

ワークショップ教材

# 海洋プラスチック問題と わたしたちの生活 2022

CHANGE FOR THE BLUE 千葉県実行委員会 千葉テレビ放送 株式会社





## はじめに

---

「地球は青かった」

人類初の有人宇宙飛行を行ったユーリ・ガガーリンは地球を見た感想としてこの言葉を残しています。

私たちの住む地球は、約 7 割を海が占め、約 38 億年前に地球で最初の生命が誕生したのも海であり、海は地球に住む生き物にとっての故郷でもあります。

周囲を海に囲まれている日本に住む私たちは古来より海から多くの恩恵を得てきました。海の幸として、魚介類や海藻に慣れ親しみ、海から得られた恵みにより命のバトンをつないできました。

そうした私たちの命とも強いつながりのある海が大きな危機に直面しています。20 世紀に入り、プラスチックの普及は私たちの生活に大きな恩恵を与えましたが、年々生産されるプラスチック製品は増え、2019 年には 4 億トンを超える量が生産され、それは 1990 年の生産量と比べて 3 倍にも及びます。大量に生産されるプラスチックは、土壌や海洋を汚染し、地球環境や生態系に大きな影響を与えています。

こうした状況の中、近年、プラスチックによる海洋汚染は国を超えた人類共通の課題として国際的な注目も集まり、2030 年までに持続可能でよりよい世界を目指すグローバルな目標である「SDGs(持続可能な開発目標)」でも、目標 14 において、海の豊かさを守るためにプラスチックによる海洋汚染に言及しています。

地球の青い海を守るためには、プラスチックの有効性と適切な処理方法を知りながら、政府、企業、市民社会、そして、私たち一人ひとりの行動変容が求められます。そこで、今回、一人ひとりが海洋プラスチックごみの問題を自分事化し、「これ以上、海にプラスチックごみを出さない」という社会全体の意識を向上させていくため、そして、海の豊かさを守り、次世代に継承していくために本教材を作成することとなりました。

本教材を通じて、私たちが海の豊かさを守るためにできることを考え、行動するきっかけとなれればと願っています。

---

### 参考文献

『Improving Markets for Recycled Plastics Trends, Prospects and Policy Responses(Policy highlights)』(OECD, 2018)  
<https://www.oecd.org/env/improving-markets-for-recycled-plastics-9789264301016-en.htm>

# もくじ

はじめに	1
もくじ	2
教材のねらい・使い方	2
アクティビティ 1 海洋プラスチックごみ クイズ	4
アクティビティ 2 ロールプレイで知る海洋プラスチックごみ	8
アクティビティ 3 写真を見て話し・考える使い捨てプラスチック	12
アクティビティ 4 「私たちにできること」 総選挙	19
アクション 活動紹介	21

## 教材のねらい・使い方

### ■教材のねらい

- ・「海洋プラスチック問題」について知ること。
- ・持続可能な社会と私たちの日常生活とのつながりを理解すること。
- ・海洋プラスチック問題に関する取り組みを紹介し、問題解決のための参加や行動を促進すること。

### ■構成

- ・本教材には、4つのアクティビティと活動紹介が収められています。
- ・それぞれ、単体でも使えるようになっています。1から順に実施しなくても、また、すべてを実施しなくてもかまいません。
- ・対象者や所要時間、ねらいに沿って、自由に組み合わせて活用してください。

### ■対象年齢と人数

- ・本教材の対象は小学高校学年以上を想定しています。大学生や大人を対象にしたプログラムにもご利用いただけます。
- ・参加者の人数は、15～40名を想定して作成しています。

### ■参加型学習について

- ・本教材は、参加型学習（アクティブ・ラーニング）形式です。参加者同士が対話しながら、学習の過程（プロセス）で気づきや学びが生まれるように作成しています。「正しいひとつの答え」があるわけではないので、「答えに導く」ことよりも、学習の過程を重視してください。
- ・参加型学習をすすめる上で重要なのが、参加者全員が安心して話せる環境をつくることです。最初に、「話したくないことは話さなくてよい」、「他の人の意見を否定しない」、「話されたことは、この場にとどめておく」などの約束をつくり、確認したうえで学習を始めてください。確認した約束は、会場の見えるとこ

