

大学生による学生ためのおしゃれな環境系フリーマガジン

# S u s t e c ☺

Magazine for sustainability  
Vol.7 2008 Winter



ASAMAYA  
NOUHEI  
2008.

クマギちゃん



コナラくん



マテバライくん



# 一粒のどんぐりから 地球環境について考えよう

"一粒のどんぐりが木になりやがて森になるように、森を元気にすることも小さなことからはじめ、その輪を広げていこう" そんな思いから東京ガスでは、1993年よりNPOや行政と一緒に「どんぐりプロジェクト」を進めてきました。どんぐりを「拾う」、苗木を「植える」、木を「育てる」という森づくりと、森のはたらきを学ぶ「どんぐりスクール」を、長野・東京ガスの森で行っています。身近などんぐりをきっかけに、くらしの中でも環境のことを考え、できることから始めるくらしと森をつなぐプロジェクトです。



## 長野・東京ガスの森マップ



森を元気にしていこう!

**どんぐり  
プロジェクト®**

◎どんぐりプロジェクトホームページ

<http://www.tokyo-gas.co.jp/ecocom/donguri/>

# CONTENTS VOL.7 2008 WINTER

05 【サステコとは?】

06-07 【ライフスタイル】 昆虫で学ぶ人生学

08-09 【学校生活】 誰でもできるリユース術!

10-11 【ライフスタイル】 いろいろハッピー!ナチュラルクリーニングのススメ。

12 【恋愛】 デートで使える?エコ

13 【その他】 いつでもどこでも!温まる動き

16 【連載】 サステなビューティ&ハンサムを探せ!

17 【連載】 最近、エコエコうるさくないですか?

【連載】 東大生の教える環境用語

18-19 【technology】 究極のエコエネルギー、あなたは知ってる?  
【cooking】 お腹にたまるのに安くてしかもおいしい!俺シピ

【book】 モモで学ぶサステな時間

【issue】 カシミアと砂漠化

20-22 【susteco×東京ガス】 ぬりえこ

22 【旅行】 トキにドキドキ



今号の表紙 「BEAR SOIL」  
2008 ASAKURA KOUHEI (<http://www.asakurakouhei.com>)  
描かれているのは日本に住む、または住んでいた動物たち。彼らは、他の様々な命とつながりながら生きる生態系を持ち、日本の土をみんなで作ってきた。そんな土の上で暮らしたい。動物は死んでも尚、命を育む温床になる。そんな死に方がいいなあ。



#1

## 環境コミュニケーションステージ

エコへの意識が高い各界の著名人が来て代わる代わるトークショーやパフォーマンスを見せてくれるこのステージ。13日にはオレンジペコーによるエコライブが行われます。「エコをテーマにした音楽ってどんなのだろう?」そんな風に思ったあなたはぜひCome on!!



#2

## 環境ビジネス就職コーナー

そろそろ就活の時期……。環境に興味があるのに業種に「環境」がない!! そんなあなた!! 「環境」に関わる仕事ってどんな職種、会社があるの? 仕事のやりがいは? 就職を考え始めた大学生にピッタリの就職情報コーナーが今回初登場! 求人企業に出会えるブース出展をはじめ就職相談コーナー、環境就職ミニセミナーも。



上 13日出演のオレンジペコー  
中 今回初登場の就職情報コーナー。  
写真は昨年の相談コーナーのもの。  
下 昨年のサステコブースの様子。



+

ほかにも有名企業のブースなど面白い企画がたくさんあります。どこに行けばいいのか分からないというあなたはぜひ大学生の広場にあるMAPを見に来てください!

II

# 日本最大級の環境展示会 今年で10回目! エコプロダクツ2008

入場無料! 約750の企業や団体が大集合!!

Text: Shun Kubota Design: Kazuto Seki

サステコも参加します。  
「エコプロ」知ってる?



**年** 末恒例、日本最大のエコイベントが今年も開催されます。そう、東京ビッグサイトで規模もビッグに行われる展示会、「エコプロダクツ」! 入場は無料! 各ブースでのエコグッズの配布や試食会、ピックリするような最先端の技術、エコの全てが詰まっています。ただで、もらって、食べて、体験して! 家族や友人、恋人と来ても楽しめることが間違いない!

2008年12月10日~13日 10時~18時 東京ビッグサイトにて開催。

りんかい線「国際展示場」駅下車 徒歩約7分

ゆりかもめ「国際展示場正門」駅下車 徒歩約3分

<http://www.eco-pro.com/>

エコびよん ©Eco Products 2008



サステコはここ大学生の広場、会場に来たらぜひ立ち寄ってね!! サステコを見て来た、という人には素敵なプレゼントも用意しますよ。去年好評だった会場のオススメMAP紹介や、今号で取り上げたクラフトのワークショップもあります! 大学生はここに集まれ!!



サステコブースはここ! (大学生の広場)

# Sustainability + Ecology

# susteco

サステコは学生向け環境系フリーマガジン。 目指すのは、ずっとずっと笑顔が続く社会。  
今だけではなく未来も。未来だけでなく今も。  
環境という切り口から笑顔になれる行動を、私たちは提案します。

サステコが目指すのは持続可能な社会。現在あふれている様々な問題を解決し、人々が豊かに暮らしていける社会です。サステコでは持続可能な社会を、笑顔が持続する社会、と考えています。経済危機、社会福祉、紛争、貧困、そして地球温暖化を始めとする環境問題。そういう問題がある限り、誰かの笑顔が犠牲になるでしょう。今は良くても、未来の人の笑顔が奪われているかもしれません。

サステコは、地球環境はもちろん、人間の暮らしの質も大切に思っています。何世代か昔の生活に戻れば、環境問題は解決するかもしれません。でも、それは現実的とは言えません。地球だけではなく、現代を生きる私たちにとってもやさしい解決策があるのであります。

人間だって地球の一部。本来地球にとって良いことは、人間にだって嬉しいことのはずです。おしゃれだからする、お金がたまるからする

未来の人々の笑顔を守りつつ、今を生きる自分達の笑顔も大切にしたい。だから サステコは、おしゃれに、たのしく、わかりやすい記事を提供します。今の自分達の生活に無理することなく未来のことも考え、ずっとずっと、一人一人の笑顔 が持続する社会を目指します。そして、皆が笑顔を目指することで、社会は変わると信じています。

、おもしろいからする、健康になるからする……。だけどおどろき!結果、地球環境にも貢献している。そんな情報を、サステコは提案していきます。

気構えなくたって、人間も地球も一緒に笑顔になることは可能です。その方法を、サステコは紹介していきたいと思います。

テレビや雑誌、新聞で見かける「エコ」の文字。世の中にはさまざまなエコ情報があふれています。でも実際今、自分が具体的にどんな行動をすればよりよい 未来を築けるのか、いまいち伝わってこないことも……。

そこでサステコは、大学生が気軽に取り入れられるような行動を提案。大きな心構えや準備がいらない、なるべく若者の生活に即した情報を提供します。無理なくライフスタイルに取

