

## 「森里川海アンバサダープロジェクト 2022」

### 4S FOR SUSTAINABILITY LABO

#### 4S LABO vol.4セルフラブから始まるサステナブルな生き方

-スペシャルヨガ・瞑想セッション-



#### 【イベント概要】

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

#### ■タイトル

4S LABO vol.4 セルフラブから始まるサステナブルな生き方

-スペシャルヨガ・瞑想セッション-

#### ■日時

2023年2月11日（土）19:00-21:00

#### ■オンライン配信

（配信会場）

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5丁目16-13 2F SIX HARAJUKU TERRACE

#### ■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】

▷19:00-19:50 Juri Edwardsによるスペシャルヨガレッスン



▷19:50-20:10 佐々木依里による瞑想レッスン



▷20:10-20:40 Juri Edwards×佐々木依里によるスペシャルトークセッション

SDGsの17項目を説明後ウェディングケーキモデル表を共有し、社会、経済の根底にあるのが生物”生態系/自然”である旨を共有。その上で、自然環境での体験が人々の幸せや健康に結びついていることをjuri氏のライフスタイル及び経営するYOGAスタジオの実践にて説明。また、一人一人がどのようにSDGsに貢献すれば良いかという疑問に対し、パターンランゲージをモデルに説明。主に「身体のメンテナンス」「ごみダイエット」「自然との一体感」「マイピース」を紹介。



Yoga  
&  
Meditation

3 3 RYOGU  
環境に優しい

By Nara Kato  
The idea of yoga is to show the spirit, awareness, the beauty  
of the world.



### ごみダイエット

色々なものを買ったり、使ったりしている。あつという間にたくさんのごみが出てしまうけれど、分別していくものや、どのように処理をすればよいかわからないものもあります。かといってあまり考えずに捨ててしまうと、他の人や環境に迷惑をかけてしまいます。

ものを買うときに、繰り返し使えるものや、土に還りやすいもの・方法を選ぶようにします。例えば、「プラスチックより木や紙」「缶やペットボトルより瓶」というように、毎日手に取るものの素材を意識することから始めてみます。シャンプーや洗剤は詰め替え可能な商品を選んだり、買い物の際にレジ袋や過剰な包装を断ることも手軽にできるやり方です。

そうすると、日々の生活の中でのごみの量を減らすことができ、家の中での管理が少しくつくなります。また、無駄な資源を使うことを避けることができるので、環境へのネガティブな影響を少なくすることも繋がります。



### 身体のメンテナンス

自分の身体も自然の一部。不調が起きるたびに薬に頼ってごまかすのではなく、普段から身体の変化にアンテナを張って、健やかな状態を保ちます。自分でなおす／わたしになるごはん



## ▶20:40-21:00 セルフラブを実践するためのワークショップ

- ① 自分を尊重する行動を一つ書く
- ② 地球のためにできる行動を考え1つ書く

セルフラブを実践するためのWork Shop

Self-love  
自愛、慈愛

自分の幸せや心身の健やかさを尊重すること

尊重、尊いものとし  
重んずること

- 1、自分を尊重する行動を1つ書く  
習慣化するための工夫も考える  
例：ヨガをする、自分に花を贈る、  
＝自分を大切に感じる行為
- 2、自分を地球の一部としてみた時に  
どんな環境アクションができるか  
地球のためにできる行動を考えて1つ書く  
習慣化するための工夫も考えよう！

## ▶ (合計49アクション)

- ・家族と距離を置いて1人になる時間
- ・スキンケア瞑想
- ・鏡の前で笑顔になる
- ・丁寧にお茶を淹れる
- ・美味しいご飯を作る
- ・自分にハグする

- ・会いたい人に会う！
- ・yoku neru !!
- ・散歩する
- ・美味しいオーガニック野菜でご飯を作る♡
- ・手作り甘酒smoothie
- ・思いたったら、行動する。
- ・ヨガ、フィットネス。
- ・ ゆっくりコーヒー時間☕
- ・ありがとうをしっかりと伝える
- ・自分の声を聞いて叶えてあげる
- ・好きなキャンドルを眺める。
- ・自分一人の時間を持つ。
- ・お風呂にはいること
- ・カフェでゆっくりする
- ・筋トレします
- ・うんこに感謝する
- ・やりたい事をやる
- ・ 自然の中に行く

- ・ 掃除して心地いい空間にする
- ・ アートや舞台を鑑賞する
- ・ 大好きな人に勇気出して連絡する
- ・ 長く使える物を選んでゴミダイエット
- ・ ゴミを減らす
- ・ 生ゴミをコンポストに
- ・ 買い物する時に一歩立ち止まる
- ・ エコバック持ち歩く
- ・ ゴミになりにくいものを選ぶ
- ・ フードロス無くす
- ・ 地産地消。ゴミを最小限にする。
- ・ 買い物をするとき本当に欲しいものだけを買う。
- ・ 使うものを生分解性のあるものにする
- ・ 本当のオーガニックをえらぶ
- ・ 買ったお野菜を使い切る
- ・ ビーチヨガをした後に、ゴミを5個拾う！
- ・ リユースも選択肢に入れる
- ・ 足るを知る、ビンテージ、コンポスト、地産地消などなど

- ・ SALE品を買わない
- ・ 物を大切に使う
- ・ 地域の農家さんを応援する
- ・ コンポスト
- ・ ゴミダイエット

#### 【参加者情報】

- ・ イベント参加者数 89名（同時視聴最高数）※申込130名

- ・ 参加団体/企業 数 51 団体（順不同）

NPO 法人ユースポート横濱/株式会社ゴールドウイン/ダンスキン事業部/恵田商事/ツアーリストエキスパート/参天製薬株式会社/京都老人福祉協会/東京警察病院/株式会社ミーミル /社会法人隆樹会看護部/株式会社グリーン・ワイズ/ダヴィネス大丸神戸店/株式会社フレーバーライフ社/トヨタ自動車/岐阜県庁/株式会社ウェブクルー/株式会社バンブーファオ/アモミュージック/CoLaB./スターツ出版/株式会社ブルーミング/zozo town/内外美.com/非営利型一般社団法人 Silva/古庄運送/ひまわり園/アレクサンドル・ドゥ・パリジャパン(株) MD/BEE-Workout/SEIGORO./郵船ロジスティクス株式会社/早稲田大学/パーソル総合研究所/神戸学院大学/県立奈良医大/シービーアールイーCM ソリューションズ 総務/三春町立沢石小学校/テンプスタッフ/兼松株式会社/株式会社ビーボーン/山梨県総合農業技術センター/ココロラボインターナショナル/社会福祉法人かやの実社かやの実保育園/丸一海運株式会社/株式会社魚国総本社/紀ノ国屋/蕎膳らく/ジブラルタ生命保険株式会社/品川駅総合福祉センター/BEACON eco project 代表/やまもと小児科 医療事務/アルソック/NTT ドコモ（4回目）/株式会社ウェブクルー

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：わたしになるごはん

→・スライドにて紹介

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



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