ろに貼り出して、常に意識してすすめると良いでしょう。

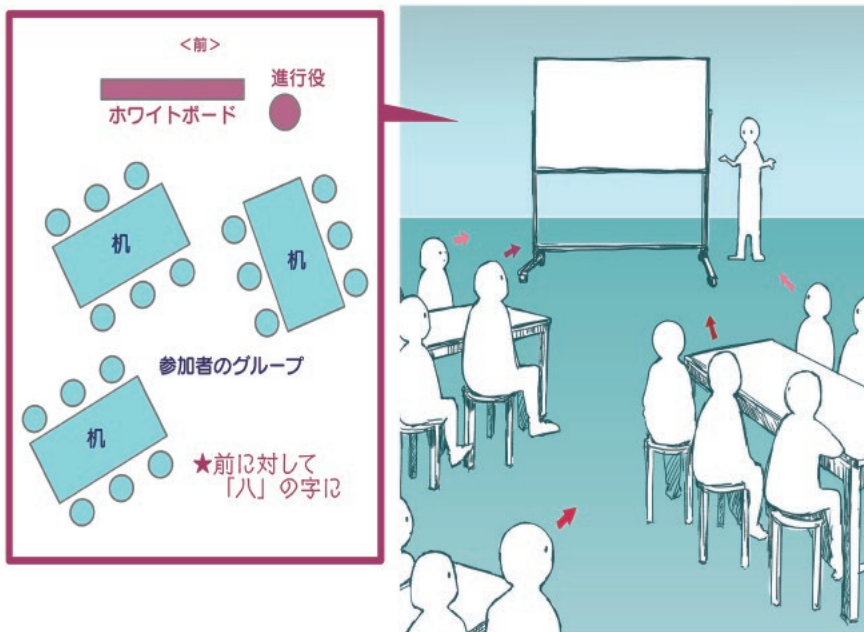
- ・また、進行役（ファシリテーター）は、参加者が意見を出しやすい雰囲気をつくるよう、心がけましょう。参加者同士が、上下関係をつくることなく、他者の意見に耳を傾け、自分の意見を表明できるよう、まずは進行役がそのような態度で参加者に接してください。

### ■ ふりかえり

ワークショップの最後に、参加者一人ひとりが何を感じたか、考えたか、学んだかを確認する作業が「ふりかえり」です。その時の気持ちや考えを言葉にすることで、そのワークショップによる「気づき」や「学び」を参加者の中に定着させることを助けます。「ふりかえり」は一人で行うこともできますし、小人数やグループで行うこともできます。また、話すだけでなく、書くだけや、書いて話す、という作業でもかまいません。短い時間でも、「ふりかえり」の時間を設定することが大切です。

### ■ 教室のレイアウトについて

教室の中は、全員が前を向く「講座形式」ではなく、机を囲んでグループワークができる形にレイアウトしてください。



©h.szk

### ■ 参加のルール

参加型学習の場では、参加者が不安を感じることなくその場にいることができ、安心して発言できる環境づくりが大切です。その環境をつくるためには、ファシリテーターだけでなく、参加者全員の協力が必要です。ワークショップの冒頭に、大きな紙に書いた3～5点程の「参加のルール」を紹介し、プログラム終了まで、全員から見えるところに貼っておきます。どんなルールがあると安心できるのかを聞き、その環境に応じた「参加のルール」をつくることもできます。

協力しよう

話をよく聞こう

立派なことは  
言わなくて OK

否定しない

## 海洋プラスチックごみ クイズ

### ■ ねらい

海洋プラスチックとは何か、どんな問題を引き起こしているかなど、クイズを通して現状を知ります。

### ■ 用意するもの

クイズシート（グループ数分）

### ■ 所要時間

40分～

### ■ 進め方

所要時間	詳細	備品など
導入・約束の確認 (5分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加のルール（3ページ）の確認をする。</li> <li>・全員が見えるところに貼っておくか、書き出しておく。</li> <li>・自己紹介など、自身が海洋プラスチック問題に関わるきっかけなどを話したりしてもよい。</li> </ul>	参加のルール・シート
進め方の説明 (5分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者に進め方とねらいを説明する。</li> <li>・グループ全員で話し合いながら考えるように伝える。</li> </ul> <p>【参考】アイスブレイクとして「プラスチックを探してみよう」（『プラスチックごみ 開発教育協アクティビティ集4』DEAR,2020）を実施する。</p>	
グループワーク (10分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループに1枚クイズシートを配布し、話し合いながら考える。</li> </ul>	クイズシート 筆記用具
答え合わせ・解説 (10分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・解説（6～7ページ）を使用しながら、答え合わせをする。</li> <li>・答えだけではなく、なぜその答えを選んだのか、理由を確認するようにする。</li> <li>・関連動画などを紹介してもよい。</li> </ul>	解説
全体共有 ふりかえり (10分～)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クイズを通して、知ったことや気づいたこと、他の参加者の意見で印象に残ったことなどをグループで共有する。</li> <li>・グループで出された意見など、時間があれば全体で共有する。</li> </ul>	

# 海洋プラスチックごみ クイズ

問1：海の中にあるプラスチックごみの量はどれくらい？

- ①822万トン    ②約7,500万から1億9,900万トン    ③4億6,000万トン    ④8億トン

ヒント：2015年の世界のプラスチックごみの総量は3億トンでした。<sup>\*1</sup>

(3億トン=東京ドーム約800杯分)

問2：プラスチックを食べたことがある海鳥の割合はどれくらい？

- ①5%    ②50%    ③80%    ④90%

問3：一人当たりの使い捨てプラスチックの消費量が一番多い地域は？二番目は？

- ①アメリカ    ②日本    ③中国    ④欧州

問4：次のうちプラスチックが混入している可能性があるものはどれでしょう？

- ①ペットボトル飲料水    ②食塩    ③空気    ④人間

<sup>\*1</sup> 『SINGLE-USE PLASTICS: A Roadmap for Sustainability』(UNEP, 2018)

