

多摩市 気候市民会議

第2回 脱炭素に向けて 生活編

身近な生活の中でできる、取組や工夫を考えよう

開催レポート

日時：2023年5月27日(土) 13:30～17:15

場所：多摩市役所 本庁舎3階 301・302 会議室



当日のプログラム

第2回 脱炭素に向けて、生活編

身近な生活の中でできる、取組や工夫を考えよう

項目	時間(分)	概要
開会	13:30 (5分)	本日のテーマと進め方のご説明
情報提供	13:35 (30分)	脱炭素に向けて 生活編(家庭・消費) ゲストティーチャー:山下紀明 先生 多摩市みどりと環境審議会 地球環境分科会会長 特定非営利活動法人 環境エネルギー政策研究所(ISEP) 理事・主任研究員
市民団体から 取組の紹介	14:05 (15分)	たまごみ会議 江川美穂子 様 多摩市水辺の楽校運営協議会 会長 西 厚 様
	14:20	休憩 (5分)
グループ別 意見交換	14:25 (100分)	テーマ:日常の生活から、気候変動問題への取組につなげるために、 自分たちができることや工夫は？
	16:05	休憩 (5分)
全体共有	16:10 (40分)	各グループから発表 シール投票
本日の総評	16:50 (10分)	江守正多先生から総評
閉会 終了	17:00	次回の説明 アンケートの記入

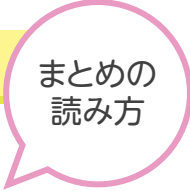
グループワーク のまとめ



日常生活から気候変動問題への取組につなげるために、
自分たちができることや工夫は？

第2回では、脱炭素に向けて個人でできる取組や工夫について考えました。各グループで出し合った「アイデア」をご紹介します。アイデアは、第1回で出し合った「30年後の多摩市の環境・社会のイメージ」(目指したい将来像)をもとに再整理しました。

全グループのまとめ



テーマ *第1回のまとめより

アイデア番号	30年後の環境・社会のイメージ 第1回のまとめより	アイデア名 (個人でできる取組・工夫) 【イチオシの理由】	・脱炭素以外の相乗効果 ・ ・	・実施する上での課題 ・ ・	グループ 全体シール投票
--------	------------------------------	-------------------------------------	---	--	-----------------

各グループのアイデア (ワークシート)



食・消費

ID	30年後のイメージ	アイデアの概要	脱炭素以外の相乗効果	実施する上での課題	GP	投票
1	食やエネルギーの自給率が高いまち	<p>直売所や JA、地域のお店でものをかうようにする</p> <p>【イチオシの理由】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新鮮でおいしいものを買える ・物流コスト、CO2 削減につながる 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の経済がまわる ・食の安全性がある ・体に良い ・農家さんの顔が見える（トレーサビリティ） ・コミュニティにつながる 	<ul style="list-style-type: none"> ・売っているところが少ない ・種類が少ない ・必ずしも安くない ・通販がないので買いに行かなくてはならない 	F	9
2	リデュース・リユース・シェアが進んだ、ごみや無駄なロスがないまち	<p>マイ〇〇を使う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・〇〇=はし、ビン、タッパー、袋、ストロー、弁当箱、水筒など <p>【イチオシの理由】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごみやコストが減る ・アピールできる 	<ul style="list-style-type: none"> ・節約になる ・健康になる（プラスチック製品を使い回すとマイクロプラスチックが体に入る） 	<ul style="list-style-type: none"> ・洗うのが面倒（でもペットボトルの分別も大変では?） ・慣れるまでが大変 	A	18
3		<p>使い捨てプラスチックを削減するためにマイボトルを使う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マイボトルを持参することがクールになると良い ・普及させるには、ポイントの付与等、使うたびに良いことがあるようにする <p>【イチオシの理由】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プラスチックごみが減る 	<ul style="list-style-type: none"> ・歩いて給水してポイントをもらえるしくみにすることで、歩くことで健康になる ・ガソリンの使用量が減る 	<ul style="list-style-type: none"> ・普及させるには、まちじゅうで給水できるしくみが必要。コンビニなどの便利な場所に給水スポットをたくさん設置されていると良い ・自動販売機も使い捨てではなく、ドリンクバーのようにマイボトルで給水できる仕組みがほしい ・ポイントの付与やインセンティブの仕組みを作る必要がある 	D	2

ID	30年後のイメージ	アイデアの概要	脱炭素以外の相乗効果	実施する上での課題	GP	投票
4	リデュース・ リユース・ シェアが進んだ、 ごみや無駄な ロスがないまち	<p>プラスチック製品をできるだけ減らした生活をする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・長持ちする素材に置き換える ・詰め替え用の製品にしてボトルは再利用する ・ボトルなどの容器をお気に入りのものにすれば楽しみながら、取り組める ・リサイクルを心がける ・安いと気軽に捨ててしまう 			G	3
5		<p>使っていないものをただ捨てるのではなく、使える人に渡していく</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使いたい人に渡す ・寄付をする ・リメイクをする ・必要な分だけ買うようにする <p>【イチオシの理由】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ものが多くても捨てられない人のための問題解決になる 	<ul style="list-style-type: none"> ・もらう側はモノが安く手に入る ・譲った人の収入になる ・近所の人から譲ってもらうことで、つながりができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・寄付をして本当に必要な人に届くのか心配がある。 ・WEB だと、譲ってもらうものの状態が分かりにくい 	E	9
6		<p>不要になるものは買わない 不要になったものは売る、譲る</p> <p>【イチオシの理由】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごみを減らすことにつながる 	<ul style="list-style-type: none"> ・家計の節約になる ・ゆとりのある生活ができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・個人の意識を変える必要がある 	B	7

ID	30年後のイメージ	アイデアの概要	脱炭素以外の相乗効果	実施する上での課題	GP	投票
7	リデュース・リユース・シェアが進んだ、ごみや無駄なロスがないまち	エコなものや、愛着の湧く良いものを長く使う 【イチオシの理由】 <ul style="list-style-type: none"> ・ごみの削減による CO2 の削減になる ・ムダ使いがなくなる ・愛着が湧く 	<ul style="list-style-type: none"> ・大量生産大量消費からのマインドチェンジ ・長く使う楽しみを子や孫に受け継ぐ ・物語が生まれ継がれる ・ナラティブからウェルビーイングへ 	<ul style="list-style-type: none"> ・高価なものが多い ・目利きのセンスが必要 ・お金が回る量が減る 	F	15
8		食べ残しが出ないように、食べきれる量にしたり、レシピを工夫する <ul style="list-style-type: none"> ・レシピを工夫する ・家事の時短を心がける ・買いすぎないようにする ・お肉のメニューが多くならないようにする 	<ul style="list-style-type: none"> ・食育になる ・地産地消につながる 		G	5
9		電子媒体（デジタル）をなるべく使うことで、本などの消費を減らす <ul style="list-style-type: none"> ・個人 DX、家庭 DX など小さい単位で DX を進める 【イチオシの理由】 <ul style="list-style-type: none"> ・過去の知的資産が素早く有用に使える ・家で勉強できるなど、時間をうまく使える 	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事の効率上がる ・荷物が減る ・残業が減る ・本や辞書はデバイスと一体だと便利 	<ul style="list-style-type: none"> ・セキュリティ問題がある 	C	5

ID	30年後のイメージ	アイデアの概要	脱炭素以外の相乗効果	実施する上での課題	GP	投票
10	環境と経済に 優しい住まいに 暮らせるまち	家電や電気機器を適切に交換する ・ LED 照明、省エネ機器など 【イチオシの理由】 ・ 省エネの効果が高そう	・ 生活が快適になる ・ 快適な生活をするので、長生きにつながる	・ 費用がかかる ・ 不要になった古い機器がごみになる	B	2
11		電気のムダ使いをなくす ・ 電気をこまめに切る ・ 人感センサーやタイマーの使用 ・ 現在の使用量を把握する ・ カンタン二重窓の DIY、フィルムをはる、ひさしを設けるなど、建物のエネルギー効率を上げる 【イチオシの理由】 ・ スイッチを消すのは簡単 ・ 日常的に使用するもので起こっている	・ 電気料金が安くなる ・ グリーンアクションができている充実感がある ・ 家電の寿命が伸びる	・ 家族みんなの協力が必要になる ・ 照明が暗くなることや室温の上昇・低下を我慢する必要がある	E	3

