

脱炭素ライフスタイルにチャレンジ



地球環境戦略研究機関

2025年度神奈川県立高校探究学習

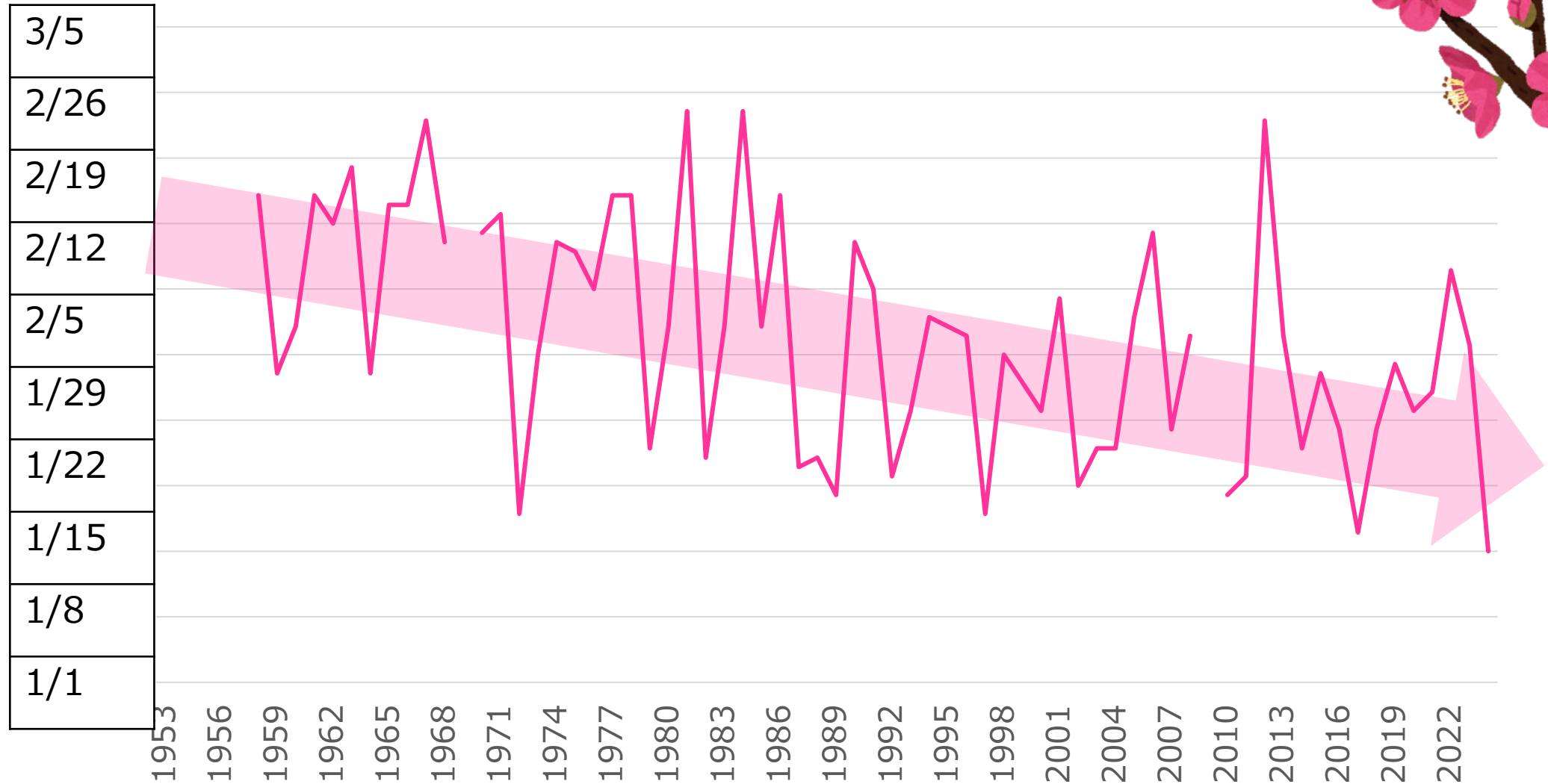
