

s u s t e c o vol.8

大学生による大学生のためのおしゃれな環境系フリーマガジン

# よい休日を

特集：休日の過ごし方



# 特集：休日の過ごし方

2009 JULY

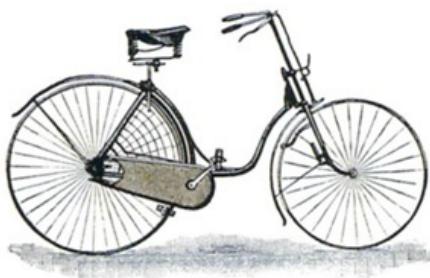
6 大学生に聞きました  
「休日にやっているエコなことは？」



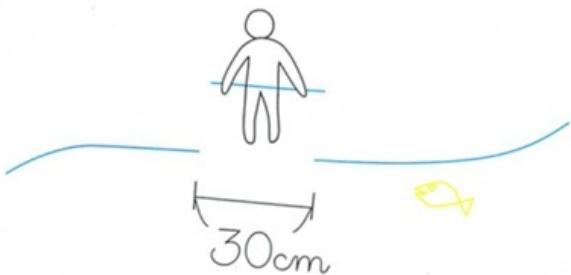
8 フリマに行こう！



10 レンタサイクルって知ってる？



12 インタビュー:芝本聖子さん  
- 30cm の砂浜 -



16 インタビュー:上田壮一さん - 宇宙から見た地球 -

【Business】世界を変えるビジネス～社会起業家ってどんな人?  
【Book】買い物ができる社会貢献  
【Issue】高速道路1000円ってどうなの!?  
【Health】Good sleep for you

22 【ライフスタイル】涼みに使えるエコ

Supported by

 Present Tree.  
Present Tree Logotype Guideline

 alterna

 セブン-イレブン  
みどりの基金

日立環境財団



## .....OUR CONCEPT.....



### 未来までハッピー、それが持続

サステコが目指すのは持続可能な社会、1人1人が笑顔で暮らしていく社会です。環境問題、貧困、戦争などの問題がある限り、誰かの笑顔が犠牲になるでしょう。今は良くても未来の子供たちの笑顔が奪われているかもしれません。未来の人々の笑顔を守りつつ、自分たちの笑顔も大切にしたい。だからサステコはおしゃれに、楽しく、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を考え、笑顔を目指すことで、社会は変わると信じています。



### 地球もそうだけど、人のために

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。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。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。楽しいから、おしゃれだから、お金がたまるから、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紹介していきたいと思います。



### ピンときたら行動

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。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。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……。次からのページをめくって、ピンとくる行動があれば、取り入れてみてください。1つだけでもいい。きっと自分に地球に良い形で返ってくるはずです。



### サステコは回覧するフリーマガジンです。

読んだら捨てる。それがただで手に入るフリーマガジンの末路です。貴重な紙資源を使っているのに、それはすごくもったいない。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。そして、読み終わった冊子を回収しその分を植林することで冊子を自然に返したいと思っています。

# 特集：

# 休日の過ごし方

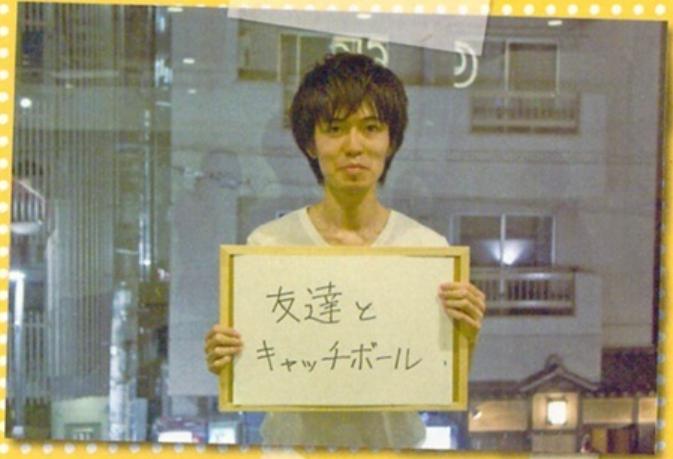
休日、あなたは何をして過ごしていますか。友達や恋人と出かける、家でゆっくり過ごす、スポーツに励む等、様々な過ごし方があると思います。今回紹介するのは、サステコ流休日の過ごし方。楽しい、そして地球にも優しい、そんなアイデアが満載です。いつもと少し違う、サステな休みを過ごしてみませんか。

9

SUNDAY

19

MEMO





## 休日にやっているエコなことは？

企画：杉野慧  
デザイン：沖村涼佳



# フリマに行こう!

取材・文・写真：杉野慧／デザイン：山本泰之

フフンフン～♪使った物を捨てずにリユースしているフリマってエコだな～♪♪  
フリマに売っているものは、タンスの奥に眠っていたり、もう必要のないものです。だから、とっても安  
くて、環境にいいの。みんなもフリマで安くエコにお買い物しましょう!

## フリマレポート

今回は都内2ヵ所(池袋と明治公園)に行ってきました。

毎週いろいろなところでフリマが行われています。



10:00



まずは池袋。

ちゃんと時間を調べて、フリマの開始時間に到着。あれ?人が少ない…チャンス!すばやく周囲を見回し、好みの店と私と同じ趣味を持ついそうなお客様(ライバル)を把握。最初の1時間でいいものゲットしちゃいました♪11:00にはお客様が増えてにぎやかになりました。

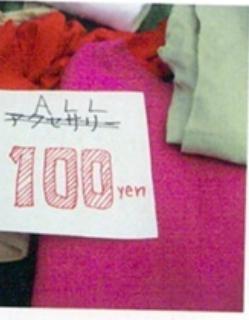
13:00

次は明治公園へ。

閉店の2時間前で、半分以上のお店で「ALL100円」の文字が!  
「もっと安くするよ～」や「これもおまけに付けちゃうよ～」といった声がたくさん。金欠の同志よ…閉店2時間前のフリマに足を運ぶべし。



14:00



激安だったなあ。

特に、一番の激安はiPod(20G)。普通のお店じゃあり得ない、驚きプライス￥3000なり。iPodを持ってない私は、出店者さんに大感謝です!