# クイズの答えと解説

## 問1：海の中にあるプラスチックごみの量はどれくらい？

答え：②約7,500万から1億9,900万トン

①822万トン：日本で回収された一年間のプラスチックゴミの総量<sup>※2</sup>

③4億6,000万トン：世界のプラスチックの生産量(2019年)。ちなみに1950年は年間200万トン。<sup>※3</sup>

④8億トン：海洋における魚類のおよその全生物量<sup>※4</sup>

解説：既存の海洋プラスチックゴミの総量は約7,500万から1億9,900万トンだと言われています。<sup>※5</sup>

1年間に海洋中に排出されるプラスチックは約1,300万トンと言われています。<sup>※6</sup> このままのペースでプラスチックが排出され続けると、2050年までに海洋プラスチックの総重量が魚の総重量を超えと言われています。<sup>※7</sup> 1年間に海洋中に約1,300万トンのプラスチックが排出されるということは1分間に10トントラック1台分以上のプラスチックごみが海に捨てられているということになります。

※2『プラスチック製品の生産・廃棄・再資源化・処理処分の状況』（プラスチック循環利用協会，2020）

※3,7『The New Plastics Economy: Rethinking the future of plastics』（World Economy Forum, 2016）

※4『Global-scale predictions of community and ecosystem properties from simple ecological theory, Proceedings of the Royal Society』（S. Jennings et al., 2008）

※5『Our planet is choking on plastic』（UNEP, 2022）

※6『A tidal wave of Plastic』（UNDP）

<https://feature.undp.org/plastic-tidal-wave/>

## 問2：プラスチックを食べたことがある海鳥の割合はどれくらい？

答え：④90%

解説：プラスチックを食べたことのある海鳥の割合は、1960年代は5%だったのが、1980年には80%となり、2015年は90%と増加しています。<sup>※8</sup> プラスチックが一般消費財として使用されるようになったのが1960年代、その後プラスチックの生産量は急激に拡大し、海に流れたプラスチックを海鳥が誤飲するようになっていきました。海鳥が誤飲するプラスチックは、ビニール袋やペットボトルの蓋、衣類の合成繊維など実に様々です。尖ったプラスチックを誤飲すれば、内臓に穴が開く危険がありますし、大量に飲み込めば消化の妨げとなり、餓死に至るケースもあります。

※8『Threat of plastic pollution to seabirds is global, pervasive, and increasing』（Chris Wilcox et al., 2015）



### 問3：一人当たりの使い捨てプラスチックの消費量が一番多い地域は？二番目は？

答え：一番は①アメリカ、二番目は②日本<sup>※9</sup>

解説：大量に作られ捨てられているプラスチックのうち最も多いのは容器包装に使われるプラスチックです。レジ袋やペットボトルなど、使い終わったらすぐに捨てられてしまう使い捨てプラスチックは、英語で「シングル・ユース・プラスチック (Single Use Plastic)」と呼ばれ、海洋ごみ問題の重要な原因として知られています。日本はこの使い捨てプラスチックの使用量の特により国です。レジ袋は一人当たり年間 450 枚、ペットボトルは 183 本、消費していると言われています (レジ袋有料化前)。<sup>※10</sup>



※9 SINGLE-USE PLASTICS: A Roadmap for Sustainability (UNEP, 2018)

※10 『日本のプラスチック現状について驚きの7点』 (Social Innovation Japan, 2019)

<https://www.socialinnovationjapan.com/sij-japanese-blog/plasticinjapan>

### 問4：次のうちプラスチックが混入している可能性があるものはどれでしょう？

答え：①～④全部

解説：海に流れ出たプラスチックは日光に含まれる紫外線によって劣化し、波の力で小さく砕け、小さなマイクロプラスチックになります。この時、劣化し砕ける過程でプラスチックに含まれる着色料や難燃剤などの添加物が溶け出ていくことがあります。また、マイクロプラスチックは海の中で有害な物質 (残留生有機化学物質) を吸着する特徴があり、有害物質が付着したマイクロプラスチックを小さな魚が誤食し、その魚をさらに大きな魚が食べる食物連鎖の中で大型の海洋生物に有害物質が蓄積する生体濃縮の問題が起こります。すでにシャチなど多くの生物で生殖能力や免疫力の低下が報告されています。<sup>※11</sup>

そして、シャチと同じく、魚を食べて生活している私たちも、食事を通してプラスチックを体内に取り込んでいます。年間 4 億 6,000 万トン以上ものプラスチックが生産されている今、北極を含めた全ての海にプラスチックが存在しており、そこから獲られる魚や食塩にもプラスチックは含まれています。また、私たちの衣服に使われる化学繊維は埃となって空気中を漂い呼吸を通して私たちの肺に運ばれます。空気中に存在するプラスチックはペットボトルの飲料水にさえ入り込みます。<sup>※12</sup> 私たちは年間に平均 100,000 個のプラスチックを体内に取り込んでおり、1 週間で 5g、およそクレジットカード 1 枚分のプラスチックを摂取しています。<sup>※13 ※14</sup>

※11 『High PCB Concentrations in Free-Ranging Pacific Killer Whales, Orcinus orca: Effects of Age, Sex and Dietary Preference』 (P.S Ross et al., 2000)

