

えねなび

編集発行：ひた市民環境会議エネルギー部会
事務局：日田市環境課
TEL：22-8357/FAX：22-8241

Vol.22 特集：環境講演会「やってみよう、エコライフ」2019年12月23日発行

50年に1度と言われるような激しい気象災害に毎年のように襲われるようになった日本列島。その背景にあるとされる地球温暖化（気候変動）は、人類が直面している最大の課題です。原因となる温室効果ガス（二酸化炭素など）の排出量を大幅に減らすために、生活者であるわたしたち市民も、今すぐ行動を始めなければなりません。

この問題について考えるために、今年度の環境講演会は、消費生活アドバイザー・環境カウンセラーとして活躍されている林 真実さん（福岡市在住）を講師にお招きして、「やってみよう、エコライフ」と題して開催しました。林さんからは、毎日の生活の中での工夫と実践に基づいた省エネのご提案をたくさんいただきました。当日の講演内容を抜粋してご紹介しますので、少しでも暮らしのヒントにしていだけたら幸いです。

日時 2019年8月2日（金） 19:00～20:30

会場 パトリア日田 ギャラリー

講師 林 真実（消費生活アドバイザー・環境カウンセラー）

待ったなしの温暖化対策、1人の100歩より100人の1歩

ここに集まれた方は、世界や日本で深刻化する気候変動問題に対して何らかのアクションを始めている方ばかりだと思います。一方で、やっているつもりの方、行動していない方も世の中にはまだまだたくさんいらっしゃいます。政府が掲げる、2030年までに温室効果ガスを26%削減する目標の下、実は家庭の私たちは、2013年比で約4割を削減しなければいけません。

では何を行動するか。まずは無駄を省く、エネルギー効率を良くする、温室効果ガス排出の少ないエネルギーに転換していく、やれることはたくさんあります。ただ省エネやエコライフを語る上で大切なことは、ライフスタイルや事情、住宅性能などは人や家庭によって異なり、何が無駄でなが節約できるかも、家庭それぞれ、人それぞれということです。私は現在、テレビや車を持たない暮らしをしています。テレビが唯一の娯楽の人もいれば、車が必需品という地域もありますよね。私自身、子育てに追われていた時期は、家事軽減や子育て時間を確保するため、乾燥機や車など機器の力を借り多くのエネルギーを消費していましたし、そうしなければ子育てとの両立はなしえませんでした。生活信条や価値観も人それぞれですし、そうした一人ひとりの事情をお互いに尊重して、それぞれが自分の生活信条を犠牲にせず効果の高いエコをすればよいと思います。「我慢」や「辛抱」の省エネエコは広がらないし、持続可能ではありません。そんな風に頑張れる人はごく少数です。

各自が無理せず効率的にできるエコを楽しみながら実践していけばまたそれが広がっていきます。1人の100歩より100人の1歩です。私は、母の行動をみて育ちました。行動する人の輪を広げていくことが大切です。



講師の林真実さん

快適さと両立するエコライフ

お話ししたように私のライフスタイルはその時々で変化していますが、実は、私の生活信条は社会人一年目から現在まで全く変わっていません。シンプル、イージー、コンフォータブル。複雑さよりシンプル、苦よりも楽、居心地よく快適に過ごしたい、というものです。「そんなことでエコライフなんてできるの？」と思われるかもしれませんがね。

でも、ここに白熱電球があります。消費電力は36Wです。これをLED電球に交換します。すると、同じ明るさでもこちらの消費電力はわずか7.5Wで、白熱電球の約5分の1に減らせます。これがシンプル、イージー、コンフォータブルな省エネの方法です。省エネ番組の収録で訪問したご家庭で、テレビの明るさや画質をいいと思うところまで落として下さいと申し上げたら消費電力が半分になったこともありました。ゼロエネルギー住宅に住む、低炭素車に乗る、高効率の給湯器に買い替える、といったことも初期投資が可能なら是非おすすめしたいエコですが、LED電球なら980円くらいで買えます。誰もが今すぐできるエコの一つとしておすすめです。

暑いときは我慢せずエアコンを使おう

環境省が作った「適切に冷房を使いましょう」と書かれた団扇（うちわ）が配られていますね。暑いのにエアコンを使うのを我慢して室内で熱中症になって病院に運ばれるお年寄りが多いのです。地球温暖化に適応していく行動も、命や健康を守るのに必要です。

冷房はとてもエネルギーを使っていると思われがちですが、家庭で自動車を除く電気・ガス・灯油といった年間の全体のエネルギー需要を調べると、最も多くエネルギーを使っているのはお風呂の湯を沸かすなどの「給湯」で、約29%です。次に多いのが「暖房」で、約25%です。「冷房」はどのくらいかという、わずか2%です。命を守るために、暑いときは我慢せずに冷房を使っていたきたいと思います。

よく「冷房の温度は28℃を目安に」と言われますね。外気温との差があまり大きくならないように使うことは省エネの面でも健康面でも大切なことですが、これはあくまでも部屋の気温を28℃に保つということであり、エアコンの設定温度を28℃に設定しても、部屋がその温度まで下がるとは限りません。温湿度計を置き、実際の室温を確かめながら適切に調整していただきたいと思います。

これから、私が生活の中で実践して効果を実感しているエコ行動の中から、いくつかピックアップしてご紹介したいと思います。

冷蔵庫の電気代を抑えるために

冷蔵庫の省エネは、まずは隙間を開けておくこと、冬場は冷蔵強度を弱にすること、効率よく冷気を循環させるには、中身の量を7割くらいにとどめて、あまり詰め込みすぎないことが大切です。①食べ切れる量を、②冷蔵庫の奥の壁が見える程度に、③川の字に並べて収納する が林流のポイントです。冷凍庫は食品を詰め込んでも大丈夫ですが、食品を探して取り出すのに時間がかかると冷気が逃げてしまいます。私は金属製のブックエンドを使って立てて収納し、どこに何があるか一目でわかるようにしています。(写真)



