



自然とツナガル歌
できました!

『MOTHER EARTH』

作詞・作曲・編曲・歌 MINMI

風のむこうに 耳をすませば
森 里 川 海 のうた
ぼくの心を だきしめるように
母の胸にだかれるように
すきとおった 川のせせらぎ
にこった心を きれいにして
欲望や便利さと ひきかえに
忘れたつながり 命はどこへ
この海の この空の
このおおきな 大地には
いつまでも いつまでも
ぼくをささえる母がいる

たくさんのこと 教えてくれた
夕焼けの空 夕立のうた
虫のなき声 月をみあげて
いつもふるさとほそばに

風のむこうに 耳をすませば
森 里 川 海 がある
ぼくの心を だきしめるように
母の胸にだかれるように

ララララララララ...

風のむこうに 耳をすませば
森 里 川 海 のうた
ぼくの心を だきしめてるよ
母の胸にだかれるように

母の胸にだかれるように
この大地にだかれるように

YouTube で PV 公開中!
<https://youtu.be/dOhv4wQCxTU>



つなげよう、支えよう森里川海
～ 自然の恵みで豊かなくらしへ ～

平成 29 年 3 月

【制作】環境省「つなげよう、支えよう森里川海」
プロジェクトチーム

この冊子は「森里川海をつなぎ、支えていくために（提言）」
（平成 28 年9月）をもとに作成しました。

・プロジェクト HP はこちら
<http://www.env.go.jp/nature/morisatokawaumi/>



© PILOT INK&アヒル隊長プロジェクト



100%
適切に管理された森林資源を
使用しています

FSC® C022938

つなげよう、支えよう 森里川海

～自然の恵みで豊かな暮らしへ～

自然のめぐみって
な～に？



 環境省
Ministry of the Environment



森里川海って、なぜ大切にしなければいけないの？

きれいな空気と澄んだ水、美しく心地よい緑、安全でおいしい食べもの。私たちの暮らしに欠かせないこれらの恵みは、自然のつながりが生み出したものです。自然のつながりとは森・里・川・海が一つに結ばれて、物質や生きものが行き来している状態のこと。しかし、そのつながりが急速に失われています。

今、私たちの暮らし方が問われています。森里川海とそのつながりの恵みを引き出し、豊かにらせる社会をみんなで作りませんか。



森里川海アンバサダー
アヒル隊長

みんなに
わかりやすく
教えるよ！

木
木
木

森では木が酸素をつくり、きれいな空気が生まれます。森のやわらかい土は、大雨がふっても水を吸収して川にゆっくり流してくれるので、洪水や水不足が起きにくくなります。

雲が雨になって地上に

里

里は、人が自然と密接につながりくらす場所。人の適切な手入れが里を豊かに保ち、田畑ではおいしいお米や野菜が育てられています。

← 水蒸気が雲に

森里川海がつなぐと、私たちにもいいコトいっぱい！

川

森から流れ出た水には、栄養分がたくさん含まれています。川の水は里の田畑にも寄り道して作物を育て、魚が行き来しています。もちろん、私たちの飲み水にもなります。

海までたどり着いた栄養分は、魚や貝、海藻を育てます。上流から運ばれた砂や土は河口や海岸にたまり、海の生きものを育む干潟や砂浜をつくります。そのおかげで、私たちはおいしい海の幸を食べることができます。

海

つながり



↑ 海水が蒸発

森里川海はそれぞれが恵みを生み出しますが、お互いのつながりがその恵みをより大きく育てます。私たちのくらしも森里川海のつながりの中にあり、くらしの安心安全やおいしい食べものなどの恵みに支えられています。

雨が川になって海に →

森里川海と目指す みんながシアワセになれる社会



なんたって
シアワセがいちばん!

