



レベル1

ソファに寝たまま できること

SOFA SUPERSTAR

- 電気を節約しよう。電気機器を電源タップに差し込んで、使っていない時は完全に電源を切ろう。もちろん、パソコンもね。
- 請求書が来たら、銀行窓口でなく、オンラインかモバイルで支払おう。紙を使わなければ、森林を破壊しなくて済む。
- いいね！ するだけじゃなく、シェアしよう。女性の権利や気候変動についてソーシャルメディアでおもしろい投稿を見つけたら、ネットワークの友達にシェアしよう。
- 声を上げよう！ あなたが住んでいる町や国に、人と地球にやさしい取り組みに参加するよう呼びかけよう。私は地球温暖化対策の新しい国際ルール「パリ協定」を支持しています、と意思表示するのもいいね。あなたの国がまだ批准していなければ、そうするように求めよう。
- 印刷はできるだけしない。覚えておきたいことをオンラインで見つけたら、どうするかって？ ノートにメモしたり、もっといいのはデジタル付箋を使って、紙を節約すること！
- 照明を消そう。テレビやコンピューターの画面は意外と明るいから、必要ない時にはそれ以外の照明を消しておこう。
- オンライン検索すると、持続可能で環境にやさしい取り組みをしている企業が見つかるよ。そういう会社の製品を買うようにしましょう。
- オンラインでのいじめを報告しよう。掲示板やチャットルームで嫌がらせを見つけたら、その人に警告しよう。
- ハッシュタグ#globalgoalsを使って、あなたがグローバル・ゴールズ/SDGsを達成するために何をしているか、私たちに教えてね！



レベル2

家にいてもできること

HOUSEHOLD HERO

- ドライヤーや乾燥機を使わずに、髪の毛や衣服を自然乾燥させよう。衣服を洗う場合には、洗濯機の容量をフルにして使おう！
- 短時間のシャワーを利用しよう。ちなみに、バスタブ入浴は5～10分のシャワーに比べて、水が何十リットルも余計に必要なよ。
- 肉や魚を控えめに。肉の生産には植物よりも多くの資源が使われているよ。
- 生鮮品や残り物、食べ切れない時は早めに冷凍しよう。翌日までに食べられそうにないテイクアウトやデリバリーもね。そうすれば、食べ物もお金も無駄にしないで済むからね。
- 堆肥を作ろう。生ゴミを堆肥化すれば、気候への影響を減らすだけでなく、栄養物の再利用にもつながる。
- 紙やプラスチック、ガラス、アルミをリサイクルすれば、埋立地を増やす必要がなくなる。
- できるだけ簡易包装の品物を買おう！
- 窓やドアの隙間をふさいでエネルギー効率を高めよう！
- エアコンの温度を、冬は低め、夏は高めに設定しよう！
- 古い電気機器を使っていたら、省エネ型の機種や電球に取り替えよう！
- できれば、ソーラーパネルを家に取り付けよう。電気代は確実に減るはず！
- すすぎをやめよう。食洗器を使う場合には、あらかじめ皿を水洗いしないで！



レベル3

家の外でできること

NEIGHBOURHOOD NICE GUY

- 買い物は地元で！ 地域の企業を支援すれば、雇用が守られるし、長距離トラックの運転も必要なくなる。
- 「訳あり品」を買おう！ 大きさや形、色が規格に「合わない」という理由だけで、捨てられてしまうような野菜や果物がたくさんあるよ。
- レストランに行ってシーフードを注文したら必ず、「サステナブル・シーフードを使っていますか?」と聞いてみて！ あなたが海にやさしいシーフードを求めていることを、行きつけの店に知らせてあげよう。
- サステナブル・シーフードだけを買おう！ どの海産物が安全に消費できるかを知ることができるアプリもいろいろ開発されているよ。
- 詰め替え可能なボトルやコーヒーカップを使おう。無駄がなくなるし、コーヒーショップで値引きしてもらえることも！
- 買い物にはマイバッグを持参しよう。レジ袋は断って、いつもマイバッグを持ち歩くようにしましょう。
- ナプキンを取り過ぎないこと。テイクアウトを食べるのに、大量のナプキンは要らないはず。必要な分だけ取るようにしましょう。
- ビンテージものを買おう。新品がいつも最高とは限らないよ。中古品店から掘り出し物を見つけては？
- 使わないものは寄付しよう。地元の慈善団体は、あなたが大事に使っていた衣服や本、家具に新しい命を吹き込んでくれるはず！
- 国や地方自治体のリーダーを選ぶ権利を上手に使おう。





レベル4

職場でできること

EXCEPTIONAL EMPLOYEE

- 職場のみんなが医療サービスを受けられているかな？ 労働者としての自分の権利を知ろう。そして、不平等と闘おう。
- 若者の相談相手になろう。それは誰かをよりよい未来へと導くための、思いやりある、刺激的でパワフルな方法です。
- 女性は男性と同じ仕事をして、賃金が10%から30%低く、賃金格差はあらゆる場所で残っている。同一労働同一賃金を支持する声を上げよう。
- 社内の冷暖房装置は省エネ型に！
- あなたの会社は、クリーンでレジリエント（強靱な）インフラ整備に投資しているかな？ それは労働者の安全と環境保護を確保する唯一の方法。
- 職場で差別があったら、どんなものであれ声を上げよう。性別や人種、性的指向、社会的背景、身体的能力に関係なく、人はみんな平等だから。
- 通勤は自転車、徒歩または公共交通機関で。マイカーでの移動は人数が集まった時だけに！
- 職場で「ノーインパクト（地球への影響ゼロ）週間」を実施しよう。せめて1週間でも、より持続可能な暮らし方について学んでみよう。
- 声を上げよう。人間にも地球にも害を及ぼさない取り組みに参加するよう、会社や政府に求めよう。パリ協定への支持を声にしてよう。
- 日々の決定を見つめ直し、変えてみよう。職場でリサイクルはできている？ 会社は、生態系に害を及ぼすようなやり方をしている業者から調達をしていないかな？
- 労働にまつわる権利について知ろう。

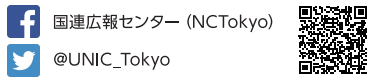
THE UNITED NATIONS

2030年に向けて世界が合意した「持続可能な開発目標」です



ガイドでご紹介したのは、
あなたができることのほんの一部にすぎません。
あなたが一番関心をもてる目標や、
さらに積極的にアクションを起こすための方法について、
詳しい情報を探してみてください！

国連広報センター
〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-53-70 国連大学本部ビル8階
Tel: 03 5467 4451 Fax: 03 5467 4455
www.unic.or.jp



(2018年12月発行 40,000部)



持続可能な社会のために ナマケモノにもできる アクション・ガイド

貧困をなくそう。安全な水とトイレを世界中に。エネルギーをみんなにそしてクリーンに。
やれやれ…。

「持続可能な開発目標 (SDGs エス・ディー・ジーズ)」は、世界を変えるための壮大な目標で、その実現には世界が力を合わせる必要があります。とても自分が関わることでできる話ではないような気がするかもしれませんが、あなたは、ただあきらめますか？

とんでもない！ 変化はあなたから始まるのです。真面目な話。ナマケモノも含めて、地球上の私たち一人ひとりが、一緒になって問題を解決するのです。幸運なことに、私たちが日常生活ですごく簡単に取り入れられる行動もあるんです。私たちみんなが実践すれば、世界は大きく変わります。

世界を変えるためにあなたができることはたくさんありますが、その一部をこのガイドでご紹介します。