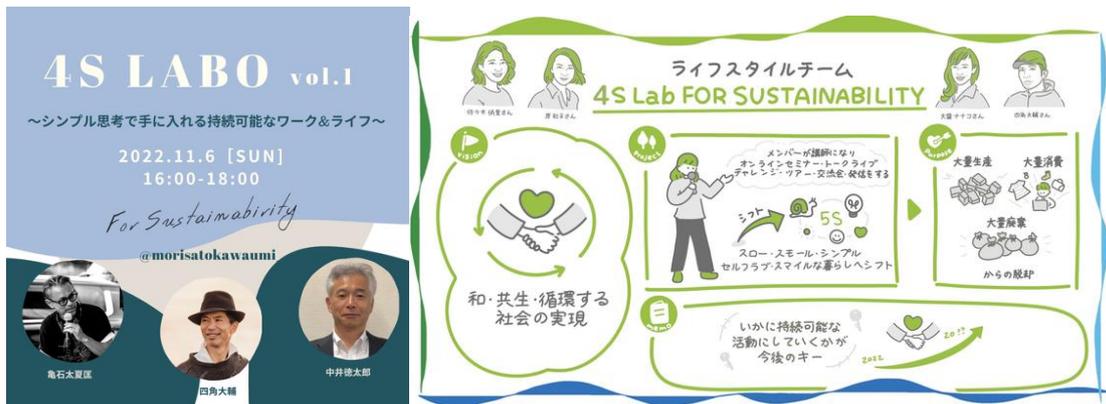


## 「森里川海アンバサダープロジェクト 2022」

### 4S FOR SUSTAINABILITY LABO

～シンプル思考で手に入れる持続可能なワーク&ライフ～イベントレポート



#### 【イベント概要】

森里川海アンバサダー四角大輔さん、大葉ナナコさん、岸紅子さん、佐々木依里さんが発起人となり立ち上げた”4S FOR SUSTAINABILITY LABOの「S（シンプル）」をテーマにしたトーク&ワークショップを開催。

■日時：11月6日（日）16:00-18:00

■会場：メイキットコープ株式会社オフィス or オンライン zoom開催  
〒107-0062 東京都港区南青山1-12-3 LIFORK MINAMI AOYAMA N102

#### ■プログラム構成

16:00-17:00 スペシャルトークセッション「四角大輔さん×中井徳太郎さん×亀石太夏匡さん」

17:00-18:00 参加者と登壇者が交わるワークショップ

■料金：無料

■主催：環境省つなげよう、支えよう森里川海プロジェクト

■運営：一般社団法人theOrganic

## 【プログラム】

▷ 16:00-17:00 スペシャルトークセッション

司会：河野竜二さん

登壇：四角大輔さん／中井徳太郎さん／亀石太夏匡さん

登壇者3名の捉えるシンプルを軸にトークを展開。

(狙い) シンプル思考により様々な要素が削ぎ落とされていくことにより、心身だけでなく、環境負荷を最小化することにも繋がるという視点を組み込む

[各登壇者のメッセージ]

▶中井徳太郎さん

人間も自然の一部。自然の生き物としての原理、原則で人間は37兆個の細胞、生き物が自分の中で生きて一つ一つの細胞が動いているベースにあるかけがえのない命が寄せ集まり森里川海といった本来の生き物の原理が重なっている。普段から腹落ちしている決断ができているかを考える基準が「シンプル」であるかどうか。



▶亀石太夏匡さん

「私が考えるシンプルは、自分が本当にやりたい事について探求し、自然の営み感謝すること。自分が腹落ちしたことにより自分の未来が見えてくる。私たちの先陣は自然の厳しさと仏の尊さを心で受継いできた。」



▶四角大輔さん

「今回一番伝えたいことは”心を軽くするためには、体の負担と環境負荷を最小化する” 体の負担が減れば、自動的に心も軽くなる。心が軽くなれば人権侵害や環境問題解決にも直結する。私たちは100%自然で作られたお母さんから生まれてきて、本当に腹落ちしていたら地球を傷つけることや社会を傷つけることはないはず。自分の腹落ちすることしかしないのは本当に Simple な考え方。」