**フリマでコーディネート  
なんと、ぜんぶで 3300円!**



## フリマを楽しむコツ

### 1.まず商品より先に出店者を見よう

フリマにはお店がたくさんあります。100店なんて当たり前、800店ある場合も。自分と同じ趣味(とサイズ)やオシャレな出店者さんのお店には、自分にピッタリのものが置いてある確率が高いんですよ。「この服に合うものはなんですか?」と聞いても◎

### 2.いい物は最初、安いものは最後

開催時間は調べたほうが絶対お得です!早起きして、最初の1時間でいい物をゲットしちゃいましょう。とにかく安くって人は、閉店2時間前からが狙い目。

### 3.大阪のおばちゃんのごとく値切ろう

大胆に値切ってみましょう!思った以上に安くしてくれちゃいます。ただ、あまりしつこいのは嫌われます。楽しくやりとりしながらやっていきましょう。「これとこれも買うから〇〇円にして」という感じで、セット買いで交渉すると値引きしてくれる可能性大ですよ。

### 4.買う前にもう一度商品を見よう

商品の保障期限はもちろん、返品もできません。後悔しないよう、買う前に商品をよく見ましょう。破れ・しみ・破損など、見落とさないようにご注意を!

### おすすめサイト

<http://www2j.biglobe.ne.jp/~tatuta/>  
全国のフリーマーケット開催情報が載っています!リンクも充実しているので、出店したい人にもおすすめです。

レンタサイクル

## って知ってる？

写真・文：佐々木健太郎 デザイン：関和音

休日といえば、でかける！というひとは多いはず。その時、どんな手段で移動しますか？

そしてできるだけecoな乗り物といえば……それは自転車ですよね。

「え～でもいつも自転車に乗るわけじゃないしな」と考える人もいるでしょう。

そこで今回は、使いたい時にだけ使える“レンタサイクル”について紹介したいと思います。



情報提供：自転車文化センター  
<http://www.cycle-info.bpaj.or.jp/japanese/index.html>

世界で成功しているレンタサイクルとして、フランスのパリの例を紹介します。日本では大規模な貸し出しは行われていませんが、フランスでは街をあげて事業に取り組み、これを成功させているんです。

このパリの取り組みはヴェリブと呼ばれています。自動車による渋滞や騒音に悩まされていたパリで、それを改善しようと、パリ市長のベルトラン・ドラン工が打ち出した政策の一つがヴェリブです。

ヴェリブはパリ市民の日常の移動手段や観光客の移動手段として使われています。市内750か所の専用スタンド（自転車置き場）、10,648台の自

転車台数という規模で始まりました。現在、スタンド数も自転車数もさらに増えつつあります。もちろんこれだけのスタンドがあるため、借りたスタンドに自転車を返す必要はありません。目的地に近いスタンドに返せるのは、すごく便利ですよね。また、30分以内の利用なら利用料金はかかりません！さらにヴェリブは24時間利用することができる所以、終電を逃した人が使うこともあるそうです。

かなりの人気を博しているヴェリブ。機会があれば是非利用してみたいみたいものです。

### 自転車に乗る時の注意

- ・水と糖分を忘れずに。思っているよりも体力を使うのでふらふらに！？
- ・自転車は軽車両扱い。左側通行です。逆走しないように！
- ・地図があると便利。自転車用だと坂の情報が載っているので尚良し。

# 実際に使用するべし。

ヴェリブのように大規模ではありませんが日本にもレンタサイクルがあるのを知っていますか？実際に乗ってみなきゃわからない！ということで今回体験レポートを書きたいと思います。今回は台東区、上野駅周辺で貸し出しているレンタルサイクルを利用してみました。台東区では5か所の駐輪場でレンタサイクルを利用できます。料金は1日200円。ヴェリブは時間ごとに利用料金が上がっていきますが、台東区は1日、3日、7日単位で貸し出しているため、自転車で街をめぐりたいという人にはよいかもしれません。



皇居近くの東京国立近代美術工芸館。大学生の入場料は70円だつたりします。



台東区では5か所の駐輪場で自転車の貸し出しを行っています。5か所の駐輪場のどこにでも返せます！



今回の折り返し地点は新宿駅。上野から、秋葉原、神保町、四ツ谷などを通りました。



秋葉原駅から少し離れると秋葉原のイメージとは違う風景が。その街の違う一面が見られるのもサイクリングの魅力です。

## 最後に

電車を頻繁に利用していると駅周辺のイメージがその街のイメージとなっていましたか？秋葉原だって電気街ばかりでできているわけではありません。自転車はその街のことを見んよりちょっと詳しくなるのに良いツールです。またレンタルサイクルなら、天気が良く、気が乗った時に利用できます。遊びや息抜きにレンタルサイクルを是非利用してみては？

30cm

# の 砂 浜

写真：MANA野元学（野元写真事務所）  
取材・文：山本彩／デザイン：山本泰之

海岸線の総延長ランキング  
皆さん知っていましたか？

- 1位カナダ
- 2位インドネシア
- 3位グリーンランド
- 4位ロシア
- 5位フィリピン
- 6位日本
- 7位オーストラリア
- 8位ノルウェー
- 9位アメリカ
- 10位ニュージーランド