※12 『Invisibles The Plastic Inside U』 (orb media) <https://orbmedia.org/invisibles-text>

※13 『Your Plastic Diet』 (WWF - World Wide Fund For Nature, 2019) <https://yourplasticdiet.org/jp/>

※14 『NO PLASTIC IN NATURE: ASSESSING PLASTIC INGESTION FROM NATURE TO PEOPLE』 (WWF - World Wide Fund For Nature, 2019)

## ロールプレイで知る海洋プラスチックごみ

### ■ ねらい

- ・海洋プラスチック問題をめぐる現状について、様々な立場の話を聞くことで、現状の複雑性を知り、問題への理解を深めます。
- ・個人レベルでは問題だと感じていても、自身の生活様式や活動が一因となりえるジレンマを体験し、解決のためにはどうしていくと良いか考えるきっかけとします。

### ■ 用意するもの

- ・シナリオ（役割の人数分をコピーする / 役割ごとに切り離す）

### ■ 所要時間

40分～

### ■ 進め方

所要時間	詳細	備品など
導入・約束の確認 (5分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加のルール（3ページ）の確認をする。</li> <li>・全員が見えるところに貼っておくか、書き出しておく。</li> </ul>	参加のルール・シート
進め方の説明 (5分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者に進め方とねらいを説明し、役を演じる人を決める。</li> <li>・「千葉のとある海沿いの町で、プラスチックごみについて話し合うことになりました。それぞれの意見を聞いてみましょう」と伝える。</li> </ul>	
ロールプレイの実施 (15分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・役割になった人は、その立場を想像しながら、役になりきってシナリオを読み上げる。</li> <li>・役割になった人以外の方は、それぞれの意見のポイントをメモをとるなどしながら聞く。</li> </ul>	ロールカード 筆記用具
全体共有 ふりかえり (15分～)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・役から離れてもらい、ロールプレイの間に起こったことや考えたことをグループで話し合いながらふりかえる。</li> </ul> <p><b>【問いかけ例】</b></p> <p>「役になってみてどんな気持ちがありましたか？」（役を演じた人）</p> <p>「ウミドリさんが巣作りに使っているカラフルなものとは、何のことだと思いますか？」</p> <p>「ウミドリさんのお腹の調子がよくないのは、なぜだと思いますか？」</p>	

「それぞれの話を聞いて知ったことや、気がついたことは  
なんですか？」

「6人のうち、誰が・どう行動を変えると海洋プラスチック  
ごみを削減することができますか？」

「この6人以外で、海洋プラスチックごみを削減に影響力  
をもつのは誰だと思いますか？」など

・グループで出された意見など、時間があれば全体で共有  
する。

ロールプレイは、1グループ6人で1人1役をすることもできますし、役になる  
人を6人選んで、全員の前でその6人に役を演じてもらうこともできます。対象  
者や人数、状況に併せてご利用ください。全員の前で役を演じてもらう場合は、  
服や小道具などを用意して役作りや演出をすると盛り上がります。

# ロールプレイ シナリオ

## 1 海の近くに住んでいる地元漁師

この何十年かでこの辺りの風景はずいぶん変わったよ。昔は流れ着くものは、ワカメや流木がほとんどだったけど、今、海岸はペットボトルやお菓子の袋や、色とりどりのゴミで埋め尽くされているよ。厄介なのは、放っておいても、小さくボロボロになるだけで、消えることもないから、増える一方。だから、みんなと一緒にゴミ拾いをやっているけど、拾っても拾っても、どこからか現れるんだ。きれいな海が一番だけれど、ずっとこんなことはできないよ。しかも、小さくなったプラスチックが海に流れ出て、それを釣った魚が食ってしまっているとかで、今後、風評被害も心配になってきたよ。そういえば、私たちが使っている網などもプラスチックでできているんだって？でもこれは漁には欠かせないから、仕方ないでしょ！



イラスト h.szk

## 2 ごみの分別はしている学生

プラスチックのリサイクルはきちんとしているよ。うちの自治体では毎週水曜にプラごみの回収に来るから、他のごみと分別してきちんと捨ててるし。出先でも、プラスチック用のごみ箱に捨ててるし。ポイ捨てする人もあんまり見かけないし。だから、なんで海にプラスチックごみが流れ出ているのかわからないよ。え？自分の身の回りのプラスチック？今朝は健康維持のために（プラスチック容器に包装されている）納豆を食べて、学校にはコンビニで買ったペットボトルのお茶とお弁当を持って行って。あと、使い捨てられるマスクや除菌ウェットティッシュも今は欠かせないね。どうせ、日本ではちゃんとリサイクルされていると思うから、プラスチックを使い捨てしても問題ないんじゃないのかな？



イラスト h.szk

## 3 市の職員

市としては、きれいな海に、多くの観光客に来ていただきたいですし、そのためには海岸清掃が欠かせません。市によってはプラスチックごみゼロ宣言や、レジ袋提供禁止条例を出しているところもあるようです。正直、うちの市ではなかなかそこまで難しいと思っています…。色んな反対意見とかあるでしょうし。もちろん、環境に配慮した海の町としてアピールしたいですけど。私たちだけでは難しいです。何かきっかけがあれば…。住民の皆さんはどう考えているのでしょうか。ちなみに、プラスチックごみの処理には費用がかかり、回収後の選別に係る人件費など、国内全体の自治体負担分は2,500億円にもなり、これは皆さんの税金でまかなわれています。