▷ 17:00-18:00 参加者と登壇者が交わるワークショップ

〈ワーク構成〉

- ①「日常でできるシンプルアクション」を書き出してみましよう (5min) グループでシェア (10min)
- ②「組織 (もしくは公) に働きかけられること」を書き出してみましよう (5min) グループでシェア (10min)
- ③アクションを実装するために「シンプルアクション宣言」 (私+組織) を考えましよう! (5min) グループでシェア (10min)



【ワークショップで抽出されたアクション数及びアクション〉】

▷ 日常でできるシンプルアクション (合計 144 アクション)

- ・ものを減らす
- ・15分片付け処理

- ・生ごみをコンポストへ
- ・クーラーを使わない
- ・石油を浸かっている日用品を使う
- ・ラジオ体操
- ・とにかく歩く
- ・夜寝る
- ・日光とパソコンの光だけで過ごす
- ・パーティでも皿は洗う
- ・野菜を全部使う
- ・自炊
- ・プラスチックのものは減らしていく
- ・歩く
- ・水道水メイン
- ・同じ時間に寝て起きる
- ・マイボトル
- ・同じ時間に寝て起きる
- ・一回ちゃんとリセットする
- ・サラシを活用
- ・PDFにする
- ・生産者になる ベランダでも
- ・自転車移動
- ・調味料を減らす
- ・もらうプリントの量を少なくする
- ・テレビを見ない
- ・全てに感謝する
- ・べき、を止める
- ・環境にやさしい洗剤を使う
- ・早寝早起き
- ・やりたいことをする
- ・比較をしない
- ・あらゆる意見を参考に留める
- ・洋服を減らす
- ・責任の所在を明らかにする
- ・移動は歩く
- ・自転車通勤
- ・聞いたこと、感じたことを発信する

- ・地球人として
- ・交流\_友好
- ・シンプルな食事（玄米・お味噌汁）
- ・階段を上がる
- ・形骸化したルールをなくす
- ・何ができるかまで教えてもらえるようにする
- ・給食のストローを紙にする
- ・話し合いの機会を多くする
- ・そこでの意見を大切に行動する
- ・うまいかなければまたチャレンジ
- ・言葉を整理する
- ・文房具は使い終わってから買って引き出しをシンプル化
- ・風呂敷を持ち歩く
- ・ロスの公開
- ・可視化
- ・クーラーを使わないルーチン
- ・照明を最小限に
- ・朝カーテン窓を開け感謝の瞑想をする
- ・水筒を使う
- ・家族、友人と対話する
- ・エレベーター、エスカレーター使わない、階段使う
- ・国内産のものを買うときにしている
- ・尊重すること
- ・環境にやさしいことをしている企業の製品を選ぶ
- ・健康的な生活で医者いらずに
- ・できる限り歩く
- ・旬のものを食べる
- ・お腹にきいてご飯を食べる
- ・その日の空気に合わせて服を決める
- ・仲良く学び合う
- ・自分にも環境にもhappyな食生活を
- ・買い物の選択を未来志向にする
- ・ペットボトル買わない
- ・野菜は菜も根も全て食べられるオーガニックで
- ・買いだめをしない
- ・機械を使わない

- ・服は一生着る物しか買わない
- ・水の無駄遣いしない
- ・リサイクルのアクセを愛して使う
- ・コンビニやスーパーなどで袋をもらわない
- ・電気を使い過ぎない
- ・キャンドルナイトを楽しむ
- ・国内産の食品、国内産の魚、野菜をいただく
- ・野菜を自分で育てる
- ・ペットボトルと紙パックがあったら紙パックを選ぶ
- ・空をじっと見る
- ・フェアトレードを選ぶ
- ・インパクトの見える化
- ・ノートはなるべく詰めて書く
- ・決断を一瞬で
- ・皮ごと食べる、味わう
- ・商品選び難しかったらまずは認証マーク付き買ってみる
- ・パワーシフト
- ・使いすてを減らして長く使えるものを選ぶ
- ・マイボトル、マイ食器を持ち歩く
- ・洗剤なし、水洗い
- ・服を少なく
- ・階段を使おう
- ・土に触れる、歩く
- ・プラントベース食
- ・なるべく徒歩や自転車公共交通を利用
- ・日本の食を選ぶ
- ・勉強する
- ・レッドカップ商品を買う
- ・ランチョンマットを使用しない
- ・腹八分目の分だけ注文
- ・食べ物を生産者から直接買う
- ・お肉の消費を減らしてorganic、国産野菜を選ぶ
- ・マイはし
- ・ゼロウェイストを心がける
- ・ゴミ拾い
- ・素材の味を食べる