前回の振り返り

質問 1 : 先週の「ミステリー」で学んだことは？

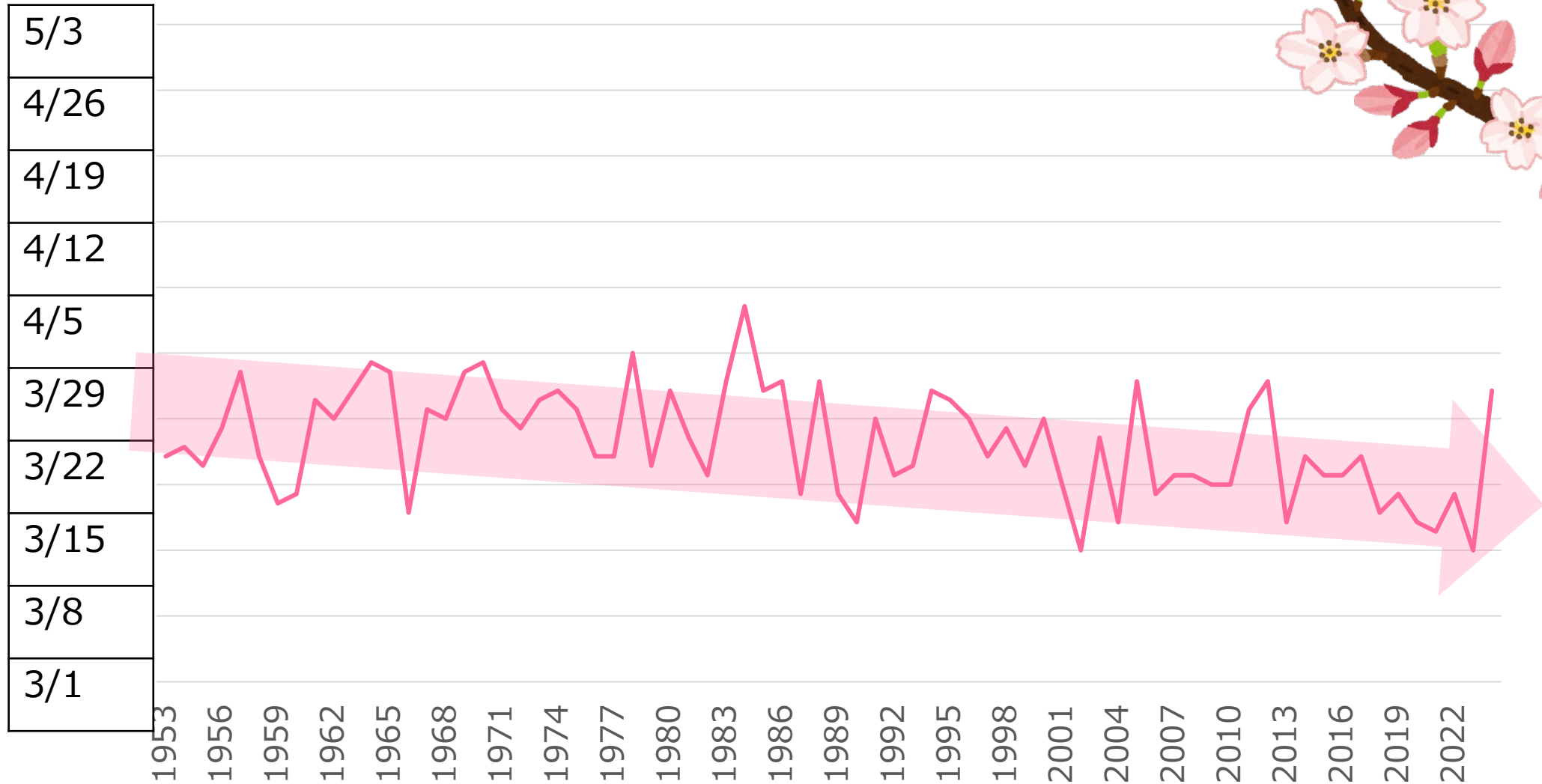
