

使わなくなった服を 世界に届けます



もう使わなくなった服を捨ててはいませんか？ 私たちが、まだ使えるけれどいらないと感じているその服、捨ててしまえばゴミになります。しかし、どこかに寄付をすれば、世界の誰かにとっては喜ばれる物資となります。服に限らず、様々な物資の寄付活動は、誰にでも簡単にできる社会貢献です。ただし、寄付する団体を見極め、届ける地域の事情を配慮することも必要です。

◎貢献できるSDGs: 1、12、17

お金を援助する仕組みに 協力します



SDGsに掲げた世界的な課題を解決するためには、ある程度のお金が必要になります。このお金を、寄付やクラウドファンディングその他の方法で支出して解決に協力することも、一つの貢献です。ただし、そのお金を集めている組織が信用できるかどうかや、集めたお金がどのように使われるのかをできるだけ調べてみて、納得した上で支出するという慎重さも必要です。

◎貢献できるSDGs: 1～17 のすべて

愛をすべての人に



経済や産業の発展によって、人類は目覚ましい進歩を遂げましたが、同時に暴力や貧困の構造を生み出し、私たちを守り養う地球環境を破壊しています。SDGsを目指す行動によって、暴力と格差の構造からの脱却や自然環境の保全を実現するために、「このままでは今の暮らしを維持できない」という危機感だけではなく、思いやり、公正、自由、尊厳、共生などを大切にする私たちの人間性こそがその原動力になるのです。

◎貢献できるSDGs: 1～17 のすべて

その食べものがつくられた 背景について考えます



料理に使う食品を購入するとき、コマーシャルや価格だけで選んでいませんか。もしその商品が違法な開発をした畑で作られたものだったら、もし不公正な労働をさせて作られたものだったら、あなたはそれを選びますか？問題を解決するために自分ができることは何かを考えてみましょう。

◎貢献できるSDGs: 1、2、3、4、8、10、11、12、13、14、15、16、

Let' s エコクッキング



世界の食料のうち、なんと3分の1が捨てられています。日本でも、1年間に獲れる魚の量より多くの食料が捨てられています。このような問題を「フードロス問題」と言います。これを解決する方法として「エコクッキング」があります。エコクッキングとは、食べ物を買すぎない、残さない、作りすぎない、残り物をアレンジするなど。まずは自分ができることから始めましょう。

◎貢献できるSDGs: 1、2、3、12、13、14、15

老若男女みんなで おいしいごはん食べて HAPPY♡



身の回りでは、食べ物を余らせてしまうことや食べ過ぎが問題になっている一方で、世界に目をやれば、食べ物が足りず餓えに苦しむ人々がいます。世界中の人々が美味しいご飯を食べられるようにするためには、どうすれば良いのでしょうか。

◎貢献できるSDGs: 1、2、3、4、5、6、10、16

偏食をやめバランスのよい 食事を心がけます



WHO(世界保健機関)は、「健康とは、病気でないとか弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」と定義しています。先進国の死因の上位は、不健康な食事や運動不足、喫煙や飲酒やストレスなどを原因とする、生活習慣の改善で予防可能な疾患と考えられています。

◎貢献できるSDGs: 1、2、3、4、6、7、8、10、11、12、13、14、15、16、17

医療サービスをすべての人に 届ける活動に協力します



日本では近くに病院があり、予防接種をしてもらうことができ、病気になると医師に診察してもらえ、薬も手に入ります。しかし、開発途上国では、医療機関がなく、予防接種や薬をもらうことすらできない地域があります。開発途上国では5歳未満の子どもの死亡率が高く、その原因はおもに感染症と栄養不良です。予防接種と食糧支援が、多くの子どもの命を救う手段となります。

◎貢献できるSDGs: 1～17のすべて

献血行こうよみんなで団結

3 すべての人に
健康と福祉を



献血は、病気の治療や手術などのために輸血を必要としている患者さんのために、健康な人が自らの血液を無償で提供する「命をつなぐボランティア」です。現在、輸血に使用する血液はまだ人工的に作ることができず、長期保存することもできません。16～69歳までの健康な人なら献血をすることができます。献血は、毎日稼働している献血バスと常設の施設で受け付けています。