イラスト h.szk

## 4 ウミドリさん

私たちは巣を作る時に、材料を拾ってくるのですが、最近軽くておしゃれなものがたくさん落ちているので、巣もカラフルになってきましたよ。カラフルなほうがおしゃれでしょ？メスにも人気です。このカラフルなもの、最近海にたくさん浮いているんです。プランクトンがたくさんくっついていて美味しそうなのですが、食べてしまうとお腹が痛くなるし、あと、最近いつもみたいに速く飛べないのです。いつまでたってもおなかがゴロゴロして。満腹感とでもいうのでしょうか。ほとんどの仲間が同じような症状をうたえていて、突然死も多発しています…。引っかかってしまって怪我をしたこともあります。あれはどこから来ているのだろう？そういえば最近漁師さんたちが同じようなカラフルなものを使って、巣作りではなくて、お魚を捕っていたな。あれもわたしたちと同じように、海から拾ってきたのかな？



イラスト h.szk

## 5 ペットボトルさん

ペットボトルとして形成され、コンビニから海岸まで飲料を運び、一瞬役に立ちましたが、そのまま海岸で捨てられて、今は、紫外線や海水の影響でバラバラになって、5 mm程度の大きさになっています。どんどん小さくなるけれど、ほぼ自然に消えることはなく、ずっと生き続けなければならないと聞きました。魚が私たちを食べ、その魚を人間が食べることもあるみたいで、その頃には目に見えないくらい小さくなって誰にも気づいてもらえない。しかも、有害な化学物質が体にくっついてしまい、迷惑もかけてしまうみたい。そんなつもりはないのに、つらいな。私たちがリサイクルで生まれ変わると思っている人も多いけど、日本のプラスチックごみ仲間は、3割ほどしか再び製品や原料になれないらしい。一瞬だけのために、わたしは本当に必要だったのかなと思っています。



イラスト h.szk

## 6 海岸清掃をしている NGO のスタッフ

定期的に海岸の清掃活動をしています。砂浜に散らばる細かいマイクロプラスチックは、数が多すぎて拾いきることはできず、やってられない！と感じることもあります。中には、化学薬品のボトルや注射器など触れることが危険なごみもあるので注意が必要です。海に流れ込むプラスチックごみのほとんどは、陸上の生活が起源となっているものです。海から離れた地域でも、ゴミ箱にきちんと捨てられず、ポイ捨てされたごみは、風に飛ばされ川にたどり着き海に流れつきます。また、皆さんが普段着ている、化学繊維の衣類を洗濯する際には、化学繊維がはがれマイクロプラスチックとなって排水と一緒に下水管に流されます。これらは粒子が小さすぎて、日本の下水処理では取り除くことができずそのまま海に流れ出てしまいます。自分たちが出したゴミを自分たちが食べているということを考えると、プラスチックの問題は動物や自然を守るためだけでなく、私達自身のために全員が取り組まなければならない問題です。



イラスト h.szk

## 写真を見て話し・考える使い捨てプラスチック

### ■ ねらい

- ・身近な景色や身の回りの「当たり前」を「使い捨てプラスチック」という視点で見直します。
- ・「使い捨てプラスチック」を減らすためにできることを具体的に考えます。

### ■ 用意するもの

- ・ワークシート（グループ数分）  
 ※ワークシートは5種類あります。グループ毎に異なるワークシートを使って実施してください。  
 ※5種類すべて利用しなくてもかまいません。どのワークシートを利用するかは参加者や状況に合わせて選んでください。

### ■ 所要時間

30分～

### ■ 進め方

所要時間	詳細	備品など
導入・約束の確認 (5分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加のルール（3ページ）の確認をする。</li> <li>・全員が見えるところに貼っておくか、書き出しておく。</li> </ul>	参加のルール・シート
進め方の説明 (2分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者に進め方を説明する。</li> <li>・グループ全員で話し合いながら考えるように伝える。</li> </ul>	
グループワーク (10分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・写真・ワークシートを配布し、グループで話し合いながら、ワークシートに記入する</li> </ul>	ワークシート 筆記用具
全体共有 ふりかえり (10分～)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループごとに写真と意見を全体で共有する。</li> <li>・使い捨てプラスチックごみを減らすために、そのほかにもできる取り組みがあるか全体で話し合う。</li> </ul>	

## ■ 写真について

使用する写真は参加者に身近なものを利用した方が効果的です。例えば、学校や家庭、地域で撮影したものがあれば、それをご利用ください。

ワークシート1：お弁当箱を繰り返し使うことでパッケージ（お弁当箱）などのプラスチックごみを減らすことができる。ペットボトルや使い捨てカップを利用しなければ、より一層、ごみを減らすことができる。