り入れられるから、続けられる。自分の生活も楽しくなるから、続けられる。

次からのページをめくって、ピンとくる行動があれば、ぜひあなたの生活に取り入れてみて。1つだけでもいい。きっと自分と地球に、よい形で返ってくるはずです。

読んだら捨てる。それが、タダで手に入るフリーマガジンの末路です。でも、それはすごくもったいないことです。雑誌は、紙という資源を使い情報を発信するもの。それを捨てることは、情報も資源も捨てることになります。

そこでサステコは、読み終わったらすぐ捨てるのではなく、冊子を友達に渡してもらい、1冊でより多くの人と情報を共有できる回覧システムを導入しています。仮に1冊が5人に読まれ

ると、同じ情報量でも消費する資源は5分の1で済みます。

さらにサステコは、回覧だけでなく、回収するシステムも導入しています。サステコでは、人の手を渡り歩いた冊子を回収し、集まった数に応じて植林を行います。雑誌に使われた資源を、冊子を回収することで自然に返したいと考えています。



未来までハッピー、  
それが持続。



地球もそうだけど、  
人のために。



ピンときたら行動



サステコは回覧する  
フリーマガジンです。



# から学ぶ

# 人生学

単位、恋、将来、色々な悩みがあるのが大学生。正しい生き方なんて存在しないのが人生。でも、悩みが吹き飛ぶような、参考になる生き方はある。そう、身近な昆虫の生き方にこそ、学ぶべき人生学があるのだ!

text Satoomi Hara illustration Toshiomi Nakakimura

**とんぼ**  
武士に愛された  
ほど後ろに  
退かない

ただ真っ直ぐ飛び続け、決して後ろに退かないことから、昔武士に愛されたらしい。そうやって生き延びてきたんだから、ただ前だけを見て突き進むのも間違いじゃないってことだよね！とんぼ！



**おんぶバッタ**  
男をおんぶ、  
幸せ運ぶ

大きなバッタに小さなバッタが乗ってるの見たことない？あれは、メスがオスをおぶってるんです。交尾の時以外も、ずっとおぶってるんだと。生きていく上で、知的で現実的な女性に身を任せれば、人生安泰かもしれない。

**カブトムシ**  
愛の前では、  
かぶとも無力



虫界の王様、カブトムシ。あの固い鎧兜を、打ち破れるものはいない。でも、愛するものと結ばれる時だけ、1番弱い、柔らかい部分をあらわにします。信じるものにだけには、弱いところを見せる。そもそもしないと、強くは生きられないよね、やっぱ。

ミツバチの天敵はスズメバチ。襲われたらどうするか。実は集団でスズメバチを覆い、48℃くらいの熱を体から発して蒸し殺すんです。すごっ！皆で熱意を持って戦えば、何かを変えられる。人間の世界だって、きっとそうだ！！

クモ  
ザツサイン、  
イツツ  
マイン！！

ミツバチ  
刺すだけでなく、  
蒸しますよ、  
虫だけに

クモの巣をよく見てみると、ジグザグの太い線で模様が入っています。これについては諸説ありますが、これは、クモのサインなのではなかろうか。自分のものだと誇示しているのではなかろうか。大事なものには名前を。これ、基本だね。忘がちだけど、すんごく大切。（ちなみにクモは昆虫ではありません）

ご存知テントウムシ。指に乗せると分かるけど、実は常に上へ向かう習性が。そう、いつも太陽のある方へと向かうんです。信じるもの一つ、見失わなければ、間違った方には行かないよと、教えてくれてるかのよう。

アリ  
そんなのアリ！？  
女だけで、  
働きます

テントウムシ  
おテント様を  
信じます

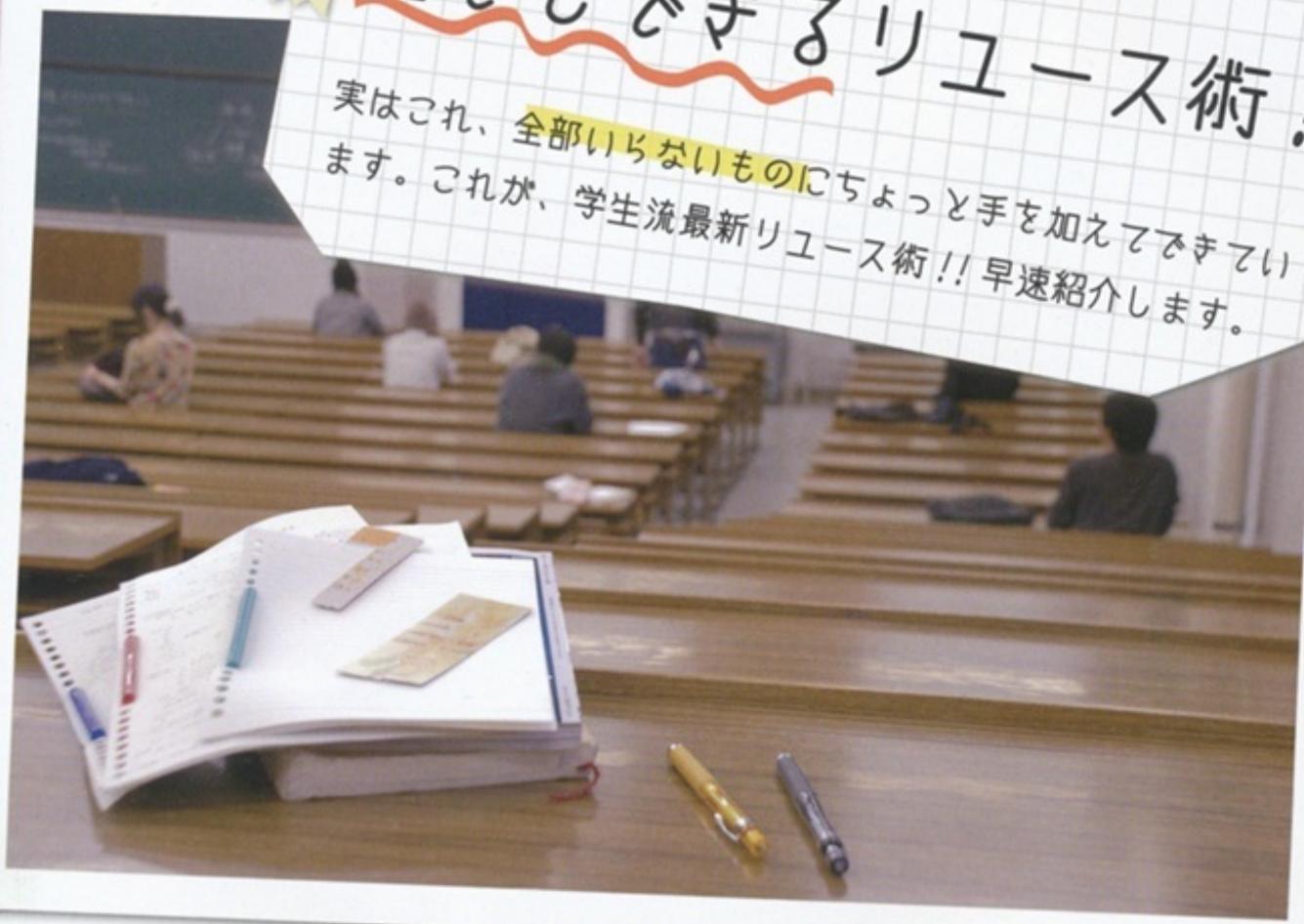
どうです？日頃何気なく接している身近な存在から、学べることは意外に多いでしょう？かつての偉人も、昆虫や自然から多くを学び取り、今の便利な科学技術も、そこからアイディアをもらって進歩してきたと言います。つまり、人工の起源は自然で、自然なしには人類は生きられないってこと。僕らの人生の教科書を、守っていかなきゃ僕らがヤバイんだね。だからまずは、身近な自然を愛し、昆虫を凝視、そしてそこから、人生学の単位をもらいましょうか。