- ・家族のお下がり大切にきる
- ・チャリで移動
- ・一駅歩く
- ・日本の鎖国について振り返る
- ・重要なことを絞る
- ・嫌なことはなるべくしない
- ・好きな人に好きっていう
- ・本質を問いなるべく迷わない
- ・なるべく好きな人としか仕事しない
- ・1日1回そらを見上げる
- ・マスクをしない
- ・森、海に出向く
- ・ミス印刷は全部裏紙として使う
- ・名刺を持たない
- ・基本的な移動は自転車
- ・余裕を持ったスケジューリングを
- ・行きたいところにふらっと歩いて行ってみる
- ・遺伝子組み換えやモンサント社の歴史を学ぶ
- ・夜家に帰ったら間接照明で過ごす
- ・一駅移動は歩く
- ・なるべく歩くチャリ
- ・紙を用いてのプレゼンを減らす
- ・まとめて配送してもらえるように
- ・早く変えるようにチームのメンバーにいう
- ・早寝早起き
- ・スキンケアを瞑想にする
- ・皆の予定に余白を持つ流れに
- ・なるべくリフィルする
- ・個包装を断る
- ・過剰な注文を止める
- ・ランチボックスーキッチンカー
- ・机の上を掃除するdayを作る
- ・かんのものしか買わない
- ・机の上の整理
- ・ものの整理
- ・少なく注文する

- ・ 不必要な買い物しない
- ・ 名品を身につける
- ・ 自家園芸する
- ・ ものを減らす
- ・ マニュアルをアップデートする

#### ▶組織に働きかけられること (54アクション)

- ・ 社内アンバサダーを増やすプロジェクトを推進する
- ・ 収集したゴミがちゃんとリサイクルされてるか確認する
- ・ 過剰なプラスチック使用しない
- ・ 過剰な包装を止める
- ・ 箱に代わるものを生み出す
- ・ すぐに捨てられる質の低い美濃を使わないようにメーカー販売者に言う
- ・ メーカーに賞味期限切れでも問題なく美味しく食べれることをしっかり表示してもらう
- ・ 再エネの電気切り替え
- ・ 節電、節水
- ・ プラスチック容器を紙製に変える、コンビニお弁当箱活用を推進する
- ・ 使い切れない食品を誰かにあげたりフードドライブに出す
- ・ フードバンクの利用
- ・ 再生紙、裏紙の活用
- ・ マイボトルやサーバー利用の呼びかけ
- ・ エコスーパー作ってほしい
- ・ 行動をシンプルにするために予定を立てる
- ・ 営業時間短く
- ・ 夜間の照明削減
- ・ 過剰パッケージ改良
- ・ 学校などでオーガニックなどの授業を取り入れる
- ・ 地産地消のメニュー構成にする
- ・ フードロス分を再利用できる畑を運営し障害者雇用にもつなげる
- ・ 自販機からのペットボトルを無くするように学校に呼びかける
- ・ 美術館、博物館に行く
- ・ プリントをオンラインで配る
- ・ 紙ロス、夜の過労ワーク、脱炭素のプロジェクト社内スタート
- ・ 授業で使う教科書ノートなどをなくしpcとかタブレットに変える
- ・ 良い商品を作ってくれるメーカーさんに感謝の気持ちを発信する

- ・新品の増税、中古品の減税
- ・価格設定を変える
- ・イベントでペットボトルゼロにしてもらう
- ・エコタイム、エコデーの提案
- ・給食の地産地消
- ・給食や社会をエシカルフードに
- ・古着を選ぶ
- ・デザインの時点で循環を意識してもらう
- ・働く時間減らす
- ・お店でエシカルな商品をもっとわかりやすく見せる
- ・ヨーロッパの事例を参考にエコや地球環境にお金をかける
- ・改修システムを街単位で
- ・外部生産者ともっとつながる
- ・マスクをしない
- ・カフェ、飲料ボトル持ち込みで割引
- ・学校の自動販売機をなくして水筒に詰め替えられるようにする
- ・学校、お菓子自販機中身変える
- ・ジェンダーの課題解決
- ・教育者・子供に時間、お金を。先行投資を。
- ・飲食店の食べ残し、廃棄ゼロ
- ・ソーシャルビジネスの概念を広げる
- ・生産と販売を一体化する
- ・みんなフリーランスになる
- ・固定メニューを止める
- ・ローカルデーの制定
- ・会社、自分のことを一言で表現
- ・育成プランをシンプルに
- ・会議時間を短く、会社は仕事をする場所でなく人と会い交流する場
- ・事業モデルをシンプルに、選択と集中
- ・自由と責任を社内で明文化
- ・スローにするためにスピーディに決断
- ・わかりやすいゴミ分別の表記
- ・ゼロウェイストに分別するゴミ箱
- ・クーラーの寒さを我慢しない空気を作る
- ・市に対して陳情を提出する
- ・市内のお店に対してリフィルの呼びかけをする