ワークシート2：学校給食でもたくさんの使い捨てプラスチックのパッケージが使われている。学校で身近に使う教具や資料にも目を向けていきたい。

ワークシート3：小学校でよく見る「あさがお栽培キット」の植木鉢や受け皿、水やりのためのペットボトルもプラスチックでできている。土に刺さっている栄養活力剤のアンブルもプラスチック製だ。これらは使い捨てされることもあるし、長期間使用すると、紫外線で劣化しマイクロプラスチックになりやすい。写真撮影者によると、水やりの手間を省くために、土には高分子吸水ポリマー（プラスチック）の保水剤を混ぜているそうだ。学校で身近に使う教具や資料にも目を向けていきたい。

ワークシート4：英国・トットネスの「量り売り」のお店の様子。食品だけでなく、洗剤などの消耗品も販売されている。プラスチックごみを減らすために世界的に「量り売り」が注目されている。

ワークシート5：スーパーで売られている生鮮食品が陳列されている様子。プラスチックのパッケージを利用することで食品の保存性を高めることができるという利点はあるが、個別包装やトレイ、過剰包装など、プラスチックごみ削減の観点から削減できるものもある。



1. この写真の中にある「使い捨てプラスチック」や「プラスチック製品」を書き出してみよう！
2. この写真の中では「使い捨てプラスチック」を減らすために、どんな取り組みがされていると思いますか？あるいは、されていないと思いますか？それはなぜだと思いますか？
3. もっと「使い捨てプラスチック」を減らすために、どんな取り組みができると思いますか？





1. この写真の中にある「使い捨てプラスチック」や「プラスチック製品」を書き出してみよう！
2. この写真の中では「使い捨てプラスチック」を減らすために、どんな取り組みがされていると思いますか？あるいは、されていないと思いますか？それはなぜだと思いますか？
3. もっと「使い捨てプラスチック」を減らすために、どんな取り組みができると思いますか？



1. この写真の中にある「使い捨てプラスチック」や「プラスチック製品」を書き出してみよう！
2. この写真の中では「使い捨てプラスチック」を減らすために、どんな取り組みがされていると思いますか？あるいは、されていないと思いますか？それはなぜだと思いますか？
3. もっと「使い捨てプラスチック」を減らすために、どんな取り組みができると思いますか？



© Kazuyoshi Ishikawa

1. この写真の中にある「使い捨てプラスチック」や「プラスチック製品」を書き出してみよう！
  
2. この写真の中では「使い捨てプラスチック」を減らすために、どんな取り組みがされていると思いますか？あるいは、されていないと思いますか？それはなぜだと思いますか？
  
3. もっと「使い捨てプラスチック」を減らすために、どんな取り組みができると思いますか？



1. この写真の中にある「使い捨てプラスチック」や「プラスチック製品」を書き出してみよう！
  
2. この写真の中では「使い捨てプラスチック」を減らすために、どんな取り組みがされていると思いますか？あるいは、されていないと思いますか？それはなぜだと思いますか？
  
3. もっと「使い捨てプラスチック」を減らすために、どんな取り組みができると思いますか？

## 「私たちにできること」総選挙

### ■ ねらい

- ・「使い捨てプラスチック」を減らすためにできることを具体的に考えます。
- ・ほかの人と意見交換することで、問題解決のための多様な価値観や取り組みに気づくことができます。

### ■ 用意するもの

- ・ワークシート（人数分）

### ■ 所要時間

35分～

### ■ 進め方

所要時間	詳細	備品など
導入・約束の確認 (5分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加のルール（3ページ）の確認をする。</li> <li>・全員が見えるところに貼っておくか、書き出しておく。</li> </ul>	参加のルール・シート
個人作業 (5分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者にワークシートを配布し、進め方を説明する。</li> <li>ワークシートにある選択肢の中で、自分が行うとしたら、最も効果があるものを一つ選び、理由を考える。</li> </ul>	ワークシート 筆記用具
グループワーク (15分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3～4人の小グループになり、一人ずつ自分が選んだ選択肢とその理由を発表する。</li> </ul> <p>※グループで合意形成する必要はない。ここでは、お互いの考えを聞き合い、多様な価値観や行動があることが共有できれば十分である。</p>	
全体共有 ふりかえり (10分～)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・改めて、活動案の1～10までのどれが最も効果的だと思うのかを手を挙げ、その場で最も支持を受けた選択肢が何かを発表する。なお、挙手をする選択肢は、話し合いを終えて変更をしても構わないことを伝える。時間に余裕があれば、任意でそれぞれの選択肢を選んだ理由を1～2人に発言をしてもらう。</li> <li>・ご自身で自由に考える活動案（10）を選択した方がいれば、どのようなアイデアなのかを尋ねる。</li> </ul> <p>※選択肢に「唯一の正解」はない。進行役は優劣をつけたり、評価するようなコメントをしたりしないよう、また、自分の望む意見に誘導しないように心掛ける。</p>	