今の私たちは、食べものやエネルギーに困らない、便利な生活を送っています。しかし、石油やガスなどの地下資源に頼る生活は、ずっとは続きません。

つい100年ほど前まで、私たちは暮らしに必要な全てのものを森里川海から得ていました。地域で助けあうしくみをつくり、お祭りなどの文化も育んできました。

昔の知恵と技に最新の技術をくみあわせ、森里川海が持つチカラを活かした新たな社会をみんなでつくっていきましょう。

木を燃料に地域経済が回る

木はもともと優れたエネルギー源。間引いた木や木くずを燃料にすれば、地域でエネルギーを自給できます。地域に仕事生まれ、外から買う燃料をへらせます。

人の集まる楽しい地域になる

美しい森里川海は観光の大きな魅力です。森里川海の恵みに支えられたくらしに惹かれ、観光客や移住する人がふえると、地域が元気になります。



フルイはアタラシイ。森里川海が生む明るい未来!

オンリーワン産品で地域に誇り

日本には、地域ならではの農林水産物がたくさんあります。魅力あふれるオンリーワンの特産品は地域経済を元気にし、そこでくらす人に誇りをもたらします。

安心安全な衣食住を支える

化学肥料や農薬に頼らない有機農法で育てられた食べものや素材は、食とくらしの安心安全を提供してくれます。

道の駅

“自然力”で防災・減災

健全な森が土砂崩れを防ぐ、サンゴ礁や砂浜が波の力を弱める、湿原が一時的に洪水を受け止めるなど、森里川海がしっかりつながった流域は、災害にも強くなります。



で、日本の森里川海はいまドウナッテいるの？

実は、森里川海から恵みを引き出しにくくなっています。例えば、林業や農業に携わる人がへったことで森や里が荒れ、災害の発生や野生の動物が田畑を荒らすなどの被害がふえています。また、ダムや堰^{せき}によって川から流れこむ栄養分や土砂がへったことで、海の幸が姿を消しています。

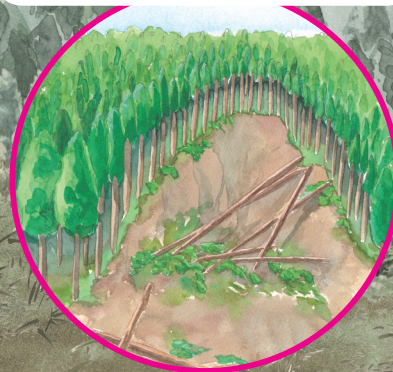
このままだと、安心安全やおいしい食べ物といった森里川海の恵みが失われ、私たちのくらしが成り立たなくなります。



なかなかタイヘン
なんだよ。

森の手入れがすすまない

スギやヒノキなどの人工林は、定期的に間引きや伐採をしないと荒れてしまいますが、林業の不振で担い手がへり、災害に弱い森林がふえています。



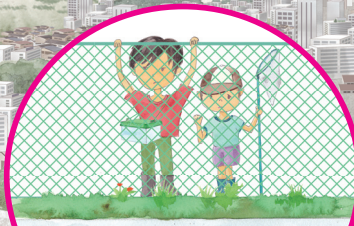
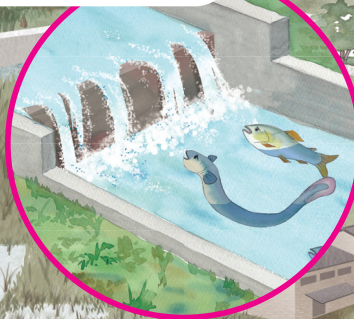
シカやイノシシがふえている