30cmの砂浜

一まず、このタイトルにもなっている「30cmの砂浜」って一体何ですか？

芝本さん：様々な活動をする中で生まれたのが、この「30cmの砂浜」です。海に関する問題はスケールが大きすぎて、人々に私たちの活動をわかりやすく伝えるためにはどうすればいいかなって考えたの。以前、私は日本の海岸線の総延長が世界第6位だということを知りました。192カ国もある中で、この小さな島国が世界第6位なんてすごいことですよね。そこで、その総延長を人口で割ったら一体一人どのくらいになるんだろうって思って計算してみたんです。現在、日本の海岸線の総延長は約3万5千km弱と言われていて、人口は約1億2千7百万人。これを計算すると一人当たり約30cmになります。「あなたにも30cmの砂浜があるんですよ。だから、まずは海に行ってみて下さい。」とか、まずはそういうことからでいいと思う。

一なるほど！！3万5千kmって言われるとピンと来ないけれど、30cmって言われると自分達1人分の幅くらいだからわかりやす

いですよね。

芝本さん：そうだよね。自分に30cmの砂浜があるとしたらどこの砂浜がいい？どんな砂浜がいい？ゴミがあったら嫌だよねとか考えると話も広がるし、とてもわかりやすいでしょ？恋人がいるとしたら2人合わせて60cmの砂浜をシェアできるし、4人家族ならシェアできる砂浜も増えるからね。だからまずは海を訪れてみんなに意見を持つてもらえたなって。自分たちの足で海に行くことから始めてほしい。自ら訪れてみたらきっと何かしら感じるはずですから。そこで各自感じたことを話し合う機会が増えていけば嬉しいなと思います。

## 海の素晴らしさ・魅力

一ご自身がサーファーとして感じる海の素晴らしさや魅力ってどんなところにありますか？

芝本さん：海はとにかく体感するものだと思うんですよね。いくら言葉で語っても、実際に行ってみて肌で感じてみないとその魅力はわからないかもしれません。私が海に魅せられたのも純粋に海が好きだったか



# interviewee

芝本聖子（きよこ）氏

「日本の海岸環境を守る会」の会長を務める。また、レディーススイムウェアーブランド「kps」の代表であり、彼女自身もサーファーである。

らです。人を好きになることに理由なんて無いでしょ？それと同じで、とにかく海が好きっていうところから始まった。海の魅力をあえて語るとしたら、自然との一体感かもしれませんね。海との付き合いは一期一会なんです。その日のコンディションによって海は全く違うし、決して同じコンディションになることはありません。海は宇宙のリズムで生きていますからね、私も海と共に宇宙のリズムを感じます。海のおかげで視野が広がり、心が大きくなる。そんなところに海の魅力があるのかもしれませんね。私にとって海とは生活の一部みたいなものです。常にあるのが当たり前で、無くてはならないもの。海は、私にとってとにかく大切な存在です。サーフィンをしてると、海は師匠でもあり、友達でもあり、恋人もある。寂しいときに慰めてくれる相手でもあり、時には厳しさを教えてくれる家族みたいな存在もあるんですよね。海ってそれだけ大きな存在ですね。

## 私たちにもできること

—これから夏に向けて海を訪れる学生も増えると思います。私たちにもできることって何かありますか？

芝本さん：皆さんも街でゴミを目にすることがあるでしょう。そのゴミはその後どうなるのか考えたことがありますか？例えば、ビニール袋を落としてしまったとしましょう。ヒラヒラと舞ったビニールは、木に引っかかるかもしれないし、排水口の網に落ちてしまうかもしれません。排水口に落ちた

ビニールは川に流れ着き、やがて海に漂着します。もちろん川で沈んでしまうゴミもあるでしょうし、海までたどり着くゴミもある。実際問題、海岸におけるゴミ問題はとても大きな問題なんです。つまり、「海岸をきれいにするのと街は無関係ではない！」ということ。海でゴミを捨てなければ海岸はきれいなままという考え方は実は違うのです。

—そうなんですね！海の近くで暮らしていない人は、そんなこと考えたこともないかもしれません。海と街は繋がっているんですね。

芝本さん：そう。山が育って川が育ち、そして海が育つ。山・川・海は繋がっていますからね。同様に街も無関係な話ではないのです。よく考えれば当たり前のことがかもしれません、そんなことも少し頭の片隅に入れておいてほしいです。あとは、とにかく海に関心を持ってほしいですね。それで、海を訪れてみて下さい。海を肌で感じながら、自分の30cmの砂浜を測ってみてほしい。その砂浜が自分のものだとしたらって考えてみたら、きっと皆さんも色々感じることがあるでしょう。まずは海岸で、可愛い貝殻を拾ってみたりとかきれいなガラス石を拾ってみたりしてアートに楽しんでみるのもいいですし、ただ何もせずに砂浜に寝そべってみてもいいかもしれませんね。そんな中でやっぱりきれいな砂浜がいいなあって思ったら、落ちているゴミが気になり始めるかもしれません。とにかく一番恐いのは無意識や無関心ということ。少しでも知識や関心があるのとないのでは自