# 「私たちにできること」総選挙

「海洋プラスチックごみ」を減らすために、どんなことができるでしょうか？

以下の活動案の中で、あなたが行いたいもので、最も問題解決に効果的なものを選んでください。

その活動案を選択した理由を考えてください。

## 【活動案】

1. 友だちや家族に海洋プラスチックごみの問題について伝える。
2. SNS や新聞に海洋プラスチックごみについての情報や自分の意見を投稿する。
3. 本やインターネットで海洋プラスチックごみについてもっと調べる。
4. 買い物する時にプラスチック包装が少ないものを選ぶ。
5. 海岸清掃活動やごみ拾いの活動に参加する。
6. プラスチックでできた商品をできるだけ買わないようにする。
7. 選挙の時は環境保全に積極的な人や政党に投票する。
8. お店やメーカーに使い捨てプラスチックの利用を減らすよう手紙やメールを書く。
9. ものを長く・大切に使うことを心がける。
10. 上記以外により効果のある活動アイデアがあれば、以下に自由に記載してください

## 【こんな視点でも考えてみよう！】

### ■ 実施される場所はどこ

- ・海以外で行われるもの
- ・海で行われるもの

### ■ 責任の所在

- ・個人の責任によって行われるべきもの
- ・政府や企業、社会の責任によって行われるべきもの

### ■ 効果が現れるまでの期間

- ・結果が出るまで時間がかかる長期的なアプローチ
- ・今すぐに効果ができるもの

### ■ 効果の大きさ

- ・大きな範囲で影響を与えるもの
- ・特定の個人など小さな影響を与えるもの

### ■ 根本的な問題へのアプローチ

- ・プラスチックごみが直接的になくなる
- ・それによってプラスチックごみの減少には直接的には影響がない

## アクション 活動紹介

ここでは海洋プラスチック問題に取り組む団体紹介や、海岸清掃などの活動の一部を紹介します。身近な活動や学生の皆さんから参加できるものや、これからのヒントにしてください。

### 【参加できる活動の例】

#### ■ 海岸清掃

海洋プラスチックをはじめとする海洋ゴミに対しては様々な取り組みがされています。町内会、商店街、スポーツ団体、サーファーなどグループなどでは、海浜清掃（ビーチクリーン）も行われています。地域で行われているそうした活動にもぜひ参加してみてください。

#### ■ スポ GOMI 甲子園 <https://www.spogomi.or.jp/>

ゴミ拾いをスポーツとして競うことで行動を促す活動がスポ GOMI で、2008 年にはじまり、これまでに約 10 万人が参加しています。

2019 年からは、高校生向けにスポ GOMI 甲子園もはじまりました。こちらは、全国各地で高校生がゴミ拾いを競い合い、「高校生ゴミ拾い日本一！」を決める大会です。2021 年 6 月現在、全国で 3000 人の高校生が参加しています。高校生がチームを組み、競技時間の 60 分間で予め決められた競技エリア内のごみを拾い、その質と量を競い合う地球に最もやさしいスポーツです。

世界的な問題である海洋ゴミ問題に、スポーツを通じて、多くの高校生が解決に向けてアクションをしています。



#### ■ UMINARI <https://uminari.org/>

海洋ゴミ問題は海に流れたプラスチックを全て取り除けば解決する問題ではありません。問題の根本は私たちの使ったプラスチックが海に流れ出すことにあり、現在の私たちの生活が変わっていかないことにはどれだけ海をきれいにしても新たなゴミが海に流れ込むだけです。また見方を変えれば海洋プラスチックゴミ問題は地球温暖化や、資源利用、貧困などあらゆる問題とつながっており、単独では解決されることがありません。私たちは様々なセクターや世代に働きかけ、消費と生産のあり方から海洋ゴミ問題の解決を目指しています。

UMINARI では、海洋ゴミの清掃活動や、海洋ゴミ問題についての理解を深めてもらうための学生や社会人向けの出張授業・講演、ゲストを招いてサステナビリティについての対話の場を設けています。

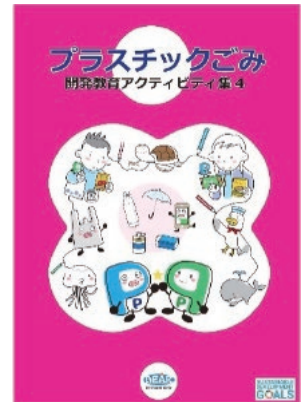


## 【学習活動】

### ■ 開発教育アクティビティ集「プラスチックごみ」(開発教育協会)

<http://www.dear.or.jp/books/book01/5531/>

2020年に教員チームとともに作成した「プラスチックごみ」をテーマにした教材。誰にとっても身近になったプラスチックが便利さの裏にはらむ問題について知り、自己責任ではなく、仕組みに働きかけていくことを後押しする教材です。参加型学習が初めての方にも使いやすい、進行表が付いています。身近な人とのスタディグループで実施してみてください。



## 【NGO などの取り組み】

### ■ リユース革命! <https://reuserrevolution.jp/>

プラスチックごみの47%は、使い捨て用途がほとんどを占める容器包装。プラごみ問題を解決する鍵は、「使い捨てない」社会です。本サイトでは、ごみを出さない、環境にも私たちにも心地良い、循環する暮らしを可能にする、容器包装の「リユースビジネス」などを紹介し、「使い捨てない社会」の実現に向けて、継続的に協力や対話を進めていきます。