質問 2 : 先週学んだことと私たちの暮らしとの関係は？

横浜の季節の変化

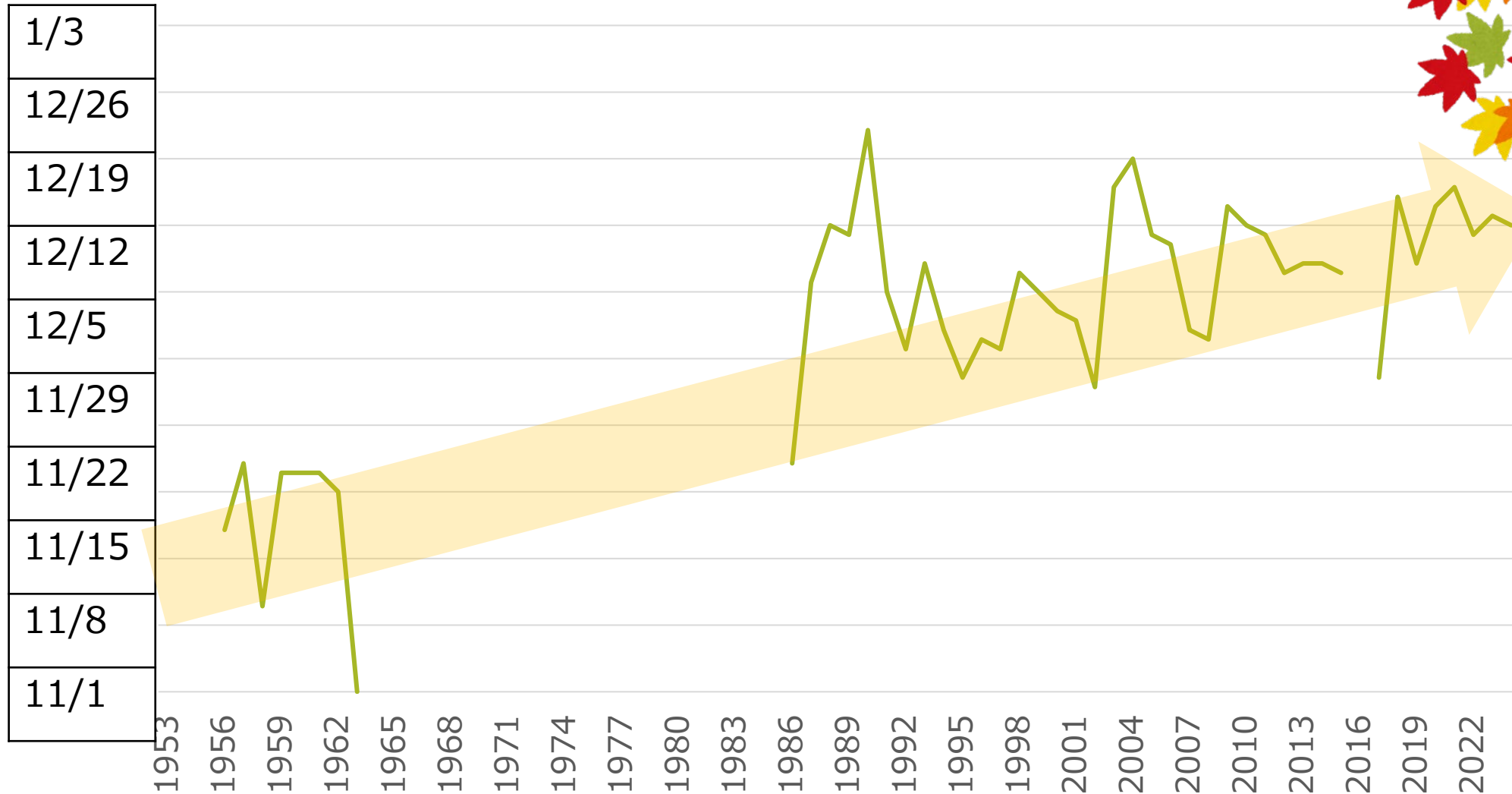