ID	30年後のイメージ	アイデアの概要	脱炭素以外の相乗効果	実施する上での課題	GP	投票
12	環境と経済に優しい住まいに暮らせるまち	<p>グリーンカーテンを育てて、住まいのエネルギー効率を上げる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・太陽光を遮って部屋の温度を下げる ・CO2を吸収する ・育てるところがポイント <p>【イチオシの理由】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・費用がかからない ・個人でも学校でもできる ・育てることにより、自然への気づきがある 	<ul style="list-style-type: none"> ・景観の演出ができる ・エアコンの温度設定を下げられる ・うまくいけば野菜が食べられる 	<ul style="list-style-type: none"> ・虫がくる ・世話が必要になる ・秋になると寂しくなる 	C	11

移動

ID	30年後のイメージ	アイデアの概要	脱炭素以外の相乗効果	実施する上での課題	GP	投票
13	歩き・自転車で暮らしやすい、コンパクトなまち	<p>なるべく歩く</p> <p>【イチオシの理由】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・多摩市は遊歩道が40km以上ある ・公園、川、緑などの歩く環境が整っている 	<ul style="list-style-type: none"> ・歩くと健康になる 	<ul style="list-style-type: none"> ・歩きやすい環境をもっと整える ・バリアフリー化が必要 ・桜が減ってしまった ・緑を増やすことでより歩きやすいまちにする必要がある 	B	9

ID	30年後のイメージ	アイデアの概要	脱炭素以外の相乗効果	実施する上での課題	GP	投票
14	歩き・自転車で暮らしやすい、コンパクトなまち	車の利用を減らし、なるべく公共交通や自転車を使う <ul style="list-style-type: none"> ・近隣へは徒歩や自転車で行く ・遠方には自転車、バスや電車、車で行く ・早起きをして時間に余裕を持つ ・電車に自転車を乗せられるようになるといい 	<ul style="list-style-type: none"> ・車の排気ガスが減りガソリン代がかからない ・健康にいい ・自分のまちに詳しくなれる ・お店をみつけたたり、新しい発見がある ・楽しめる 	<ul style="list-style-type: none"> ・天候によってはやむを得ず車を使うこともある ・急いでいるときは車を使う ・目的地まで公共交通機関で行けないことがある 	E	9
15		エコな移動を心がける <ul style="list-style-type: none"> ・自転車へシフトする ・ガスを出さない車の運転、エコドライブをする ・ライドシェアを使う 【イチオシの理由】 <ul style="list-style-type: none"> ・車環境に配慮してすぐにできる ・歩車分離されている多摩市の都市に適していて取り組みやすい ・坂道が多く車に乗る人が多いので運転の仕方を変えるのは効果が出やすい 	<ul style="list-style-type: none"> ・自転車は健康にいい ・個人で持つより維持費が下がる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ライドシェア環境が不十分 ・自転車で危ない運転をする人が多い ・死角が多い道がある 	F	2

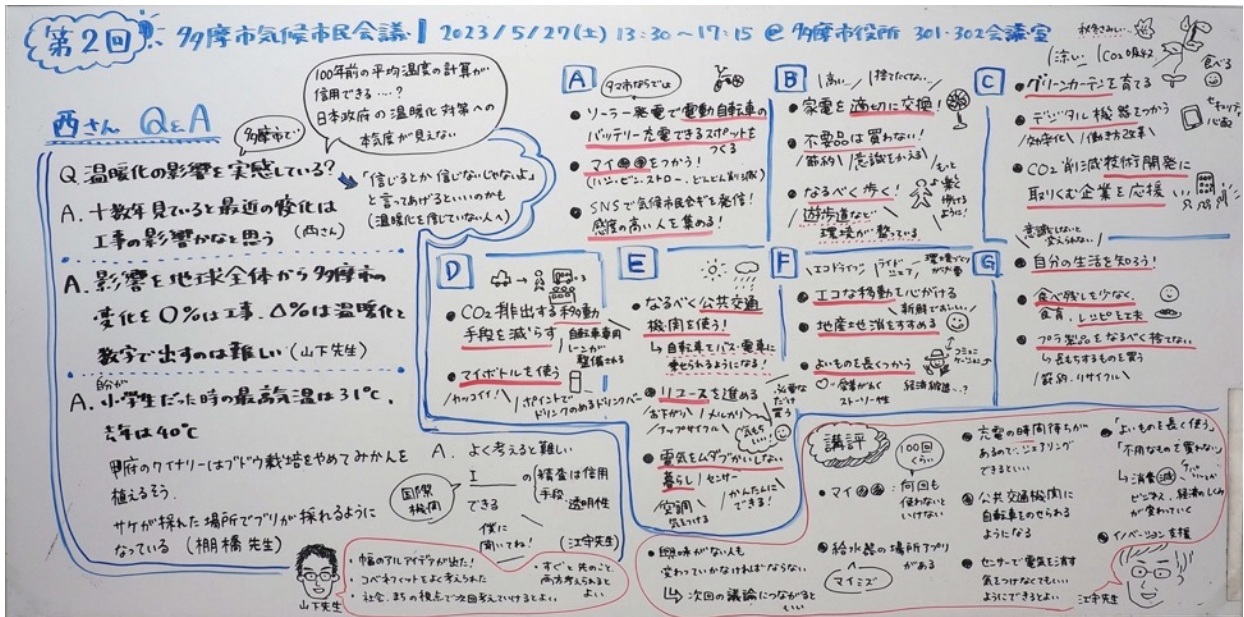
ID	30年後のイメージ	アイデアの概要	脱炭素以外の相乗効果	実施する上での課題	GP	投票
16	CO2 を排出しない手段で移動している	ソーラー発電の電力で電気自転車のバッテリーを充電できるスポットをつくる <ul style="list-style-type: none"> 山坂の多い多摩市ならではの 永山高校をモデル校にする 【イチオシの理由】 <ul style="list-style-type: none"> デメリットがない 多摩市ならではの身近な課題を解決できる 	<ul style="list-style-type: none"> ダイエットができる 健康になる 景色を楽しめる 	<ul style="list-style-type: none"> 設置場所をどこにするか 参考例：諏訪2丁目のブリリアの中に充電スポットがある 予算問題 設置場所の情報周知が必要 	A	14
17		CO2 の排出が少ない移動手段で生活する <ul style="list-style-type: none"> 車移動を減らすことを目指したい 白タクシーなど、便利に乗り合いができるようにしたい 	<ul style="list-style-type: none"> 徒歩や自転車を利用することで、健康にも良い 	<ul style="list-style-type: none"> 自転車の道が危ないため、専用レーンの整備が必要になる 	D	1

学び・情報発信など

ID	30年後のイメージ	アイデアの概要	脱炭素以外の相乗効果	実施する上での課題	GP	投票
18	環境や気候変動について学び、情報発信を積極的に行っている	<p>まずは自分の生活のことを“知る”ことから始めて意識する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歩く距離、移動距離 ・リサイクル ・食べ残し、買いすぎ ・水や電気のつけっぱなし ・自分の生活で楽しめること、プラスになることから行動する 	<ul style="list-style-type: none"> ・水の使用量削減につながる ・健康に良い ・ダイエットになる ・貯金、節約ができる 		G	15
19		<p>SNS で多摩市気候市民会議を宣伝し、将来的に感度の高い市民が集まってくるように発信する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「石鹸づくりもやってるよ」 「多摩市楽しそうにやってるな」 ・高齢者にはチラシでアクセス <p>【イチオシの理由】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・楽しそう ・全てに繋がっている 	<ul style="list-style-type: none"> ・人口増加につながる 	<ul style="list-style-type: none"> ・若者を呼び寄せるために有名人のSNSで発信してもらい、関わってもらう ・環境に興味のない人へのアクセス方法（案/ダンス、#を増やす、演歌と環境のコラボ、キーワードを掛け算していく） 	A	16

