

エコライフと脱炭素について 考えていきたいこと

脱炭素ふじさわ市民会議（2）

2025.12.20

脱炭素アクション（エコライフ実践）の振り返り

脱炭素アクション（エコライフを実践）の振り返り（1）

実施したエコライフ行動	気づいたこと
デコ活の確認と実践 環境省の* デコ活の確認と実践	能登半島地震後の水不足に心が痛み、水の使い方を見直した
節約・省エネ ：水・ガスの流しっぱなし防止、LED照明への切り替え、待機電力の制御（まごの手スイッチ）	水道・ガス・電気メーターの記録で 光熱費を「見える化」、自身で気づきを得られる
温度調整の工夫 ：暖房18℃・冷房28℃設定（扇風機併用）、重ね着、便座ヒーター不使用	家族で電力消費量（暖房）が多いことを話し合い、「何か着る」ことを実践。家族分のスリッパ購入で体感温度の違いを実感
その他の暮らしの工夫 ：一人（家族）サマータイム（早朝起床）、ワンプレート皿活用、食品ロス対策	日本家屋の特性を踏まえると、 断熱だけでなく窓の遮光など安価な暑さ対策も大事

脱炭素アクション（エコライフを実践）の振り返り（2）

取組における困難点・課題

取り組みやすいが、脱炭素の「実感」が伴わない点が本質的な問題

今までやっていない新しい行動への挑戦は難しい

断熱リフォームなど高価な対策の費用対効果への疑問

家族のライフスタイルが合わない（入浴時間）

体調への配慮（病人、熱中症への注意）

フードロス削減の難しさ（一人分の食材購入の困難さ）

克服・継続のために必要なこと

消費者の納得が得られるような効果の「見える化」と指標（脱炭素貢献度、電気使用量削減量など）

エコライフの具体的な方法や波及効果に関する情報発信

「子孫のため」といった動機付けや、何らかのインセンティブ（ご褒美）の必要性

断熱リフォームやLED導入への公的支援

公共施設（図書館、フードコート）の活用促進（コンセント、居やすい区画の設置）

脱炭素アクション（エコライフを実践）の振り返り（3）

アクションの継続、地域への定着のために

環境省の「デコ活」の認知度向上

学校教育、広報、イベントを通じた啓発活動・
教育・体験の工夫

街そのものを「脱炭素タウン・環境先進タウン」
としてブランド化

エコライフはどうして脱炭素になる？

カーボンフットプリント



カーボン・フットプリント

購入する製品やサービスの製造・流通・廃棄等、サプライチェーンにおける間接排出を含めたライフサイクルにおける温室効果ガス排出

例：オレンジジュース1缶



合計
123g



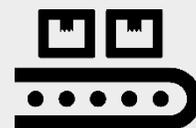
捨てる・リサイクルする
12.1g



家で冷蔵する
18.5g



製品を運ぶ
43.1g

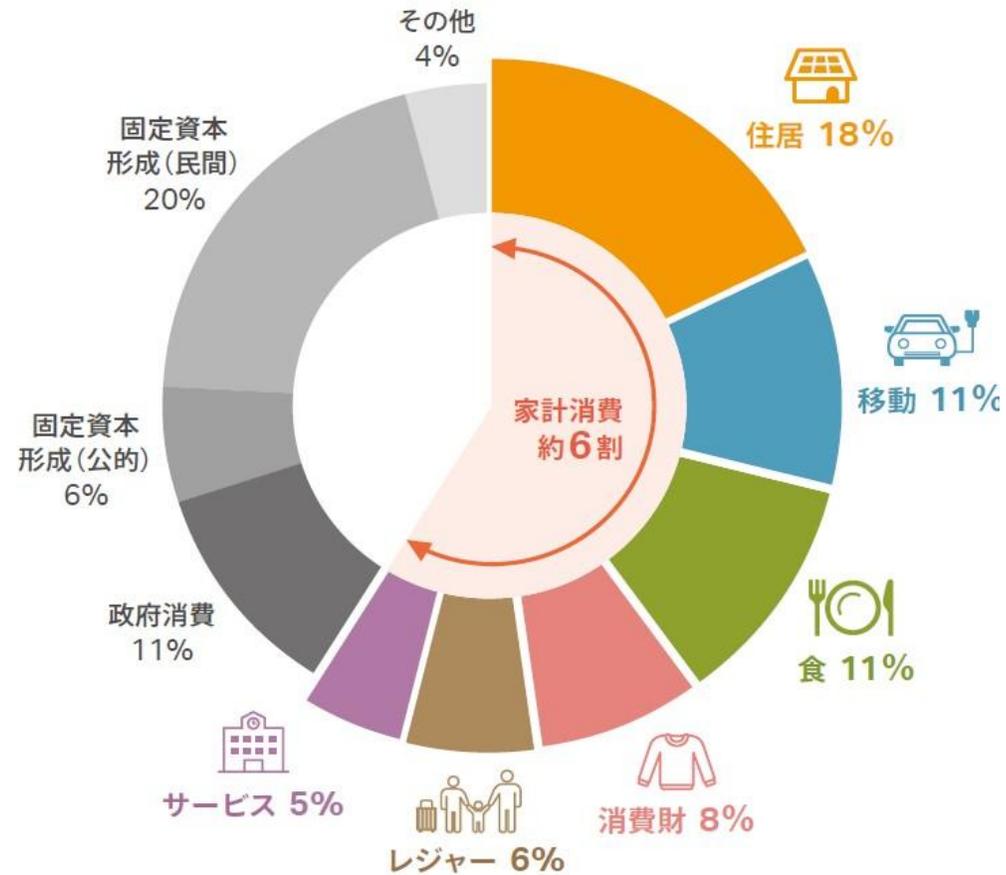


製品を作る
30.8g



原材料を調達する
18.5g

日本のくらしとカーボンフットプリント



家計消費が61%

