

SDGs通信

vol.28

2026年 6月 1日発行

ものを“捨てない選択”をしてみませんか？

梅雨の時期は、湿気やかびが気になり、クローゼットや部屋の見直しをする機会が増える季節です。



「もう使っていないし、捨てようかな」と思う物が出てくることも多いのではないのでしょうか。まだ使える物をそのまま捨ててしまうのは、少しもったいないかもしれません。

環境にどんな影響がある？

まだ使える物を捨ててしまうと、さまざまな環境負荷につながります。

- ・焼却時にCO₂が排出され、**地球温暖化の原因**になる
 - ・埋立処分により、**限りある土地資源を圧迫**する
 - ・新しい製品を作るために、さらに資源やエネルギーが必要になる
- 一つひとつは小さくても、積み重なることで大きな影響になります。**

具体的な捨てる以外の選択肢

- ・フリマアプリで必要な人へ届ける
- ・リサイクルショップに持ち込む
- ・寄付して誰かの役に立てる



使わなくなった物は、捨てるだけでなく、さまざまな方法で活かすことができます！

まずはここから始めてみよう！

- 1年以上使っていない物を1つ見つける
↓
「まだ使えるか？」を考える
↓
捨てる以外の方法を選ぶ



「捨てる」→「活かす」に変えるだけで…

- ・部屋がスッキリし、気分も良くなる
- ・誰かの役に立つことができる
- ・環境にもやさしい



少し意識を変えるだけで、身の回りの物との向き合い方も変わります。

まずは一つ、身近なところから。

小さな一歩が、誰かの役に立ち、環境にもやさしい行動につながります。

無理のない範囲で、できることから始めてみませんか？

～編集後記～

SDGsにもつながる整理整頓ですが、改めて部屋をきれいに保つことの大切さを感じました。「部屋の乱れは心の乱れ」と言われるように、身の回りが整うと、気持ちも自然と整ってくるものだと思います。これはデスク周りも同じで、整理整頓された環境は仕事の効率向上にもつながります。家でも会社でも、無理のない範囲で続けていけたらいいなと改めて思いました！

部屋をきれいにすることも、SDGsにつながる？

部屋をきれいに保つことで…

① 無駄な購入が減る

物の場所や量を把握でき、同じ物を買うムダが減る
▶ 資源の無駄削減

② 物を長く使える

管理されていると劣化せず、買い替え頻度が下がる
▶ 消費の最適化

③ 不要なものを活かせる

整理すると「まだ使える物」に気づく
▶ リユースにつながり、廃棄削減

④ 心の余裕 → 行動につながる

環境が整うと意識も上がる
▶ エコ行動を継続しやすい

整理整頓は、身近で始めやすい
SDGsアクションのひとつです！



今月のこの人

EC

Y.Iさん

最近「スーパーエルニーニョ」のニュースを耳にしました。今年の夏も猛暑になるかもしれないと言われていて、電気代や熱中症対策が気になる人も多いのではないのでしょうか。特に近年は、エアコンを長時間使う機会が増え、夏の電力消費も大きくなっています。

そんな中で、実は身近な工夫がSDGsにもつながります。例えば、エアコンの設定温度を少し見直したり、扇風機を併用したりするだけでも節電効果があります。また、マイボトルを持ち歩けば、暑い日に増えがちなペットボトルごみを減らすことができます。最近は冷感グッズや日傘なども進化していて、無理なく暑さ対策をしながら省エネにつなげられるようになっています。

さらに、食品ロスを減らすのも夏ならではのSDGsアクションです。暑い時期は食材が傷みやすいため、「必要な分だけ買う」「早めに食べ切る」を意識するだけでも環境への負担を減らせます。

スーパーエルニーニョのような異常気象の話題は少し難しく感じますが、「暑い夏をどう快適に過ごすか」を考えることが、結果的にSDGsや地球環境への配慮につながっているのかもしれません。