里山の利用がなくなったことで、シカやイノシシが人里に接近しやすくなり、田畑を荒らす被害がふえ、地域のくらしが脅かされています。

森里川海の恵みが失われつつあります…

魚がすみにくい川になっている

災害防止のためにダムや堰^{せき}がつけられ、護岸もコンクリート化されました。川と海を行き来する魚にとって、すみにくくなってしまいました。



自然の中で遊ぶ子どもがいない

子どもはいのちの不思議やくらしの成り立ちを、森里川海を駆け回って知り、仲間とのきずなを深めるものです。そうした子どもも今や“絶滅危惧種”です。

魚や貝、海藻がへっている

干潟や砂浜の埋め立て、川から流れこむ栄養分の減少、地球温暖化による海水温の上昇などが原因で、食卓に欠かせない魚や貝、海藻が姿を消しています。



みんなで日本を「いのち輝く国」に！ 「つなげよう、支えよう森里川海」プロジェクト

私たちの暮らしを支える森里川海は、今たくさんの課題をかかえています。しかし、大人も子どもも、都市も地方も、みんなで森里川海を支える社会をつくること

ができれば、森里川海からの恵みはいつまでももたらされ、私たちは心豊かにくらせるようになります。

トキやコウノトリが舞う田んぼ、たくさんの魚が泳ぐ川や海、その中で遊ぶ子どもたち。そんな光景がどこにでもみられる“いのち輝く国”を目指して、楽しみながら行動をはじめ人がふえています。さあ、あなたもこの活動の輪に加わりましょう！

これが森里川海
プロジェクトだよ！



森里川海をつなげて支える社会を みんなで作っていきましょう！

森里川海を豊かに保ち その恵みを引き出そう！

森里川海をつなぎ、そのチカラをよみがえらせて、恵み（きれいな空気・豊かな水・おいしい食べ物・ものをつくる材料・災害をへらす・子どもが遊んで学べる場など）がいつまでも続く社会を作っていきましょう。

森里川海を
豊かにすると、
恵みをいっぱい
もらえるんだね



一人一人が、森里川海の恵みを 支える社会をつくろう！

私たち一人一人が意識や行動を変えていくことで、森里川海を支えることができます。買い物をするときは、人や環境にやさしいものを積極的にえらび、休日は森里川海の中でゆったりと過ごしましょう。

森里川海を
支える社会を
みんなで作るのね

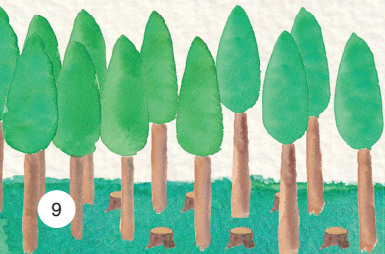


みんなでとりくみましょう！

1 メタボの森にしっかり手を入れよう

日本の森の多くは手入れが不十分で、いわばメタボ状態。木をもっと活用して、いのちあふれる森をふやしましょう。

広島県北広島町では、町内の木を薪にして利用することで、森に手が入るだけでなく、町外から石油やガスを買っていたお金が町内で使われるようになりました。



2 森里川海の力を利用して災害にそなえよう

森をしっかり管理すると立派な木が育つだけでなく、さまざまな植物が根を張って保水力が高まるので、大雨が降った時の土砂崩れの防止にも役立ちます。

川の上流の森に手を入れ、中流の湿原を再生し、田んぼなどが持つ水を一時的にたくわえる力を上手に利用して、大雨による災害をへらしましょう。

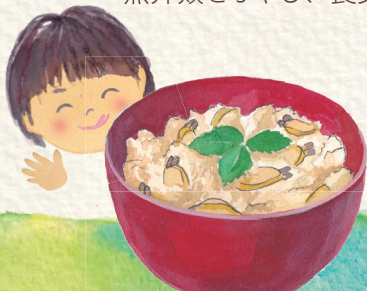




3 水の循環をとりもどして 地元の食べものと食文化をよみがえらせよう

「江戸前」の食文化など、日本では地元の食べものを使った独自の食文化が発達してきました。川と海のつながりを取りもどし、干潟を再生することで、ウナギやアサリなど地域の魚介類をふやし、食文化をよみがえらせましょう。

福岡県柳川市では、干潟を再生することで、姿を消しつつあるアサリをよみがえらせようとしています。



4 身近にトキやコウノトリが舞うような 環境をつくろう

トキやコウノトリなどの大きな鳥やホタルが舞う場所は、私たちにとっても良好な環境です。こうした生きものをシンボルに、森里川海への負荷をへらして育てたお米や野菜を販売し、地域で様々な生きものと一緒にくらせる環境をつくりましょう。