毎日せっせと働くアリたち。実は、働いているのは皆メスらしい。女性の力、恐るべしだね。男性社会だと言われた日本が、今限界を迎えつつあるのも、あたし頷けるわ～。



# 誰でもできるリユース術！

実はこれ、全部いらないものにちょっと手を加えてできています。これが、学生流最新リユース術!! 早速紹介します。

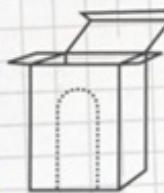


テスト前 必須アイテム？！

## どこでも暗記しあり

### 所要時間1分 難易度★☆☆

切り込みの片側に問題を、反対側にその答えを書いて暗記上手！手軽に作れるし、本に挟んでどこでもチェックできるよ。「そいえば家にティッシュの空き箱があったなあ」って君、一度試してみては？



① 箱を点線のように切る



② 切れ目を入れる



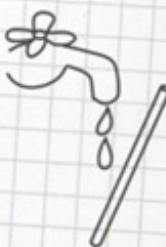
③ 本などにはさむ

小分けに便利

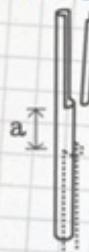
## ルーズリーフとめ具

### 所要時間1分 難易度★☆☆

いつものカフェや食堂で、いろんな色を探してみよう。カフェのストローは落ち着いた色で、再利用感ゼロなのでおすすめ。身近な生活からエコしているなんて素敵 そのさり気ない環境活動こそが君の魅力を惹きたてる！



① ストローを洗う



② aの長さがルーズリーフの穴の幅と同じになるように切る



③ ルーズリーフに付ける

まつり自宅呑みに、パーティーにと大活躍！

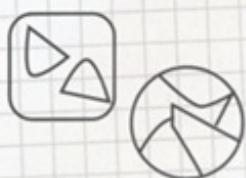
## おもてなしコースター

### 所要時間5分～ 難易度★★☆

コラージュでストレス解消?! 雑誌やチラシなどを切り抜き、貼り付け る制作技法コラージュ。自由な制作活動には、心を解放する効果が。



① 雑誌やハガキ、チラシなどを好きなカタチに切り取る。



② 丸や四角に切った台紙に、①の紙を貼り付ける。

# ナチュラルクリーニングのススメ。

＼いろいろハッピー？！／

いつだってお家がきれいってワケじゃないけど、水まわりがキタナイとテンション下がる。そんなあなたにオススメします。いつもの洗剤を使うよりも、フトコロもからだも地球までも？！ハッピーになれちゃう掃除方法。その名もナチュラルクリーニング！知ってトクする素敵な掃除術をご覧あれ。

ライター：百々菜津美／デザイン：松林洋輝

何がハッピーかって？まあまあそう慌てずに。これからどーんとお教えします！



## ハッピーその1

### 経済的におトク

なんてったって安い！一般的な洗剤は、だいたい100円程度。しかし重曹・クエン酸なら〇〇円程度！しかも洗剤を場所別に買わなくていいから、さらにおトク。安いって書き、最高。やっぱ学生はフトコロの温度重視ですよね。



## ハッピーその2

### 主婦っぽさとオサラバ

あの洗剤たちの容器…主婦っぽくて生活感丸出しなんだよおおお！！って人にはいいかも。重曹とクエン酸なら、容器はなんでもOK。洋酒などのおしゃれなボトルに入れてあえてディスプレイしてみたり。生活感よ、グッバイ！



## ハッピーその3

### からだにやさしい

合成洗剤、実はアブナイヤツでした。洗剤に含まれる合成界面活性剤が我らの細胞を破壊しているらしい。お一怖…。BUT重曹はそれが含まれてないから手荒れしない。+食品由来だから、からだにやさしい。



## ハッピーその4

### その手間Let's節約

「ああっ！トイレの洗剤がきれてる…・そういうやバスマ○ックリンも…！恋人が泊まりに来るのに、アレコレ買ひに行かなきゃならぬう！！」なんてことになんて、重曹さえあればどこでもお掃除できちゃいます。だからいろんな(orわざわざ)洗剤を買いに行く手間が省けちゃう。



## ハッピーその5

### 環境への負荷を減らす

今まで使っていた合成洗剤。これ、地球にもアブナイヤツなんです。なかなか分解されやしないし、きれいな水になるまですっごく時間がかかる。それと比べて重曹は水質汚染物質や環境ホルモンが含まれていないから、合成洗剤よりも地球に対する負担が少なくなるんです。



## ハッピーその6

### ゴミが減る

お掃除を重曹とクエン酸だけで済ませられるから、いろんな種類の洗剤の容器ゴミが減ります。ゴミがたまるのって、ただでさえ狭い家が余計狭くなるし、かさばるからイヤですよね。ゴミは家賃払ってくれないし。そんなゴミなんていらんいらん！

ナチュラルクリーニングとは、重曹とクエン酸を使ったお掃除方法です。さあ、重曹とクエン酸(とスプレーボトルがあると便利!)を準備していざお掃除じゃ!

●注意!

※クエン酸が使えないもの:鉄、大理石(人工大理石含む)。鉄はさびてしまいますよ!※重曹が使えないもの:アルミ、木、墨。アルミは使うと黒ずんでしまいます!※ナチュラルクリーニングはヨゴレを中和(重曹はアルカリ性、クエン酸は酸性)させて落とす掃除方法です。

※からだに害はないですが、重曹がアルカリ性なので肌が弱い人は手が荒れてしまうことがあります。

## シンク

重曹をまんべんなくふりかけて、スポンジで磨く!磨いたあとは水で洗い流して。仕上げにクエン酸水をシュシュッとすると rins 效果がありますよ♪クエン酸水+重曹だと効果大。これでシンクもピッカピカ。あなたの顔もぱっちり写っちゃうかも?!さらに、クエン酸は生ゴミの臭いを中和してくれるので三角コーナーにシュシュッとすると臭いを抑えることもできちゃいます。

## 鍋のコゲ

お鍋が熱いうちに、重曹をふりかけて水を入れます。しばらくおいてから、スポンジでこすってみください。びっくり!見事にコゲが落ちちゃいます。落ちないときは、重曹を足してみましょう。コゲではないですが、ポットの白いヨゴレにはクエン酸が効くんです。ポットの水3ℓにつき50gのクエン酸を溶かして、1時間ほど保温。その後お湯を捨て、スポンジなどで中をこすって♪

## バスルーム

皮脂汚れ・黒ずみには重曹水をふきつけ、スポンジでさっとこする。蛇口や鏡の水あか、石けんかすにはクエン酸水をふきつけてキュキュッと♪10分ほどおいてからこすると落ちやすいですよ。排水溝はゴミを取り除いたあと重曹を1/2カップふりいれ、お湯200mlにクエン酸小さじ1を溶かして排水溝へ~。するとふくふく排水溝の奥の汚れが浮き上がります!

