

つなげよう、支えよう 森里川海

～自然の恵みで豊かに暮らしへ～

自然のめぐみって
な～に？

つなげよう、
支えよう
森里川海



 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、豊かにくらす社会をみんなで作くりませんか。



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。

里

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。

雨が川になって海に

森里川海がつなぐと、私たちにもいいコトいっぱい！

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



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。

海水が蒸発

森里川海と目指す みんながシアワセになれる社会



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作っていきましょう。

なんとって
シアワセがいっぱい!



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。地域に仕事が生まれ、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。



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。

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。



“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。



フルイはアタラシイ。森里川海が生む明るい未来!



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。

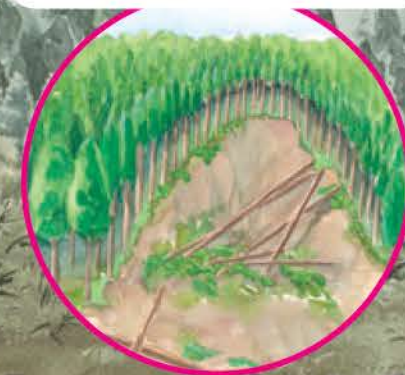
このままだと、安心安全やおいしい食べものといった森里川海の恵みが失われ、私たちの暮らしが成り立たなくなります。



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、地域の暮らしが脅かされています。



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る人がふえています。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つくりましょう！

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・おいしい食べもの・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つくりましょう。

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。買いものをするときは、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。



地域の主体性
オーナーシップ



地域内外との協働
パートナーシップ



環境・社会・経済課題
の同時解決



地域循環共生圏

<http://chiikijunkan.env.go.jp>



生物多様性の損失を止め、反転させる 「ネイチャーポジティブ」

わたしたち人間の活動が、自然の再生能力を超えるほどの資源を使い続けてきた結果、生物多様性は危機的な状況にあります。

2022年12月に開かれた生物多様性条約第15回締約国会議（COP15）では、2030年までに生物多様性の損失を止め、反転させることを目指す新しい世界目標ができました。

ネイチャーポジティブ
な世界に向けて、
一緒にがんばろう！



ネイチャーポジティブキャラクター
だいだらポジー
© 環境省

毎日のくらしのなかで買い物をするとき、どこで、だれが、どのように作っているのだろうと考えて商品を選択することも、ネイチャーポジティブにつながります。

【参考】

「みんなで学ぶ、みんなで守る生物多様性」（生物多様性主流化室）
<https://www.biodic.go.jp/biodiversity/index.html>



2030年までに陸と海の30%以上を 保全する「30by30 目標」

30by30 目標の達成をめざし、国は、国立公園などの保護地域の拡張と管理の質の向上に取り組むほか、企業など民間等が保有している生物多様性保全に貢献する区域（生きものが生息する自然豊かな場所）を「自然共生サイト」として認定します。

生物多様性のための 30by30 アライアンス

生物多様性豊かな土地を保有しているかどうかにかかわらず、みなで協力して保全・管理していく仲間たちです。

<https://policies.env.go.jp/nature/biodiversity/30by30alliance/>



自然共生サイト

自然共生サイトに認定された土地は、保護区域との重複を除き、**OECM**※国際データベースに登録します。



※ OECM — Other Effective area-based Conservation Measures 保護地域以外の生物多様性保全に資する区域

健全な生態系の下で自然の恵み豊かな 30by30 目標実現後の地域のイメージ



既存の保護地域（青）と OECM（赤）でつながる国土の健全な生態系のイメージ

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。

例えば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とりもどし、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す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暮らしを、地域の「物語」として未来につたえていきましょう。

荒川上流及び下流域では、子どもから大人まで一緒になって、絵本を制作しました。また、絵本作りがきっかけとなり、秩父市住民等で、陽野ふるさと電力が立ち上がり、小水力発電所を建設し、売電収益で、里山保全活動等も実施しています。

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。おいしいジビエを堪能することが、山林の適正な管理につながります。

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くらしをしていきましょう。

例えば東京都の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://www.tokyo-satoyama.metro.tokyo.lg.jp/>



みんなでとりくむ“しくみ”をつくろう！

では、森里川海の元気を取りもどし、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取りもどす仲間「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」をつくきましょう。



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きましょう。



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ことも、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.19 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。

- 森、里、川、海に出かけよう
- 自然素材のおもちゃで遊ぼう
- 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

