



## 14 地球環境を意識して買い物をする 商品を購入することで、世の中の人々や自然環境にどのような影響を与えるのかを自問しましょう。

- 必要なないものは買ってはいけません。余計なものを買いつぎなければ、お金の節約になるだけでなく、資源の節約にもなります。
- 長持ちするものを買いましょう。どうせ買うのであれば、一生使えるものを買いましょう。
- 中古品を買いましょう。堆の立て地に捨てるに比べたら、中古品の再利用ははるかに素晴らしい行為です。さらに、お金の節約もできます。
- 短期間しか使わないものや、年に数回しか使わないものは、知人や業者から借りて間に合わせましょう。



**1 内や乳製品の摂取を控える** 国内の食肉や乳製品の生産は、大量の資源が使われるため、環境に大きな負荷がかかります。普段の食事を野菜主体に変えたり、完全に野菜だけのメニューにすれば、まちがいなく地球に非常にやさしい生活をすることができます。医師から動物性たんぱく質を含む食事を摂るように勧められた場合、たとえば農家から農産物を直接購入するといった、持続可能な方法を探しましょう。また、狩猟免許を取ってハンターになるという手もあります。<sup>[4]</sup>

- ベジーマンデーは、週に1日は菜食にするという、健康促進のための非営利的な国際運動です。「ベジーマンデー」で検索して、菜食料理のレシピを調べましょう。<sup>[5]</sup>

**3 地元の食材を購入する** はるか遠方から食物を輸送する場合、トラック、電車、船といった移動に必要なあらゆる手段が汚染物質を生み出すため、環境に負荷がかかります。地元の食材を購入すれば、輸送による環境汚染を最小限に抑えることができます。<sup>[6]</sup>

- 農産物直売所に行って、地元の野菜や果物を手に入れましょう。また、CSA（地域支援型農業）に参加すれば、定期的に新鮮な作物を手にすることができます。

## 方法3 移動手段を変える



### 2 Kカップのコーヒーを飲まない Kカップや、キューリングコーヒーメーカー用の一杯抽出用カートリッジは、一度使用されただけで大部分が捨てられます（再生利用するためにはカップを、紙、プラスチック、金属に分解する必要があります）。2014年には数十億個の份コーヒー抽出用カートリッジが販売され、同数のカップがゴミになり、埋め立て地に捨てられました。ちなみに、このカップをすべてつなげると地球12周分の距離になります。<sup>[7]</sup> コーヒーを入れるときは、レギュラーコーヒー用もしくはフレンチプレス用のコーヒーポットを使いましょう。

- コーヒーを飲むときは、使い捨てのコップを使わずに、たとえばマグカップのような、繰り返し使えるコップを使いましょう。
- 一杯抽出用カートリッジの利便性を好む人々、もうすでにキューリングコーヒーメーカーを購入済みの人は、洗って再利用できる詰め替え用カップを手に入れましょう。使い捨てカップを購入するときと比べて、お金と資源の節約ができます。

**9 飛行機による移動を減らす** 目的が仕事であろうと休暇であろうと、飛行機に乗る回数を減らしましょう。飛行機は莫大な量の二酸化炭素と汚染物質を放出します。またその量は、世界中の飛行機利用の増加に伴い年々増え続けています。<sup>[12]</sup> 飛行機による移動を控えることで、地球環境への負荷を減らしましょう。<sup>[13]</sup>

- エコノミークラスに乗りましょう。1つの飛行機により多くの人数で乗れば、1人当たりの環境に与える影響量は相対的に小さくなります。
- ある場所へ繰り返し通うのではなく、同じ場所に長く滞在する方法を選択しましょう。
- 近くに旅行するときは、電車やバスを利用しましょう。
- 実際に現地の会社を訪れるかわりに、テレビ会議を利用しましょう。