## トイレ

便器に重曹をふりかけてブラシでこしこし。黄ばみにはクエン酸が効く!ぜひひぜひシュシュッといっしゃってください。重曹は置いておくだけで消臭剤効果があります!もちろん容器のフタははずしてね。+エッセンシャルオイルを垂らすといい香り。お好きな香りをたのしんでも◎ちなみに、重曹消臭剤は冷蔵庫にも有効ですよ。

Let's cleaning!

愛しいあの人と愛を育む  
ちょっとその前に。友達と  
宅飲みをするちょっとそ  
の前に。  
いろいろうれしいお手軽  
ナチュラルクリーニング、  
あなたもぜひやってみて♪



point 何と言っても安い!

●合成洗剤を場所別に買った場合  
 $221(\text{円}) \times 4$ (たいたいの掃除箇所)=884円

●ナチュラルクリーニングの場合  
重曹とクエン酸なら、ふたつで500円

重曹とクエン酸は、このふたつさえあればお鍋のコゲからトイレ、浴室までお掃除できちゃいます。モノにもよりますが、重曹だと安いもので1kg500円しないものもあるんですよ

読んだら回す、回覧型フリーペーパーであること



# ワタシテコ

## ～私って ECO～

ライター：下地聰子／デザイン：松林洋輝

読んだら捨てる。それが今までのフリーマガジンのあり方。いっぱい情報のつまった冊子なのに、すぐゴミになるのはちょっと忍びない…。そこでサステコは新提案！読んだら捨てるのではなく、隣の人に回してみませんか？ 例えば1冊が5人に読まれると、情報は5人に伝達されます。でも資源は1冊分で済むため環境負荷は5分の1になります。どうせなら、一言メッセージを添えて、コミュニケーションの手段にもしちゃいましょう。あなたの手元のサステコ、読んだら誰かにワタシテコ！たったそれだけで、ほら、私ってエコ！



### ＊ 読んだら書いて、 回してみよう

書くも書かないも自由だよ。書くことも自由だよ。今日あったうれしかったこと。学食のメニューの美味しさ。サークルの小話。バイトのチフ愚痴。落書き。のろけ。顔文字。カラオケで歌った曲。サステコの感想……。なーんでもいいんです。あなたの想いを自由にこのページにぶつけてください。あなたのちょっとした伝言があれば、友達が読んだ時に、もっとわくわくするサステコになるはず！



### ＊ 渡す人がいなかったら、 回収箱に戻してね

もし、あなたの周りに渡す人がいなったら、サステコをお近くの設置・回収ボックスに戻してください！設置・回収ボックスがある大学一覧は、裏表紙に書いてあるよ。みんなに回されたサステコが編集部に戻ってくると、特定非営利法人環境リレーションズ研究所の協力で、その紙は植林されて木へと生まれ変わります。サステコが100冊戻ってくるにつき、日本に木が1本植えられます。もし、発行部数の5000部が全て戻ってきたら……その数50本！あなたの手元にあるこのサステコ、ボックスに戻すだけでいいんです。回収に協力するだけでも、ほら、私ってエコ！



実際に植林するにはイベントに参加したり、遠くまで出かけたりとちょっと大変。そこで誰もが気軽に参加できるように誕生したのがプレゼントツリー。1本ごとの管理番号、名前、場所が入った証明書を大切な人へメッセージカードとともに贈ります。樹は10年間保育管理し森に戻します。

詳しくは、<https://www.presenttree.jp/>  
または、"プレゼントツリー"で検索!!



# アートで使える? ECO

「なんか、今日は彼が魅力的に見える…。  
あたしを見つめる彼の瞳も、  
キャンドルと同じくらい熱い…。」



夜は明かりをつけて  
にキャンドルを使うと  
雰囲気もバツチリ!  
最近はカフェなどでも  
キャンドルが置いてあるお店が増えました。  
おしゃれでかわいいキャンドルも雑貨店でいっぱい売ってるよ!

「彼の吐息が私の中に入ってくる…  
私の体を駆け巡る…」



地球上の物質は全て循環しています。あの人の吐いた空気を自分が吸い、自分が吐いた空気をあの人気が吸い…身近なところから循環を意識するって大事です。酸欠になってしまるのが地球と私たちの違いですね。

## さあ…どこまでできる? サステコ流デート術

デートがマンネリ気味なあなた。初デートで一気に相手との距離を縮めたいあなた。

映画館?買い物?手をつなぐ?そんなの普通すぎるんじゃない?CO2排出量もばかにできない。大切な人の時間をもっと刺激的にするためのエコなデートテク教えます。

ライター:久保田瞬/デザイン:松林洋輝

「彼のマイカー、一瞬でわたしの心に  
飛び込んできちゃった!」



日本の奥ゆかしさを感じさせる人力車。車を使わないようにするのも大事な心がけ。人力車とまではいかなくても自転車や徒歩でのデートもいかが?周りの風景や軒並みをのんびり楽しめていいものです。

「石油からきてる服には  
抱かれたくないわ!それよりあなたの肌で、抱きしめて…」



意外なところに潜む石油製品、それが化学繊維。ポリエステルやアクリルなんて当たり前にありますよね。でも元は真っ黒でドロドロな石油なのです。その代わり、さわり心地も地球にも優しいオーガニックコットンの服なら、彼も思わず抱きしめてくれるかも。

# いつでもどこでも！温まる動き

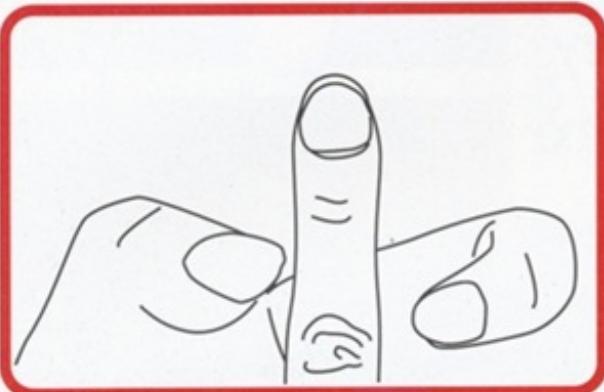


寒風吹く吹く、本格的な冬到来。たくさん服を着込んだのに予想外に気温が低くて、体の冷える思いをする時ってありますよね…。そんな時にきっと役立つ、体が温まる簡単な動きを紹介！電気を使わず、自分の体力だけでホットになります。思いがけず薄着な時、おためしあれ♪