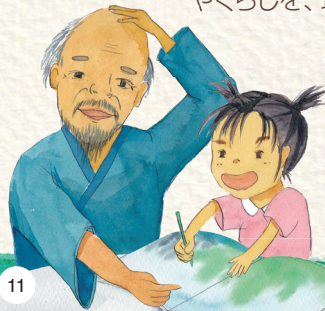
兵庫県豊岡市では、コウノトリのえさ場となる田んぼで、農薬や化学肥料に頼らない「コウノトリ育む農法」にとりくんでいます。生きものにも健康にもやさしいお米が人気を集めています。



5 美しい日本の風景を未来につたえよう

森里川海の雄大さや美しさは、人の心に感動や安らぎをもたらすだけでなく、観光にとっても重要です。森里川海での文化やくらしを、地域の「物語」として未来につたえていきましょう。

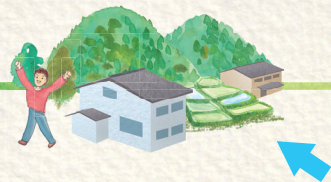
荒川上流の埼玉県秩父市と下流の東京都荒川区では、子どもと大人が一緒になって、流域の森里川海の恵みをつたえる絵本づくりにとりくんでいます。



6 森里川海で新しい産業や仕事をつくろう

都市の企業が山あいの集落に事務所を開くことで新しい仕事生まれ、移住する人がふえている地域があります。交通網やITを活用して、森里川海に恵まれた場所で豊かなくらしをつくりましょう。

岡山県真庭市^{まにわ}では、木を燃料に発電したり、木を原料に新素材を開発したり、新たな産業をおこして地元雇用を生み出しています。



7

田畑を荒らすシカやイノシシから
地域のくらしをまもります

ふえすぎたシカやイノシシをへらすため、ハンターを育成して捕獲することが重要です。

一方、こうした動物を食肉にした「ジビエ料理」が評判です。肉の処理施設を整備して、おいしいジビエとして価値を高める流通システムもつくりましょう。



8

森里川海を活かして
健康で心豊かな社会をつくります

地域の旬の食べものを使った栄養たっぷりの食事、伝統的な織物、温泉を活用したヘルスツーリズムなど、森里川海の恵みを活かした心豊かで健康な暮らしをしていきましょう。

東京都のWEBサイト「里山へGO!」では、子どもや初心者でも楽しめる里山体験を紹介しています。季節を肌で感じられ、心身ともにリフレッシュできる活動が人気を集めています。



<https://tokyo-satoyama.jp/>



みんなでとりくむ“しくみ”をつくろう！

では、森里川海の元気をとりもどし、その恵みを活かしながら、心豊かに気持ちよくらせる社会をつくるには、どんなしくみが必要なのでしょう。

仲間をつくり
お金をあつめて、
人と社会を育てます！

地域でとりくむ 仲間をつくろう

まずは仲間をつくりましょう。市民、企業、NGO、行政など森里川海をつないで元気をとりもどす仲間で「協議会」をつくって、みんなでとりくむ活動を考えましょう。



みんなで支える お金と人手を集めよう

みんなでとりくむ活動に必要なお金を集めるために、個人や企業から支援を募る「地域創造ファンド」をつくりましょう。

地域創造
ファンド

森里川海で ビジネスをつくろう

森里川海との共生と経済の両立を目指して、お金が回って森里川海に手が入る、新しいビジネスモデルをつくりましょう。



森里川海を支える人を 育てよう

それぞれの現場で活躍する人に加えて、仲間をつないだり、議論を進めたり、ビジネスを生み出したりする、地域のコーディネーターを育てていきましょう。



森里川海のつながりを支えるのは私たち！

Let's ライフスタイルシフト ♪

森里川海とつながるライフスタイルを、もっと楽しく！もっとオシャレに！実現して、世界の人たちのお手本になる新しい社会を目指しましょう。



私たちにできることが
たくさんあるんだね！

森里川海と

つながるライフスタイルに 変えていこう

毎日のくらしの中で森里川海の恵みを意識して、買い物するときの商品えらびやお休みの日の過ごし方を変えるだけでも、森里川海を元気にすることにつながります。

- 買い物では有機農法で育てられたお米や野菜、オーガニックコットンで作られた服をえらぼう
- 家族旅行では、森里川海と人の関わりを楽しく体験して学べるエコツアーに参加しよう
- 森里川海のために自分が実際にできることを考えて、MY 行動宣言をしよう (p.17 参照)