## 地球にやさしい庭を作る



### 1 庭に植物を植える 野菜、果物、香草を植えて庭園地を作りましょう。

- 様々な農法を駆使して、肥料や大量の水を必要としない庭を作りましょう。たとえば庭にマルチを敷くと、土壤水分の蒸発を防いで、水気を保つことができます。<sup>[16]</sup>
- 好みの果物や野菜を植えて、育てましょう。作物を収穫すれば、店で買う必要はなくなります。
- 天水桶などの、雨水を集める貯水設備を利用しましょう。たまつた水は、庭の植物の水やりに使えます。

## 地球にやさしい庭を作る

う。もしくは、野生植物を植えましょう。これもまた、野生動物にやさしい庭を作る対策になります。<sup>[19]</sup>



### 4 殺虫剤、除草剤、人工的な化学肥料を使わない 殺虫剤の影響で、1年間で数百もの鳥や動物が死んでいます。不要な雑草が生えている場合、手で引き抜くか、ホーを使って取り除きましょう。高い所に生えた雑草は切り落としましょう。また、雑草が生えている場所に地被植物を植えるという手もあります。

- たとえばパーマカルチャー、総合的病害虫管理、混作など、化学物質を含んだ殺虫剤や肥料の使用量を減らす農法や全く使わない農法について調べましょう。
- どうしても化学肥料を使う場合、必要最小限の量に抑えましょう。余った肥料は、雨水管や水路に流してはいけません。

## 地球にやさしい庭を作る

### 2 野生動物にやさしい庭を作る 現代の発展に伴い、野生動物は生息地を侵され、危険にさらされています。野生動物にやさしい庭を作るための対策を講じましょう。<sup>[17]</sup>

- 様々な種類の草木を植えましょう。生息しやすい条件を整えることで、多様な生物が庭にやってきます。様々な種類の草木を植えた庭は、様々な動物を魅了します。
- 裏庭にカエルが生息する池を作りましょう。繁殖地が失われつつあるため、カエルの敵が減っています。裏庭に生息地の池を作れば、カエルは子孫を増やすことができます。<sup>[18]</sup>



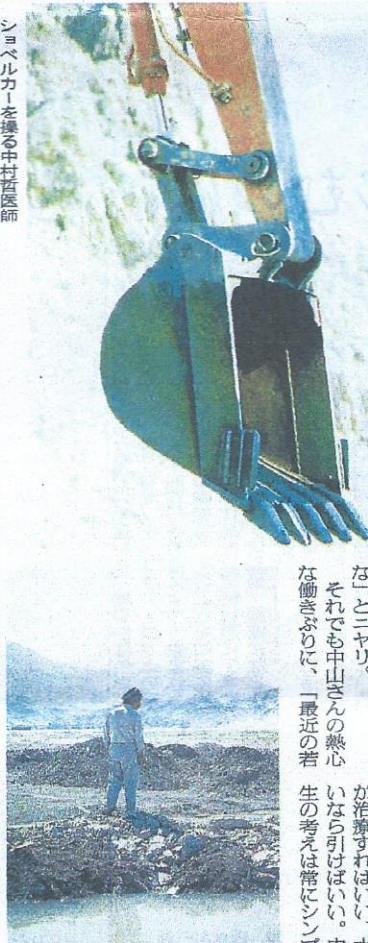
### 3 芝生の面積を減らす 芝生は、芝刈り機や除草機などのガソリンや電気で動く機械を使って、日常的に手入れをする必要があります。芝生の土地を庭園に作り替えましょう。もしくは、野生植物を植えましょう。これもまた、野生動物にやさしい庭を作る対策になります。<sup>[19]</sup>

## 地球にやさしい庭を作る



### 6 堆肥場を作る 庭の一区画に、庭廻芥、果物の皮、残飯を集めましょう。廃棄物を分解し、養分のきわめて豊富な土壌を作る虫は、庭仕事の素晴らしい味方です。堆肥置き場は、水源からできるだけ離れた場所に作りましょう。

ショベルカーを操作する中村哲医師



工事現場を見回る中村医師。足元はよく水でぬれていた



25歳で中村医師のもとに渡り、日本人6人のチームでともに働いたのは、京都芸術大学准教授で大阪府交野市在住の中山博喜さん(46)だ。

現地で出迎えた中村医師の第一声は、アクの強い冗談だった。「やあ、あなたが奴隸ですか?」

2001年、中村医師は医療支援だけでなく千はつ対策の井戸掘りを始めた頃だった。京都造形芸大(現・京都芸術大)を卒業したばかりの中山さんが「30歳までは色々経験しようとな働きぶりに、『最近の若