あ手軽さ一番！  
冷え症で体の末端が冷える人におすすめ。



## 温まる指もみ



- 1.指の第一関節の膨らんだ部分から爪の方へ滑らせた時、急に細くなるのを感じられる部分を押す。
- 2.じっくりと10秒間程度押しても良いし、リズミカルに押したり離したりを10回程度繰り返してもOK。



一番簡単、温まるお腹の動きです。  
**温まる腹式呼吸**



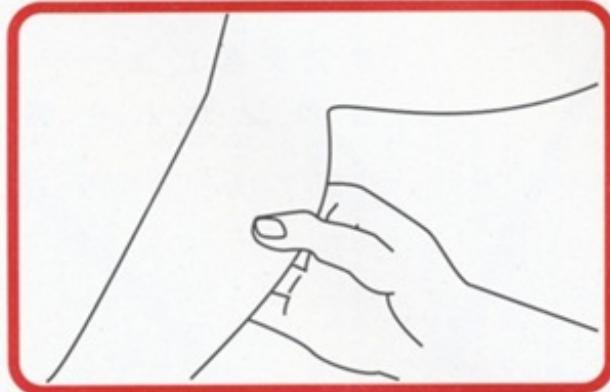
**20Sec.**

- 1.息を一杯吸い込んで、そのまま20秒ほど出来れば呼吸が苦しくなるまで我慢しする。
- 2.20秒程かけてゆっくり吐き出す。
- 3.全て吐き出した後、ゆっくり一杯息を吸い込みまた苦しくなるまで息を止める。これを3~5回繰り返す。



座っている時なら簡単にできます！

## 温まるもみ方



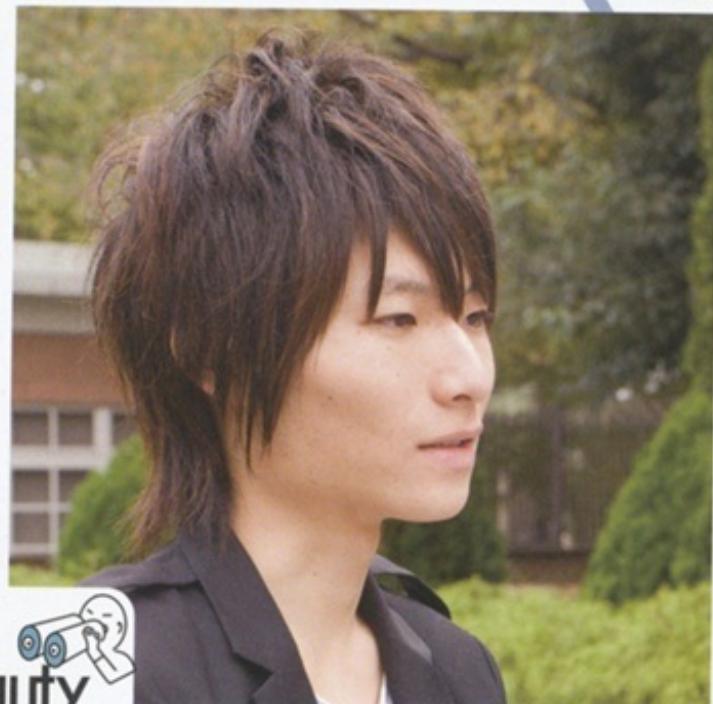
- 1.膝の裏の柔らかい所や、ふくらはぎをもむ。



気分もスッキリするかも  
**温まるストレッチ**



- 1.両足を肩幅に広げ、まっすぐ立つ。
- 2.両手を脱力させたまま、5回前から後ろへ肩を回す。
- 3.反対に、後ろから前へ5回肩を回す。これを3セット行います。



**Beauty & Handsome**

## サステナビューティー<sup>+</sup> & ハンサムを探せ!

右上 木戸季太  
横浜国立大学 教育学部1年  
所属・エコ・キャンバスプロジェクト

学園祭で、キャンバスにいる学生に環境についてインタビューをしました。大学では環境教育を専攻しています。自分で研究するだけでなく、環境についてみんなに広めることができが大事。今はいろんなメディアで大げさな伝え方をしているのが気になります。それに踊られず、自分で情報を集め、自分の頭で考えるのが一番大切だと思いま

右下 石川いすみ  
法政大学 人間環境科学部2年  
所属・キャンバス・エコロジー・フォーラム

キャンエコといふ環境系サークルの活動の一つとして、大学の緑化を行っています。緑を植えるのはすごく楽しくて、癒されますよ。環境問題は昔から関心がありました。一番関心があるのは、温暖化。温暖化の解決には人と人の信頼が不可欠だと思います。エコに関してできることは情報をします。エコに関してできることは情報をます。知ることで、自分がやるべき事も考えることができますよ。

左上 新井麻由里  
武藏工業大学 環境情報学部3年  
所属・Green Days

大学に入った時は環境に興味なかつたけど、サークルの部長がいい人だったので入りました。笑。足尾銅山の植林や、由比ヶ浜でゴミ拾いを行ったのですが、やってみると案外楽しめます。普段からマイ水筒を持ち歩いたり、ペットボトルのフタを集めたりするようになりました。エコへの熱い思いがなくつたつて、環境に配慮した行動は普通にできますよ。

左下 奥田昂人  
法政大学 人間環境科学部1年  
所属・キャンバス・エコロジー・フォーラム

キャンエコの活動として、里山で農作業をしています。学園祭では「ゴミを分別したり、サークルに分別指導を行いました。ゴミ分別は、やり方によつてはかなり楽しいですよ。友達と一緒にわいわいやると、「エコ」って概念抜きで純粋に楽しめたです！学園祭みたいに「3分別は無理でも、ペットボトルのフタを外すとか、ちょっとしたことから始めてみるといいですよ。

温暖化。いまやエコと同じく知らない人はいない言葉でしょう。この温暖化という言葉はなんと、1980年代後半に使われ始めており、既に20年が経過しています。様々な科学的な証拠が見つかってきているといえ、起きている現象は20年前に言われていたことと代わりがありません。京都で会議が開かれてから10年、やっと最近になって温暖化やエコが巷でも真剣に囁かれるようになります。

人間は重要でも嫌なこと、めんどくさいこと、自分が損になることを先延ばししようとする性質があります。たとえば、レポート。多くの人は課題が出されたときに分かっていながら、いざ〆切が近づいてくると焦って書き始めます。かつての日本の公害問題もそうでした。何も気にせず有害な化学物質を垂れ流し、

被害者が一人出ても「証拠がない」とことで放棄し、結局被害者の数が増えてやつと対策を打ち始めました。温暖化も将来大変なことになるかもしれないと言っていたのに、「結局深刻」になってきてから対策に追われています。