分たちの行動自体全く変わってくるのではないかと思います。

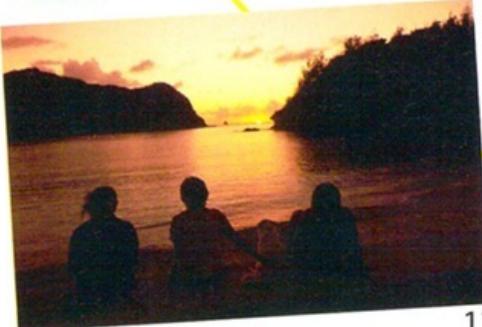
## 最後に学生に一言

—では、最後に学生に向けて一言お願いします。

芝本さん：「この夏みんなで海へ行こう！」海って案外いいって思うかもしれない、思わないかもしれない。でも、感想は何でもいい。とにかく海へ出掛け、海を肌で感じてほしいと思います。

## 感想

海と街は繋がっているなんて私も考えたことがませんでした。海岸をきれいに保つためには、街もきれいでなくてはならないんですね。海は島国の日本にとって財産です。そんな宝を私たちの手で守っていきたいですよね。海を訪れる際は、「来たときよりも美しく！」当たり前かもしれませんが実行しましょう。芝本さんは、小麦色の肌に海がとってもよく似合う笑顔の素敵なお方でした。取材のご協力本当にありがとうございました。



ワタシ  
テ  
コ

回収日

9 / 30

までにボックスに戻して下さい。



## サステコを渡して下さい



読んだら捨てる。それが今までのフリーペーパーのあり方。すぐゴミになってしまうのは忍びない……。そこでサステコは新提案！ 読んだら捨てるのではなく、周りの人へ渡してみませんか？

例えば1冊が5人に読まれたら、情報は5人分。でも資源は1冊分で済むため、環境負荷は5分の1になるのです。あなたの手元のサステコ、読んだら誰かにワタシテコ！ サステコでできる身近な行動、読み回す。

たったそれだけで、ほら、私ってエコ！

## 編集部に戻ると植林されます



サステコは読み終わった冊子の回収を行っています。もし、周りに渡す人がいなかつたらサステコをお近くの設置ボックスに戻してください。みんなに回されたサステコが編集部に戻ってくると、100冊につき1本の木が植えられるんです。紙が木に生まれ変わることで、自然も巻き込んで「回る」、それがサステコです。

冊子は特定非営利法人環境リレーションズ研究所の協力で「プレゼントツリー」として植林されます。環境リレーションズ研究所の「プレゼントツリー」について詳しくはURLまたは検索！

## プレゼント

下のQRコードか、URLからアンケートページにアクセスして、今号についての質問答えると、抽選で素敵な商品をプレゼント！ 携帯電話にもパソコンにも対応しています。  
当選者の発表は商品の発送をもって変えさせていただきます。



<http://enq-maker.com/9i-BFAa>

応募締切：7月30日

MOTTAINAI ドギーバッグ 4名様  
レアック・ジャパン株 (050-5527-0985)

サンダル（レディース） 4名様  
ベネット・ジャパン株 (03-5474-7047)



サイズは全て24cmですが、  
色・柄が異なる場合があります

Think the Earth プロジェクトは「エコロジーとエコノミーの共存」をテーマに 2001 年に発足した NPO（非営利団体）です。持続可能な社会の実現のために、ビジネスを通じて社会に貢献するしくみを提供し、コミュニケーションやクリエイティブの力で環境問題や社会問題について考え、行動する、きっかけづくりを行っています。環境や社会問題への無関心とあきらめの心こそ最大の課題ととらえ、ウェブサイトや書籍などで情報発信を行っているほか、企業や NPO、クリエイターとともに誰もが参加できるプロジェクトを開発・提供しています。

1 日何回、地球のことを考えるだろう・・・・・



Think the Earth



URL : <http://www.thinktheearth.net/jp/>



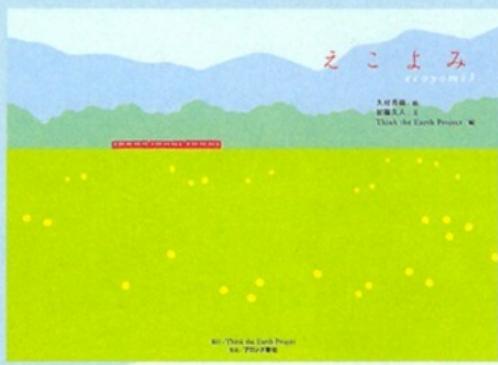
「地球時計 wn-2」

半球型のドームの中で、小さな地球がゆっくりと回る地球時計。自転と同じ方向(反時計回り)に、24時間で一周します。日の出とともに朝を迎える、日没とともに夜を迎える。その、地球の刻む「時の速度」を表現したウェアラブルアース。ゆっくりと進む地球時間が体感できると同時に、時針と分針を備えた北半球の世界時計もあります。54,600円。



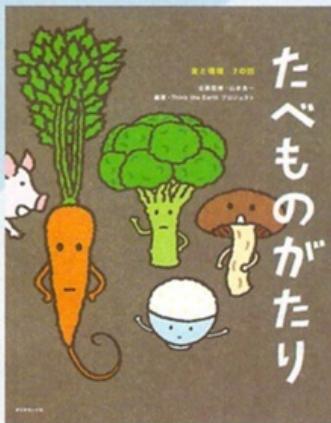
「1秒の世界②」

今こうしている間にも、人のからだの中を血液が巡っていて、海の中では魚が驚くほどどのスピードで泳いでいたり、月が地球からちょっとずつ遠ざかっていたり。世界はいつも、変化し、動いています。そんな世界の刻々なる変化を「1秒」という時間で切り取った、60項目。めくるたびに世界がどんどん広がっていきます。ダイヤモンド社 1,000円。



