

掃除の とき

使い捨ての素材も便利ですが、使える素材は最後まで使い切りたいですね。

アイデア
61

ティッシュではなく、おしぼりを使う

テーブルにいつもおしぼり用のミニタオルを置いてみると、ティッシュやキッチンペーパーを使う回数がぐんと減ります。何枚か用意して、汚れたらすぐ洗濯機へ。いつもきれいなものが使えて気分がよいものです。



アイデア
62

使わなくなった歯ブラシを掃除に利用

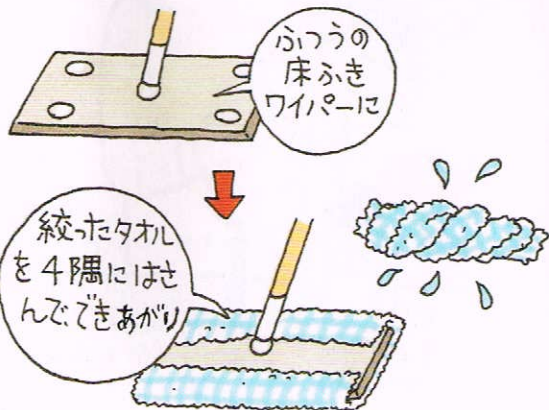
先が広がってしまった歯ブラシなど、使えなくなったものは、捨てる前に掃除に利用しましょう。水まわりや窓のサッシの部分など、細かなところまで行き届いて重宝します。



アイデア
64

古タオルで床ワイパー

床ふき用のお掃除シートはやめて、代わりに固く絞った古タオルを巻きつけて、モップ代わりに使ってみましょう。シートより汚れがしっかり取れるし、カモ入れやすく、重宝します。



アイデア
63

古新聞で窓ガラスを磨く

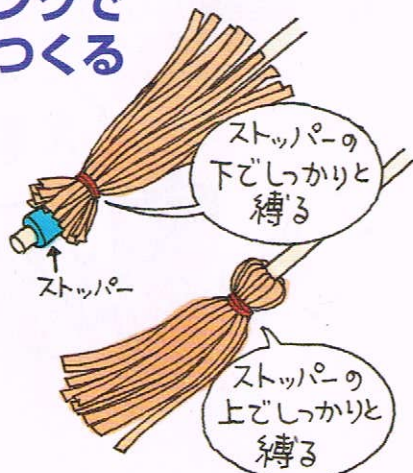
新聞紙はインクがつやを出し、汚れをつきにくくするため、ガラス磨きに思いのほか効果を発揮します。水に浸して固く絞った新聞紙でガラスの汚れを取ってから、乾いた新聞紙でカラぶきをします。



アイデア
65

ストッキングではたきをつくる

ストッキングを縦半分ほどに細く切り、12~16枚ほど用意。棒にビニールテープを巻き、ストッパーに。棒のストッパーの下にストッキングを逆さに向けて縛り、反対向きにしてストッパーの上で糸をしっかりと縛ると、はたきになります。



PART 2 外出 編

ごみを買わないこと、 出さないことを 大切に

ごみを減らす一番大切な方法は、ごみとなるものを買わないこと、出さないことです。ごみを減らすために、調べたり、選んだり、捨てないようにするアイデアを実行しましょう。

買い物

すぐにごみとなるような unnecessaryなものは買わないようにしましょう。小さな行動が、ごみの全体量を減らします。

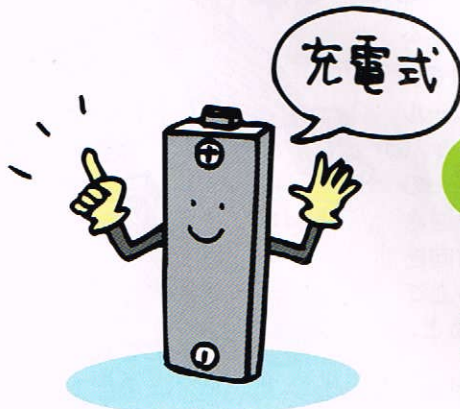
アイデア 66 いらないレジ袋を断る

買い物に行くときは、買い物袋やレジ袋などの小さな袋を持参しましょう。デパートやスーパーなどでもらう紙袋・ポリ袋はごみを増やすものになります。お店によっては買い物袋持参をすすめ、特典を設けているところもあります。