そのままだと危ないかもしれないから早めに予防しておくという考えで動くことはなかなかありません。でも、それが今の私たちに求められています。ヨーロッパでは既に法律を決める際に、科学的な証拠を求めたりはしません。危ない疑いさえあればそれは使用を禁止したり対策を行っています。

科学的に100%危険性が証明されているわけではない。でも、安全性が保障されているわけでもない。そんな問題に対するアンテナを磨くのも、環境問題に対するひとつアプローチかもしれません。

ライター：久保田瞬  
デザイン：松林洋輝

「また、エコかよ～」  
「エコなんて言ってるけど、本当に効果あるの？」って感じたことありませんか？

「エコの一言で片付けてしまう風潮に「待った！」をかける企画です。



ひとふさ100円のバナナに、数十円もしない安売りチョコレート。この当たり前の「安さ」の裏に、低賃金で酷使される発展途上国の人々がいることを知っていますか。私たちの豊かさは、実は彼らの貧しさのうえに成り立っているのです。この現実に胸を痛ませる、あなたに勧めるのは「フェアトレード」への参加です。フェアトレードとは、発展途上国の立場の弱い作り手と手をつなぎ、製品を「公正」な値段で貢献したり、販売していく活動です。また、品質向上の技術や工場を建てる資金を提供したり、労働環境の改善を行うことも活動の大重要な一部です。自由貿易下

の現在では、モノを安く売るために、現地の人々の賃金は不適に低く抑えられています。それを変えて、作り手に「働いた分に見合った対価」を渡すというのがフェアトレードなのです。そのため多くの場合、価格は一般品よりも少しあります。だから、理念に共感して「あえて高く」買う消費者なしでは、存続できません。しかし、1946年に一人の婦人から始まったとされるこの活動は、現在では、1億ドルの市場と20%以上の成長率を誇る大きな運動となりました。日本においても、有志による個人店だけでなく、無印良品、イオンなど大手企業も参加はじめました。波が広がりつつあります。あなたはこれからも「安く」買いますか？

連載：最近、エコエコ  
うるさくないですか？

第2回

## 今週温暖化って何回聞いた？

東大生の教える  
**環境用語**



第二回  
フェアトレード

講師：吉岡宏太朗  
デザイン：松林洋輝

私たちが日常生活を送っているだけ、発電ができる世の中になつたらどう思いますか？「そんなことできるわけないじゃない」と思わず言つてしまいそうですが、そんなことが可能になりうる、面白い発電を紹介します。現在研究が進められている代替エネルギー、それは「振動力発電」です。

名前の通り、人や物の振動力を電

気エネルギーに変換して発電させるエネルギーのこと。燃料はいら

ず、空気も汚さず、CO<sub>2</sub>削減に

もつながるとても素晴らしい究極

のエコエネルギーなのです！「ど

んな仕組みで振動力が電気へと変

換されるの？」そう疑問に思う人

の為にさらに詳しく説明しましょ

う！振動力発電は、圧力素子とい

う物質に振動が加わることで、電

力が発生する仕組みになつていま

す。圧力素子とは物理的圧力が加

わると電圧を生じる性質を持つ物

質のことです。既に首都高の五色

桜大橋には振動力装置が取り付け

られており、このような仕組みを

生かし、走行する車の振動力を活

用して夜間照明の電源の一部とし

て使われています。

そして今実証実験されているのが「発電床」。駅の改札付近にこの発電床をしきつめれば、一日に何千人と通る人が発電床を踏むことによって膨大な電力を生み出すことができるのです。意識することなく歩いているだけでそれが電

気へと変わる。自分自身が発電に貢献できるようになるのです！

将来的にはこの振動力発電を利

用することによって、生活面での

便利な可能性も広がると言われて

います。例えば高齢化社会における介護分野では、夜中にお年寄りが起きてしまった時に、ベットの振動によりLEDランプが点灯し、トイレまで導いてくれることも可能になるそうです。介護士不足の解決にも少し繋がります。その他にも防犯、防音分野、ユビキタス電源など、プラス面に繋がることはかりです！

地球も私たちも思わずニッコリと笑つてしまいそうな振動力発電。普及される日がくるまで、ちょっと想像してみるのもいいかもしれません。



Technology

知 ツ テ コ

Book

## 究極のエコエネルギー、あなたは知ってる？

text Y.NAKAI

## モモで学ぶサステな時間

text S.KUBOTA

いよいよ本格的な冬です。みなさんは冬と聞くと、どんな光景を

思い浮かべますか？暖炉の周りで手をかざしながら、お話を耳を傾ける。寒いけれど、心は温まる。

そんな季節ではないでしょうか。

そんな季節にぴったりのサステ

おすすめの本を紹介しようと思いま

す。ミヒヤエル・エンテの書いた名作「モモ」です。

大都市にある古びた円形劇場に一人で住む小さな女の子モモ。身

なりはみすぼらしいけれど、周り

の大人たちの話を聞いてあげるこ

とが得意などてもやさしい子で

す。しかし、都会の子供たちと劇場でごっこ遊びをして暮らしていくモモの生活に影が忍び寄りま

す。都市に突如表れた謎の灰色の男たち。彼らは時間貯蓄銀行で働き、人々から時間を奪つてい

ます。彼らが増えていくにつれ、

穏やかだった町の人々の生活はど

んどん効率化され、ついにモモと仲良しの子供や大人たちまで…

小さい頃読んだことのある人も

多いのではないか？この

お話を子供が読めるファンタジー

です。テーマは「時間」。著者の

現代社会に対するとても痛烈な皮

肉と人間にに対する温かいまなざし

をこのお話を伝えています。灰色

の男たちは一体、何者なのか？モ

モの周りの人たちの生活はどう変

わってしまったのか？時間とは何

か？そして、私たちが生きる上で

一番大事なことは何か？

この物語には、スケジュール帳

とにらめっこをして忙しい毎日を

送る現代人をハツとさせるものが

あります。子供のころ読んだこと

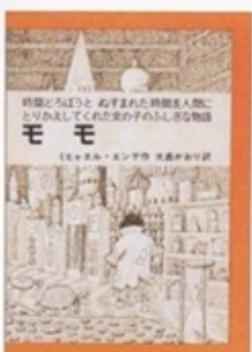
がある人も、まだ読んだことがな

い人も。社会に出る直前の大学生

であるうちに、ぜひ一度読んでみてください。現代人が忘れがちな

「サステな時間」。それをモモが教

えてくれますよ。



モモ

岩波書店 / 1785 円

## 今回のエコポイント

- ・肉を使わない(食肉は資源とエネルギーを超消費するぜ!)
- ・季節のお野菜・ねぎを味わう!(季節はずれのハウス栽培や輸入食材は、旬の野菜の10倍のエネルギーを使うことも!)
- ・冷やむぎ一束約50円 小ねぎ約50円 にんにく+しょうゆ+ごま油=約10円 合計約120円!