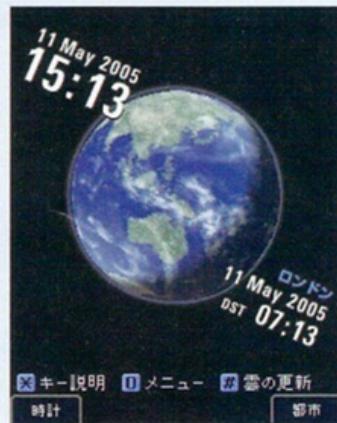
「えこよみ3」

Think the Earth プロジェクトが手掛ける人気絵本。日本人の感性とともに伝えられてきた「二十四節気」、「七十二候」の瑞々しい言葉を知り、四季の気配を感じられる本です。「とうふう、こおりをとく」「もものはな、わらう」など、季節の移ろいを鮮やかに切り取った「七十二候」の言葉は、常に新鮮で、現代に生きる私たちの生活に潤いをもたらしてくれます。ブロンズ新社 1,575円。



「たべものがたり 食と環境7の話」

いま最も気になる、「食」のものがたりが詰まつた一冊。豊富な写真やイラストと共に展開される7つのストーリーにはどれも、私たちの命や地球環境について深く知るきっかけがたくさん。日本全国の学校(小・中・高)にも寄贈されています。ダイヤモンド社 1,995円。



「live earth」

うつろいゆく太陽の影、雲のかたち。いまいる街や、旅をしたことのある場所。宇宙から見た、いま生きている地球の姿。live earth [ライブアース] は、これまで誰も手にしたことのない、地球のいまが感じられる携帯電話のアプリケーションです。auで展開中。



「雷バッグ ×Think the Earth」

地域のネットワークで集められた米袋をリユースし、ビニールのカラーテープを1枚1枚貼り重ね、縫いあげた、手作りのトートバッグ。長野県にある福祉施設「OIDEYOハウス」と「Think the Earth プロジェクト」とのコラボレーションで生まれた商品で、すべて1点もの。ひとつとして同じ柄はありません。作り手たちが、いまの地球、いまの世界を感じとり描いた、唯一無二のパターンをお楽しみください。6,930円。

私たち学生世代にとって、なじみの薄いNPOという組織。果たしてどんな方たちが、どんな想いで、どんな活動を行っているのでしょうか。

そこで今回、NPO『Think the Earth プロジェクト』の創設者である上田壮一氏にインタビューを行い、気になることを伺ってまいりました！



上田壮一氏プロフィール

1965年生まれ。東京大学大学院修士課程を卒業後、電通に入社。1996年に退社後、フリーに。2000年にソーシャル・クリエイティブの拠点として株式会社スペースポートを設立。2001年にNPO「Think the Earth プロジェクト」を設立。

## 「宇宙から地球を見る」という視点

——まず、Think the Earth 設立の経緯について、お聞かせ下さい。

『地球時計』（前ページ参照）というアイディアを思いついたのが契機です。これは簡単に言えば、「宇宙から見た地球が腕の中にある」ということをコンセプトにした時計です。

それと同時に、ただ地球をテーマにした時計を作るだけではなくて、社会に還元される仕組みをつくろうと考えました。その中で、Think the Earth プロジェクトが生まれました。

——「宇宙から見た地球」というコンセプトを思い付いたきっかけは？

星や宇宙が好きで、小さい頃から望遠鏡で空を眺めたりしていました。88年に発売された『地球／母なる星』という写真集に、宇宙飛行士の言葉と、宇宙から撮影された地球の凄く綺麗な写真が載っていました。88年といえば、冷戦の真っ只中であるにも関わらず、その本にはアメリカとソ連の両方の宇宙飛行士の言葉が載っていました。当時の時代情勢を考えれば、なぜそんなことが出来たのか不思議でした。でもこれは、「地球を宇宙から見る」ことによってギクシャクしていたものが解けていくということの表れだと思うんです。現代でも、戦争や政治や環境などを巡って多くの諍いが地球上にあると思います。でも、そういった争いも宇宙から一つの星として地球を見れば、「同じ星に住んでいるのに争い合っているなんて馬鹿げている。仲良くすればいいのに」という風に思えるはずです。

るようになったのは、つい最近のことなんですが、それによって環境や平和のこと、地球全体のことを考えられるようになって、やっと調和のある世界を作っていくっていう気運が高まってきたと思います。でも、「宇宙から地球を見る」体験ができるのって宇宙飛行士の特権ですよね。そこで、普段の生活の中でも、「宇宙から見た地球」を感じ事ができたら良いなと思いついたんです。

## 論理よりも感性に訴える

—— Think the Earth プロジェクトの理念とは？

名前の通り、まず「宇宙から見た地球のことを考える」という視点を提供することが活動理念です。そうした視点を提供し、意識をちょっとでも変えてもらうことが狙いです。

もう一つは、「エコロジーとエコノミーの共存」です。20世紀は、経済活動が環境に負荷を与えてきました。でも21世紀は、経済活動が環境問題を解決していくやり方を模索しなければ人類は破滅します。自分達がプロジェクトを作っていく中で、実践的にその問題と向き合っていくということが理念です。あと一つは私たちの活動は、論理よりも感性に訴えることを重視しているということです。クリエイティビティやデザインによる「感動」や「好奇心」を切り口にして、人々に環境のことを考えてもらおうというものです。何かの反対運動ではなく、肯定的な視点を提供しています。

写真、文章：佐野純平

デザイン：関和音

——そういった想いを実現するために、どのような活動を行っていますか。

色々な人を結びつける活動を行っています。例えば、NPOと企業、あるいは企業と学校を結びつける。自らが現場の活動の主体になるというよりは、それぞれの専門家が持つ強みを結び付ける存在ですね。また、時計の制作や本の出版といった活動もありますが、そういった活動の中で「学び」のきっかけを作ることを大事にしています。ただ「ものづくり」をするだけでなく、それが「ことづくり」や「ひとづくり」に繋がるように取り組んでいます。