アイデア 67 ラップは塩素を使っていないものを選ぶ

食品用ラップの主原料は塩素化合物タイプと、ポリエチレン製タイプに大きく分類されます。塩素化合物タイプは有害物質を発生する恐れがあります。原料にも目を配って商品を選びましょう。



アイデア 68 電池は充電式のものを選ぶ

充電式の電池は長持ちする分、有害廃棄物になりにくいものです。できるだけ充電式のものを選びましょう。

アイデア 69 詰め替え製品を利用する

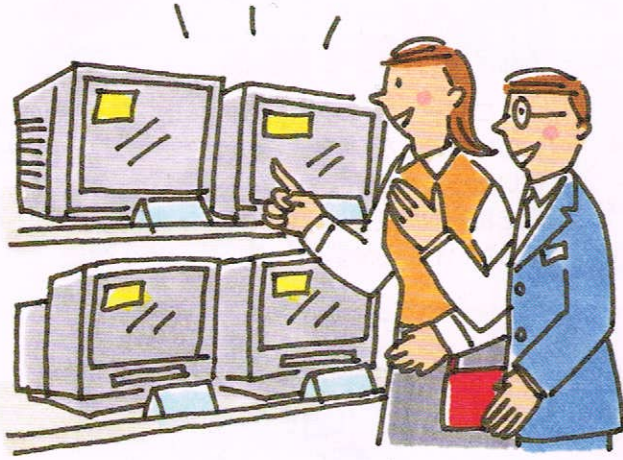
容器とは別に中身だけパックされて売っているものも多くなっています。容器は捨てずに、シャンプー、調味料、化粧品など、詰め替えのきくものは中身だけ補充しましょう。



アイデア
70

長く使えるもの、 修理可能なものを買う

冷蔵庫、テレビ、家具、自動車などは目先の値段やデザインだけにこだわらず、長くつきあえる商品を購入するようにしましょう。故障をしても修理や部品交換をすれば長く使い続けることができます。また、どんなアフターサービスがあるかの確認も大切です。



アイデア
72

量り売りのお店で買う

スーパーではビニール製の袋やトレイに入っている商品が多いのに比べ、青果店や精肉店、鮮魚店などの小売店では“量り売り”をしているところが多いもの。袋もケースも必要なければ、量り売りのお店で買うように心がけましょう。



アイデア
74

不要なおまけは断る

ブックカバー、割りばし、子どもにくれる小さなおもちゃや、化粧品のサービスでくれるポーチ、ビールのおまけのミニバッグなど、代用できるもの、必要のないものはその場でもらわないようにしましょう。



アイデア
71

過剰包装は避ける

家庭ごみ全体に占める容器包装ごみの割合は容積比で6割近くに達します。過剰包装は、ごみの増加、資源の浪費であると同時に、商品判断の間違いのものにもなります。贈答品の場合にも注意しましょう。



アイデア
73

買い物は事前に メモをして

すぐにごみとなるような、 unnecessaryなものは買わないようにしましょう。買いたいものは衝動的に買うのではなく、手帳にメモしておきましょう。しばらく冷却期間をおき、十分検討してから入手すると効果的です。

アイデア
75

すぐ使わなくなるものは、 買う前に一考を

子どもの衣類、育児用品など誰かから譲ってもらえないか、他のもので間に合わせることができないか、レンタルできないか考えてみましょう。例えば、おもちゃのガラガラは、ペットボトルにビー玉を入れるなどの工夫で代用できます。



