



## レベル3: 家の外でできること

- 買い物は地元で！ 地域の企業を支援すれば、雇用が守られるし、長距離トラックの運転も必要なくなる。
- 買い物はスマートに！ 食事の計画を立て、買い物リストを使って衝動買いを避けよう。必要以上に食べ物を買わせようとする誘惑に乗らないようにしよう。たとえ1グラム当たりの価格は割安になったとしても、その多くを捨てることになれば、かえて高くつくからね！
- 「訳あり品」を買おう！ 大きさや形、色が「合わない」という理由だけで、捨てられてしまうような野菜や果物がたくさんあるよ。直売所などを利用して、問題なく食べられるこうした規格外品を買えば、捨てられる運命にあったはずの食べ物を救うことができる。
- レストランに行ってシーフードを注文したら必ず、「サステナブル・シーフード、使ってる？」と聞いてみて！ あなたが海にやさしいシーフードを求めていることを、行きつけの店に知らせてあげよう。
- サステナブル・シーフードだけを買おう！ どの海産物が安全に消費できるかを知ることができるアプリもいろいろ開発されているよ。  
 >> <http://www.seafoodwatch.org/seafood-recommendations/our-app/>
- 移動は自転車、徒歩または公共交通機関で！ 車を使うのは、人数がそろった時だけに！
- 詰め替え可能なボトルやコーヒーカップを使おう。無駄がなくなるし、コーヒーショップで値引きしてもらえらることも！
- 買い物にはマイバッグを持参しよう。ビニール袋は断って、いつもトートバッグを持ち歩くようにしよう。
- ナプキンを取り過ぎないこと。テイクアウトを食べるのに、大量のナプキンは要らないはず。必要な分だけ取るようにしよう。
- ビンテージものを買おう。新品がいつも最高とは限りません。中古品店から掘り出し物を見つけては？
- 車を整備しよう。整備が行き届いていれば、有毒な排気ガスも減らせるよ。
- 使わないものは寄付しよう。地元の慈善団体は、あなたが大事に使っていた衣服や本、家具に新しい命を吹き込んでくれるはず！
- 子どもと一緒に予防接種を受けよう。家族を病気から守ることは、公衆衛生の改善にもつながる。
- 国や地方自治体のリーダーを選ぶ権利を活用しよう。

ガイドでご紹介したのは、あなたができることのほんの一部にすぎません。  
 あなたが一番関心をもてる目標や、さらに積極的にアクションを起こすための方法について、  
 さらに詳しい情報を探してみよう！

 **国連広報センター**  
 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-53-70 国連大学本部ビル8階  
 Tel: 03-5467-4451 Fax: 03-5467-4455 <http://www.unic.or.jp/>

  国連広報センター(UNIC Tokyo)  
 @UNIC\_Tokyo



## 持続可能な社会のために ナマケモノにもできるアクション・ガイド

貧困をなくそう。安全な水とトイレを世界中に。エネルギーをみんなに そしてクリーンに。

やれやれ...

「グローバル・ゴールズ/持続可能な開発目標(SDGs エス・ディー・ジーズ)」は、世界を変えるための壮大な目標で、その実現には世界が力を合わせる必要があります。とても自分がかかわることのできる話ではないような気がするかもしれません。あなたは、ただ諦めますか？

とんでもない！ 変化はあなたから始まるのです。真面目な話。ナマケモノも含めて、地球上の私たち一人ひとりが、一緒になって問題を解決するのです。幸運なことに、私たちが日常生活ですごく簡単に取り入れられる行動もあるんです。私たちみんなが実践すれば、世界は大きく変わります。

世界を変えるためにあなたができることはたくさんありますが、その一部をこのガイドでご紹介します。

 **SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**  
 世界を変えるための17の目標

1 貧困をなくそう	2 飢餓をゼロに	3 すべての人に健康と福祉を	4 質の高い教育をみんなに	5 ジェンダー平等を実現しよう	6 安全な水とトイレを世界中に
7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに	8 働きがいも経済成長も	9 産業と技術革新の基盤をつくろう	10 人や国の不平等をなくそう	11 住み続けられるまちづくりを	12 つくる責任つかう責任
13 気候変動に具体的な対策を	14 海の豊かさを守ろう	15 陸の豊かさも守ろう	16 平和と公正をすべての人に	17 パートナーシップで目標を達成しよう	