私たちのくらしが森里川海に支えられていることを身近な生活から学び、わかりやすくつたえてみましょう。

- 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



近所のため池が
海とつながっていた！
森里川海が好きになる
ワクワクドキドキする物語。

読本の
ダウンロードは
こちらから！



とにかく「自然」って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。

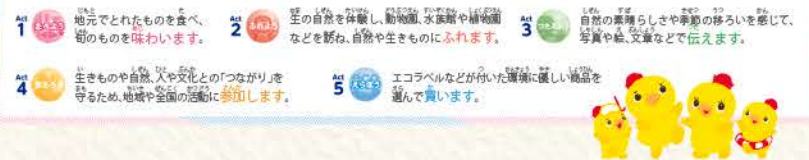
「森里川海大好き!読本」編集委員長
養老孟司さん (東京大学名誉教授)



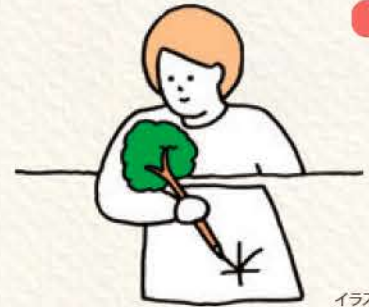
MY 行動宣言

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。一人一人ができるアクションをおこしていきましょう。

With かなでできる MY 行動宣言! **MY 行動宣言** 生物多様性を守るために、私たちにできる5アクション!



SDGs を実践するための暮らしのヒント 全 31 コ 環境にやさしい暮らしの実践値



#もののものがたり

毎日食べているもの、衣類、使っているものは、どんなものも地球の資源をいただいた、誰かの仕事の結果です。そんなことが感じられると、値段の意味も違って見えるかもしれません。

イラストレーション / 荒牧 悠 パターンランゲージ / 鎌田 安里紗



SDGs を実践するための暮らしのヒント

<https://www.env.go.jp/nature/moisatokawaumi/patternlangage.html>

アンバサダー

プロジェクトの目標の一つである「一人一人が森里川海の恵みを支える社会をつくること」を実現するためには、情報発信を通して多くの個人、団体及び組織の共感を得ながら一人一人のライフスタイルを変革することが望めます。そこで「都市と地域」、「人と人」とのつながりを広げるため、各方面で活躍し、高い情報発信力でプロジェクトをサポートしていただく「つなげよう、支えよう、森里川海アンバサダー」を任命しています。



アヒル隊長

株式会社パイロットコーポレーション
森里川海アンバサダー
©PILOT Corporation & アヒル隊長プロジェクト

TVの川流れ企画で一躍有名になり 2001 年より「アヒル隊長」と名乗り活躍中



高橋 万里恵さん

セント・フォース所属
フリーアナウンサー（防災士）

東日本大震災直後から、東北や熊本など被災地へ足を運び続け、被災地での植樹をきっかけに全国に広がる植林活動や自然保護の取り組みを取材・発信。防災士の資格も取得。

2014 年には霧島温泉大使に任命されました。

自然を守る大使として、2016 年から森里川海アンバサダーに就任しています。

子ども参加型イベントには、登場することが多いので、ぜひ会いに来てください。



日本全国の森や里山と人との暮らし、森と海との関わりを取材する中で何か自分でもアクションを起こせないかと思い、ファッションブランド「eccomi punto」を立ち上げ「エコだから選ぶのではなく、可愛いを買ったらエコだった」をコンセプトにアパレルを展開しています。

また、森林セラピーの資格を取得し、InterFM

「Sato Noto」にて日本全国の奥山と里山を誰もが関われる森づくりについて発信しています。



おばら
小原 壮太郎さん
オーガニック&
サステナブル推進プロデューサー

一般社団法人 the Organic 代表理事
日本オーガニック会議 執行部
全国有機農業推進協議会 理事兼事務局長
サステナブルコスメアワード 事務局長



よすみ
四角 大輔さん
ニュージーランド湖畔の森でサステナ
ブルな自給自足ライフを営む執筆家

Greenpeace Japan, Fairtrade Japan等の環境
アンバサダーを務める
『超ミニマル・ライフ』『超ミニマル主義』
『バックパッキング登山大全』等 著書多数
コミュニティ(LifestyleDesign.Camp)主宰職



大葉 ナナコさん
教育プロデューサー
(出産・育児／自然・芸術)