アイデア
77

リサイクル商品を 積極的に選ぶ

近年、メーカーの努力により、再生資源を利用した商品が多く開発され、品揃えも豊富となってきました。再生商品を積極的に選びましょう。それがリサイクルの輪をつなげることとなります。



アイデア
79

地球にやさしい ものを選ぶ

再生材料を使っているなど、燃やしても、埋め立てても安全で埋め立て地に負担がかからない商品を選びましょう。そのためには、環境に関する情報収集が大切です（右頁参照）。



地球に
やさしい。



アイデア
76

「エコマーク」のついた 商品を選ぶ

エコマークは、現在の私たちの暮らしが環境を汚染していることを自覚し、環境にできるだけ負担をかけない暮らしをするために作られました。エコマーク商品を積極的に使用し、使い捨て社会を見直すきっかけにしたいものです。



アイデア
78

びんは リターナブルびんを

ビールびんや牛乳びんなどのリターナブルびんは、洗って何度でも繰り返し使うことができます。一度しか使えないワンウェイびんよりも、リターナブルびんを選ぶようにしましょう。また、ワンウェイびんも使い終わったらリサイクルに出しましょう。

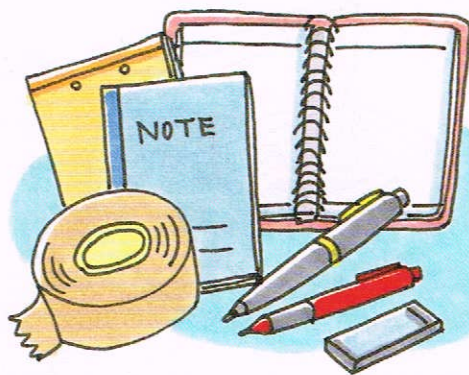
環境に関する情報を積極的に集めてみよう

環境にやさしい商品を買うことはそれだけが目的ではありません。その商品がどのような資源を材料にして、どのように運搬され、どのように製品化されたのか……その過程すべてに注目した上で地球にやさしい商品を選ぶことが大切です。まずは私たち消費者が知識を持ち、商品を選ぶ目を養いましょう。

製品ごとのチェックポイント

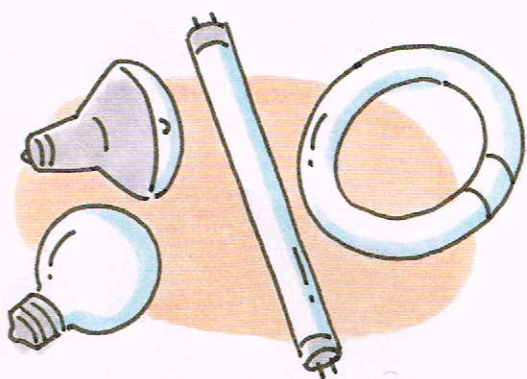
文具事務用品

- 再生材料を多く使用していること
- 白色度が低いこと（紙製品）
- 消耗部分を交換・補充できること（筆記具・修正具）
- リサイクルしやすいこと（ラベル・クラフトテープなど）



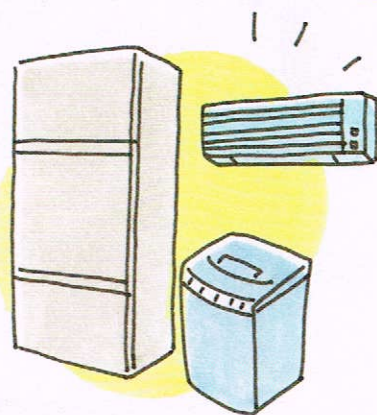
照明ランプ

- 照明効率が高いこと
- 寿命が長いこと
- 水銀の量が少ないこと



冷蔵庫・洗濯機・エアコン

- 使用時の消費電力が少ないこと
- 長期使用のため、アフターサービスが充実していること
- リサイクル設計がなされていること
- 再生プラスチック材が使われていること