お腹すいた。でも冷蔵庫は何もない、お金もない……。俺の胃を満たすもの、何かないかアアア!! そんなあなたに簡単・安い・おいしい・しかもエコ! 4拍子揃った夢のようなレシピ教えます。

こんなにシンプル! なのに衝撃的! ワイルドな味!! ねぎそば(俺1人分)  
①冷やむぎ一束(そうめんでも可)をゆで、冷水でしつかりと洗い、水気を切って皿に載せる。  
②にんにく親指大をみじん切る(チューブ入りおろしにんにくでも可)。小ねぎ2分の1束を小口切りにして、冷や麦にのせる。  
③フライパンにごま油小さじ2とにんにく、赤唐辛子2分の1本を入れ、鍋を傾けながら弱火にかける。

④油ににんにくの香りがうつたら、強火にして醤油大さじ1を入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、あつあつのうちに②にかけて、よく混せて食べる。

にんにく×ごま油×唐辛子×醤油の組み合わせが、野性的で堪らないおいしさ。具がねぎだけは思えない満足感を約束します!

## ねぎそば

お腹にたまるのに安くて  
しかもおいしい! 俺シビ!

text S.SHIMOJI photo Y.Yamamoto



## Cooking

### 知 ッ テ コ

## カシミアと砂漠化

text S.ENDO

寒い冬。店頭には沢山の洋服が並び、お洒落が楽しい季節。ところでみなさん、「織維の宝石」って何のことかわかりますか? やわらかくて、軽くて、触れた瞬間とろけてしまいそうな、少し近寄り難い、憧れのあの子。

そう「カシミア」です。実はそのカシミアが深刻な問題を抱えているようです。

カシミアの主な原産国は中国やモンゴル。原料となる原毛は、カシミア山羊が冬の厳しい寒さから身を守るために蓄えた細かな産毛。暖かくなつて抜け落ちたものをかき集めますが、1頭から取れる産毛はほんのわずかです。そんな希少なカシミアが日本でも大流行し、需要が急激に増えたことにあります。山羊が過放牧となつてしましました。さてさてこれが大問題! 食欲旺盛なカシミア山羊は、餌となる草木を根こそぎ食べてしまい、その結果、砂漠化がものすごい勢いで広がつてしまふ。山羊が増えれば増えるほど、カシミアの値段は下がつています。山羊が増えれば増えるほど、私たちにはまた買いためる。その悪循環の中で、地球が傷ついているのです。

ア製品が高くなつていい。私たちのちょっとした贅沢について、考え方で直してみる良い機会かもしません。

もしお気に入りのカシミアを持つているのなら、上手なお手入れ方法もマスターしましよう。守つてあげられるのはあなただけ。着用後は、柔らかいブラシでほこりをそつと払い毛並みをそろえ、風通しの良い所で陰干しをす

るひと手間を。カシミアは毛玉になりやすいので注意です。そして

カシミアの毛は虫にとって最高のごちそう! 食べこぼしや汚れなどにも気をつけましょう。

それから、農薬や化学肥料を一切使わずに育てられた、人にも環境にも優しいオーガニックウールやフェアトレードを利用するのもおすすめです。オーガニックウールは毛糸なども手に入れやすいので、大切な人に、手編みのマフラー

や靴下、手袋などをプレゼントしてみるのはどうでしょうか?