協働・連携

ID	30年後のイメージ	アイデアの概要	脱炭素以外の相乗効果	実施する上での課題	GP	投票
20	企業との連携を活かして、みんなで気候変動対策に取り組んでいる	<p>「CO2削減」の技術会社に投資する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技術を持っている会社に頑張ってもらう <p>【イチオシの理由】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・投資していることを人に自慢できる ・ゲームチェンジャーのような会社への投資はインパクトが大きい 	<ul style="list-style-type: none"> ・他の会社も削減の努力をする（ESGの波及効果がある） 	<ul style="list-style-type: none"> ・投資額を市民でもできるような額にする必要がある（1口100円など、安価で馴染みやすいものにする） 	C	16



江守先生



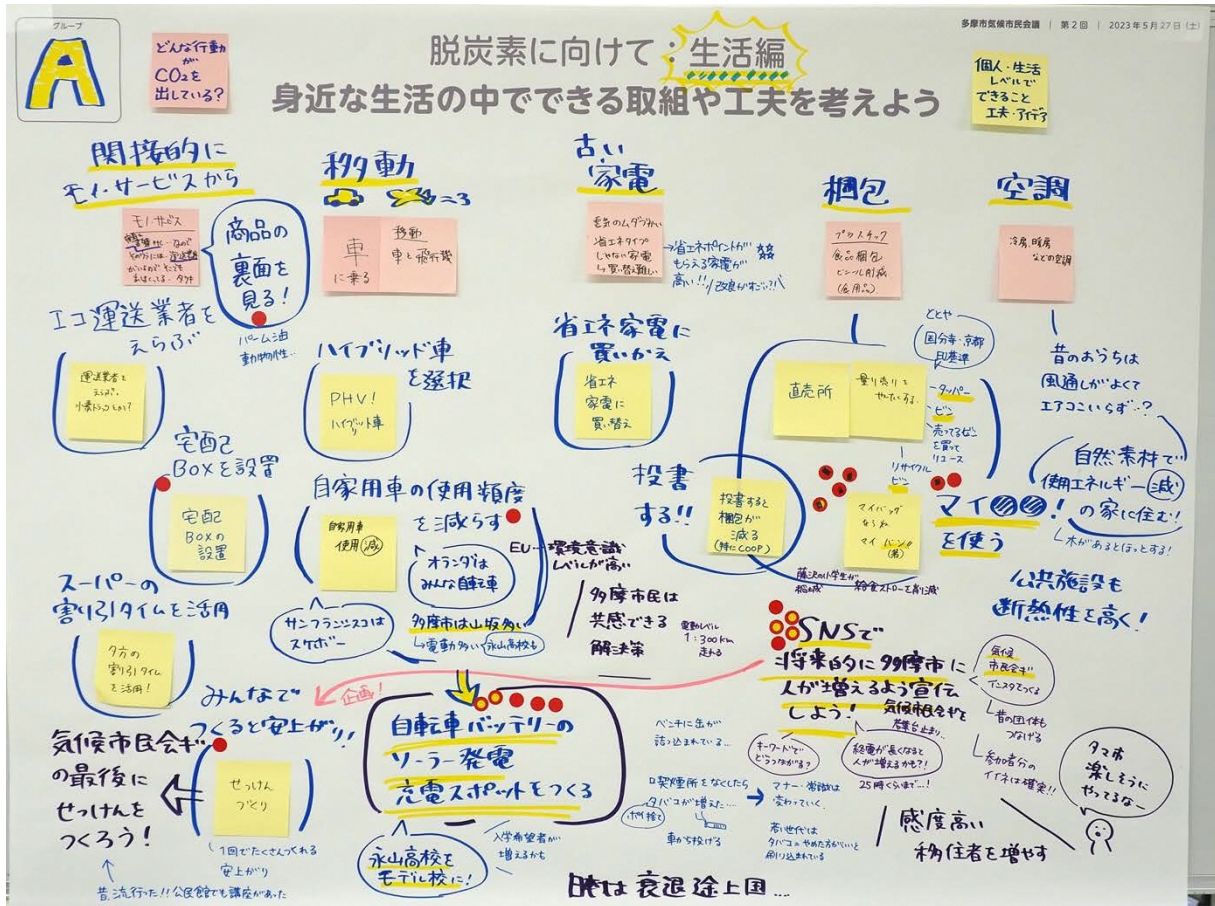
山下先生

- ・興味がない人も変わっていかねばならない、という視点が次回の議論につながると良い。
- ・「マイ〇〇」のマイバックやマイボトルは、生産することにエネルギーや資源を消費していることを意識することも大事。100回以上使うことで、生産に要したエネルギー消費量の元が取れる。
- ・「mymizu」という給水できる場所がマップ化されているアプリがあるので、活用してもらいたい。
- ・移動については、充電の時間待ちがあるので、シェアリングをうまく活用できると良い。
- ・欧州各国の公共交通機関（電車・バスなど）のように、公共交通機関に自転車に乗せられるようになると良い。
- ・センサーで電気を消すといった、気を付けなくても良いような工夫ができると良い。
- ・「良いものを長く使う」「不要なものを買わない」は本質的な取組。実行することで消費パターンが変わり、アパレルといったビジネスや、経済の仕組み自体が変わっていくはず。
- ・イノベーションを支援するというのも良い視点。
- ・幅のアイデアが出た！コベネフィット（脱炭素以外の効果）が考えられていたことがよかった。
- ・次回、社会・まちの視点につながられると良い。
- ・すぐ実施すること、先に実施することなど、時間軸を踏まえて検討できると良い。

各グループのまとめ

A グループ

凡例 | ●ご意見のポイント | ・付箋の言葉 | ◎○シール投票数



① CO2 の排出を増やしていると思う行動

●間接的にモノ・サービスの消費から

- ・ 宿泊&書籍等。その裏には運送業界がいて、そこでも多く CO2 を排出している

●車や飛行機での移動

- ・ 車と飛行機による移動

●空調

- ・ 冷房、暖房などの空調

●古い家電の使用

- ・ 電気の無駄使い
- ・ 省エネタイプでない家電を使っている、買い替えが難しい
- ・ 改良がすごいのか、省エネポイントがもらえる家電は高価

●梱包

- ・ 食品梱包や食品用のビニールを削減して、プラスチックの使用を減らす

② 身近な生活の中でできる取組や工夫のアイデア

●エコな運送業者を選ぶ

- ・水素トラックといった運送業者を選ぶ

●宅配 BOX を設置して再配達を少なくする (○1)

- ・宅配 BOX の設置

●ハイブリッド車を選択する

- ・PHV やハイブリッド車を選ぶ

●自家用車の使用頻度を減らす (○1)

- ・自家用車の使用を減らす
- ・オランダはみんな自転車
- ・EU は環境意識のレベルが高く、自転車の利用が広がっている
- ・サンフランシスコはスケートボードが移動手段になっているが危険もある
- ・多摩市は山坂が多いので、永山高校など、電動自転車が多い
- ・電動自転車の電動レベル1で300km 走ることができる
- ・多摩市民は共感できる解決策

●電動自転車バッテリーのソーラー発電充電スポットをつくる (◎2、○3)

- ・すでにソーラー発電をしている永山高校をモデル校にするとよい
- ・学校でやれば入学希望者が増えるかもしれない

●省エネ家電に買い替えて節電する

- ・省エネ家電に買い替える

●商品の表示を確認して、できる範囲で環境によいものを選ぶクセをつける (○1)