えていい』といふことだな」と二ツアリ。それでも中山さんの熱心な働きぶりに、「最も考

えたのが『医者がいないなら自分たちの存在だ』。『水路も井戸も中村先生が造ったと言わ

れるが、集まつた仲間一人

者は……と世間は言うけれども、捨てたもんじやないですね」とねぎらつてくれました。温厚さをちやめつまシニカルさも持ち合わせていた。

農業再生のために井戸を掘るよりも用水路を造る方が効率的だと中村医師は考えた。

「サイン、コサイン、タ

ンジェントですよ」。ぼそ

と、「もっと多くの人に見てもらつて」と言われ、公表を決めた。

6千枚のフィルム写真か

ら用水路工事に終り、1年かけて約60点を選び、今年6月、写真集「水を招く」を出版した。

伝えたかったのは仲間の存在だ。

「水路も井戸も中村先生が造ったと言わ

れるが、集まつた仲間一人

70円。

(机義鎧)

## 中村哲先生と掘った日々

2年前にアフガニスタンで凶弾に倒れた故・中村哲医師(享年73)と現地で5年間活動をともにした写真家が、中村医師の葬儀で仲間たちからクエストされたのを契機に、私藏していた6千枚の中から60枚を選び写真集を出版した。中村医師の素顔と現地の仲間たちの存在を伝えたいとの願いを込めた。



中山博喜さん



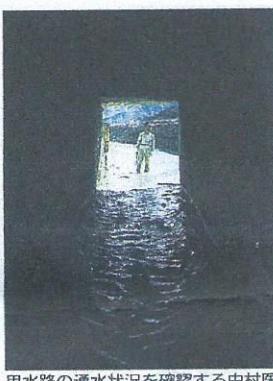
用水路工事に携わった現地の男性たち。「カメラを向けると子どもは恥ずかしがり、大人はおすまし顔をする」と中山さん



アフガニスタンの子どもたち。日本の子どもたちが使わなくなったランドセルを背負って学校へ通っていた

「子どもが生まれたので」と頼まれて撮った1枚。現地の慣習として、成人女性が身内以外の男性の前に現れることはとても珍しい、貴重な1枚  
=いずれも中山博喜さん提供

## 仲間が撮った素顔・同志…写真集に



用水路の通水状況を確認する中村医師。橋の下からカメラを構えていたところにひょっこりやってきた

会(福岡市)の会員としてサポートしてきた。

19年12月、中村医師の葬儀に駆けつけた。火葬場で数枚の写真を仲間に見せると、「もっと多くの人に見てもらつて」と言われ、公表を決めた。

6千枚のフィルム写真か

ら用水路工事に終り、1年

かけて約60点を選び、今年

6月、写真集「水を招く」

を出版した。

伝えたかったのは仲間の

存在だ。

「水路も井戸も中村先生が

造った」と言わ

れるが、集まつた仲間一人

70円。

(机義鎧)

それを形にするために、恐ろしいほどの集中力を發揮した」と中山さんは語る。ショベルカーに乗り、腰を痛めながら06年に帰国した。その後現地の活動を支援するNGO「ペシャワール会」(福岡市)の会員としてサポートしてきた。

19年12月、中村医師の葬儀に駆けつけた。火葬場で数枚の写真を仲間に見せる

と、「もっと多くの人に見

てもらつて」と言われ、公

表を決めた。

6千枚のフィルム写真か

ら用水路工事に終り、1年

かけて約60点を選び、今年

6月、写真集「水を招く」

を出版した。

伝えたかったのは仲間の

存在だ。

「水路も井戸も中村先生が

造った」と言わ

れるが、集まつた仲間一人

70円。

(机義鎧)