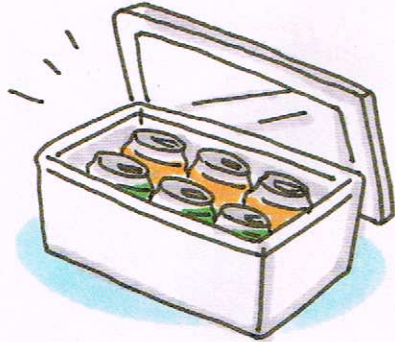
環境にやさしい商品の情報一覧

■全般について
環境省
www.env.go.jp/

■商品情報等について
グリーン購入ネットワーク
www.gpn.jp/

レジャー

自然の中でむやみにごみを捨てると、環境破壊につながります。ごみを出さないように工夫しましょう。



アイデア 81 発泡スチロールの小箱は、ミニクーラーボックスに

ジュースやビールを冷やしたままにしておくのに、発泡スチロールの小箱に氷を詰めて、ミニクーラーボックス代わりに使いましょう。釣りの後の、魚の一時的な保存にも役立ちます。



アイデア
80

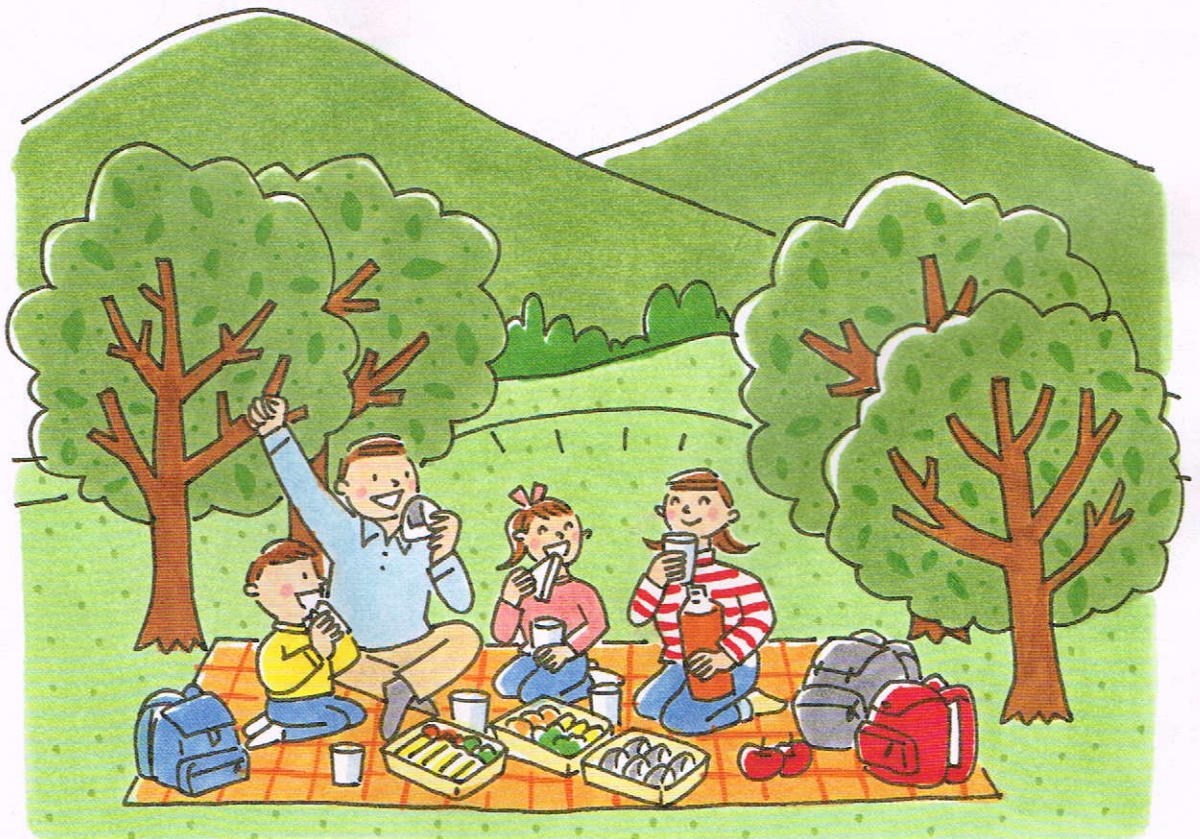
なるべくマイはし、マイ水筒、マイ皿を持っていく

出かけるときには自分用のはし・水筒・お皿などを持ち歩きましょう。この行動は「環境を考えています」というさりげない自己アピールにもなります。



アイデア 82 レジャーには、必ずビニール袋を持参する

釣りや登山などレジャーに出かける場合には必ずビニール袋を持参して、ごみを持ち帰りましょう。人間が置き去りにしたごみは、自然の中でずっと残り、環境に負担を与えてしまいます。



PART 3 職場 編

職場でも環境に やさしいひと工夫 をしよう

仕事をしているときにもちょっと注意して環境にやさしいひと工夫をしてみましょう。一人ひとりが取り組むことがやがて大きなごみ減らしにつながります。

アイデア
83

社内で不用品の販売や 交換などを行う