——「ひとづくり」にはどのように取り組んでいますか。

例えば、ダイヤモンド社から出版した書籍は、全国の中高等学校に一冊ずつ寄贈しています。また毎年、企業やNPO、学生などを対象に、専門家を招いてセミナーを開催し、その年の重要なテーマを議論するということもやってきました。

それに加えて、最近はアースコミュニケーターという個人会員を募集しています。環境問題の知識を一般の人に分かりやすく伝えられる人材を育てたいという思いで始めました。そのためにフリーペーパーを発行したり、企業の研修プログラムを組んだりしています。

### NPOで働くということ

——NPOで働いていて大変だったことを教えてください。

大変なことは沢山あるんですが、大変だからこそ面白いとも思っています。また、活動を始めた頃と今とでは、違った大変さ

がありますね。

活動を開始したのは2001年でしたが、当時の世間は環境への関心が低く、マーケット規模も極めて小さかった。そういった時代ですから、環境分野で何かをやろうとしても、企業も聞く耳を持ってくれませんでした。そういった状況が2～3年続いて、大変でしたが、その状況を変えようと、みんな信念を持って取り組みました。だから、充実感はありましたね。

ところが、現在では環境の情報が一般化してきました。今では、そういった「知っている人たち」に対して、どういった仕掛けを作っていくかが重要になってきました。それまでと同じようにものづくりをしていても通用しなくなってきたし、どうすれば面白いものが出来るかを考えるというのは難しいものです。また、最近は環境に関心のある人とそうでない人が二極化してきただように思います。

——実際にどのようにアプローチしていくのでしょうか。

例えば、携帯アプリのような試みは、多くの人々をターゲットにしています。一方で、環境に関心の高い層には、セミナーや研修といった形で働きかけています。

——逆にNPOとして活動していく良かつたことについて、お聞かせ下さい。

やはり、売上や利益を第一目的にしないでいいことです。株式会社であれば、金銭的なリターンに全ての活動が大きく左右されます。しかし私たちの場合、収益も重要ですが、「社会に役立てた」「人に喜んでもらえた」という実感も活動のリターンになります。例えば、『百年の愚行』という写真集の展覧会を全国で開いた時に、子供か

らお年寄りまで多くの方々から、感想の声を聞けたときは嬉しかったですね。私たちの作ったものが人々に何か影響を与えて、それが行動や意識を変えるきっかけになったという実感を持てるると、やっぱり活動していく良かったなと思います。

### 自然を大切に想う心

——どのような学生時代を過ごされましたか。

学生時代は、水泳・バンドなどに取り組んでいる、いわゆる普通の学生でしたよ。

——学生の頃から環境に強い関心があったのでしょうか。

環境問題には関心がなかったのですが、昔から星を見るのが好きでしたね。そういう想いが、今の活動に繋がっているのだと思います。

——最後に、大学生世代の読者に向けてメッセージをお願いします。

環境問題というのは、何も難しく考える必要は無いです。詳しい知識を身に付けなければいけないとか、何かを議論しなければいけないとか、そういった不安に囚われる必要はありません。誰でも、自然と触れ合う中で感動を覚えることがあると思います。知識だけでなく、自然の中で楽しさを感じる体験を重ねていくことが大切です。そういった感性や感覚を持ち続けることが、問題に気づく力となり、地球環境の将来を考えることにも繋がっていくはずです。学生のうちは頭でっかちにならず、とにかく沢山遊んでください。

# Think the Earth Project<sub>19</sub>

## 【Issue】

# 高速道路1000円ってどうなの？

文：用水真有

今年の3月から高速道路が休日ETC1000円で乗り放題になりました。1000円という値段がなんといっても魅力的ですよね。

高速道路の利用が増えることでしょう。

ここで少し考えてみてください。本当にこの1000円乗り放題は魅力的なのでしょうか？

高速道路の利用を促すと自動車の利用が増えます。すると、その分より多くの排気ガスが排出されます。その排気ガスにはCO<sub>2</sub>やNO<sub>x</sub>、SO<sub>x</sub>などの有毒物質が含まれています。地球温暖化、大気汚染、健康被害として私たちに跳ね返ってくるかもしれません。

「いやいや、違う。高速道路を利用すれば一般道を走るよりもスイスイ走れて燃費も良くていいんじゃない？」という意見もあるでしょう。実際、40Km/hで走っても100Km/hで走ってもCO<sub>2</sub>排出量にたいして変わりはありません。

いろんな意見があり、それで良いと思います。

私が今回の話を通して伝えたいのは、高速道路10

00円乗り放題は安い、といった理由だけでそれを良いと単純に思ってしまっていいのだろうか？ということです。

この高速道路の件にしても、環境という視点から考えることができます。

最近身の回りで環境問題が取沙汰されることが多いです。

そんな中、環境問題にあまり関心がない人もいるかもしれません。

私もその一人でした。でも私は最近、考え方を変えました。問題意識をもち、情報をそのまま受け取らず、自分の力で物事を考えることが楽しいと思うようになったからです。

ただそのまま情報を鵜呑みにするのではなく、まず自分で考えてみる。そして自分の意見を持つこと。大事なことだと思います。

通学途中の車内や、家に帰る途中。そんな合間にを利用して身近な問題について考えてみるのはどうでしょうか？



\*\*\*\*\* sitteco! \*\*\*\*\* sitteco! \*\*\*\*\* sitteco! \*\*\*\*\* sitteco! \*\*\*\*\* sitteco! \*\*\*\*\*