### ■ リユース食器ネットワーク <https://www.reuse-network.jp/>

お祭りやコンサート、スポーツ観戦といったイベント会場では、使い捨て容器の使用が主流となっています。リユース食器は回収し、洗浄して、繰り返し使用する容器です。リユース食器ネットワークでは、使い捨て容器に替えて、繰り返し洗って使用するリユース食器の普及を中心に、3R(スリーアール) <リデュース (Reduce: ゴミとなる量を減らすこと)・リユース (Reuse: 繰り返し使用すること)・リサイクル (Recycle: 一度使ったものを資源に戻して再度製品にすること)>に取り組む全国の団体をつなぐネットワークをつくっています。

## 【企業の取り組み】

### ■ LUSH <https://jn.lush.com/article/we-care-for-the-earth>

ハンドメイド化粧品、バス用品メーカーであるLUSHでは、固形化することでパッケージを必要としない入浴料「バスボム」や、固形シャンプー「シャンプーバー」など、商品を開発する際、包装や容器は可能な限り使用しないようにデザインし、包装を削減する方法での販売を進めています。包装や容器が必要な場合は、リサイクル素材など環境負荷が低く、使用後もリサイクルやコンポストにできるものを使用し、商品のパッケージだけでなく、物流時の梱包材や緩衝材などに至るまでサプライチェーンを通じた廃棄物削減とリサイクル率の向上に取り組んでいます。



■ パタゴニア <https://www.patagonia.jp/why-recycled/>

毎年 70 万トン以上の漁業用具が海洋で失われていると言われています。リサイクル・ナイロンは使用済みの漁網やカーペット、製造段階で回収されたプラスチック廃棄物などから作られ、バージン・ナイロン（リサイクルされていない新品のナイロン）に比べて二酸化炭素の排出量を削減し、さらに原料としての石油への依存を軽減します。また、世界の衣料品の 60% がポリエステル、つまり石油を原料とするプラスチックから作られています。リサイクル・ポリエステルは、使用済みのペットボトルを溶解して作られており、新品であるバージン・ポリエステルに比べて、二酸化炭素の排出量を 59% 削減し、さらに埋立てゴミになることを防ぎます。

【国レベルでの取り組み】

■ 各国のプラスチック製品への対応

<https://www.jetro.go.jp/biznews/feature/plasticwaste2019.html>

ドイツでは、使い捨てプラスチック製レジ袋の提供が 2022 年 1 月から禁止となります（果物や野菜、肉などを量り売りする際に利用されている薄手のビニール袋は規制の対象外）。

また、オーストラリアでは、2021 年 3 月に「国家プラスチック計画」を発表しました。これまでに、デポジットシステムや使い捨てビニール袋の禁止措置が導入されてきましたが、プラスチックごみを削減する取り組みがさらに拡大していくこととなります。同計画では、特に問題のある特定のプラスチック製品の段階的廃止、未処理のプラスチックごみの輸出禁止、リサイクル処理能力の拡大、リサイクルや再加工の研究、消費者教育の 5 つの面から、今後 10 年間で達成すべき目標を示しています。

# 海洋プラスチック問題とわたしたちの生活

---

発行日 2022年7月14日

発行 CHANGE FOR THE BLUE 千葉県実行委員会  
260-0001 千葉県千葉市中央区都町 1-1-25  
<https://chiba.uminohi.jp/>

千葉テレビ放送 株式会社  
〒260-0001 千葉県千葉市中央区都町一丁目1番25号  
<https://www.chiba-tv.com/>

\* 本教材は日本財団「海と日本プロジェクト CHANGE FOR THE BLUE」の取り組みの一環で製作しています。

協力 特定非営利活動法人 UMINARI、特定非営利活動法人 開発教育協会 (DEAR)、  
Wake Up Japan

デザイン 糸井明日香

イラストレーション h.szk

2022 編集 株式会社ジャパンマテリアル

本書の著作権は CHANGE FOR THE BLUE 千葉県実行委員会に帰属します。著作権法上の例外を除いて、教材・書籍等の全部または一部を無断で複製したり、転写・引用・入力したりしないでください。ワークシート等の複写による利用は、学習的な調査研究、「非営利」の教育・学習活動に限ります。教材・書籍等を利用して、非営利目的の講義や参加型学習プログラムを実施する際には、事前の広報資料や当日の配付資料、事後のレポート等に、使用する著作物の著作権者が当団体にあることを明示してください。印刷物やウェブページには、例えば、「当研修／講座で使用する教材／テキストは、CHANGE FOR THE BLUE 千葉県実行委員会、千葉テレビ放送 発行の教材です。詳細は <https://www.all-nippon.org/> を参照してください」等の表記をしてください。



CHANGE FOR THE BLUE とは

## 海洋ごみ削減のための 具体的なアクションの輪を拡げていく

### 多様な海洋ごみ削減事業の創造

「海と日本プロジェクト Change for the blue」は、  
多様なステークホルダーと連携して、具体的な海洋ごみ削減の事業を創造し、  
それらを「海と日本プロジェクト」の基盤を生かして拡げ、オールジャパンでの  
”具体的なアクションの喚起と連帯を創造”していきます。



