

自然環境



ECCOの取り組み

# アップサイクル ってなに？



使われなくなったモノや素材を使って、より価値の高い製品を生み出す動きが盛んになっています。「アップサイクル」と呼ばれ、単に再生利用（リサイクル）するだけでなく、新たな価値を加えていく創造的なエコ活動の一つです。



月刊 Earth Citizens 地球市民

2022 8月号

## 服やアクセサリ

アップサイクルが進んでいるのが、衣料・ファッションの分野です。古い服や生地をリメイクして、新しい服を作る個人や会社が増えています。再生生地を組み合わせたドレスや、貝殻や流木で作ったアクセサリも人気です。おしゃれをしながら社会貢献もできると、市民の共感を集めているようです。

ファッション業界は大量生産・大量消費のファッションが環境に過剰な負荷をかけることと非難されてきました。安価な衣類を気軽に買って楽しむ「ファスト・ファッション」が21世紀に急速に普及したことも、消費に拍車をかけました。

中小企業基盤整備機構の推計（2009年）によると、国内の衣料品の供給量は約110万トン。そのうちリサイクルされたのは約1割。衣服には異素材が数多く使われており、仕分けが難しいことなどが理由とされてきました。



## 工夫や感性で 付加価値を生み出す

ファスト・ファッションの見直しから生まれた新しい潮流が、環境への影響を踏まえて持続可能性を重視する「サステイナブル・ファッション」です。古着を再生循環させるリサイクルにとどまらず、デザインなどの力でより価値のあるものを作り出したいという多くの人たちの意欲も、この流れを後押ししました。

服のリメイクは、材料は安価な一方、ふぞろいだったり、再利用の際の手間などが多かったりします。一人一人の工夫や感性でいかに付加価値を生み出せるかがカギになります。

消費者サイドとしては、環境への貢献だけでなく、素材の質感や形状を生かした「一点もの」デザインの価値を見直すこともポイントになります。

### 保存袋を おしゃれなバッグに

アップサイクルは欧米で生まれ、日本では10年ほど前に始まりました。背景には「私たちは生産しすぎ、消費しすぎ」という反省に加えて、リサイクルをより創造的に楽しみたいという意識の高まりもあります。

服だけでなく様々な分野に広がっており、たとえば食品用の保存袋を、おしゃれなバッグに変える人も増えています。

空き家になった古民家をリノベーションして宿泊施設へ

と再生させるのも、アップサイクルの一つです。空き家から宿泊施設へ価値がアップするからです。

### 「6R」を実践しよう

日本政府は2000年に「循環型社会形成推進基本法」を公布しました。2009年には「アツア3R推進フォーラム」を設立され、リデュース(減らす)、リユース(繰り返し使う)、リサイクル(再利用)の3Rが推進されるようになりました。

近年、この3つでは取り組みが不十分だとして、欧米でさらに進められている「リデュース(断る)」「リペア(修理して使う)」「リパーパス(形を変えて使う)」を加えた6Rが推奨されています。このうち、リパーパスがアップサイクルに該当します。



リパーパス(アップサイクル)は産業界・商業界にも急速に広がっており、空き缶のプルタブを利用して作られたバッグなどが販売され、ペットボトルやプラスチックごみを原材料とする日用品・装飾品も生まれてきています。不要になった学生服を回収、サイズを直して販売、家計にも優しい「制服のリユースショップ」も注目されています。

私たち市民も、こうした動きを意識しながら消費者として行動したいところです。



### リカパー (清掃活動)も

また、6Rのうちの「リデュース(断る)」は、消費者側がコンビニなどで食品を買ったときにスプーンやフォークを断ったり、過剰な包装をやめてもらったりして、廃プラなどを減らす取り組みです。

6Rに加えて、「リカパー(清掃活動)」も大切です。世界の海に流れ込むプラスチックごみを減らすためにも、リカパーを含む「7R」を実践したいですね。

イシューオー  
ECOは  
5つの分野の  
地球市民活動を  
展開しています



人間性回復

瞑想、呼吸  
ホメホメ  
FUN! FUN! FUN!



健康

HBCブレイン体操  
地球市民1分運動  
ヘソヒーリング



自然環境

クリーンアップ  
災害支援  
ライトダウン



教育

学校脳教育  
ベンジャミン学校  
福島プロジェクト



文化・アート

地球気功  
ブレインアート  
コンサート





最近、なんだか体調がすぐれない、疲れがとれないという人は、自律神経が乱れているのかも。体を左右にねじる体操で、背骨まわりの緊張をほぐし、自律神経のバランスを整えましょう。暑くて運動する気にならない人でも、ゴロゴロしながら簡単にできます。

自律神経は、背骨と深い関係があります。人間の背骨は24個の小さな骨がつながってできています。その骨の中に自律神経の束が通っています。背骨をゆるめて緊張をとることで、

夏バテの要因の一つとされるのが自律神経の乱れ。自律神経は、心臓を動かしたり、発汗を促したり、血圧や胃腸などの体の働きをつかさどる神経で、夏になると、バランスを崩しやすくなります。