横浜で 梅の花が咲いた日



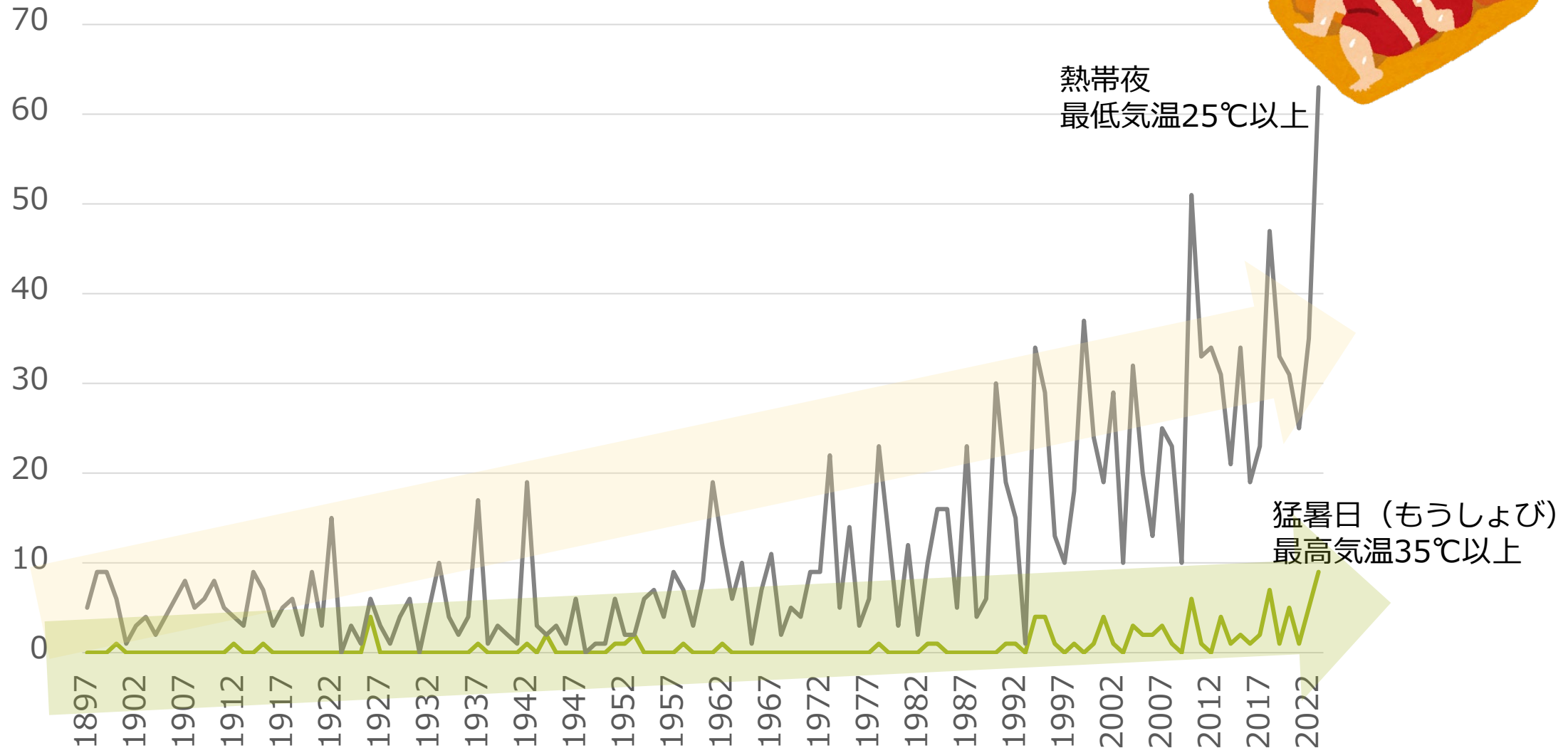
横浜で 桜の花が咲いた日