- ・商品の裏面を見る
- ・パーム油か、動物性かなど

●スーパーの割引タイムを活用して、廃棄食材を減らす

- ・夕方の割引タイムを活用する

●マイ〇〇を使う (◎1、○5)

- ・直売所などは対応してくれやすい
- ・量り売りを選択する
- ・京都に本店があるゼロ・ウェイストなスーパーマーケット、斗々屋は EU 基準のものを販売している
- ・タッパーやビンを使用する
- ・売っているビンを買って、リユース
- ・リサイクルビン
- ・マイバッグならぬマイ箸を使う
- ・藤沢の小学生が自主的に給食ストローを削減する取り組みをした
- ・稲城でも同様のストロー削減事例がある

●投書をして梱包材を減らし、計り売り対応する店を増やす

- ・特に生協等で、投書をするとう梱包が減る

●石鹸などをみんなで作ることで、環境によいものを安く使えるようにする (○1)

- ・せっけんづくり
- ・気候市民会議の最後にせっけんをつくろう
- ・せっけんづくりは昔流行って、公民館でも講座があった
- ・一回でたくさんつくれると安上がり

●SNS で将来的に多摩市に人が増えるように、気候市民会議を宣伝しよう（◎3、○2）

- ・気候市民会議のインスタアカウントをつくる
- ・インスタには、多摩市で昔から活動している環境や自然系の団体もつなげる
- ・インスタに気候市民会議参加者分のいいねが来ることは確実
- ・感度が高い移住者を増やす
- ・「多摩市楽しそうにやってるなー」と思わせる
- ・ハッシュタグなどキーワードでどう繋がるか
- ・日本は衰退途上国

●どうすれば多摩市の人口が増えるか？終電の時間も関係しているかもしれない

- ・終電が長くなると人口が増えるかもしれないので、25時くらいまでにしてみる
- ・終電で若葉台止まりのことがある

●多摩市内でゴミ捨てやタバコのマナーが悪い場所がある。適切なゴミ箱・喫煙所等の設置で海に流れるゴミが減る可能性がある

- ・ベンチに缶がつかまれていることがある
- ・喫煙所をなくしたらタバコのポイ捨てが増えた
- ・タバコを車から投げる人もいる
- ・マナー・常識は変わっていくもので、若い世代はタバコはやめた方がいいと刷り込まれている

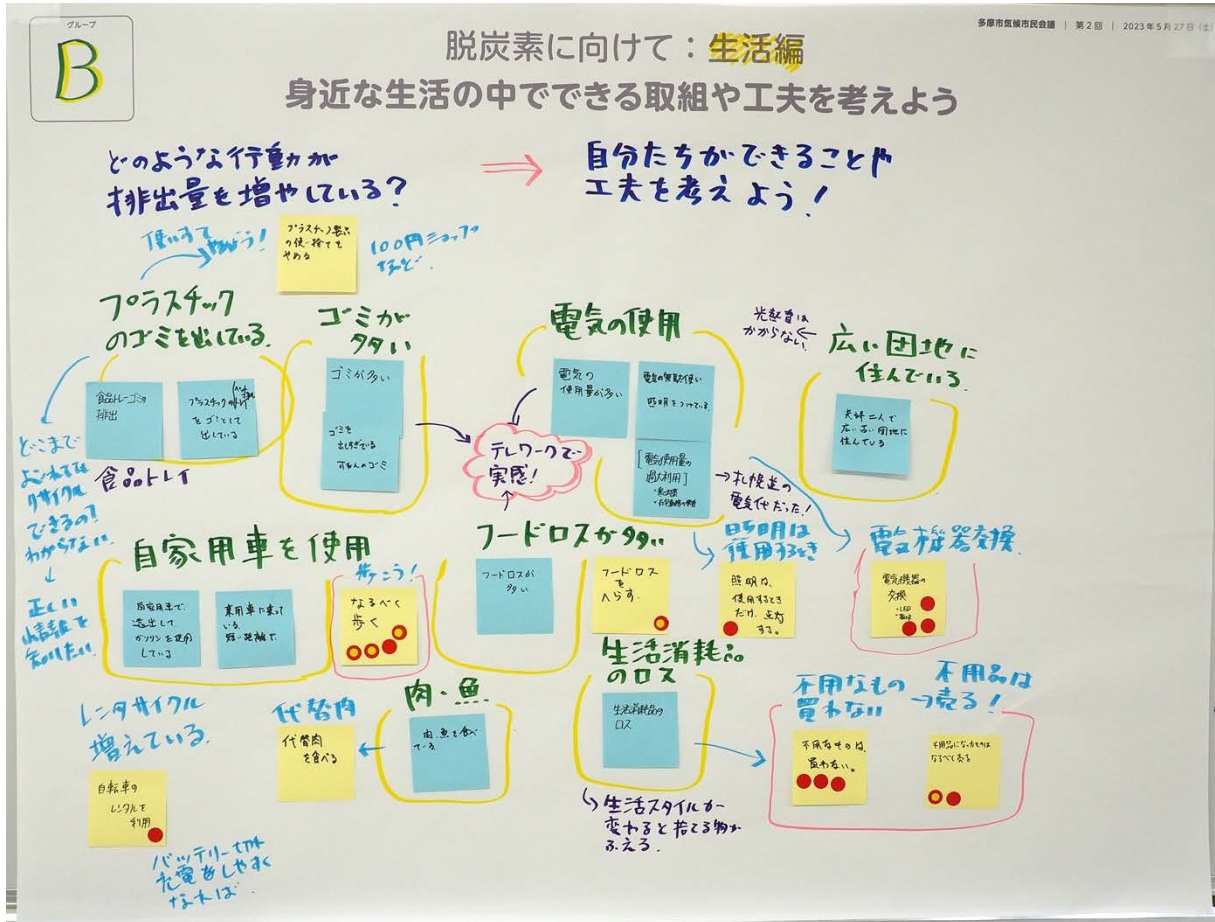
●自然素材で、使用するエネルギーを減らせる家に住む

- ・昔のお家は風通しが良くてエアコンいらず
- ・木があるとほっとする

●公共施設も断熱性を高くする

B グループ

凡例 | ●ご意見のポイント | ・付箋の言葉 | ◎○シール投票数



① CO2 の排出を増やしていると思う行動

●プラスチックのゴミを出している

- ・食品トレイごみの排出
- ・プラスチックのトレイやペットボトルをゴミとして出している
- ・汚れたトレイを洗ったほうがいいのか、汚れたままでリサイクルできるのか、など分からないことが多いため、正しい情報を知りたい

●ごみを出しすぎている

- ・ごみが多い
- ・可燃のごみを出しすぎている

●自家用車を使用している

- ・自家用車で遠出して、ガソリンを使用している
- ・短い距離で乗用車に乗っている

●電気の使用が多い

- ・電気の使用量が多い
- ・電気の無駄使い(特に照明をつけている部屋が多い)
- ・寒さ対策や在宅勤務の弊害で、電気使用量の過大利用

●広い団地に住んでいる

- ・夫婦二人で広い古い団地に住んでいる(光熱費はあまりかからない)

●フードロスが多い

- ・フードロスが多い

●肉や魚を消費している

- ・肉、魚を食べている

●生活消耗品を無駄にしている

- ・生活消耗品のロス
- ・生活スタイルが変わると捨てるものが増える

② 身近な生活の中でできる取組や工夫のアイデア

●使い捨てをやめる

- ・プラスチックの使い捨てをやめる
- ・使い捨てをやめよう
- ・100円ショップなどを活用する

●歩くようにする (◎3、○1)

- ・なるべく歩く

●レンタルサイクルを利用する (○1)

- ・自転車のレンタルを利用
- ・レンタサイクルが増えている
- ・バッテリーが切れた時に充電しやすくなれば良い

●照明は使用する時だけつける (○1)

- ・照明は使用する時だけ、点灯する

●電気機器の交換をする (○3)

- ・LEDや省エネ製品へ電気機器の交換をする

●フードロスを削減する (◎1)