社内でバザーを開いたりして、不用品などの販売や交換を行いましょ。広報・掲示板などがあれば利用してみてもいい？ わざわざ実物を持ってこなくても紙に特徴を書くだけでやり取りできます。



アイデア
84

表彰制度や 提案システムを設ける

ごみの減量・資源化の意識を活性化させるため、いろいろ工夫しましょ。ごみの減量に一役買っている人は表彰したり、ごみ減量や再利用の新しいアイデアを募集したりしましょ。



アイデア
85

コピーは取り方に ひと工夫

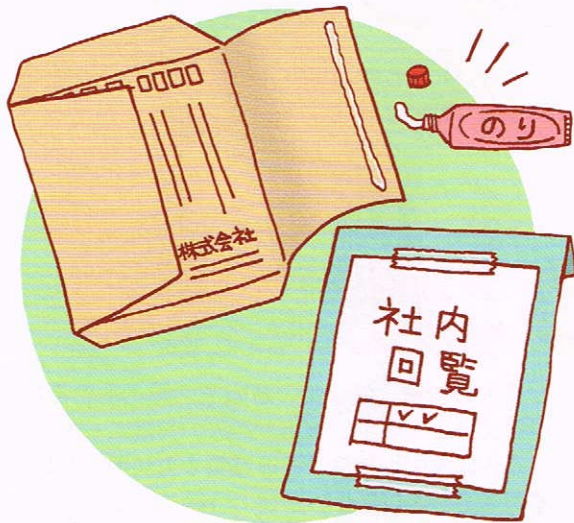
家庭に比べて会社での紙ごみは相当なもの。できるだけ無駄にならないように工夫しましょ。文面はなるべく一枚の用紙にまとめる、余分に取らず最少の枚数にとどめる、コピー用紙は両面使う……などからチャレンジしてみましょ。



アイデア
86

封筒類は 繰り返し使用する

使用済みの封筒は、のりをはがして裏返しにして元のように組み立て、社内回覧封筒として利用しましょう。また、表面に紙を貼って、そこに用件を書くようにして、そのつど紙を取り替えてもいいでしょう。



アイデア
87

紙コップや紙皿を使わず、 各自のものを用意する

資源節約のため、紙コップや紙皿のような使い捨てのものではなく、自分用のカップやお皿を常備しておきましょう。はしも割りばしは使わず、自分専用のものを使いましょう。



アイデア
88

紙の分別を徹底する

会社から出る紙ごみもきちんと種類ごとに分別すれば、リサイクルされる貴重な資源になります。再生紙・OA用紙、新聞、雑誌などの紙は徹底的に分別しましょう。各フロアに専用の段ボールを置くだけでも分別の意識が高まります。