自律神経と背骨の関係

ストレッチとピッカーマンと一緒に♪  
1時間に1分運動しよう  
地球市民1分運動

今月のおすすめ

足を左右にねじる

自律神経を整えて夏の疲れ解消

自律神経を整えることができると言われています。

脊柱起立筋

力ギを握るのが、脊柱起立筋と呼ばれる筋肉です。名前の通り、背骨をまっすぐに支える筋肉で、背骨に沿って走っています。

脊柱起立筋は、寝ているときも、座っているときも、立ったり歩いたりしているときも、背骨を支えるために力を出し続けています。そのため、とても疲れやすいです。

脊柱起立筋が疲れると、背骨が曲がったり、肩や腰のコリや痛みを起こしたりしやすくなるだけでなく、自律神経にも悪い影響を与えられます。ときどき脊柱起立筋の緊張をほぐし、疲れをとってあげる必要があります。

とりわけ私たち現代人は、デスクワークなどで座っている時間が長いです。同じ姿勢をとり続けていると、脊柱起立筋などの腰まわりの筋肉が疲労します。

筋肉でゆがみを防ぐ

腰痛を予防するためにも、背骨まわりの筋肉をケアすることは大切です。

人間には個人個人の姿勢のゆがみがありますが、筋肉を鍛えると筋肉が天然のコルセットのような働きをして、骨を固定し、ゆがみを防いでくれます。骨が少しゆがんでも筋肉が元に戻す働きをしてくれるのです。

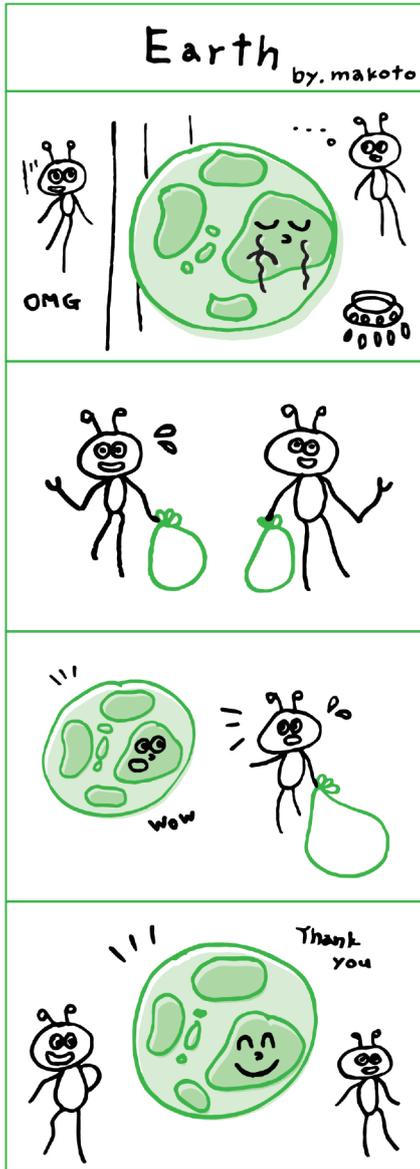
背骨をゆるめる

ブレイン体操「足を左右にねじる」では、あおむけに寝た状態で両足を上げ、左右にひねります。

腰や骨盤周りの緊張をとり、背骨をゆるめることができます。自律神経の通り道がほぐれ、バランスが整いやすくなります。また、深層筋(インナーマッスル)を鍛えるのにも役立ちます。

足を左右にねじるをやってみよう!





## Let's Go! 地球市民サポート店

地球市民サポート店は、地域に根差して地球市民ムーブメントを発信するあなたの街のお店です。<地球市民カード> または <ECOサイトのログイン画面> のご提示で地球市民特典を受けることができます。

**Pick Up**

岐阜県 羽島郡

業務用木炭の炭市場  
**株式会社ストーラ**

日本の食文化の黒子として業務用木炭を飲食店向けに販売しています。仕入れ先の新興国への植林活動を支援しており、ECOの主旨に賛同しています。また、心と体を健康にする体操を社内でも活用しており社員の健康にも役立っています。

🏠 岐阜県羽島郡岐南町平成2-87  
☎ 0120-4318-01  
🌐 <http://www.sumi18.co.jp/>

**地球市民特典**

**竹炭マドラー&ご飯用備長炭  
プレゼント**

※ 炭市場HPから購入の場合は備考欄に「私は、地球市民です」とご記入ください

## 一般社団法人 Earth Citizens Organization



Earth Citizens Organization



YouTubeライブ配信では地球のための5分間瞑想を行っています! その他にも地球や皆さんの健康に役立つ情報を発信中!



Youtubeライブ配信やイベント情報など配信中



インスタグラムでも、コラム記事を読むことができます

### 縁



縁というのは、なんとなく過ごしていればただ通り過ぎてしまうかもしれません。

しかし、夢がありその夢にいつも集中している人にやってくる縁はどれも「夢を叶えるためのプレゼント」になります。

なぜ私たちが出会ったのか? 太陽系の地球という星にやってきて存在している意味は?

それがわかれば、人生の意味が変わりその価値がわかれば人生の目標、生き方が違ってきます。

一指 李承憲