- ・フードロスを減らす

●代替肉を使用する

- ・代替肉を食べる

●不要なものは購入しない (○3)

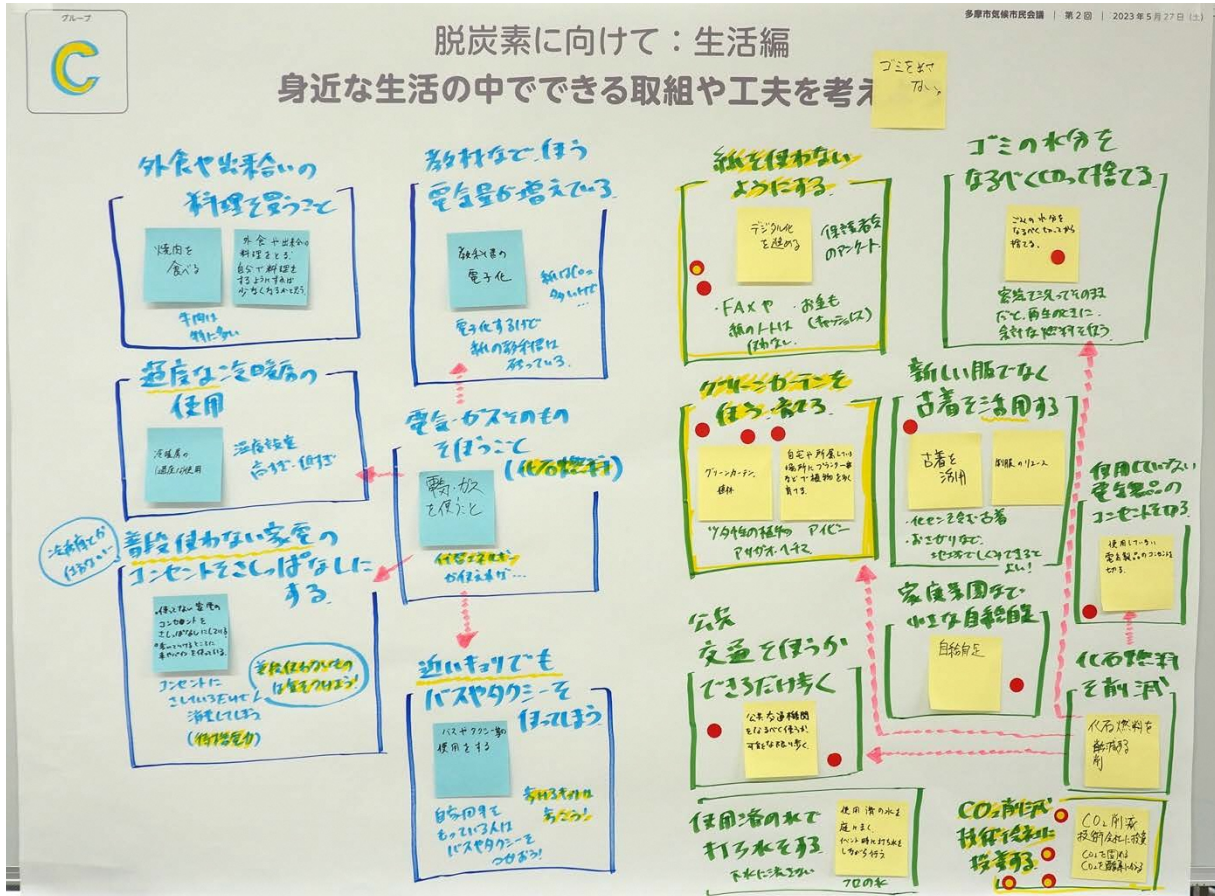
- ・不要なものは買わない

●不用品は売る (◎1、○1)

- ・不用品になったものはなるべく売る

C グループ

凡例 | ●ご意見のポイント | ・付箋の言葉 | ◎○シール投票数



① CO2 の排出を増やしていると思う行動

- 化石燃料を使用する電気・ガスを使うことと自体が良くない
 - ・電気やガスを使うこと
 - ・化石燃料ではなく、代替エネルギーが使えたら良い

- 外食や出来合いの料理を買うこと
 - ・焼肉を食べること。牛肉は特に多い
 - ・外食や出来合いの料理をとる
 - ・自分で料理をするようにすれば少なくなるかと思う

- 過度な温度設定での冷暖房の使用
 - ・冷暖房の過度な使用
 - ・温度設定の高すぎや低すぎ

- 普段使わない家電のコンセントを差っばなしにすること
 - ・使っていない家電のコンセントを挿しっぱなしにしている
 - ・コンセントにさしているだけで待機電力を消費してしまうので、普段使わないものは気を付ける
 - ・冷蔵庫などは仕方ない

●近い距離でも乗り物を使ってしまう

- ・歩ける距離でもバスやタクシー等を使用する
- ・歩いていけるとところに、車やバイクを使っている
- ・自家用車を持っている人はバスやタクシーを使おう
- ・歩ける距離は歩こう

●電子化が進み、使う電気の量が増えている

- ・教科書など教材の電子化
- ・電子化するけど紙の教科書は残っている
- ・紙はCO₂の排出が多いけれど、電子化が進めば

② 身近な生活の中でできる取組や工夫のアイデア

●化石燃料の使用量を削減する

- ・化石燃料を削減する

●紙を使わないようにする (◎1、○1)

- ・デジタル化を進める
- ・保護者会のアンケートも電子化している
- ・FAXや紙のノートは使わない
- ・お金はキャッシュレスにする

●グリーンカーテンを育てる (○3)

- ・植物を育ててグリーンカーテンをつくる
- ・自宅、学校や職場にプランターなどで植物を多く育てる
- ・アイビー、アサガオ、ヘチマなどのツル性の植物を育てる

●公共交通を使うか、できるだけ歩く (○2)

- ・公共交通機関をなるべく使うか、可能な限り歩く

●ごみの水分をなるべく切って捨てる (○1)

- ・ごみの水分をなるべく切ってから捨てる
- ・容器を洗ってそのままだと、リサイクルのときに、余計な燃料を使う

●使用していない電気製品のコンセントを切る (○1)

- ・使用していない電気製品のコンセントを切る

●新しい服でなく、古着を活用する (○1)

- ・古着を活用
- ・制服のリユース
- ・化学繊維を含む古着は特に再利用できると良い
- ・おさがりなど、地域で譲り合う仕組みができると良い

●家庭菜園など、小さな自給自足をする
(○1)

- ・自給自足
- ・小さな自給自足の積み重ねで、輸送にかかるCO2 排出量を削減する

●使用済みの水で打ち水をする

- ・使用済みの水を庭にまく
- ・夏季のイベントは打ち水をしながら行う
- ・使用済みの水をそのまま下水に流さない
- ・風呂の水は再利用する

●CO2 削減の技術を持つ会社に投資する
(◎4)

- ・CO2 を回収し、埋めたり、酸素に変えることができる技術を持っている会社に投資する

●ごみの削減

- ・ごみを出さない

D グループ

凡例 | ●ご意見のポイント | ・付箋の言葉 | ◎○シール投票数



① CO2 の排出を増やしていると思う行動

●余計なものを買ってしまう

- ・ 食料買い溜め
- ・ 食品ロス

●便利さを優先して、通信販売で購入すること

- ・ 通販

●住宅の電気・電力の使用

- ・ 住宅

●乾燥機による衣類等の乾燥

- ・ タオル類のみ、洗濯物の乾燥を機械でやっている

●冷暖房の使用

- ・ 冷暖房を一人で家にいるときに、使うのが少しもったいない気がする

●レジャーのための地方などへの飛行機やタクシーでの移動

- ・ 駅から目的地へのタクシー移動
- ・ 飛行機
- ・ 地方への移動

●通勤のための車での移動

- ・ 車での移動
- ・ 電車だと2時間かかってしまう
- ・ 車やバスでの学校登校

●市内のちょっとした移動でも、自家用車を使うこと

- ・ 移動のときに、時間的な制約から、つい自転車や電車ではなくマイカーを使ってしまう
- ・ 自転車で移動できる距離でもマイカーを使ってしまう
- ・ 便利

② 身近な生活の中でできる取組や工夫のアイデア

●使い捨てプラスチックの使用を減らす (◎2、○2)