(一社)Design of your Life 代表理事。2003 年
より妊婦さんや子どもたちに "いのちの授業"
を学校に届けている。世界 65 カ国連携の子ど
もエンパワメント国際ネットワーク "Design for
Change" 日本代表。



岸 紅子さん
ウェルネスプロデューサー /NPO 法人
日本ホリスティックビューティ協会
(HBA) 代表理事

2006 年に日本初のセルフケア啓発 NPO を設立
資格検定や人材育成、講演などを通じ、自然治
癒力を高めるための知識の向上や暮らし方の提
案につとめる動に従事。



かまだ
鎌田 安里紗さん
一般社団法人 unisteps 共同代表

「多様性のある健康的なファッション産業に」をビ
ジョンに掲げる一般社団法人 unisteps の共同代
表をつとめ、衣服の生産から廃棄の過程で、自
然環境や社会への影響に目を向けることを促す企
画を幅広く展開。種から綿を育てて服をつくる「服
のたね」など。慶應義塾大学大学院政策・メディ
ア研究科後期博士課程在籍



MINMI さん
シンガーソングライター

新時代を切り拓くママとして、ファッションリーダー
として、ソーシャルアクティビストとして支持を得
ている。
「森里川海プロジェクト」と「MOTHER EARTH」
の活動に共感し、ギフトソング「MOTHER
EARTH ～森里川海のうた～」を制作。

市民・団体・学校・企業・行政、あらゆるヒトや組
織をつなぎ、社会がオーガニック&サステナブルな方
向に向かう“チカラ”や“絆”を生み出し続けています。

日本ウェルビーイング推進協議会 理事
ノアソビSDGs 協議会 理事
日本グラミンアドバイザーボード
スーパーダディ協会 常任理事等務めています。

このまま自然破壊が進むと人類は地球に暮らせな
くなる。ニュージーランドで低消費な森の生活を営
み、バックパックに衣食住を背負って山を一週間以
上歩く冒険をしているのは、ぼくなり「生き方シフ
ト」への小さな挑戦。あなたの身近にある自然に触
れて、自身が地球に大きく依存している事実気付
き、今すぐ行動に移してほしい。

"ライフスタイルと食"のチームメンバーとして、
生物多様性保護や自然環境保護に基づいたライフス
タイル・シフトを、次世代に発信中。地球環境と人
間の健康増進・未病化のために、日本の子どもと世
界の子どもをつなぎ、次世代とともにプロジェクトを
展開中。

心身の健康を保つことは、社会と環境への貢献で
す。現代人の健康問題と、地球のプラネタリーバウ
ンダリー問題は相似。どちらも人と自然とのつながり
を無視したことから発生しています。自然治癒力を取
り戻す食事、腸活、菌活、温活、ストレスケア、ス
キンケアなど身近なテーマを通じて、人にも地球に
も優しいライフスタイルの推進を行っています。

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。

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「FREEDOM」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、みんなのいのちがキラキラ
しているからだ、この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？



まことさん
ミュージシャン

『シャ乱Q』のドラマーとして1992年7月にデビュー。プレイヤーとしての活動とも並行して、作詞家としても多くの作品をバンド内、および他のアーティストにも詞を提供。一方、親しみやすいキャラクターを生かし、多くのバラエティ番組にも出演。



アウトドア活動を趣味としており、それが高じてセカンドハウスを富士山麓に自らの設計のもと建てました。

生活面では番組の企画で沼津にも自宅を借り、現在も定期的に訪れ生活しています。現在は、東京、山梨、沼津を生活の拠点として活動中です。



富永 美樹さん
フリーアナウンサー

フジテレビアナウンサー、専業主婦を経て2006年よりフリーとして活動中。2022年、51歳で移住先の富士山の麓にて友人たちと起業、庭作りの会社の代表もつとめている。

アナウンサーとしてメディアの仕事をしてながら、8年前から富士山の森で自然に寄り添う暮らしを営む、2拠点ライフを送っています。

人々の「心のふるさと作り」を応援するプロジェクトを推進する一方、昨年、富士北麓で庭作りの会社「niwa to ki」を立ち上げました。様々なことを教えてくれ、いつも私を正してくれる富士山の大自然の中、新たなチャレンジを始めています。