◎貢献できるSDGs: 3

学校だけでなく 多様な学びの場を作ります

4 質の高い教育を
みんなに



SDGsの目標4は、持続可能な開発にとって、教育が最も有効かつ効果的な手段であることを示しています。そのためには、教育における性別格差を無くし、障害者、先住民および弱い立場にある子どもたちが、あらゆるレベルの教育や職業訓練に平等にアクセスできるようにする必要があります。特に障害をもつ子どもたちが、障害のない子どもたちと差別なく教育を受けるため、それぞれの子どもたちに応じた「多様な学びの場」を整備する必要があります。

◎貢献できるSDGs: 1～17のすべて

望ましい地球を目指して SDGsを担う人材を 育てよう

4 質の高い教育を
みんなに



SDGsの各目標は、それに取り組み・担う人々がいないでは達成できません。ですから、SDGsを担う人材を育成することが成功の鍵となります。SDGsは、人類みんなが参画する必要があるため、教育の対象は、幼児からシニア世代などすべての人々、そして弱い立場の人々も含まれることになります。

◎貢献できるSDGs: 1～17のすべて

勇気を持って環境問題に 取り組み教育に取り入れます

4 質の高い教育を
みんなに



環境問題が起きる原因を探っていくと、その背景には、必ずと言ってよいほど、貧困、人権、資源・エネルギー問題、戦争、災害などの課題が存在しています。環境問題を根本的に解決するためには、その背景にある課題（原因）を知り、その課題（原因）とともに環境問題にも総合的に対処する必要があります。また、こうした複雑な問題を、環境問題に対処する側にもされる側にも気づかせてくれるのが環境教育です。

◎貢献できるSDGs: 1～17のすべて

ピンクは誰の色？ 自由に自分の好きな色を 選びます

5 ジェンダー平等を
実現しよう



男性と女性の身体的な特徴や、子どもを出産するなどの違いは生物学的な性別です。一方、男性は会社で働いて女性は家で子育てをするというように、社会や文化、そして慣習的に男女を区別してあつかってしまう「社会的性別」をジェンダーといいます。「男らしく」「女らしく」ではなく、「人間らしく」暮らせるジェンダー平等の社会をつくりましょう。

◎貢献できるSDGs: 1～17 のすべて

みんな違ってみんないい

5 ジェンダー平等を
実現しよう



ジェンダー平等を実現するためには、みんなの個性を認め合うことが必要になります。個性だけではなく、得意なこと、不得意なことや一人ひとりの役割など、数えきれない色々なことも認め合うことが必要です。ジェンダー(gender)とは、生物学的な性別に対して、社会的・文化的につくられる性別のことを指します。世の中の男性と女性の役割の違いによって生まれる性別のことです。「みんな違ってみんないい」というフレーズは、金子みすゞさんの「わたしと小鳥とすずと」という詩にあります。読んでみると理解がさらに深まります。

◎貢献できるSDGs: 5

抜け出そう！ 女性が活躍できない社会から

5 ジェンダー平等を
実現しよう



女性が社会進出することは当たり前になっていますが、残念なことに、賃金や職種など、まだまだ様々な分野で女性に対する差別が残っています。女性だから、男性だからと言って、本当に自分がやりたいことができない社会から抜け出し、だれもが平等に報酬と役割を得られる社会にすることが、豊かな未来を築くことに繋がっていきます。

◎貢献できるSDGs: 1、2、3、4、5、6、8、10、11、13、16、17

トイレのウンチがどうなるか ウ～ンと考えます

6 安全な水とトイレ
を世界中に



日本にいと安全な水やトイレがなくて困ることはあまりありませんから、トイレ使用后、水とともに流したウンチのことを考える人はいないと思います。しかし、地域や場所によっては、安全な水やトイレそのものがないことがあります。安全なトイレがないということは、病気や感染症の原因になり、とくに子どもや妊産婦にとっては命にかかわる問題になります。