アイデア
89

文房具類は大切に使う

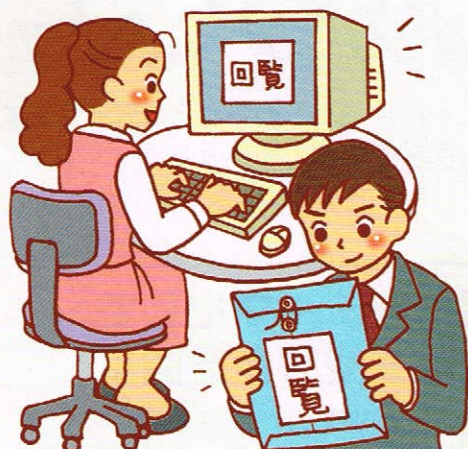
文房具はカートリッジ式のものを使用したり、再生された商品を利用するようにしましょう。また、消しゴムなどこまごまとしたものも、最後まできちんと使い切るようにしましょう。



アイデア
90

資料は必要最小限に

会議などの説明資料は「必要な人に必要な資料」の考え方で最小限にとどめましょう。一つの資料を回覧したり、メールで送ったり、インターネットで閲覧するようにして、できるだけ無駄な資料が出ないようにしましょう。



アイデア
91

ハンカチを各自持つようにする

トイレなどでのペーパータオル使用は結構な量になります。各自ハンカチを持つようにするか、タオルハンガーを取りつけて、タオルを使用するようにしましょう。



ISO14001を知っていますか？

ISO14001とは？

環境破壊はいろいろな原因がからみ合って引き起こされています。そこで世界中の人々が協力して環境改善を進めるために、どの国の人も安心して信用できる共通の規格が必要となります。この世界の規格を決めるところがISO（国際標準化機構）です。

この規格には、品物の質について定めたものなどたくさんの種類があります。そのうちの 하나가ISO14001というもので、「環境をよくするための仕組みを定めたもの」です。また、環境を管理する仕組みのことを「環境マネジメントシステム」ともいいます。

どんな仕組みなの？

この仕組みは、環境に悪影響を与えている原因をつきとめ、それを減らす方法を考えて実行し、それをチェックして改善方法を考え直すということを繰り返していきます。会社などの組織でISO14001を仕組みとして取り入れ、休むことなく実行していくことで、環境は必ずよくなってきます。



PART 4 地域社会 編

地域ぐるみで もっともっと ごみ減らし!

みんなではじめることによって、再資源化の意識も高まり、地域のコミュニケーションを深めます。また街も美しくなり、みんなにとっての明るい街づくりとなります。

アイデア
92

「資源は有限」を合言葉に みんなで集団回収を

地域のみんで協力して集団回収をはじめましょう。回収業者との連絡係、場所を確保する係、PRする係、会計係など役割分担をはっきり決め、当番制にするなど工夫して長続きするようにしましょう。また、自治体が補助している場合もあります。



アイデア
93

環境をテーマにして 勉強会や会合を開く

環境問題をきちんと理解し認識を深めるために、地域で勉強会や会合を開いてみましょう。定期的に報告発表しあったり、毎回のテーマや担当者を決めたりすることで、継続性や発展性も生まれます。



アイデア
94

ごみ処理場・リサイクル 施設に見学に行ってみる

自分たちで出したごみ、分別回収したものが、どのように処理・リサイクルされていくのかを知ると、分別回収の必要性もわかってきます。それは、これからの環境にやさしい生活への一歩となるでしょう。



アイデア
95

情報誌や広報紙で 環境問題を取り上げる

地域環境に関する問題やバザー・集団回収などの情報を盛り込んだ「環境新聞」を発行してみましょう。自分たちで取材し紙面作りに取り組むことで、環境問題への認識が深まります。パソコンなどの使用で誰でも手軽にできます。



アイデア
96

フリーマーケットや リサイクルショップを活用する

自分ではもう使い
みちがなくごみにし
か見えないものも、
必要な人にとっては
宝物に見えたりしま
す。ごみにしてしま
うのは簡単ですが、
それを必要としてい
る人のためにも、も
ちろんごみを減らす
ためにも、フリーマ
ーケットやリサイク
ルショップを活用し
てみましょう。