- ・マイバック、マイボトル利用
- ・団体メンバーが資源を無駄にしないように働きかける
- ・学校の先生に対しペットボトルNGを働きかける
- ・学校でプラゼロ昼食運動をする
- ・表彰式のパーティなどでこだわっている会場を選ぶ
- ・自分に合った食事をルーティンにしてみる
- ・土日のサステナイベント
- ・再エネ可視化
- ・まつり
- ・佐久間公園で夜のお祭り
- ・電気を再エネに
- ・さすてな公園
- ・紙の書類廃止、水の出しっぱなし止める
- ・マイ橋わりびき
- ・マイカップ助成金
- ・オフィスの自販機はマイボトルで

#### 【参加者情報】

- ・参加者数：44名
- ・参加団体/企業（順不同）

フェアトレードラベルジャパン/株式会社 D2CID/有限会社タクト・プランニング/NPO  
法人 Earth & Human/アースデイ東京ユース/株式会社シンカ/starvest & bros. 株式会  
社/一般財団法人ユースエコ/NTT ドコモ/日本ペイントコーポレートソリューション  
ズ/サステナビリティプラザ/未来守/ジブラルタル生命保険株式会社/株式会社フィッ  
ツプラス/財務省/ままことファミリー研究所/常磐平中学校/キョウイクデザイン  
/chitose studio/学生医療支援団体 GRAPHIS



#### ①事前設定の目的に対する達成状況、考察

## ■ イベントの目的

・ラボを通じて継続的な学びの場、参加者及びゲスト、森里川海アンバサダーとの交流の場を設けることにより個人（参加者）の行動変容を促す。また、意識的にサステナビリティに関わる企業及び団体の担当者に参加を促し、企業内セミナーやワークショップなど4Sラボパッケージの横展開を目指す。

行動変容の指標（KPI） SNSアクション数、イベント参加者数（+継続参加率）

中長期でのゴール：4Sラボ横展開構築

パターンランゲージ：価値の再発見

→SNSアクション数 1件

イベント参加者数 44名

中長期でのゴール：4Sラボ横展開構築

→・多くの企業及び団体担当者が参加しているため、継続参加の中で参加メリットを実感していただく中で、横展開の相談を進めていく。

・研修会社と連携し、販売パッケージを構築する

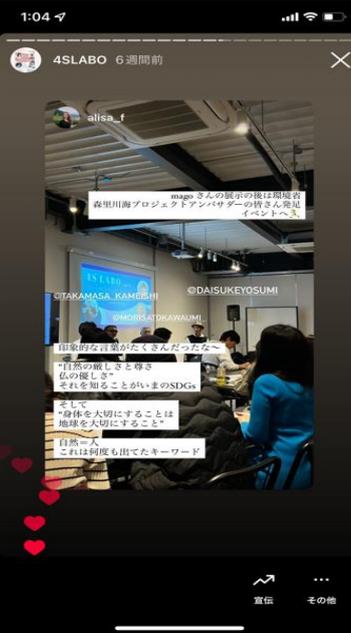
パターンランゲージ：価値の再発見

→活用できていない状況

## ②事前告知および動画アップロードなど情報発信部分の取りまとめ

SNS・メルマガ・動画・アンバサダーからのSNSの取りまとめ

- ・GO OUT WEB掲載 <https://web.goout.jp/info/262497/>
- ・毎日フォーラム12月号掲載：四角大輔及び4S LABOインタビュー
- ・SNS





③WSでのアウトプットをどのように今後に向け整理活用を行うか  
→次年度構築する研修パッケージの事例として整理活用を行う。

以上