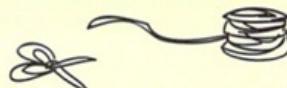
## 【Business】

# 世界を変えるビジネス～社会起業家ってどんな人？～

文：関和音

近年、日本において社会起業家や社会的企業への関心が徐々に高まっています。こうした取り組みに対し、国際社会では1980年代より既に注目が寄せられています。経済停滞や格差社会など、今の日本は次から次へと社会問題が噴出しているのが現状です。それらの問題に対して、ビジネスの考え方を取り入れ、事業を通して解決に取り組む人々が「社会起業家」です。社会起業家の活動は、NPOや一般企業の社会奉仕活動と混同されがちです。しかし、非営利目的ではなく、課題への取り組みをあくまでビジネスとして行う、というのが社会起業家の事業の新しいポイントです。採算を常に意識し、環境や福祉、例えばフェアトレード商品の開発や環境教育といった仕事を、企業ならではの創意工夫を凝らして彼らは展開しています。そうすることで事業の拡大を続け、社会に大きな影響力を及ぼす存在へと成長しつつあります。日

本にもビジネスとして成り立つことが証明された社会的企業があります。「途上国発ブランド」として名高い日本企業のマザーハウスは、バングラデシュの特産である麻の一品「ジュート」を用いたデザイン性の高いバッグを販売し、根強い人気を誇っています。また、全国各地で社会起業家を志す若者を対象としたセミナーが開かれています。一般企業で働くのとは異なり、自らの仕事が社会貢献に繋がる。その事こそが既存のビジネスとは一線を画す、社会起業家という職業の大きな魅力です。社会的企業に対して積極的に出資を行う投資家の支援などにより、企業の活動のハードルは低いものとなりつつあります。社会起業家が社会全体を大きく巻き込んだ価値の転換を引き起こす日も、そう遠くないかもしれません。



# 【Health】 Good sleep for you

睡眠時間と寿命の関係 「長生きの秘訣」は自分に合う睡眠時間を知ること。自分の体質に合った睡眠時間を取りることが長生きに繋がります。一般に理想の睡眠時間は 8 時間と考えられていますが、最適な睡眠時間は生まれつきの体質が関係しているのです。自分に理想的と思われる睡眠時間を毎日とった場合、日中に眠気は現れません。つまり、それが貴方に合う睡眠時間なのです。

快眠のススメ 快眠の極意は「遅寝早起き」にあり。早寝早起きも大切です。しかし、それで駄目なら遅寝早起きを試しましょう。入眠時刻の 2 ~ 4 時間前に 1 日で最も寝付けない「魔の時間帯」が存在します。そのため、布団に入るのは眼くなつた時がベスト。「朝早く定時に起きる」ことも重要です。定時に起きて太陽光を浴びると、体内時計がリセット。すると、約 15 ~ 16 時間後に自然と眠気が現れます。

夏の夜は寝たくても寝付けない。こんな経験はありませんか？

頷いた貴方は「睡眠障害」かもしれません。今回は快眠の秘訣を紹介します。

文：上村和也

睡眠障害と環境の関係 睡眠障害の裏に「ヒートアイランド」の影あり。ヒートアイランドによる東京の 8 月の平均気温は 50 年間で 0.83°C も上昇しています。熱帯夜に寝付けないのは、室温の高い睡眠環境の悪さが原因。ヒートアイランドはこの「熱帯夜」の生みの親で、睡眠障害の黒幕と言えます。熱帯夜にエアコンは必須とお考えの方、エアコンの室外機は気温を高めます。睡眠環境を改善したつもりが、余計に悪化させているのです。エアコンの使用は就寝前の 1.2 時間に控えましょう。では、どのように熱帯夜を過ごせばいいのでしょうか。そんな貴方に「氷枕」をお勧めします。頭からヒンヤリとした心地よい冷たさが広がります。今年の熱帯夜は「氷枕」と共に過ごしてみては如何ですか？



sitteco! 知ッテコ！ sitteco! sitteco! sitteco!

デザイン：沖村涼佳

## 【Book】

### 買い物ができる社会貢献

取材・文：久保田瞬

社会貢献をするためには何をすればいいのでしょうか。ボランティアや寄付金といった行動を思い浮かべる人も多いと思います。社会のために何かしたいけれど、ハードルが高い……。そう思っている人いませんか？ 今回、紹介する「世界を救うショッピングガイド」では、ショッピングを通じて社会貢献ができる、そんな提案をしているんです。この本で取り上げられているのは「コーズブランド」という商品たち。さて、コーズブランドとは。近頃、「この商品の売上の一部は○○のために寄付されます」といった言葉を目にする機会が増えてきました。例えば、赤い iPod を買うとその売上の一部がエイズの撲滅基金に寄付されます。このように社会問題の解決のために支援できる商品を、この本では「コーズブランド」と定義しています。高級なイメージのあるブランドではなく、社会貢献につながる商品である証です。これは、

より気軽に社会貢献をしたいと思っている消費者と、ビジネスと社会貢献を両立させたい企業の想いを一気に解決します。今まででは、社会貢献といえばボランティア活動に参加するか、寄付金が主流でした。しかし、この「コーズブランド」は商品を買うことで社会貢献ができるという新しい形です。この本に載っている商品は洋服からお菓子、日用品まで 60 品目以上にのぼります。著者の野村尚克さんは、「社会貢献はがんばらなくてもできるんです。普段の買い物を変えてコーズブランドを購入すれば、世界を変える一歩が踏み出せます。エコや途上国支援など、誰もが気軽に参加できる方法がたくさんありますよ」とおっしゃっています。表丁もかわいらしく、大学生に身近な商品もたくさん載っています。買い物のお供にいかがでしょうか！