◎貢献できるSDGs: 1、2、3、4、5、6、9、10、11、12、13、14、15、16、17

森、川、里、海を守るため 水を守ります



水は全ての環境と生物の存在の基盤です。ほとんどの地球上の人々や生物は、森や川、里、海に依存しながら暮らしています。もし、水がなかったら森は枯れ、川は川でなくなり、田んぼなどを有する里は損傷し、海から波の音は消え去ります。かけがいのない森、川、里、海を守るために水を守りましょう。

◎貢献できるSDGs: 1～17 のすべて

流しっぱなしは 良くないはなし



私たちが普段何気なく使っている水資源にも限りがあります。その中でも、使える水というのは国によって違うのです。世界には水を汲みに行くために毎日何時間もかけて歩き、重い水を運んでいる子どもたちがいます。また日本でも、使える水の量は少しずつ減少しています。蛇口やシャワーを流しっぱなしにせず、節水を心がけましょう。

◎貢献できるSDGs: 1～17 のすべて

再生可能エネルギーを 普及させます



再生可能エネルギーとは、太陽光・風力・地熱・中小水力・バイオマスなど、利用する以上の速度で自然界によって補充されるエネルギーのことをいいます。再生可能エネルギーは二酸化炭素、メタン、一酸化二窒素、フロンガスなどの温室効果ガスを排出せず、国内で生産できることから、エネルギー自給自足の観点からも有望であり、パリ協定の達成にも貢献できる重要な国産エネルギー源です。

◎貢献できるSDGs: 7、8、9、11、12、13、14、15、17

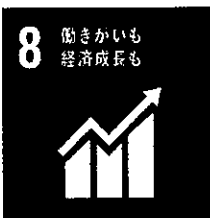
負けないぞ自分に！ エスカレーター・ エレベーターは我慢



私たちは毎日の生活でエネルギーを使っていますが、世界にはエネルギーを十分に利用できない人たちもいます。エネルギーは何から作られ、どのように使用され、そしてその結果としてどのような問題が起こるのかを考えることは大切です。エネルギーを有効に使い、問題を解決するために、一人ひとりが日常生活の中でできることを考え、実践しましょう。

◎貢献できるSDGs: 1、2、3、4、7、9、11、12、13、14、15

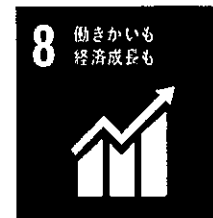
やりがいのある仕事から 家族、人類、生きものの 幸せが生まれます



やりがいのある仕事の条件は、自分のやりたい仕事が人や社会のために役立つことです。自分の仕事と存在は 家族、社会、そして生きものの棲む地球とつながっています。やりがいのある仕事を見つけ、取り組むことは、家族、人類、生きものの幸せにつながるのです。

◎貢献できるSDGs: 8、10、11、14、15、17

ためらわず 育児休暇・育児休業を 使います



男女を問わず、必要な育児休暇・育児休業を取ることができるよう、従業員・雇用者のいずれもが固定観念を改める必要があります。アンケート調査で、女性の配偶者にとって一番腹が立つのは、「家事を手伝う」というご主人の言葉だそうです。家事・育児に対する男性の考え方を、「手伝い」ではなく「分担」であることへと、意識改革する必要があります。

◎貢献できるSDGs: 3、5、8、10、12、16

エジソンと京都の竹



ヒトの歴史は技術革新の歴史でもあります。石を加工し石器を作り、火をおこし、農耕や牧畜、車や船や飛行機、通信機器やテレビ等々。誰かが考え出した技術のお陰で、私たちはとても便利な生活をすることができます。しかし、技術革新はともすれば戦争や犯罪、自然破壊に結びつくことがあります。SDGsの課題を解決するために、技術革新をいかに利用すべきかを考えましょう。

