

大学生にゆる〜くエコを

# susteco

Take free

Vol.23

# HOME



大学生にゆる〜くエコを

# susteco

Take free

Vol.23

**HOME**





# ミニマリズム

## のある生活

writer 泉あすか  
design 小林葉々恵

あなたが今住んでいる部屋。改めて覗いてみて、どんな状態になっていますか？部屋を常に快適な状態に保つのはとても難しいことです。けれどそこは、日常生活の起点であり終点となる大切な場所。ちょっとしたアイデアと意識で、地球にも自分にも快適な生活空間を作っていきます！

今回参考にするのは『必要十分生活』です。この本で提案されている「必要十分生活」とは、「物がこれ以上増えると余計だし、これより少ないと生活に困る、という状態のこと」です。この状態は、まさに物が溢れている現代において重要な生き方になってくるのではないのでしょうか。部屋が片付かないあなたにも、今日から取り入れられる素敵なアイデアをご紹介します。

(著 たっく 大和書房 2015年)

### お悩みその1 部屋が片付けられない...

物の定位置を決める。何か月間使わなかったら捨てる。等、日々の生活の中で独自のルールを作り出してみましょ。とても面倒で大変なことかもしれませんが、自分と向き合うことが大切です。「試行錯誤から自分なりのルールを作り、それを実践することでベストな状態が維持されるのは、かなりの知的興奮があります。(p18)

### 思い出は思い出して楽しむ

卒業証書、色紙、誰かからもらったお土産。なんだか捨てにくいけれど使わないものは壁をおしゃれにコーディネートするのも素敵！



### お悩みその2 物が増えすぎてしまう...

たくさん服を持っていても、気に入ったものばかり着てしまいませんか？なんとなく買った物は、やはり使わなくなって捨ててしまうことになりま。『ご自身が惚れ込むことです。物の価値を決めるのはお店がつけた値札ではなく、自分自身なのです (p178)』

### レンタル品を活用する



普段は使わない、でも時には必要なドレスなどはレンタルにしませんか？また最近では、気軽に服をレンタルできるアプリも登場しています。いらな買い物が多かったり、すぐ飽きて着なくなってしまおうという人にオススメです。(アプリのアイコン入れる)→服をレンタルできるアプリ mechakari (メチャカリ) 月額 6000円程度で色々なブランドの服をレンタルできます！

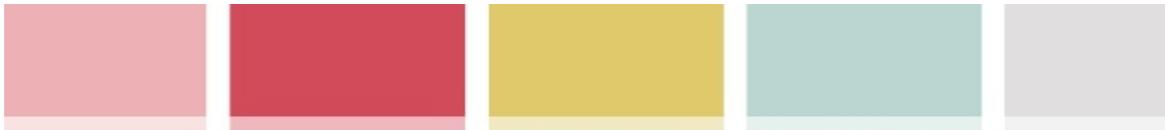
### まとめ買い、ストックはしない

3つで1000円、などという甘い言葉にご用心。ついでに買って、結局使わなかった物たちの墓場が部屋にありませんか？必要な時に、必要なだけを意識してみましょう。



It's now or never!

なかなか片付かない部屋も、少しのアイデアで快適な空間にすることができます。無駄なものを作り出さないということは、無駄に楽しく、そして自分自身へのストレス軽減にも繋がります。毎日の空間をちょっと楽しくするアイデア、あなたも考えてみてください。



みなさん、ゲストハウスに泊まったことはありますか？ゲストハウスとは、旅館やホテルよりも安価で、主にバックパッカーなどが利用する簡易宿泊所のこと。基本的に居間や浴室などは共同で使用し、寝室が相部屋のこともあります。形態は様々ですが、古民家や使われなくなった宿泊施設を改築して使用している場合も多く、現在社会問題になっている増加する空き家の解決策としても注目されています。

# ゲストハウスに泊まろう！

いざ泊まろう！と思っても、旅館に比べてあまりにも宿泊費が安く不安になったり、どうやって探せば良いのか？という疑問は多いのではないのでしょうか。

そこで紹介したいのが、Airbnbというアプリ。



**airbnb**  
エアビーアンドビー

世界中のゲストハウスを簡単に検索、予約できるアプリ。ホストさん（ゲストハウスの主人）と直接メッセージのやり取りができます。基本的な情報はもちろん評価やレビューも多く書き込まれているので、信頼できるゲストハウスを見つけることができます。

私達もこの夏、Airbnbを利用してゲストハウスに行ってきました！  
お邪魔したのは絶景シェアハウス湯河原さん。もともと企業の保養所だった施設を使用されているため、プロ仕様のキッチンなどを自由に使えます。世界中から旅行者が訪れるため、リビングで国際交流が楽しめるのもゲストハウスならではの。  
今後、古民家での体験型ゲストハウスもオープンされるそうなので、ぜひチェックしてみてください。



Writer : 泉あすか Designer : 野添葉希

# 支えるもの

夏休みも終わり秋を感じられるようになった今日この頃。4月からは半年以上が経ちました。みなさんの中にはこれまでの生活に慣れてきて、これから新しいことにチャレンジしたり、周りの環境を見直してみようと思っている人も多いのではないのでしょうか。私もこの時期、自分の周囲を見直してみようかなと思うなかで最近特に気になりはじめたことがあります。

それは私たちの置かれている**環境の便利さ**です。知りたい情報は簡単に手に入り、喉が乾くと水がすぐ飲める。風邪をひいたら病院で治療を受けることが出来るし、学びたいことがあれば学校に行ける。このことは今の私たちにとってごく当たり前のことですが、改めて考えてみるとなんだかとてもすごいことのように思えてきました。