- ・ まずは使う量を減らす
- ・ マイボトルを使用して、ペットボトルを極力買わず、調味料等はなるべくビン入りのものを買う
- ・ マイボトルやエコバックの使用
- ・ マイボトルを持つ
- ・ なるべくエコバックを使用して、レジ袋をもらわない
- ・ 特にプラのPETの利用は避ける
- ・ 食品トレーなどの使用を減らす
- ・ すぐにできるから

●使ってしまったプラスチックは洗浄・分別してしっかりリサイクルする

- ・ 水洗いによってプラスチックのリサイクル
- ・ 使ってしまったものはちゃんとリサイクル

●必要なもの・必要な分だけ買い、物を持たない・減らす努力をする

- ・ 必要な分だけを買う
- ・ ものを持たない

●ものを捨てるのではなく、リサイクルや再利用する (○1)

- ・ おもちゃや服などを回収ボックスに入れる
- ・ ファストフード店の景品のおもちゃなど、回収しているものはリサイクルする
- ・ 段ボールで何かをつくる。例えば、余った段ボールでダンゴちゃんをつくる

●詰め替えできるものを買うことなどで、ごみを減らす (○2)

- ・ 詰め替えできるものを買う
- ・ 詰め替えの製品があれば、なるべくそれらを買って、プラスチックの消費を減らす

●リユースできる商品やしくみづくりを企業に働きかける

- ・ 販売されているものの多くは、ごみが出るようにデザインされている
- ・ 無駄なものを省くように、企業に変わってもらうことが必要
- ・ リユースする社会にしていくために、企業に働きかける

●移動などで排出してしまったCO₂は、植樹してオフセットする（○2）

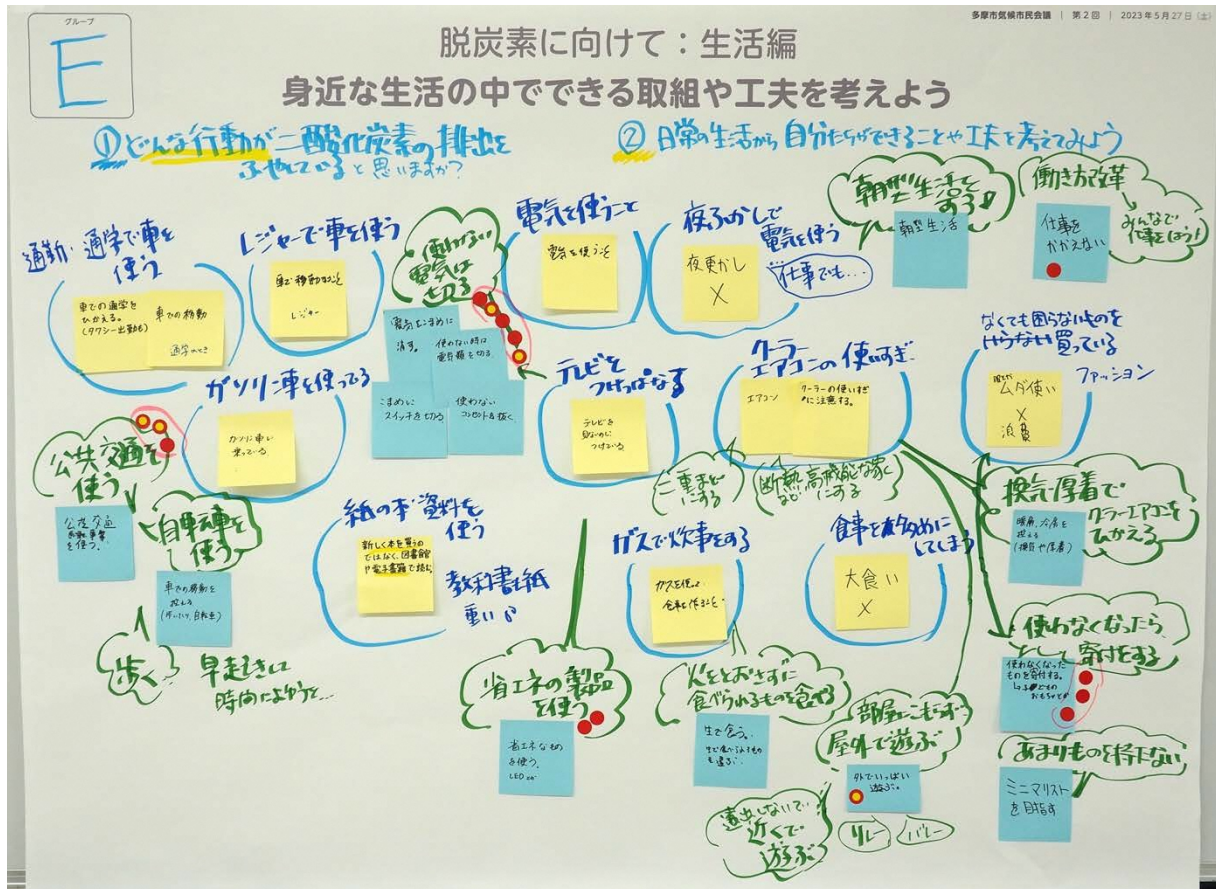
- ・木を植えてオフセットする

●自宅の近くで働くことで、車での移動を減らす（◎2、○1）

- ・職場は近くが良い
- ・排出が最も多かったので、より近くで働けると良い

E グループ

凡例 | ●ご意見のポイント | ・付箋の言葉 | ◎○シール投票数



① CO2 の排出を増やしていると思う行動

●通勤、通学で車を使う

- ・車での通学やタクシーでの出勤を控える
- ・通学の時の車での移動

●レジャーで車を使う

- ・レジャーで車で移動すること

●ガソリン車を使っている

- ・ガソリン車に乗っている

●電気を使うこと

- ・電気を使うこと

●夜更かしをして電気を使う

- ・夜更かし
- ・仕事を夜遅くまですることも

●テレビをつけっぱなしにする

- ・テレビを見ないのにつけている

●クーラーやエアコンの使い過ぎ

- ・エアコン
- ・クーラーの使い過ぎに注意する

●ファッションなどで、なくても困らないものを買っている

- ・服とかへの無駄使いや浪費

●ガスで炊事をする

- ・ガスを使って食事をつくること

●食事を多めにしてしまう

- ・大食い

●紙の本や資料を使う

- ・新しい本を買うのではなく、図書館や電子書籍で読む
- ・紙の教科書は重い

② 身近な生活の中でできる取組や工夫のアイデア

●二酸化炭素の排出が少ない移動方法に切り替える (◎2、○1)

- ・公共交通機関を使う
- ・自転車を使う
- ・歩く
- ・早起きして時間に余裕を持って行動する
- ・公共交通や自転車等を使う
- ・車での移動を控えて、歩いたり自転車を使ったりする

●使わない電気は切る (◎2、○3)

- ・電気をこまめに消す
- ・使わないときは電気類を切る
- ・使わないコンセントを抜く
- ・こまめにスイッチを切る

●省エネ型製品を使う (○2)

- ・LEDなど省エネなものを使う

●働き方改革 (○1)

- ・仕事を抱えない
- ・みんなで効率的に仕事をしよう

●朝型生活をする

- ・朝型生活

●冷暖房の使用を減らせる工夫をする

- ・二重窓にするなど断熱性能の高い家にする
- ・換気や厚着でクーラーやエアコンの使用を控える
- ・換気や厚着によって、暖房や冷房を控える

●火を通さずに食べられるものを食べる

- ・生で食べられる食材を選ぶ

●部屋にこもらず、屋外で遊ぶ (◎1)