藤田 承紀さん
菜園料理家

イタリアでの修行後、菜園料理家として活動。2021年より宮城県仙台市泉ヶ岳の麓に移住をし、「食と手仕事」を軸にした暮らしを開始。福祉レストランのプロデュース、地方食材を使った商品開発等を手がけ、テロワージュシェフズクラブ会長、金継ぎ協会アンバサダー等を務める。



料理人をしています。わたしが実践している環境アクションは「SDGsを実践するための暮らしのヒント」の中の、「#もののものがたり」です。日常で手に取るすべてのもののストーリーに思いを馳せて大切に使うようにしています。何はともあれ無理なく楽しくみんなでやさしい生活に取り組んでいきましょう。



TAROUT さん
キャラクターアーティスト

それぞれの作品に愛情あふれるストーリーを設定し、誕生させる。その世界観は日本のみならず海外でも絶大な人気を誇る。しいたけ占いのキャラクターほか、様々なキャラクターデザインをてがける。



SDGsで2030年までに実現したい世界はどんなだろう？そう考えると、私は誰もが笑顔で暮らす社会を想像します。今、同じくアンバサダーの藤田承紀とラニーズベジーというコンビを組み「未来の笑顔をシェアする」をコンセプトに活動しています。

また、SDGsをSmall Daily Good(s)と考え、誰もが楽しく取り組めるような、日々の生活の中で出来る、小さくてもグッドな活動を自らも実践し、発信していきます。



佐々木 依里さん
モデル・環境活動家・瞑想家

『朝だ！生です旅サラダ』では海外レポーターを務め、世界各地を訪問。“地球愛”をベースとした精力的な情報発信を続けている。エシカルな旅や、マインドフルネスを実践する生き方を提案。

普段はモデルやレポーターをしています。私が気を付けている環境活動は海洋プラスチック問題と、作る責任使う責任 SDGsの12番などです。普段は海岸のごみ拾いをしたり、そして、心の中の平和を表現するために皆さんと一緒に瞑想をして、まずは立ち止まることから、皆さんと一緒に環境について学んでいます。



清水 弘美さん
幼稚園園長・大学非常勤講師

特活実践アドバイザーとして幼児教育から大学まで全ての学校教育の経験を生かして、持続可能な社会の形成者を育成する教育活動（特別活動）を発信。
学校教育の中で「I CAN」と言える自己肯定感・自己有用感を高めている

持続可能な開発のための教育（ESD）を研究し、日本ユネスコスクールESD大賞で最優秀賞を受賞。学校教育にSDGsを広げ、主体的な活動を重視する教育特別活動による学校経営を行い、いじめや・学級崩壊のない学校を作ってきました。

また、特別活動発信のため、エジプトやモンゴルなど海外への指導も行っています。

著書に『特別活動でみんなと作る楽しい学校』『子供の心を伸ばす特別活動のすべて』他多数。





Yae さん

半農半歌手・シンガーソングライター

東京生まれ。2001 年に歌手デビュー。
NHK みんなのうたや人気ゲームソフトの主題
歌などを歌唱し活躍。環境イベントなど国内外
での音楽祭に参加。
家族 5 人とともに自然豊かな里山「鴨川自然王
国」で、農的暮らしを営む。故藤本敏夫・歌
手加藤登紀子の次女。



長沢 裕さん

タレント

(公社)日本環境教育フォーラム 理事
1993 年生まれ、福島県出身。日本テレビ
「ZIP!」の 6 代目お天気キャスター、ショウ
ビズレポーターとして活躍。自然との繋がりが
感じられる瞬間を多くの人と共有すべく園芸番
組、釣り番組などにも出演する。また、地元
福島では子供達と自然を味わうプログラムなど
に参画している。



中島 早貴さん

タレント・女優

1994 年生まれ。埼玉県出身。
ハロー!プロジェクトグループ、℃-ute の元メ
ンバー。グループ解散後は、舞台を中心に女
優として活動。2022 年より語学留学中。
アップフロントグループ主催
「SATOYAMA & SATOUMI movement」に℃
-ute 時代より参加し、イベントを通して「秩
父観光農業 Oh! 援アンバサダー」「GO TO
Satoumi アンバサダー」も務めた



室谷 真由美さん

モデル・ビューティーフード協会代表
日本ヴィーガン協会 代表

カラダの中からキレイになれる食を追求し、
「ビューティーフード」メソッドを提唱。講演会・
トークショー・TV・ラジオ・雑誌など各種メディ
ア出演をし、食の大切さを発信をしている。