森里川海で

元気に遊ぶ子どもを よみがえらせよう

森里川海での遊びは、元気な心と体を育みます。森里川海とともに生きる知恵を学ぶ機会をふやすことで、森里川海を将来の世代につなぎます。

- 山ガキ、川ガキ、海ガキを育てよう
- 自然素材のおもちゃを幼稚園などにおこう
- 子どもと一緒に自然体験、農村体験、漁村体験をしよう

森里川海の

恵みをわかりやすく つたえよう

ライフスタイルをシフトしてもらうには、私たちのくらしが森里川海に支えられていることをわかりやすくつたえ、自分の行動を考えてもらうことが大切です。学校や家庭でチャレンジしてみましょう。

- 上流から下流まで森里川海の恵みマップをつくろう
- おじいさんやおばあさんに、昔はどんなものを食べたり、何をして遊んだりしたのかを聞いてみよう
- 食べものや服が、どこでどうやってつくられているか調べてみよう



森里川海のつながりや
自然体験の重要性を
わかりやすくつたえる
「読本」を作成中!

とにかく「自然」というのは人間の思いどおりにはいかないし、不思議なことがいっぱいある。虫の形ひとつとっても、何でこんな形をしているのかよくわからない。だからおもしろいんだ。

「読本」を通じて、このおもしろさを子どもたちにわかってもらえたらうれしいね。



「森里川海大好き!読本」編集委員長
養老孟司さん（東京大学名誉教授）

MY 行動宣言

森里川海をつなげて支えていくために
身近な一歩を踏み出そう！

きれいな水、おいしい食べもの、くらしの安全。私たちは森里川海の恵みに支えられて生きています。一人一人が、その恵みに感謝してライフスタイルを見つめ直してみることは、恵みを引き出す地域を支え、豊かな森里川海を将来に引きつぐことにつながります。

「つなげよう、支えよう森里川海」を合い言葉に、森里川海も地域も自分も元気になれる、そんな未来に向けて、アンバサダー（大使）とともに一人一人ができるアクションを起こしていきましょう！

私たちといきものたちのためにできる、5つのこと

たべよう

ふれよう

つたえよう

まもろう

えらぼう



これも
森里川海のために
できることなんだね！

WEB から MY 行動宣言しよう！
<http://undb.jp/spread-action/entry/>



Act 1

たべよう

地元でとれたものを食べ
おいしい旬のものを味わいます！

毎日の食事は森里川海の恵みそのもの。地元でとれたものや旬のものを食べることで、地域の恵みを実感しましょう。

季節はずれの時期に冷暖房を使って野菜を育てたり、遠くでとれた食べものを運んだりするにはエネルギーがたくさん必要です。地元でとれたその季節ならではの旬の食べものはおいしいだけでなく、環境にもやさしいものです。

森里川海アンバサダー

SHIORI さん

料理家・フードコーディネーター



10 年ほど前『作ってあげたい彼ごはん』という、大好きな彼に作る料理本を出版しました。今も「大切な人を想って」という軸は変わりませんが、そこに家族の健康を願う想いが強くなりました。

人は大切な人を想う時、心優しい行動にでます。大切な人の未来を考え、そのためにできることから始めましょう。

私は自然環境に寄り添って作られた作物を、意志を持って選択し、生産者を応援します。持続可能な方法で作られた豊かな食材を使い、食卓に笑顔を運ぶレシピ制作にも全力で取り組みます。

ふれよう



森里川海でほんものの自然を体験し
動物園や水族館、植物園などを訪ね
自然や生きものにふれます！

山に登る、海や川で遊ぶ、動物園や植物園
に出かける、近所の公園を散歩することでもか
まいません。いろんな人と、いろんな季節に、生
きものの世界をそっと覗いてみましょう。