◎貢献できるSDGs: 2、3、4、6、7、8、9、10、11、12、13、14、15、16、17

目覚ましい技術と産業で 歴史を変えるぞ



最近、「Society5.0 (ソサエティー・ゴーステンゼロ)」という言葉が盛んに使われています。これまで人類は、「狩猟社会」「農耕社会」「工業社会」「情報社会」を経験してきましたが、5番目の新しい社会、それが Society5.0 です。大事なことは、次の社会に移行する段階で産業革命が起きていることです。Society5.0 に移るためには第4次産業革命が必要であり、それを成し遂げるのが人類による目覚ましい技術と産業です。誰もがその一翼を担える可能性があります。

◎貢献できるSDGs: 1～17 のすべて

流浪する難民問題を 考えます



世界各地では今も武力紛争や、人種、宗教、政治的な意見の不一致などを理由に迫害や暴力によって住む場所を奪われ、他国に逃れなければならない人たちがいます。UNHCR(国連難民高等弁務官事務所)の報告によると、2017年には国外に逃れた「難民」が世界で約6,850万人、国境を超えていない「国内避難民」が約4,000万人になり、日本の人口の半分に当たります。

◎貢献できるSDGs: 1、2、3、4、6、8、9、10、11、12、13、14、15、16、17

人間の肌の色で 何が分かるか考えてみます



地球には様々な肌の色の人々が住んでいます。人間の肌の色は、大昔人間が誕生してから変化しました。例えば暖かい場所に住んでいた人たちは、日焼けから守るために肌の色が黒くなりました。住んでいる環境に合わせて進化してきたのです。つまり、人間は肌の色に関わらずもとは同じ種類であり、肌の色でその人を傷つけたり、見下したりすることはおかしいことです。

◎貢献できるSDGs: 10

グリーンインフラで 自然の力を利用した施設を つくります



グリーンインフラは、自然が持つ機能や仕組み、生態系の営みなどを活用した新しいインフラ(社会資本)整備の考え方をいいます。その背景には、地球環境や生物多様性の危機をはじめ、資源・エネルギーの枯渇、経済の低迷、気候変動その他による防災リスクの高まりなど、容易に解決できない複雑な課題があります。環境問題にとどまらず、幅広い課題の解決に向けて、世界共通のキーワードとして、グリーンインフラという考え方に期待が集まっています。

◎貢献できるSDGs: 1、2、3、6、7、8、9、10、11、13、14、15、17

文化的、社会的な行事に 参加します



SDGsは「誰一人取り残さない世界」を理念に、すべての人々がかかわることの大切さを強調しており、一人ひとりの意欲、関心と参加が不可欠です。”Think globally, Act locally”と言われるように、自分から遠い問題を「対岸の火事」と考えるのではなく、自分の地域や暮らしにつなげて問題を「自分ごと」としてとらえ行動すること、そのためのメディアや教育の役割も重要になります。

◎貢献できるSDGs: 1～17のすべて

私の住む町、そこに 住む人を大切にします

11 住み続けられる
まちづくりを



地球に住む人々が誰一人取り残されることなく、持続的に人間らしく生きていくためにはどうしたらよいのでしょうか？それには、いきなり地球規模のことを考えるのではなく、まず自分の足元から考えてみるのが大切です。そして、たとえ小さなことでも、あなたの住む町がそこに住む人々にとって住みやすくなるように、あなたができることをやってみましょう。

◎貢献できるSDGs: 1～17 のすべて

地球にやさしい取り組みを する企業を応援します

12 つくる責任
つかう責任



地球にやさしい取り組みとは、自然の資源と人類の生活や事業活動のバランスを考えて行動することです。とくに企業においては、商品やサービスを生み出す際に消費する自然の資源の量が多く、また、生み出した商品やサービスが個人の生活に及ぼす影響も大きいと言えます。私たちは、限りある自然の資源を大事に使い、その持続可能性を考えて活動する企業を応援することにより、この美しい地球を未来に引き継ぐことができるのです。