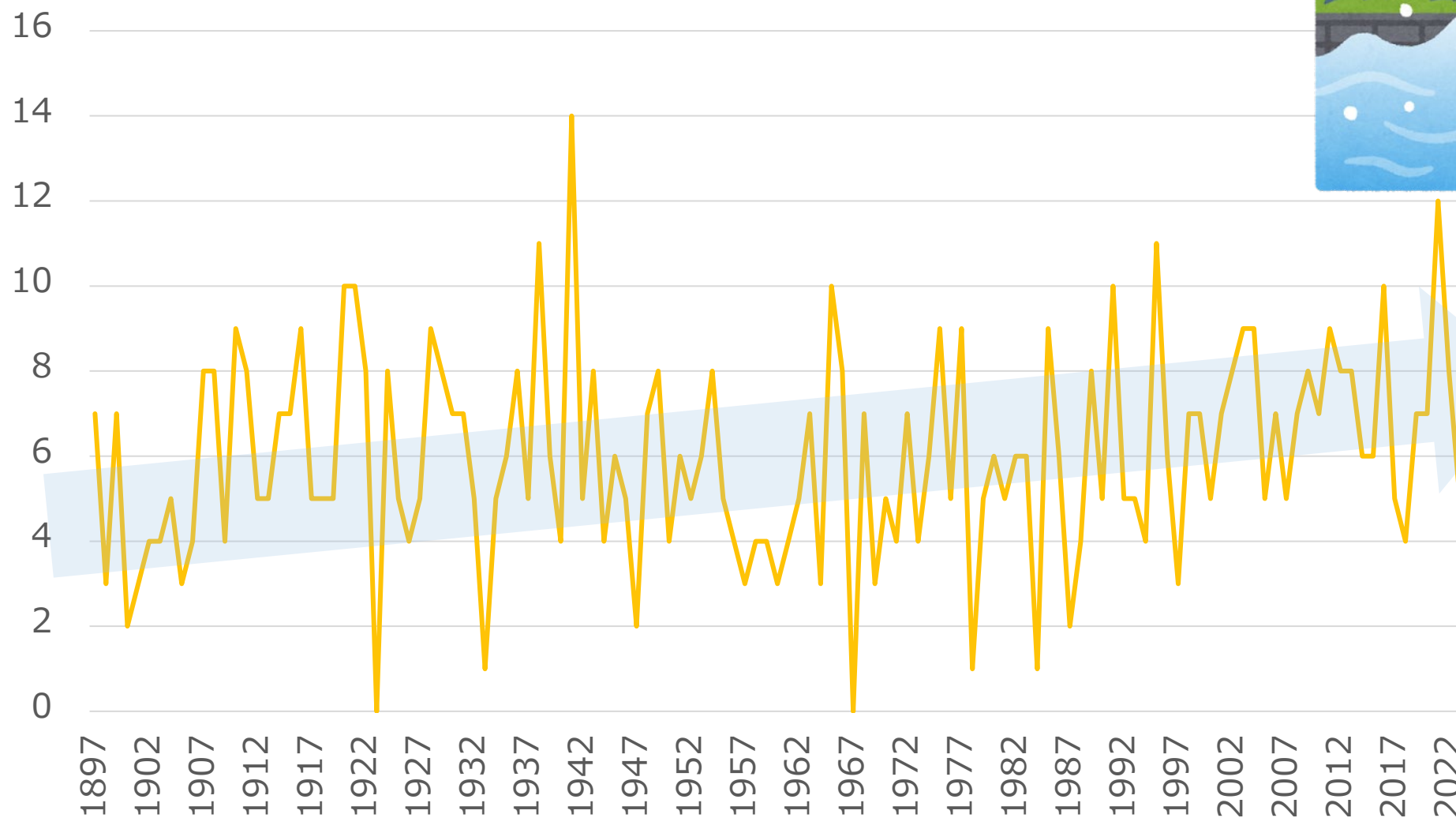
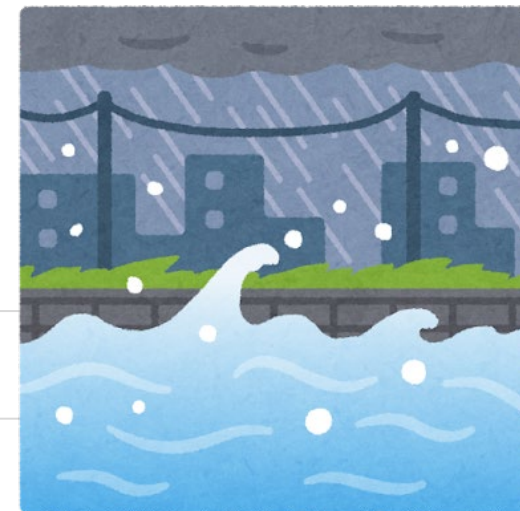
横浜で カエデが紅葉した日