池田 綾子さん

シンガーソングライター／
やまなし大使／富士川町観光大使

日本語の「響き」を大切にした歌詞と旋律歌
声を持つシンガーソングライター。NHK ニュ
ース番組、みんなのうた、小学校教科書曲、
CM、ドラマ、楽曲提供など多岐に渡り手掛け
る。自然と響き合う音楽祭「やくしま森祭り」
を立ち上げ 18 年目を迎える。



奥村 奈津美さん

タレント
防災アナウンサー

東日本大震災を仙台のアナウンサーとして経験
し、防災をライフワークに。防災士、福祉防災
認定コーチ他。
NHK「おはよう日本」「あさイチ」など様々なメデ
ィアに「おうち防災」の専門家として出演。著書『子
どもの命と未来を守る「防災」新常識』・防災ア
プリ #pasobo 監修。

人間も自然の循環の一つ。日本の農村の暮らしに
は持続可能な暮らし方のヒントがいっぱいです。こ
の日本の美しい里山で古民家や休耕地を再生しなが
ら、水・食料・エネルギーの自給をしていきます。
ストレスフリーな楽しい!美味しい!安心できるライフ
スタイルを提案しています。

私は「自然との豊かな繋がりを実感する瞬間」を多
くの方と共有していきたいと思っています。そのため
に、家庭菜園や釣りなどの楽しさの発信や、子供達と
一緒に自然を感じられる企画などに参加しています。

今後は家の近くの公園などでもできる、ネイチャー
ゲームを広めると共に実家の目の前にある里山を緑溢
れる皆んなのふるさとにしていきたいと考えています!

2020 年秋から、農業を営んでいる父親の畑の一
角を借りて有機栽培を始めています。野菜ソムリエ
の資格も取得しており、旬の野菜の良さや自然と触
れ合うことの素晴らしさを SNS を通して発信。

また、沖縄のサンゴ保全活動団体「チーム美らサ
ンゴ」にも参加していて、SOS を出している海の生
き物にも着目しています。現在留学先のニュージー
ランドで、語学習得と並行して、現地での自然体験を
通して環境問題の取り組みなども勉強しています。こ
の活動を通して環境問題の実情を勉強しつつ多くの
方々に伝えていきたいです。

日本ヴィーガン協会では「ヴィーガンをもっとわ
かりやすく」をスローガンに、ヴィーガン認証を行
なっています。

ヴィーガンレストラン新規開拓軒数は 4000 軒を
超え、毎日 SNS でお店情報を発信しています。

また、ヴィーガンだけでなく「食の大切さ」を伝
える授業を専門学校や大学でしており、体にやさし
い食事は地球環境にもやさしい選択となり、温暖
化にも貢献できることや多くの命を救えるなど食育
にも力を入れています。

ミュージシャンをしています。屋久島でジェネレー
ターを使わず、その地域にある電力のみでキャン
ドルの光と星屑、自然と響きあう音楽祭、やくしま
森まつりを運営しています。

私の環境チャレンジは、有機農家の皆様との繋
がりです。小川町や北海道の有機農業の皆さんと
一緒に収穫したり、その季節の収穫物を頂きます。
私たちの身体は食べ物でできていることを実感し、
共に有機農業を支えていきたいと思っています。

豪雨災害などの被災地取材の中で、気候変動
対策や里山管理など地球を守ることの大切さを痛感
してきました。以来「サステナブル防災」という言葉
を作り、自治体や学校、企業イベントなどでの防災
授業・講演を通して、地球に優しい暮らしをすること
が、究極の防災!ということを発信しています。

「防災は未来へのプレゼント」。子どもたちに持続
可能な未来を残せるよう一緒に取り組んでいけたら
嬉しいです。



GAKU-MC さん
ラッパー / ミュージシャン

東京都出身。
アコースティックギターを弾きながらラップする日
本ヒップホップ界のリビングレジェンド。

2011 年より『アカリトライブ』を続けています。

『アカリトライブ』とは、キャンドルを灯し、そのア
カリでライブを行う震災復興音楽プロジェクト。音楽
人の一人として、これからも人々が笑顔になること
のできる場所をつくる。作り続ける。そして繋ぐ。そん
な活動を続けていきたいと思っております。日本を元
気に！



NOMA さん
佐賀県出身のモデル / アーティスト

ファッションからビューティー、サイエンスと
様々なジャンルで活動中。モデル業の傍ら諸
国を巡り、旅エッセイを出版する。2012 年
より旅先での啓発や自身の自然観を元にプロ
デュース等を継続。アップサイクル素材で作品
制作、展示等も行う。