2030年に向けて世界が合意した「持続可能な開発目標」です



## レベル1：ソファに寝たままできること

- 電気を節約しよう。電気機器を電源タップに差し込んで、使っていない時は完全に電源を切ろう。もちろん、パソコンもね。
- 請求書が来たら、銀行窓口でなく、オンラインかモバイルで支払おう。紙を使わなければ、森林を破壊しなくて済む。
- いいね！ するだけでなく、シェアしよう。女性の権利や気候変動についてソーシャルメディアでおもしろい投稿を見つけたら、ネットワークの友達にシェアしよう。
- 声を上げよう！ あなたが住んでいる町や国に、人と地球にやさしい取り組みに参加するよう呼びかけよう。私は地球温暖化対策の新しい国際ルール「パリ協定」を支持しています、と意思表示するのもいいね。あなたの国がまだ批准していなければ、そうするように求めよう。  
» <http://www.un.org/sustainabledevelopment/blog/2016/04/parisagreementsingatures/>
- 印刷はできるだけしない。覚えておきたいことをオンラインで見つけたら、どうするかって？ ノートにメモしたり、もっといいのはデジタル付箋を使って、紙を節約すること！
- 照明を消そう。テレビやコンピューターの画面は意外と明るいから、必要ない時にはそれ以外の照明を消しておこう。
- オンライン検索すると、持続可能で環境にやさしい取り組みをしている企業が見つかるよ。そういう会社の製品を買うようにしよう。
- オンラインでのいじめを報告しよう。掲示板やチャットルームで嫌がらせを見つけたら、その人に警告しよう。
- 情報のアンテナを張っておこう。身の回りで何が起きているのかを知ると同時に、オンラインやソーシャルメディア (@GlobalGoalsUN) で、グローバル・ゴールズ/SDGsとのつながりを持つ。
- ハッシュタグ #globalgoals を使って、あなたがグローバル・ゴールズ/SDGsを達成するために何をしているか、私たちに教えてね！
- 炭素排出のオフセットにも努力しよう。あなたのカーボン・フットプリントを計算したり、Climate Neutral Now (クライメイト・ニュートラル・ナウ) から、気候クレジットを購入したりすることもできる。こんな風に、世界全体の排出力を減らすことに貢献することができるよ。  
» <http://climateneutralnow.org/Pages/How.aspx/>



## レベル2：家にいてもできること

- ドライヤーや乾燥機を使わずに、髪の毛や衣服を自然乾燥させよう。衣服を洗う場合には、洗濯機の容量をフルにして使おう！
- 短時間のシャワーを利用しよう。ちなみに、バスタブ入浴は5~10分のシャワーに比べて、水が何十リットルも余計に必要なよ。
- 肉や魚を控えめに。肉の生産には植物よりも多くの資源が使われているよ。
- 生鮮品や残り物、食べ切れない時は早めに冷凍しよう。翌日までに食べられそうにないテイクアウトやデリバリーもね。そうすれば、食べ物もお金も無駄にしないで済むからね。
- 堆肥を作ろう。生ゴミを堆肥化すれば、気候への影響を減らすだけでなく、栄養物の再利用にもつながる。
- 紙やプラスチック、ガラス、アルミをリサイクルすれば、埋立地を増やす必要がなくなる。
- できるだけ簡易包装の品物を買おう！
- オープンの予熱は避けよう。正確な温度で焼くことが必要な時以外は、食べ物をオープンに入れてから加熱すればいい。
- 窓やドアの隙間をふさいでエネルギー効率を高めよう！
- エアコンの温度を、冬は低め、夏は高めに設定しよう！
- 古い電気機器を使っていたら、省エネ型の機種や電球に取り替えよう！
- できれば、ソーラーパネルを家に取り付けよう。電気代は確実に減るはず！
- ラグマットを使おう。カーペットやラグは家を暖かく保ってくれるから、エアコンの設定温度も低くできるよ。
- すすぎをやめよう。食洗器を使う場合には、あらかじめ皿を水洗いしないで！
- おむつの選び方を工夫しよう。赤ちゃんには布おむつか、環境に優しい使い捨てブランドのおむつを使おう。
- 雪かきは手作業で！ 騒音や排気ガスが出る除雪機は使わず、少し体を動かそう。
- マッチを使うようにしよう。プラスチック製のガスライターと違って、石油がいらないからね！