多々あるようですが、うちは主人が協力的なので、成果をあげることができ、嬉しい限りです。

#### ○ 継続することの大切さ

家族全員の努力あってこそだと思います。ですから今回、この参加にあたって、家族みんなで意識を高めたにも関わらず、「増加」という結果は少々落ち込みました。平成17年度のガス使用量平均値が12.7m<sup>3</sup>/月の我が家にとって、19.8m<sup>3</sup>は最高記録です。けれども、その年によって変動があることや、家族の成長で生活の様式が変わっていくことがわかりました。数値が下がらないから、やめてしまうのではなく、その中で自分たちのできることを継続していくことの大切さを学びました。

#### ○ エコライフに取り組む理由

私がエコライフに取り組んでいるのは、やはり、「子どもたちの未来が希望を持てる豊かなものであってほしい。そのためには、住み良い環境をバトンタッチする責任がある。」と、思うからです。自分たちの便利さのためだけに、次世代の資源を使い果たしてしまうのではないか。あるいは温暖化を加速させ、子どもたちの命を危険にさらしてしまうのではないか。そうならないと思います。そんな思いで取り組んでいますが、親のその姿を見て育てば、自然と子どもたちも、ムダにしない生活が身に付き、次世代を担ってくれると信じています。とは言うものの、もっともっとエコライフに取り組んでいらっしゃる方はたくさんいます。全部を真似することはできませんが、自分たちのライフスタイルを大切にしながら、良いと思うことは、これからもどんどん取り入れていきたいと思っています。



エコライフの結果が十分出なくても、何が原因で、どうすれば改善できるかを細かく分析しています。親が率先して行動することで、子どもにも自然にエコライフを身に付けさせようとしている点もいいですね。

## 我が家の工夫を一挙に紹介（東広島市 A.Kさん）

取組事例集が出るということで、とても期待しています。他の方の工夫も見させていただくと、あらためて「なるほど」と思うことがあるのではないかと、とても楽しみにしています。当たり前のことも、たくさんあるかもしれませんが、我が家の工夫を紹介します。

### ○ 台所

- ・炊飯器やポットの保温機能を使わない。（必要分だけ温め直したり、沸かししたりする。）
- ・冷蔵庫は周りの壁から少し離し、放熱しやすくする。
- ・冷蔵庫は季節に応じて強弱を調節する。（夏：強、冬：弱）
- ・冷蔵庫はできるだけ開けている時間と回数を減らすため、出す物を決めてから開ける。
- ・冷凍した肉、魚介類は、冷蔵庫で徐々に解凍する。（味も良いし、冷蔵庫の温度も下がるので一石二鳥。）
- ・生ごみは肥料として家庭菜園に有効利用。（生ごみ処理機を市の助成金を利用して購入）
- ・残った葉物（人参など）は、幼稚園のうさぎに。（いつもペットフードなので喜んでもらえます。）
- ・ねぎの根、芽の出たじゃが芋は、畑に植える。
- ・時間のかかる煮物は圧力鍋を利用。（例：煮豆、豚角煮、いわし、ぜんざい）
- ・余熱で調理。（例：ゆで玉子、シチュー等）
- ・電子レンジを保温庫代わりにして余熱調理。
- ・残り物の保存は、蓋のある容器や電子レンジを使い、できるだけラップを使わないようにする。
- ・野菜ストック用のビニール袋は、洗って繰り返し使う。
- ・皿の油污れは、あらかじめ拭き取ってから洗う。
- ・食品トレーの回収に協力。

### ○ 省電力

- ・家族同室で過ごす。（照明と暖房の電力節約）
- ・フローリングと敷物の間にキャンプ用断熱材（マット）を敷く。（保温）
- ・冬は雨戸とカーテンを閉め、放熱を防ぐ。
- ・ストーブは省エネ設定にしておく。（設定温度以上になると自動消火）
- ・トイレのウォームレット（暖房便座）は便座カバーをすると必要ないので、電源を切る。
- ・できるだけ子どもの寝る時間にあわせて寝る。

### ○ その他

- ・靴洗いは、廃油石けんを利用。（広島市西部リサイクルセンターに見学に行った時にいただきました。）
- ・トイレのタンクに一度の流水量を減らすために、水を入れたペットボトルを入れる。
- ・愛用のシャンプーには、詰め替えパックがないので、キャンペーン用のハガキの隅に要望として書いた。
- ・古いタオルや着られなくなった服は、雑巾、油吸い取り用として利用。
- ・着られなくなった服は、手頃な大きさに切り、ウエス（機械手入れ用雑巾）として、車のトランクに常備。
- ・リサイクルショップを利用。
- ・古本屋の利用。（目当ての本をリストアップして行きます。）



細かい点にまで工夫をこらし、生活のあらゆる場面で「もったいない」を徹底していますね。