この便利な社会を支えているものの一つである「インフラ」という単語をみなさんは聞いたことはあるでしょうか？

「**インフラストラクチャー**」の略称で直訳すると下部構造のことを示しますが、意味としては一般的に生活や産業の基盤として整備される施設のことを指します。具体的には、水道や電気、道路などの私達の生活に必ず欠かせない機能のほか、学校や病院などの公共施設や通信のような目に見えないものまで幅広いものです。

そんな縁の下の力持ちのようなインフラですが、生活する上でインフラの存在を意識している方は少ないのではないのでしょうか。しかし、私たちのhomeであるここ日本のそれは世界最高レベルのものなのです。世界のほとんどの国では、水を得るための設備は最低限揃っていても、電話や電力、そして交通などのインフラは貧弱な状態です。私たちにとっての当たり前は世界規模で見ると本当に恵まれているのです。

そして、これらのインフラはすべて限りあるものを循環させて使っているのも無駄遣いは禁物です。普段あまり意識することのない便利さですが、今の私たちの環境に感謝をし、インフラを大切に扱っていききたいですね。

デザイナー/ライター：梅田歩昂

# 省エネでお金が貯まる！？

文、デザイン：福島

みなさん、突然ですが「エコ建築」というものをご存知ですか？  
まず、エコ建築を説明するうえでその中の一つであるパッシブハウスというものを紹介します。  
パッシブハウスとは、最大限に太陽や風の力を利用し、  
ガス、電気の消費量を抑えた、エコで快適な暮らしを得られる家のことです。

しかし、大学生が家にこの設計を取り入れるのは難しいこと。  
そこで、今の家のエアコンや照明の利用でどれだけ省エネを実践できるのか、  
またそのエコをすることで、どれだけ電気代の節約になるのか、紹介していきます。  
エコをして節約できれば

いつもの学食で少し贅沢が出来るかも。

カフェの  
フラッペが飲める！！



## 1 エアコンの利用において どれだけ節約できるのか？

- エアコンの設定温度を 27 度から 28 度に (外気が 31 度のとき)  
→ 年間 670 円の節約に
- エアコンをつける時間を 1 日 1 時間だけ短くする  
→ 年間 410 円の節約に

500 10

## 2 照明の利用において

どれだけ節約できるのか？

	白熱電球	電球型蛍光灯	LED 電球
値段	150 円	1000 円	2000 円～4000 円
寿命	1000 時間	6000～10000 時間	40000 時間

LED 電球はエコで表を見ると安いですが、一度に払う金額が高いという難点があります。  
そこでお金に悩む大学生にオススメするのが、電球型蛍光灯。  
LED より安く、白熱電球よりはエコに繋がる電球です。値段は、LED 電球の 2 分の 1～4 分の 1。

白熱電球からそれぞれの電球に変えると



みなさんの少しの心がけで、環境にも優しく、お金も貯まります。どうせ数円だって思いますか？  
小さなことの積み重ねでやっと変化が起きたときというのはとても気分がいいものです。  
今日から省エネをして貯金生活を始めましょう！



## このご時世に「紙」であること

私たちがサステコを紙で発行することにごだわる理由。  
それは「ふと」手に取れる手軽さであったり、グッズとしてのさわり心地であったり、良くも悪くも資源の消費先であったり。載っている情報だけでなく、媒体の存在に意味を持たせられるような発信を目指します。

## 楽しくいきたいよね！

突然ですが、「地球環境に悪いことをしたい！」なんていう人、あまりいませんよね？  
でも、「地球にいいこと」＝「楽しくない、不便、つまらないこと」という認識の人は多い。  
だったら、楽しくできる地球にいいこと、探してみませんか？  
自由に使える時間が多い学生時代。そしてこれからの未来を創っていくのは私たち。ありきたりじゃつまらない。ちょっとのアイデアで、自分も楽しく環境にも優しく、せんなアクションを提案していきたいと思っています。

- 発行人 川本真悠子 (中央大学)
- 代表 泉あすか (立教大学)
- 編集長 新見愛 (東京女子大学)
- ライター 梅田歩昂 (芝浦工業大学)  
福島莉彩 (自由が丘産能短期大学)  
新澤岳朗 (東京外国語大学)
- デザイナー 野添茉希 (中央大学)  
小林茉々恵 (東京工科大学)  
福島莉彩 (自由が丘産能短期大学)
- サポート 末吉剛士 渡辺バコ 山本泰之  
設置協力者のみなさま

### 設置協力のお願/広告募集

冊子の設置にご協力いただける店舗、施設、大学、その他を募集しています！またサステコは公告・協賛企業のご協力によって運営しています。企業・団体だけではなく個人での広告掲載も歓迎しております！詳しくは、  
susteco@gmail.com までご連絡ください。

### 設置場所

東京都23区内を中心に、カフェやレストラン、雑貨屋などに設置しております。また全国の団体・サークルの方々にご協力いただき、郵送と設置を行っております。詳しい情報がWEBサイトをご覧ください。

### 企画・制作・発行

サステコ編集部  
〒101-0054  
東京都千代田区神田錦町1-27-4大手町1ビル8階  
(NPO法人環境リレーションズ研究所内)

### SNS

「susteco」で検索！



### 編集後記

今回は、サステコのコンセプトを改めて見直してみることにスタートしました。夏合宿での話し合いなどで、有意義な時間を過ごせたと思います。メンバーも少なく、時間もあまりない中でしたが、素敵な一冊に仕上がりました。この号を読んで、あなたの「home」について考えていただければ幸いです。