- ・リレーやバレーなど、外でいっぱい遊ぶ
- ・遠出をしないで、近くで遊ぶ

●使わなくなったら寄付をする (○3)

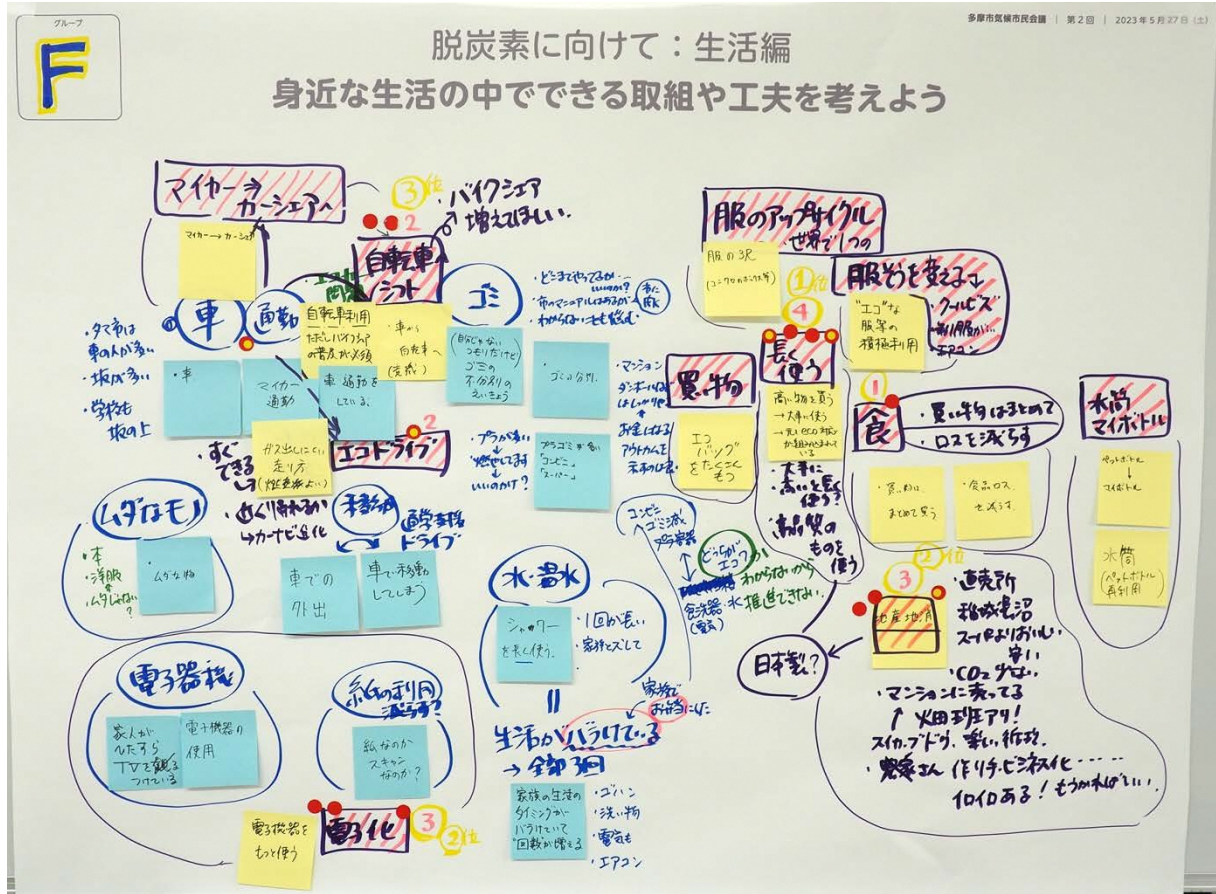
- ・子どものおもちゃなど、使わなくなったものを寄付する

●あまりものを持たないようにする

- ・ミニマリストを目指す

F グループ

凡例 | ●ご意見のポイント | ・付箋の言葉 | ◎○シール投票数



① CO2 の排出を増やしていると思う行動

●車での移動

- ・マイカー通勤
- ・車で通勤している
- ・車での外出
- ・車で移動してしまう（悪天候時など）
- ・多摩市は車移動の人の方が多い
- ・坂が多いことでどうしても車を使ってしまう
- ・学校も坂の上にある
- ・通学支援（駅までの送迎）
- ・ドライブ

●電子機器の使用

- ・家人がひたすらテレビをつけている
- ・さまざまな電子機器の使用

●無駄なものの購入

- ・ムダなもの
- ・本や洋服は無駄なものなのか

●紙の利用が多い

- ・本、教科書など大量の紙を使ってしまう

●ごみの排出

- ・自分じゃないつもりだが、ごみの不分別の影響
- ・ごみの分別
- ・コンビニやスーパーでのプラごみが多い
- ・分別をどこまでやっているのか、どこまでや
って良いのかが分からない
- ・市のマニュアルがあるのか市に聞く
- ・分別について分からないことも悩む
- ・プラごみが多いから燃やしているというのは、いいのか
- ・マンションの段ボールなどはしっかり分別
されているので、お金になるアウトカムを
示すのは良い
- ・家族でお弁当にしたがコンビニのプラ容器
のごみを減らすのと、水や電気を使う食洗
機で、どちらがエコなのか分からないので、
どちらも推進できない

●水やお湯の使用

- ・シャワーを長く使う
- ・1回のシャワーの使用時間が長い
- ・家族とずれたタイミングでのシャワーの使
用
- ・家族の生活のタイミングがばらけていて、回
数が増える
- ・家族の生活のタイミングがばらけていて、食
事、洗い物、電気やエアコンの使用をそれぞ
れが行っている

② 身近な生活の中でできる取組や工夫のアイデア

●マイカーからカーシェアに変える

- ・マイカー→カーシェア

●自動車から自転車へシフトする (○2)

- ・なるべく自転車を利用する
- ・車から自転車にと意識を変える
- ・バイクシェアが増えてほしい
- ・バイクシェアの普及が必須

●エコドライブ (◎1)

- ・燃費のよい、ガスが出にくい走り方 (これな
らすぐにできる)
- ・カーナビの進化によって近く帰れるように
する

●電子化を積極的にする (○3)

- ・電子機器をもっと使う

●服のアップサイクルをする

- ・ユニクロのボックス等での服の3R

●服装を変える

- ・エコな服等の積極利用
- ・クールビス (エアコンをひかえる室温設定)
- ・制服がいい (洗濯しなくて良い)