【書名】世界を救うショッピングガイド

～コーズブランドハンドブック～

【著者】コーズブランド・ラボ代表

野村尚克

【定価】1,470 円（税込）

【発行】タイトル

【発売】サンクチュアリ出版

# 涼みに使えるエコ

暑い夏が今年もやってくる。温暖化の影響もあってとにかく暑い暑い。暑くてたまらない……。ここでクーラーをガンガンにかけて冷やしてしまっては、より地球を暖めてしまうだけ……。つけてなるものか!というわけで今回はエコな涼み方を紹介。こわ~い絵柄で背筋も凍る涼しさをご堪能あれ。

## 初級：緑のカーテン

窓の外でアサガオなどツル科の植物を育てる緑のカーテン。なんと室内は外の温度より5~10°Cも違うんだとか。まさに天然のエアコンです。都内の小学校などでも取り組みが進んでるんですよ。

参考：<http://www.midorinoka-ten.com/index.html>

なつ、なんた  
これは!!  
壁が蔓でっ!!

## 中級：人間扇風機

クーラーがなかった時代の涼み方といえば、風の利用。体感温度は風速1mあたり1°C下がると言われています。人間扇風機じゃなくとも、うちわなら風速2m。エアコンの温度を2度上げてうちわを使えば、同じ涼しさでも二酸化炭素の排出量を減らすことが出来るんです。

すずしいっ!

## 上級：裸同然の薄布で街中を闊歩

最も薄い繊維ってなんだか知っていますか?麻です。古来から伝わるエコな繊維「麻」。通気性や吸湿性に優れ、まさに暑くてじめじめしている日本の夏にピッタリです。ぜひおしゃれな麻素材の服を探してみてはいかがでしょう。

あ、あいつ  
向をしてやがるっ!!

## 神：土に体を埋める

空気は暑くても、土は涼しいんです。木陰が涼しいのは、影があるのはもちろんのこと土があるからなんですね。

わっ!  
地面に人がっ!!

企画・文：久保田謙  
イラスト・デザイン：松林洋輝

# 編集雑誌 vol.8

Susteco

〒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

次号は10月初旬発行予定です。

代表兼編集長  
久保田瞬

サステコはついに4年目に入りました。世の中も不況だのグリーンニューディールだので変わりつつあります。地球も暑くなったり、気候変動が起っています。サステコも、出たびに内容がどんどん面白くなっていく、そんな変化していく雑誌でありたい、なーんて思っています。  
さて、ターミネーターでも見に映画館に行こうかな。サステナ映画の楽しみ方ってなんだろう!

← 15ページにプレゼントがあるよ！

WEBでも記事を配信しています。

スタッフブログもあるよ！

いますぐ、<http://susteco.org/>にアクセス！

サステコは、各大学のサークルや学生、教職員の方の協力で設置しています。あなたも自分の大学に設置してみませんか？

詳しくは info@susteco.jp までご連絡ください。

## Staff

Publisher  
久保田健司

Producer & Editor in Chief  
久保田瞬(慶應義塾大)

Sales Department  
佐野純平(東京大)

General Manager  
関和音(デジタルハリウッド大)

Art Director  
山本泰之(武蔵野美術大)

Editor  
百々菜津美(東京都市大)  
小野田真治(東京都市大)  
遠藤紗和美(文化女子大)  
豊永優美(お茶の水女子大)  
中井裕未(明治学院大)  
森田舞(立教大)  
田辺沙織(獨協大)

Writer  
佐々木健太郎(上智大)  
山本彩(東京女子大)  
用水真有(法政大)  
上村和也(東京都市大)  
杉野慧(東京家政大)

Designer  
沖村涼佳(東京造形大)  
松林洋輝(金沢美術工芸大)

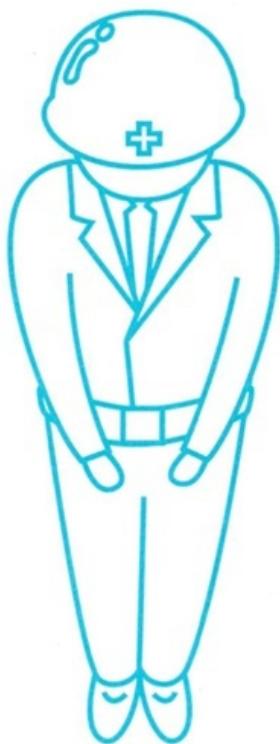
Special Thanks  
末吉剛士  
杉本千鶴  
川島吾一  
渡辺バコ  
設置協力者のみなさん



# サステコからのお願い

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

**北海道・東北地方** 北見工業大学 **中部地方** 金沢大学、金沢美術工芸大学、信州大学、新潟大学 **関東地方** 麻布大学、お茶の水女子大学、成蹊大学、中央大学、高崎経済大学、首都大学東京、上智大学丸善、筑波大学、デジタルハリウッド大学、東京家政大学、東京学芸大学、東京経済大学、東京造形大学、東京都市大学、東京農業大学、東邦大学、フェリス女学院大学、法政大学、武蔵野大学、武蔵大学、武蔵野美術大学、明治学院大学、横浜国立大学 **近畿地方** 大阪府立大、京都女子大学・短期大学部、立命館大学 **中国・四国地方** 愛媛大学、聖カタリナ大学、鳥取環境大学、広島修道大学（人間環境学部）山口大学 **九州・沖縄地方** 沖縄国際大学、鹿児島大学、長崎大学

s u s t e c o vol.8