

SDGs通信

vol.26

2026年 2月 1日発行

冬のエネルギー消費を考える

— SDGsと私たちの“あたりまえ”

寒さが厳しい2月は、1年の中でもエネルギー消費が最も増える季節です。暖房や給湯、照明など、私たちの暮らしは多くのエネルギーに支えられていますが、その「いつも通り」の行動が、環境や社会とどのようにつながっているかを意識する機会は、意外と少ないかもしれません。



SDGsには、目標7「エネルギーをみんなにそしてクリーンに」や、目標13「気候変動に具体的な対策を」といった、エネルギーに深く関わる項目があります。エネルギーを使うこと自体が悪いのではなく、必要な分を、できるだけ無駄なく使うことが大切だとされています。



たとえば、オフィスでの設定温度を見直す、使っていない部屋の照明をこまめに消す、パソコンや複合機の電源管理を意識する。こうした一つひとつは小さな行動ですが、積み重なれば大きな省エネにつながります。また、在宅での過ごし方を少し工夫するだけでも、エネルギー使用量を抑えることは可能です。

SDGsというと、大きな目標や難しい取り組みを想像しがちですが、実際には「日常の選択」を見直すことから始まります。寒い冬を快適に過ごしながらも、エネルギーとの付き合い方を少し意識してみる。そんな小さな心掛けが、持続可能な社会への確かな一步になります。この2月、私たちの“あたりまえ”を、少しだけ見直してみませんか。



編集後記

なにかと出費が多くなりがちな季節ですが、SDGsと言い聞かせて実行すれば一石二鳥！かも？

軽めの運動で 体の中からぽかぽか

すぐに暖房をつけるのではなく、軽めのストレッチや体操を行って、代謝を上げるのもおすすめです。血行が促進され、体が内側から温まり、冷え対策にもつながります。



SNSや動画サイトで検索すれば、手軽にできるHow to もすぐに見つかります。



今月のこの人

EC
T・Tさん

猫の遊び場はサステナブル。
段ボールでつくる遊び場で、暮らしまエコに。

最近、家族がふえました。猫を2匹飼い始めたのですが、元気いっぱい遊べるスペースづくりに悩んでいました。そこでひらめいたのが、“届いた段ボールを捨てないで活用すること”です。

通販で日々届く段ボール箱。つい捨ててしまいかねますが、箱をつなげたり切り込みを入れたりして、猫たちの遊び場や秘密基地にリメイクしてみたところ、大成功！飛んだりぐったり、毎日楽しそうに遊んでくれています。

もちろん、最初は工作が苦手で四苦八苦しましたが、ネットでアイデアを調べながら少しづつ形にしていく過程も楽しい時間になりました。猫たちが楽しそうに遊ぶ姿を見ると、「これでよかった！」と心から思えます。

小さなことかもしれませんのが、毎日の暮らしの中でできるサステナブルな工夫は身近なSDGsの一歩です。これからも日々の生活できることを、楽しみながら続けていきたいと思います。