◎貢献できるSDGs: 1～17 のすべて

3R

(スリーアール: リデュース・リユース・リサイクル)

活動を推進します

12 つくる責任
つかう責任



地球にある資源は有限です。大量生産、大量廃棄は地球環境を悪くすると同時に、私たち自身の生活にも影響します。これからの地球を守っていくためには、廃棄物を減らし、資源をリサイクルし、限りある資源とエネルギーを大切に利用していく必要があります。使用済みのものをただの「ゴミ」として扱うのではなく、一人一人が資源の大切さに気付く必要があります。

◎貢献できるSDGs: 7、9、11、12、13、14、15、17

難しくないエシカル消費 やさしさを世界に届けます

12 つくる責任
つかう責任



私たちが食べたり、飲んだり、着たり、使ったりしている商品は、誰かがどこかで作ってくれたものです。しかし、私たちは、その商品の裏側にどのような事情があるかを知ることができません。もしかすると、劣悪な環境で働く労働者や、教育を受けられず強制的に働かされている子どもたち、美しい自然や動植物などが犠牲になっているかも知れません。「エシカル消費」とは、そういったことがない商品を購入し消費することをいいます。

◎貢献できるSDGs: 1～17 のすべて

希望よりもっと 必要なのは行動です

13 気候変動に
具体的な対策を



2018年8月にスウェーデン議会前で、たった一人で「気候変動問題のための学校ストライキ」を始め、タイム誌で世界で影響力のある未成年 25 人に選ばれたグレタ・トゥーンベリさんが、2019年2月、世界経済フォーラム（WEF、ダボス会議）でのスピーチで語った言葉です。その時、彼女は16歳でした。SDGsの課題解決に向けて行動を起こすのに年齢は関係ありません。

◎貢献できるSDGs: 1～17のすべて

CO₂、地球にとっては 超苦痛

13 気候変動に
具体的な対策を



CO₂(二酸化炭素)は石油、石炭、天然ガスなどの化石燃料を大量に燃やすことで大気中に増えていきます。温室効果ガスの多くを占めるCO₂が増えることで、地表から出た熱を吸収して大気を温め、地球温暖化を増進させます。現状、温室効果ガスは、1990年より50%も増加しており、世界各国に大きな影響を及ぼしています。私たちは、普段から「省エネ」を心がけた生活をし、苦しむ地球を救いましょう。

◎貢献できるSDGs: 7、11、12、13、14、15

世のため人のため 持続可能な漁業による魚を 利用します

14 海の豊かさを
守ろう



持続可能ではない漁業により得られた魚は、私たちが日常で消費している様々な水産資源を減少させ、ひいては人権問題にもつながっています。私たちがこの課題解決に取り組むことができるものとして、MSC認証とASC認証の2種類の水産認証があります。この認証を受けた商品を買入物時に選択することにより、日常生活の中で海の未来を守るための活動を行うことができます。

◎貢献できるSDGs: 8、9、10、11、12、14、17

「バイバイ レジ袋活動 (バリ島)」を応援し 取り組みます

14 海の豊かさを
守ろう



インドネシアのバリ島で「レジ袋ゼロ」を目標に掲げて「バイバイ レジ袋活動」を始めたのは10歳と12歳の姉妹です。バリ島では1日に680㎡分のプラスチックゴミが排出されているそうです。このままでは美しいバリ島がレジ袋のゴミだらけになるかも知れません。こうした現状を前にして、「大人たちが動かないなら、自分たちが動こう!」と立ち上がったのです。

◎貢献できるSDGs: 1、2、3、4、6、7、11、12、13、14、17

手伝おう！ 海岸や河川の清掃活動

14 海の豊かさを
守ろう



地球の表面積の約 70%を占める海は、私たちに多くの豊かな自然の恵みを与えてくれますが、プラスチックなどの漂着ゴミや様々な物質などで汚染されています。漂着ゴミは海岸に直接捨てられたゴミだけでなく、河川から海に流れ込んだゴミも含まれます。海をきれいにし、その豊かさを守るために、海洋ゴミの問題を考え、海岸と河川の清掃活動を実践しましょう。

