



エコアクション実践を通じた学び (Learning) で身近な地域 (Local) から環境配慮型ライフスタイル (Lifestyle) を確立しよう。

「家のなか・まわり」と「家のそと」の生活場面(2場面)で、環境のことを考えた行動(全14種類)を紹介し、それぞれの場面を思い浮かべながらチェックをしましょう。

チェックして、あなたがしている行動とその意識に気づいて下さい。

↓に○をつけましょう

1 家のなか・まわり (家庭内、庭・地域)

	やらない	できない	やっている なんとなく	やっている 自ら 進んで
1 電化製品のスイッチを、こまめに切っています。				
2 調理時は火が鍋底からはみ出さないように調節しています。				
3 洗面やシャワーのときに水を流しっぱなしにしません。				
4 風呂の残り湯は、水まき・洗濯などに再利用しています。				
5 冷暖房機の使用は、控えめにしています。				
6 家のまわりや、地域の清掃活動をしています。				
7 プランターなどで植物を育てています。				



2 家のそと (学校・勤務先、レジャー・買物)

	やらない	できない	やっている なんとなく	やっている 自ら 進んで
1 いらない照明やパソコン等のスイッチを切っています。				
2 リサイクル推進のため、ごみや資源の分別をしています。				
3 外出する時は、なるべく自動車を使わないようにしています。				
4 むだのないように買物しています。				
5 買物用の袋 (マイバック) を持って、買物しています。				
6 外出したときのごみは持ち帰っています。				
7 環境にやさしいマーク (エコラベル) を見て商品を選んでいきます。				



チェック方法

- 自ら進んでやっている (例: 自分と環境の関わりをわかって問題意識を持って行動している)
- なんとなくやっている (例: 面倒くさいが仕方なくやっている、みんながやっているから)
- できない (例: 自動車を所有していない、自宅に風呂がなく残り湯が発生しない)
- やらない (例: わかっているけど行動していない、やることに意味を感じない)



あなたの行動と意識



～なんとなくやっていますか？ 環境を考えた行動～

チェック表で「○」をつけた項目を数えて記入しましょう。

「やらない」の項目数

こ個

「できない」の項目数

こ個

「なんとなく」やっている項目数

こ個

「自ら進んで」やっている項目数

こ個

行動している（「なんとなく」と「自ら進んで」の合計）項目数

こ個

(1) 環境のことを考えた行動

チェック表は全て環境のことを考えた行動を紹介しています。行動している項目が多いほど環境のことを考えています。あなたがしている行動はいくつですか？

あなたの行動		
<p>0個～4個</p> <p>やってみよう</p> <p>忙しいと言わないで、時間を作ってやってみよう。両立できることもあるかもね。</p>	<p>5個～9個</p> <p>もう一息</p> <p>なんとなくやっていますが、飽きてしまうよ。進んで実行すると、そのうち楽しくなるよ。</p>	<p>10個～14個</p> <p>このままつづき続けよう</p> <p>好きなことを実行するのは楽しいね。目的をもって実行すると、もっと楽しいよ。</p>

(2) 行動についての意識

「なんとなくしている行動」と「自ら進んでしている行動」のうち、あなたはどちらの項目が多いですか？

あなたの意識	
<p>「なんとなく」の項目が多い人</p> <p>まだまだ</p> <p>「なんとなく」が多い人は、行動していると言っても自分で考えてやっているとはいえないよ。</p>	<p>「自ら進んで」の項目数が多い人</p> <p>その調子で</p> <p>「自ら進んで」が多い人は、ここで紹介していない行動を自分で考えて行動してみよう。</p>

環境配慮型ライフスタイル確立・定着の3L



このマークは、エコアクションの実践を通じた学び（Learning）と意識向上、そのフィードバックによる継続的なエコアクションの実践と改善を、身近な地域（Local）から始めて、環境配慮型ライフスタイル（Lifestyle）の確立とその定着を図る「ライフスタイルマネジメント」の活動をする人を、キーワードの3Lで図案化したものです。

このリーフレットは、古紙を配合した再生紙を使用しています。（2008.03 作成）

お問い合わせ先

板橋エコアクション事務局

（板橋区 環境政策課 脱炭素社会推進係）

所在地：東京都板橋区板橋2-66-1

電話：03-3579-2622（直通）