幼少期より自然遊びが大好きです。辺境の地を巡
る旅、宇宙と植物を中心とした自然科学探究をライ
ワークとし、自然との繋がりや調和をメッセージとし
た物作りや発信をさまざまな形で行ってきました。い
のちがどこから来てどこへ向かうのか。地球と人間社
会の調和や、環境問題について学ぶことはたくさん
あります。今後もメディア連載やイベント等でライフ
スタイルの提案、そして研究者や専門家とのセッシ
ョンを通して、地球や宇宙について知る時間を皆さん
と楽しくシェアしていければと思います。



ふたき
二木 あいさん
水族表現家

素潜りギネス世界新記録 2 種目樹立。
唯一無二の存在として、水中と陸上の架け橋とな
るべく活動。自身が被写体、また撮影者として「私
たちは地球の一部であり、共に生きている」、そ
んな繋がりを多岐の活動を通して世界を舞台に表
現している。

自然、植物、動物、人間。私たちは皆この地球に
共に生きる仲間です。空気ボンベを使わず、イル
カやクジラと同じ様に自分の肺一つで潜り、彼らの中
に溶け込み、仲間の一員となって、ありのままの世
界を表現することで、頭で理解するのではなく、心
で感じる何かをお伝えできるのではないかと信じて
活動しています。目には見えませんが全ての生物は
繋がっています。母なる海から、皆さんの心の扉をノ
ックするキッカケをこれからも発信し続けていきたい
と思います。



マリエさん
CEO / デザイナー

日本でのタレント活動を経て 2011 年のアメリカ・
ニューヨークのパーソンズ美術大学へのファッショ
ン専攻留学を契機に、サステナブルを主体にデザ
インするブランド「PASCAL MARIE DESMARAIS (パ
スカルマリエデマレ)」を設立。

ファッションの観点から環境問題に積極的に取り組み、
工場や職人など生産者の声に耳を傾けるため全国を飛び
回っています。

数々の循環型社会に向けた取り組みの講演・イベント・
フェスプロデュースを担当しています。

ファッション新聞 WWD JAPAN サステナブルコラムも連
載中です。



ゆりっぺさん
シンガーソングライター

渋谷・原宿の路上で 70 曲超のオリジナルソ
ングを歌い続け、クラウドファンディングで
128 万円を集めた後、4 ヶ月間の全国路上ラ
イブツアー完遂。【#1 日 1 カバー】と称し
1000 日、毎日カバー一曲を歌い配信するなど、
現在は SNS を中心に活動中。

SDGs に取組む企業との対談を機に、「SDGs 配慮商
品」の推奨や、誰でも日常から取り組める「小さなエ
コ活動」「日々のマイアクション」などを、自身の SNS
にて発信しています。



安部 龍太郎さん
作家

1955 年 6 月福岡県八女市（旧黒木町）生まれ。
久留米工業高等専門学校機械工学科卒。
東京大田区役所に就職。後に図書館司書を務め
る。その間に数々の新人賞に応募し、1990 年に
発表した「血の日本史」でデビュー。2013 年に「等
伯」で直木賞を受賞。

「ざぶん賞」実行委員会選考委員長を務め、子供
たちにむけて、生命の源である水や海などをテーマ
とした読書感想文を募集し、20 年にわたって表彰を
行ってきた。「ざぶん賞」を継続、発展させる取り組
みとして 2022 年に、「地球さんご（3 × 5）賞」を
新たに立ち上げた。



相川 七瀬さん
歌手

ロックボーカリスト。2030 年には、デビュー 30 周年を迎える。現在までの CD 売り上げトータル枚数は 1200 万枚を超えている。



小松 美羽さん
現代アーティスト

1984 年長野県坂城町生まれ。女子美術大学短期大学部卒業。
現在、同大学特別招聘教授、東京藝術大学非常勤講師。
女子美術大学短期大学部在学中に銅版画の制作を開始。20 歳の頃の作品『四十九日』は、際立つ技巧と作風で賞賛されプロへの道を切り開く。



中井 徳太郎さん
日本製鉄株式会社 顧問

東京大学法学部卒業。大蔵省入省後、主計局主査などを経て、富山県庁へ出向。日本海学の確立・普及に携わる。その後、2011 年 7 月に環境省に異動。環境事務次官を最後に退職し、2022 年から現職。