●長く使う（◎2、○2）

- ・高いものを買って大事に使う
- ・高いものには元々、eco 対応が組み込まれている
- ・高いと、大事に長く使える
- ・高品質のものを使う

●買い物時の工夫をする

- ・エコバッグをたくさん持つ

●食品の買い方を工夫する（○1）

- ・買い物はまとめて行う
- ・食品ロスを減らす

●水筒やマイボトルを持つ

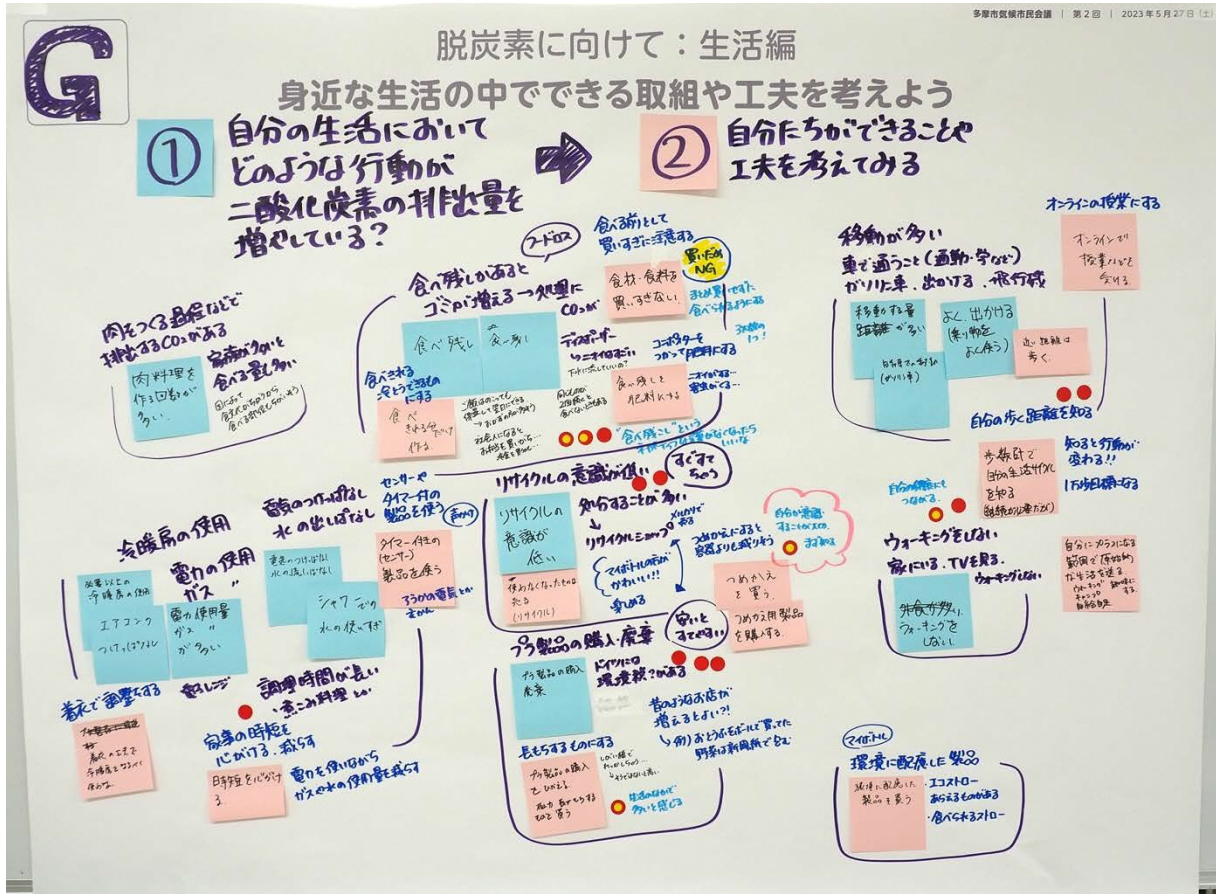
- ・ペットボトルからマイボトルに変える
- ・水筒を持ったり、ペットボトルの再利用をする

●地産地消を進める（◎1、○2）

- ・日本製のものを買う
- ・稲城長沼の直売所はスーパーより美味しく安い
- ・CO2 の排出が少ない消費をする
- ・スイカやブドウがマンションに売っていて、新しい循環になっている
- ・マンションに畑班があって作物を分けたりしているの、こういうのを増やす
- ・作り手になることやビジネス化など、できることはいろいろとあるので、ビジネスが成立するとい

G グループ

凡例 | ●ご意見のポイント | ・付箋の言葉 | ◎○シール投票数



① CO2 の排出を増やしていると思う行動

●肉の消費

- ・肉をつくる過程などで、排出する CO2 がある
- ・家族が多いと食べる量も多い
- ・肉料理をつくる回数が多い
- ・国によって食文化が違うから、食べる部分も違いそう

●冷暖房の使用

- ・必要以上の冷暖房の使用
- ・エアコンのつけっぱなし

●電力の使用やガスの使用

- ・電力の使用量やガスの使用量が多い
- ・電子レンジ
- ・煮込み料理などは調理時間が長くてたくさん使用する

●電気のつけっぱなしや水の出っぱなし

- ・電気のつけっぱなし
- ・水の流しっぱなし
- ・シャワーでの水の使いすぎ

●食べ残しや食材などの買いすぎ

- ・食べ残し
- ・食べ残しがあるとごみが増えて、処理のためにCO2が発生する
- ・ディスプレイの匂いはすごい
- ・下水に流して良い製品があるが本当に流しても良いのか
- ・ご飯よりもおかずを残しがち
- ・社会人になるとお弁当を買ったり、小分けトレイなどが便利で冷凍食品を多用してしまう

●リサイクルせずにすぐに捨ててしまう

- ・リサイクルの意識が低い
- ・処分することが多い
- ・すぐに捨てちゃう

●プラスチック製品の購入や廃棄

- ・プラスチック製品の購入や廃棄
- ・安いと捨てやすい
- ・ドイツには温暖化防止のための税制、環境税のようなものがある

●移動

- ・移動する量が多い
- ・ガソリン車での移動
- ・よく乗り物を使って出かける
- ・移動が多い
- ・通勤や通学の送り迎えなどで車を利用している
- ・飛行機に乗る

●室内で過ごす時間が多くウォーキングなどの外出をしない

- ・ウォーキングをしない
- ・家にいる
- ・テレビを見る

② 身近な生活の中でできる取組や工夫のアイデア

●着衣で温度調整をする

- ・着衣の工夫で冷暖房をなるべく使わない

●家事の時短を心がける（○1）

- ・時短を心がける
- ・電子レンジなどの電力を使いながら、ガスや水の使用量を減らすことを意識して、総合的に減らす
- ・電力を上手に使うことで効率よくする

●センサーやタイマー付きの製品を活用し、つけっぱなしなどを防止する

- ・センサーやタイマー付きの製品を使う
- ・声かけ
- ・廊下の電気や玄関などはセンサーにする

●食材の買いすぎに注意する

- ・食材・食料を買いすぎない。
- ・買い溜めは控える
- ・まとめ買いせずに食べられるようにする
- ・食欲は三大欲求の一つ

●**食べ切れたり、残すとしても冷凍できるようにする**

- ・食べ切れる分だけつくる
- ・ご飯は残っても保温して翌日に食べることができる
- ・おかずの方が残ることが多そう
- ・社会人になるとお弁当や冷凍食品を買いがちになってしまう

●**食べ残しを肥料にする**

- ・コンポスターを使って肥料にする
- ・コンポスターは匂いがしたり、害虫が来たりする
- ・同じものが2回続くと食べないときもある

●**買いすぎや食べ残しなどによるフードロスを減らす (◎2、○1)**

- ・食べ残しというネガティブな言葉がなくなったら良い

●**リサイクルを心がける (○2)**

- ・使わなくなったものは売ってリサイクルする
- ・リサイクルショップを利用する
- ・メルカリで売る
- ・マイボトルの方が可愛くて楽しめる

●**詰め替えできる製品を選ぶ**

- ・詰め替えを買う
- ・詰め替え用製品を購入する
- ・詰め替えにすると容器よりも減りそう

●**できることを意識することが大切 (◎1)**

- ・自分が意識することが大切で、まず知ることから

●**プラスチックの製品の購入を控える (◎1、○3)**

- ・プラスチック製品の購入を控え。極力長持ちする製品を買う
- ・プラスチック製品は紫外線で劣化してしまうが、そうでないものは高い
- ・生活のなかでプラ製品が多いと感じる
- ・お豆腐をボールで買ったり、野菜は新聞紙で包むなど、昔のようなお店が増えると良い

●**オンライン授業だと移動が減る**

- ・オンラインで授業などを受ける

●**歩く距離など、自分の生活サイクルを知り、変えていく (◎1、○3)**

- ・近い距離は歩く
- ・自分の歩く距離を知る
- ・継続が必要だが、歩数計で自分の生活サイクルを知る
- ・知ると行動が変わる
- ・1万歩が目標になる
- ・自分の健康にもつながる
- ・自分にプラスになる範囲で原始的な生活を送る
- ・ウォーキングやキャンプ、自給自足を趣味にする

●**環境に配慮した製品を選択する**

- ・環境に配慮した製品を買う
- ・マイボトル
- ・エコストローとして洗えるものがある
- ・食べられるストロー