森里川海アンバサダー

よすみ
四角大輔さん執筆家 / 森の生活者 /
一般社団法人 the Organic 副代表

このまま空、大地、海の破壊が進むと
人類は地球に暮らせなくなる。ニュージー
ランドの湖で自給自足&低消費な森の生
活を営み、最小限の衣食住を詰めたバッ
クパックだけで、川や山を一週間以上か
けて歩く冒険をしているのは、ぼくなりの「ライフスタイルシフト」
への小さな挑戦。

1人でも多くの人が、身近に存在する自然にふれることで、
人間は地球に大きく依存している事実気付くことを願い、ぼ
くは表現活動を続けてゆきたい。

Act 3

つたえよう



自然の素晴らしさや
季節の移ろいを感じて
写真や絵、文章などでつたえます！

季節を感じる出来事、近所で見つけた生きもの、名前は知らないけれどきれいな花、さまざまな生きものや風景について、絵や写真、日記や俳句などで記録して、家族や友だちにつたえてみましょう。



森里川海アンバサダー



MINMI さん
シンガーソングライター



私は自然の偉大さや美しさを、歌や詩にして伝えています。

自然には私たちを救う大きな力があると気づき、真夏の青空の下、「フリーダム」という野外音楽フェスを始めました。大きく美しい自然に抱きしめられた時、人の心は解き放たれます。悩みが空のように晴れ、心がどんどん澄んでいくのは、きっと音楽の力だけではない。みんなのいのちがこんなにキラキラした時間は奇跡だと、いつも感じるのです。

自然と共に生きてきた日本の暮らしや風景は誇りです。進歩した私たちの未来は、もっと自然と共にあることでしょう。そんな日本の未来を、一緒にデザインしませんか？

まもろう



生きものや自然、
人や文化との「つながり」をまもるため
地域や全国の活動に参加します！

「秋の味覚を探そう!」、「海や川でゴミ拾いを
しよう!」など、誰でも楽しく気軽に参加できる
活動がたくさんあります。全国各地の森里川海
を楽しむイベントや、森里川海を大切にする活
動に参加してみましょう。

森里川海アンバサダー

よしのり
金子美登さん

有機農家 / 埼玉県小川町議会議員
全国有機農業推進協議会 理事長



森の広葉樹は秋・冬に落葉、同時に
ほぼ等量の根が切れる。それを小動物
や微生物がせっせと分解し、腐葉土をつ
くる。この土の中の世界は一滴の化学
物質なしに草木を繁らせる。大自然の摂
理から学んだことは、小動物や微生物が充満する「生きた土」
を作り続けること。

工業とは決定的に異なり、「設計図は種の中にある」という
のが農の世界。利潤を最優先する人間のご都合主義の対極に
ある。個々の作物の設計図がベストに花開くように世話するの
が農の技。自然を傷つけることのないあたり前の農業で、安
心安全な食べものと環境を守り育てる美しい里を日本中に広め
よう。

Act 5

えらぼう



エコラベルなどが付いた 環境に優しい商品をえらんで買います！

お店でモノを買うことは、実は未来をえらぶことにつながっています。森里川海への負荷をへらした有機農法で育てられたお米や野菜、オーガニックコットンでつくられた服などをえらぶことは、自然と共生する社会を実現する力になります。そうした商品には、エコラベルが貼られています。

● 環境ラベル等データベース

<http://www.env.go.jp/policy/hozen/green/ecolabel/f01.html>



どんな
エコラベルが
あるのかな？



森里川海アンバサダー



かまだ
鎌田安里紗さん

モデル / エシカルファッションプランナー

食べるもの、身につけるもの、使うもの、その全てはかならず、地球の恵みと誰かの仕事からできています。毎日の暮らしのなかで積み重ねるひとつひとつの選択が、自然と人を支えます。

そのつながりに気づいたうえで、自分なりの基準を持って、どんなことをするか、何にお金を払うか、しっかりとえらぶこと。日々の選択はとても小さなことに思えるけれど、その変革こそが、大きな変化をつくっていきます。