鳥居 敏男さん
一般財団法人 自然公園財団勤務

1961 年、大阪府生まれ。高校時代にワンダーフォーゲル部に所属し、北アルプスをはじめとする山との出会いをきっかけに 1984 年環境庁入庁。その後、レンジャーとして国立公園の現場管理や本省での勤務を経て、2021 年自然環境局長を最後に退職。2022 年から現職。



永原 レキさん
inBetweenBlues / 合同会社みつづるま代表

1982 年徳島県海部郡海陽町出身。
城西国際大学在学中に学生サーフィン大会日本一達成。卒業後、国内外のサーフタウンを放浪し、波乗り / 音楽 / アート / 環境を学ぶ。



よついで
四井 真治さん
パーマカルチャーデザイナー

株式会社ソイルデザイン代表。
信州大学農学部森林科学科にて緑化学を修士課程修了。緑化会社にて営業・研究職、長野県で有機農業、有機肥料会社勤務を経て、2001 年に独立。
2003 年からパーマカルチャーセンタージャパンの講師、2013 年には東北芸術工科大学コミュニケーションデザイン学科非常勤講師を務める。

長崎県対馬市、鹿児島県南種町、岡山県総社市に伝承されている赤米神事の継承活動を 2013 年より行っています。

毎年行われている赤米フェスタなど、地域に自然景観の保護と文化を伝える活動に力を注いでいます。

また、千葉県・茨城県の東国三社水郷 PR 大使を務めています。

現在、國學院大学在学中。神道と環境、信仰と文化を研究にテーマにしています。

幼少期より目に見えない世界に対する感受性が強く、自然豊かな環境で様々な生き物と触れ合い、その死を見届けるときに霊性に目覚める。

生きとし生けるものが魂において平等であるという独自の死生観をもとに、神獣を主なモチーフとして描く作品世界は聖性の純度において他の追随を許さない。

日々の瞑想と深い祈りの果てに辿りついた境地から“The Great Harmonization”（大調和）という創作理念を提唱し、美術史に新たな 1 ページを刻む存在として期待を集めている。

「つなげよう、支えよう森里川海」プロジェクトチーム長として、森里川海アンバサダーと共に、国民一人一人、企業一社一社に「地域循環共生圏」を下支えする行動変容を促してきました。現在、「地域循環共生圏」をプロデュースする高度環境人材を創る「環生塾」にて、塾長及びプログラムディレクターとして活動もしています。

「つなげよう、支えよう森里川海」プロジェクトには、環境省職員としてスタートから携わってきました。日本の森里川海は手入れが十分行き届かず、気候変動の影響もあって、危機的な状況が続いています。そんな中、“暮らしを見直そう”という人々が少しずつ増えてきたと思いませんか。これからもライフワークとして、国立公園や野生生物といった地域の自然資源を活かし、人と自然のよりよい関係づくりに貢献できたらと考えています。

『JapanBlue』の語源とも云われる阿波藍と海洋交易が紡いだ日本各地の工藝、民俗と、サーフィンや四国遍路空海など故郷徳島に縁する文化を融合させた創作活動や、地元海部川の水神 / 轟神社の支援活動を通して、自然環境や地方の価値と魅力、時空を超えた万物の繋がりを大切にする和の心を世に伝えています。

「2005 年国際博覧会（愛知万博）」の「ナチュラルフードカフェ & オーガニックガーデン」のパーマカルチャーデザインを手掛け、プロとして活動し始めています。

2007 年に山梨県北杜市へ移住し、社会の最小単位である家族だけでどこまで持続可能な暮らしを築いていけるかの生活実験を続けています。

千葉県木更津のクルックフィールズ、長野県軽井沢の風越学園の「いのちのつながりプロジェクト」のデザイン、監修を手掛けています。



自然とツナガル歌
できました!

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
にごった心を 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

『MOTHER EARTH』

作詞・作曲・編曲・歌 MINMI

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/d0Hv4wQCxTU>



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～
令和5年7月 第4回改訂版

【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
環境省では、このプロジェクトへの賛同と活動報告を随時募集しています。

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

・森里川海インスタグラム
https://www.instagram.com/morisatokawaumi_/

© PILOT Corporation & アヒル隊長プロジェクト
デザイン・イラスト／高松敬委子



ミックス
責任ある木質資源を
使用した紙
FSC® C022938