◎貢献できるSDGs: 2、3、4、6、11、12、14、15

熱帯雨林はカエルで守ろう

15 陸の豊かさも
守ろう



緑のカエルがデザインされた認証マーク（レインフォレスト・アライアンス）がついた商品には、生物多様性の保護・人々の暮らしの向上・自然資源の保護、効果的な計画策定と農園管理システムなど持続可能で適正な農業がおこなわれている農園から得られたものが使われています。カエルは南極大陸以外のすべての大陸に生息し、環境条件を知る目安になる生物で、すべての生きものの代表という意味があります。

◎貢献できるSDGs: 1、2、3、4、8、9、10、13、14、15、16、17

うれしいな、ビオトープに シオカラトンボがやってきた

15 陸の豊かさも
守ろう



都会の小学校のビオトープに、青い胸のシオカラトンボの雄がやってきました。尾をふり水面に卵を産んでいる雌を守っています。子どもたちはトンボたちを、トンボのような大きな目でじ〜っと観察しています。ビオトープは生きものたちの棲む所であると同時に、子どもたちの発見と学びの場なのです。

◎貢献できるSDGs: 4、11、15、17

本気で森を守るため 植林活動に参加します

15 陸の豊かさも
守ろう



植林をして木が成長していくにつれて、根や葉が伸びていきます。根は土砂崩れを防ぎ、また降水を貯蓄することにより洪水を緩和し、川の流量を安定させる機能を持っています。そして葉は光合成により二酸化炭素を取り込むことにより地球温暖化対策につながります。このように植林活動は環境に様々な良い影響を与える活動です。

◎貢献できるSDGs: 1、2、3、4、6、7、11、12、13、14、15

これからの令和を これからも平和に

16 平和と公正を
すべての人に



平成時代が戦争のない時代として終わりを迎え、令和の時代へと移りました。「令和」の由来は万葉集の梅花の歌の序文であり、人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つという意味が込められています。大切なのは、この平和を後世に伝えていくことです。日本の平和、世界の平和の意義について、一人ひとり考えてみましょう。

◎貢献できるSDGs: 10、16、17

戦争は最大の 自然破壊・暮らしの破壊 ストップ・ザ・戦争

16 平和と公正を
すべての人に



戦争は森、湿地、田んぼ、草原、川、海など多種多様な生態系を破壊し、生物の生存環境を破壊し、絶滅へと導きます。人類の生存条件である居住場所と地域社会、インフラも破壊し、核爆弾使用は地球上の人類、生物を絶滅させます。ストップ・ザ・戦争。そのためには戦争の悪影響を知ることから始めたいものです。

◎貢献できるSDGs: 1～17 のすべて

ライバルよりも パートナーシップ 競争よりも協力を選びます

17 ハートナードシップで
目標を達成しよう



SDGsの目標1から16では、解決すべき課題を目標としてかけ、取り組むことをターゲットとして具体的にあげています。そして、目標17は、それを世界の国や人々がどのような形で解決していくかという、方法や体制をしめすものです。それを達成するためには、国家、政府、企業や市民の間の立場や地域を超えたパートナーシップが必要です。

◎貢献できるSDGs: 1～17 のすべて

理解し尊重しよう各国の 文化やリーダーシップ

17 ハートナードシップで
目標を達成しよう



SDGsの目標の達成に向けて、国や政府、企業、市民がそれぞれの所属の枠を超えて協力する必要があります。しかし、現実には所属する組織の利害や政策や文化の違いが障害になることがあります。お互いの文化やリーダーシップを尊重し、手を取り合うために、みんなが笑顔で平和に安心して暮らしていけるために、楽しくパートナーシップを築きましょう。

◎貢献できるSDGs: 1～17 のすべて