アイデア
97

ごみ箱や資源ごみ回収 箱の設置をする

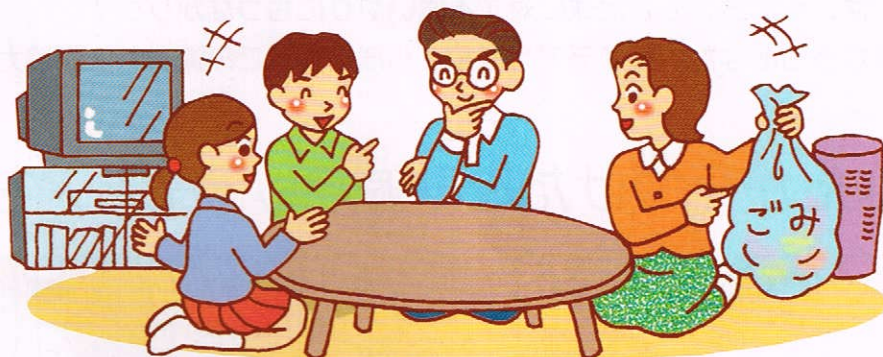
街角にもできるだけ、可燃ごみ・不燃ごみ・資源
ごみ回収箱を設置しましょう。目につくところにご
み箱があれば、自然にポイ捨ても減り、街の美化に
もつながります。



アイデア
98

家族会議を開いてごみについて 話し合う

ごみ減らしには家族の協
力が欠かせません。どうし
てごみを減らす必要がある
のか、各々が何をすればい
いかなど、きちんと話し
合い、ごみを極力減らすよ
うにしましょう。



アイデア
99

ごみ問題をテーマにした 企画を実行する

絵画・作文・工作など、ごみ問題をテーマにして作品
を募集してみましょう。テーマについて自分なりに考え
る時間もでき、またまわりの人の意識もわかり、相対的
に士気が高まります。



アイデア
100

ごみ処理を考えて祭りや イベントを企画する

その街恒例の祭りやイベントなどでは、大勢の人
が集まるため、ごみが大量に発生しやすくなります。
ごみの発生ができるだけ最小限になるように、企画
の段階からごみ処理について話し合いましょう。



増やしていこう！ ごみ減らしのアイデア

ごみ減らしのアイデア100選、試してみているかがでしたか？
やってみたら、こう思いませんでしたか？

「意外に楽しい」

捨てる前に「何かに使えないかな・・・」と考えてみるのは、工夫のし甲斐があって楽しい。

「捨てるに使えるうれしい」

捨てるしかないと思っていたものが、自分の手によってよみがえるのはうれしい。

「気分がいい」

環境のためにいいことをしているって気分がいい。

そう、ごみ減らしは最初はめんどろに思えますが、やってみると実はよいことがたくさんあります。なんといっても、一番のよいことはごみが減ること。

これは、私たちの住む地球に対する思いやりにもつながります。

これからもあなたのアイデアをどんどん増やしてごみ減らしにご協力をお願いします。

あなたが見つけたごみ減らしアイデアをメモしてみよう！

アイデア実行チェック表

あなたが実行済みのアイデアをチェックして、
まだ取り組んでいないアイデアにもどんどんチャレンジしてください。

1		26		51		76	
2		27		52		77	
3		28		53		78	
4		29		54		79	
5		30		55		80	
6		31		56		81	
7		32		57		82	
8		33		58		83	
9		34		59		84	
10		35		60		85	
11		36		61		86	
12		37		62		87	
13		38		63		88	
14		39		64		89	
15		40		65		90	
16		41		66		91	
17		42		67		92	
18		43		68		93	
19		44		69		94	
20		45		70		95	
21		46		71		96	
22		47		72		97	
23		48		73		98	
24		49		74		99	
25		50		75		100	