寒い冬。心も身体も温ま

る。そんなお洒落を楽しみたいですね。

nuri

TOKYO GAS × susteco  
エネルギー・フロンティア

# ぬりえこ

eco

## 久しぶりに「ぬりえ」してみない？

クレヨン、クーピー、色鉛筆。懐かしいよね。

久しぶりに「ぬりえ」したいなって事ってあったりしません？

ぬりえって実は、いいことが多かった。

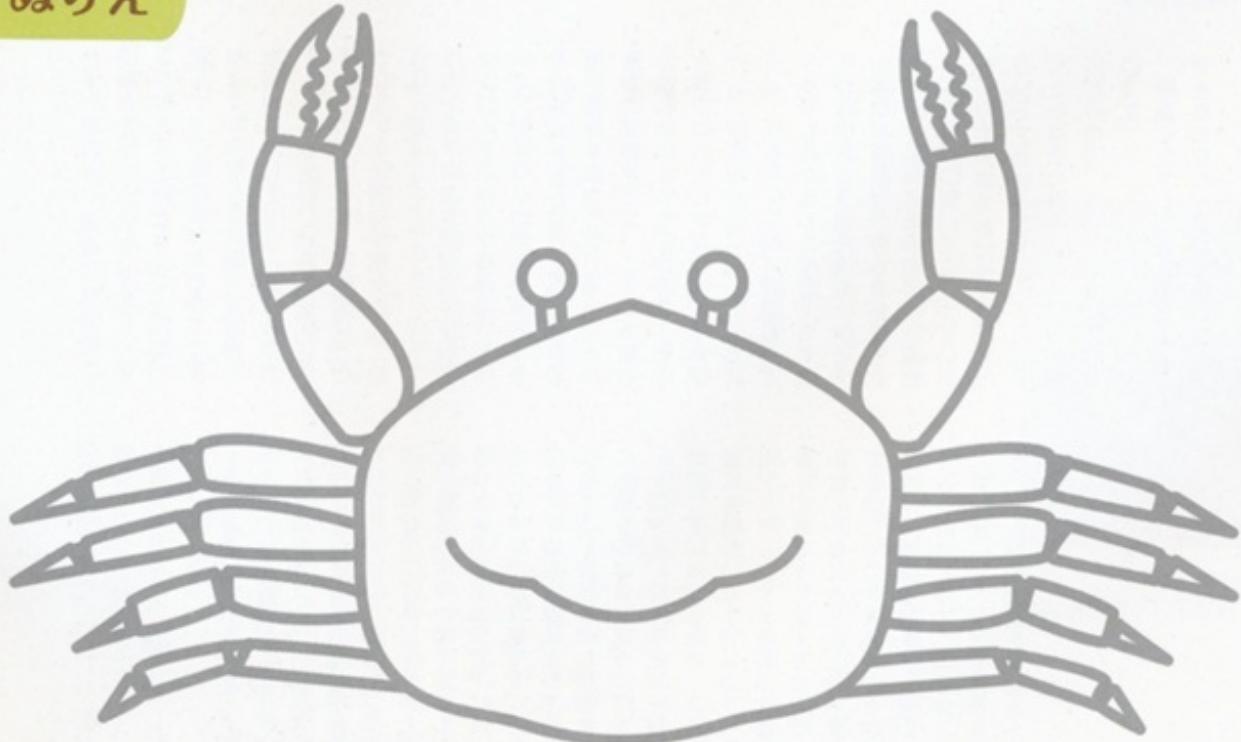
久しぶりにぬりえしようよ！

ぬりえって…

- ・心が落ち着く
- ・額に入れてかざれる
- ・童心に戻れる
- ・子供の頃とは違う発見がある

- ・結構楽しい
- ・結構ハマる
- ・脳トレになる

Let's  
ぬりえ



# そんな「ぬりえ」を通した新しい環境コミュニケーションツール「ぬりえこ」を 東京ガスとサステコ編集部共同で制作中です。

「ぬりえこ」は、「自然」をテーマにしたぬり絵カレンダー。

塗り絵を通して、親が子供とのコミュニケーションを深め、子供が環境への興味を持つきっかけを作ることをねらいにしています。

子供が親と楽しく会話しながら塗り絵をして、生き物や自然についてより親しみを持ってくれる手助けになればという

思いを込めて、制作中！！

## ぬりえで楽しく

「ぬりえこ」は  
子供を対象とした新しい  
環境コミュニケーションツール

## えこ

必要な分だけインターネットで  
ダウンロードするため、  
無駄がなく環境に優しい

一生懸命、子供の  
気持ちを考えながら会議をしています。



## りかいを深める

「ぬりえ」を通して  
環境に対しての理解を  
深める事ができます

## 子どもと一緒に

さあ、  
子供と一緒に、  
「ぬりえこ」でニコニコ

身近な自然に  
触れてほしいですよね

塗り絵の題材は、  
季節に合わせた身近な生き物や  
自然なので、親しみが持てます。

「ぬりえこ」の塗り絵は、一ヶ月ごとに自然をテーマにしたシンプルなもので、子供が自由に想像力を膨らませて、思い思いの絵を描けるようにあえて余白を大きめに取ってあります。親が余白に色々なことを描き込むように誘導してあげることで、親子間のコミュニケーションが密に取れます。その結果、たとえば、「みかん」のぬり絵なら周囲に葉っぱや、木に止まる鳥たちを描いてくれるかも。

描き終わった「ぬりえこ」はカレンダーとして利用した後、手元にどつておけば、一年たった頃には、子供の成長を振り返る思い出のカレンダーになっているはず。

路地探検とか  
結構おもしろいですよ！



コメント欄も  
欲しいかな

コメント欄は、  
メッセージはもちろん  
日記や、写真を貼って  
アルバムにすることも。



子供って親の  
真似するの  
好きですね

塗り絵の下にクイズを  
載せるのはどうですか？



## 完成図イメージ



## 12月中旬公開予定！

東京ガストップページ  
<http://www.tokyo-gas.co.jp/>

エコハピトップページ  
<http://ecohappy.net/>

ぬりえこトップページ サイトは近日公開

## ポイント

### カレンダー

余白に自由にお絵描き

塗り絵に対しての感想、メッセージを書き込むスペースがあります。

塗り絵をしたくなるような題材&シンプルなイラスト

季節についてや身近な情報、塗り絵に関する簡単なクイズを掲載。

そんな、優しさに溢れた企画「ぬりえこ」を、  
親類など、小さな子供とのコミュニケーションツール  
として、ぜひ活用してね。  
将来、子供を持った時に環境教育の必要性を感じる  
きっかけになるはずだよ。



1



2



3

## トキにドキドキ

トキのはばたく森づくり  
ツアーに行ってきました！

たくさんのトキ達が、自由に大空をはばたく  
日が来ますようにー。そんな願いを込めながら、  
私たちサステコ編集部は佐渡の大地にアカマツ  
の苗を植えてきました。10月25・26日の二日間、  
編集部は日頃からお世話になっているNPO環境  
リレーションズ研究所の主催する佐渡島植林  
ツアーに参加。9月に野生へ放たれたトキの子  
孫が安心して暮らせる森になることを願って、  
一つ一つの苗を丁寧に植えてきました。トキに  
ついて深く学び、海の幸に舌鼓を打った、充実  
の二日間。自然の豊かさは、人間の生活の豊か  
さでもあることを実感した旅でした

写真・・・1. 植林をするサステコメンバー  
2. 獣医さんからトキについてお話を聞きました。  
3. これがトキだ！



最近、泥酔して学生証・保険証・家の鍵・キャップ帰ってきましたよ！東京も捨てたものじゃないですね。編集長 下地

サッカーの授業で、我がチームの無敗神話が15試合目にして崩れてしましました。しかも3失点のうち1点はキーパーの俺の責任…。陰練してリベンジだ！ AD 山本

## Editor's Note

光陰矢の如し。街を彩るクリスマスソングをBGMに、今年やり残してる事は何だろう?と思考中。とりあえず今は渋谷に明日の神話を見に行って、デカさに圧倒されたいです。デザイナー閑

## Staff

### Editor in Chief

下地聰子(上智大)

### Publisher

杉本千鶴

### Art Director

山本泰之(武蔵野美術大)

### Senior Editor

原聰臣(横浜国立大)

### Producer

久保田健司(日本大)

清水幸奈(東京家政大)

### Designer

野崎航正(武蔵野美術大)  
松林洋輝(金沢美術工芸大)

### Photographer

志田彩香(武蔵野美術大)  
田澤俊希(東邦大)

### Sales Department

吉田亜沙美(東京成徳大)

### Editor

吉岡宏太郎(東京大)

久保田瞬(慶應大)

### Deputy Producer

若松洋(慶應大)

中井裕未(明治学院大)

### General Manager

特定非営利活動法人  
環境リレーションズ研究所  
<http://www.env-r.com/>

設置協力者のみなさん

末吉剛士

川島吾一

渡辺パコ

石原学(法政大)

## Special Thanks

次号は2009年春発行予定！

## Next Issue

サステコでは、1・2年生を中心にライター/デザイナーを募集しています。  
info@susteco.jpまでお問い合わせください。  
また、大学キャンパス等への設置に協力して下さる方を探しています。こちら  
も、上記アドレスまでご連絡ください。

## Recruit

読み終わりましたサステコは、設置場所に戻すか、  
友人・知人の方に渡して下さい。  
限りある資源を大切に。ご協力お願い致します。



#### 設置場所一覧 08年10月28日現在 ※順不同

○**北海道・東北地方** 北海道大学、北見工業大学 ○**中部地方** 信州大学（工学部若里キャンパス）、新潟大学、人間環境大学 ○**関東地方** 横浜国立大学、東京家政大学、東邦大学、麻布大学、高崎経済大学、武蔵野大学、成蹊大学、フェリス女学院大学、明治学院大学（白金校舎）、明治学院大学（横浜校舎）、東京農業大学、法政大学、中央大学、武蔵工業大学（横浜キャンパス）、千葉大学（松戸キャンパス）、武蔵野美術大学、日本大学芸術学部、国際基督教大学、上智大学（丸善内）、東京学芸大学、女子美術大学短期大学部 ○**近畿地方** 大阪府立大学、京都女子大学・短期大学部、京都成安学園成安造形大学、立命館大学（衣笠キャンパス） ○**中部・四国地方** 山口大学、愛媛大学、広島修道大学（人間環境学部）、鳥取環境大学、岡山県立大学、聖カタリナ大学 ○**九州・沖縄地方** 長崎大学、鹿児島大学（郡元キャンパス）、鹿児島大学（桜ヶ丘キャンパス）、沖縄国際大 ○**全国** WIRED CAFE 全店

s u s t e c o Vol.7

〒101-0054 東京都千代田区神田錦町1-14 ウキガイビル7階 環境リレーションズ研究所内 TEL:03-5283-8143