ブックエンドを使った冷凍庫の整理

熱帯夜を乗り切る夏のエアコン活用のポイント

エアコンを使う前段階として大切なことは、昼間の日射や外からの熱を遮断すること。それも、なるべく窓の外で遮熱することです。室内でカーテンを閉めても遮光はできますし効果はありますが、日に当たって高温になったカーテンが部屋をあたためてしまいますので、窓の外のブラインドやよしずや緑のカーテンで遮光する方が、より効果的です。

快適に眠るポイントは、エアコンの冷気を体に直接当てず、部屋中に行き渡らせることです。また、壁や天井から放射される熱の影響が大きいので、これをちゃんと冷やすことが大切です。扇風機やサーキュレーターを併用すると、部屋中に冷気を循環させられますし、壁や天井に冷気を当てて冷やすこともできます。扇風機の消費電力は小さく、エアコンの設定温度を下げた方が消費電力は大きくなるので、扇風機を併用する方が省エネと言えます。

暖房器具の効果的な使い方

暖房の効率を上げるために大切なことは、冷気を遮断し、せっかく暖めた部屋の熱が外に逃げないようにすることです。熱が逃げる割合が最も高いのは窓なので、内窓をつけたり、厚手のカーテンで覆ったりして、しっかり断熱しましょう。冬のカーテンは、窓との隙間から熱が逃げないようにサイドまでしっかり覆い、長さも裾が床に着くようにして隙間をなくします。(写真)

エアコンで暖房しても、暖かい空気は軽いので上昇して天井付近に溜まってしまい、人がいる所にはなかなか届きません。上下の温度差が8℃近くあることもあります。

そこで、エアコンの上下風向板を下向きにして温風を下ろし、さらにサーキュレーターを天井に向けて使い、天井付近の暖気を攪拌して部屋中に行き渡らせると、より暖かく感じることができます。また、エアコンで暖房すると部屋の空気が乾燥しますが、同じ温度なら湿度が高い方がより暖かく感じますので、加湿器を使って湿度を高く保つことをおすすめします。湿度は40～60%が目安ですので、湿度計でチェックしましょう。加湿することで体感温度が上がるばかりでなく、風邪の予防にも役立ちます。サーキュレーターや加湿器を併用すると余計に電気を使って省エネに逆行するように思えますが、冷房のときに扇風機を併用するのと同じ理屈で、エアコンの設定温度をどんどん上げて部屋を暖めるよりは、これらの物を併用する方が省エネにつながります。

また、電気こたつは暖房する空間が小さい分エコな暖房器具といえますが、熱が逃げない工夫をすることで、消費電力をより少なくすることができます。床がフローリングでしたら、ホームセンターなどで売っている断熱マット(アルミマット)を敷くと、熱が床に逃げていくのを防いでくれます(写真)。こたつ布団も、上掛けをさらにプラスして暖かさをキープします。こうすれば、「中」以下の温度設定でも十分暖かく過ごすことができるでしょう。そして、意外と実行されていないのが衣類での防寒です。こたつから出ている肩・背中・腰など冷えやすい上半身も衣類で上手に防寒して、体全体が暖まるようにしましょう。



カーテンで窓から熱が逃げるのを防ぐ



断熱マットで床へ熱が逃げるのを防ぐ

お買い物でもエコ

買い物をするとき、その商品がお店に並ぶまでにどれくらいのエネルギーが使われているのかを考えてみましょう。たとえば、きゅうりの場合、一年中食べられるように化石燃料を燃やして加温したハウスで栽培されたものは、生産にかかるエネルギーが旬の露地ものの約8倍というデータがあります。また、遠くから運ばれる輸入物より、住んでいる地域でとれた食材の方が、輸送や保存に必要なエネルギーは少なくて済みます。旬のもの、近くのものを選ぶという消費行動がエコにつながります。

プラスチックによる海洋汚染が問題になっていますが、プラスチックストローをやめると宣言した飲食店や、環境負荷の少ない商品を積極的に揃える店もあります。そうしたエコに前向きなお店を積極的に利用して応援することも、私たちができるエコの一つです。

それから、「買い物しない日」を作って、定期的に冷蔵庫やパントリーなどの食料の在庫をチェックする習慣をつけると良いと思います。その日は、今家に残っている食材だけでレシピを工夫してみましょう。こうすることで、ムダな買い物をしなくなり、冷蔵庫の整理もできて、食品ロスも減らせます。

淡窓先生に学ぶ

日田が生んだ先哲、広瀬淡窓先生は、現代に生きる私たちに大事なことをたくさん教えてくださっています。私が好きな淡窓先生の言葉に次のようなものがあります。

人 天を敬うことを知れば
即ち善は勉めずして成り
悪は禁ぜずして去る

「天を敬う」というのは、自然を敬い、自然の法則に従うということだと思います。自然を敬って、善行を自分から進んで楽しくやる工夫をすれば、良いことは努力しなくても行えるようになり、悪いことは禁止しなくても行わなくなる。禁止されるというのは面白くないですものね。エコライフの真髄につながる言葉だと私は解釈しています。

咸宜園の名称の由来となった「ことごとくよろし」も素敵な言葉ですね。多様性を認め合うということだと思います。「私はこんなにやっているのに、あの人は何よ」と思い始めると、心や人間関係がギスギスしたものになってしまいます。繰り返しお話してきたとおり、エコライフというものは十人十色ですので、お互いがやっていることを認め合い、連携する姿勢が大切だと思います。



講演会の様子