一人あたり
7.1t/年

日本のカーボンフットプリント内訳 (2015年¹⁾)

*政府・家計外・非営利団体消費・在庫純増の合計

出所:国立環境研究所・IGES 「国内52都市における脱炭素型ライフスタイルの
選択肢カーボンフットプリントと削減効果データブック」

脱炭素になるエコライフ



節電・温度調整

家庭で使う電気を発電する際の温室効果ガスを減らす

服装の工夫や、
家族が一部屋に集まるのも有効



節水

水供給につかうエネルギーや水を温めるためのガス・電気利用による温室効果ガスを減らす

移動距離を減らす
徒歩・自転車・鉄道などを使う
燃料を燃やすときに発生する温室効果ガスを減らす

テレワークや、
休暇を近場で過ごすのも有効



脱炭素になるエコライフ



**肉は控えめに
季節の食べ物を味わう**
農漁業や輸送に使う燃料を減らす
健康にもたくさんのメリット



食べ物を無駄にしない
ごみから出るメタンガスや
ごみ焼却に伴う温室効果ガスを減らす

脱炭素になるエコライフ

食と気候変動

世界の温室効果ガス
に占める割合

34%

食

段階ごとに見ると…



脱炭素になるエコライフ



ものを大切に長く使う

原料採掘、加工、輸送に使う燃料を減らす
ごみから出るメタンガスや
ごみ焼却に伴う温室効果ガスを減らす

修理しながら長く使う
使わないものは他の人に譲る

脱炭素になるエコライフ

衣料と気候変動

世界の温室効果ガス
に占める割合

8%

衣料

段階ごとに見ると…



エコライフと脱炭素これから何を考えたい？

これから何を考える？：皆さんの振り返りから

情報が手に入らない

デコ活が
広く知られていない

効果がわかりにくい

脱炭素の実感が
わからない

個人の努力では
限界がある

家族の時間が
合わない

健康ならできるけど
病気の人には
配慮が必要

脱炭素のための我慢や
今までやっていないことの挑戦は難しい

どれも大事なヒントです！

これから何を考える？

a) 情報 + a (機会、経験) を考えてみよう

どんな情報を、誰に伝える？

伝える機会と手段は？

誰が伝える？

効果をわかりやすく、実感できるように

体験してみたい人への機会は作れる？

これから何を考える？

b) 「脱炭素のため」を（いったん）忘れてみよう

エコライフで「思いがけずよかった」ことは？

例) 家族が同じ部屋に集まる→会話が増えた

近所の面白い場所や季節の美味しいものを発見した

若い時に大事にしていた服を直して着るようになった

親に送り迎えを頼らず好きな時間に動ける

→**家族やご近所、職場で楽しく健康に暮らす方法**
結果的にエコならなおよい

では、それを藤沢に住む様々な人が楽しめるには？

これから何を考える？

c) みんなでならでること

みんなで挑戦したいことも考えてみよう

断熱リフォームや太陽光の経験を伝えあう
ためによい機会は作れる？

みんなが使う場所で体験して
思ったことを話し合えるような手段は？