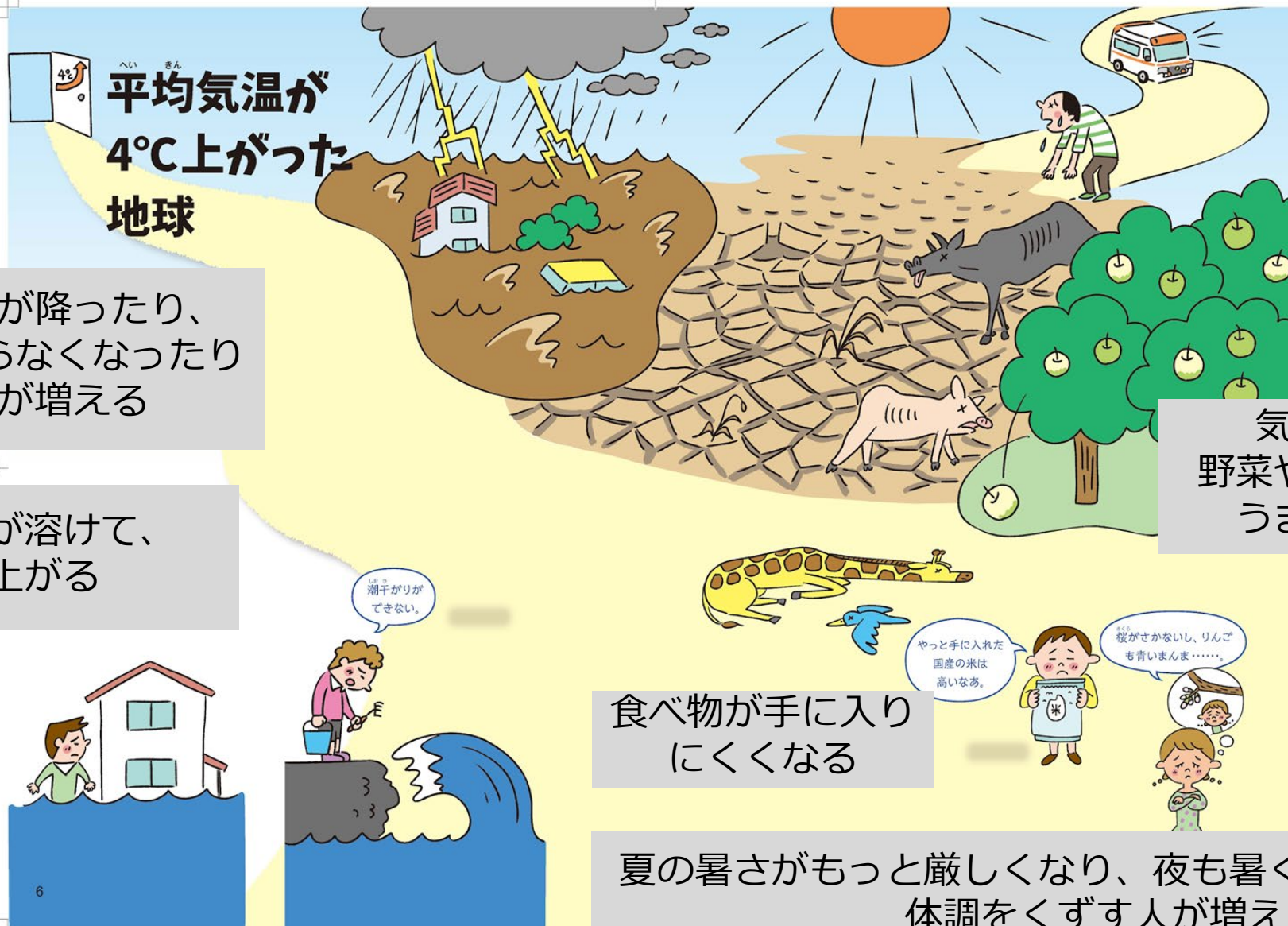
もうしょび
猛暑日（最高気温35℃以上）と
熱帯夜（最低気温25℃以上）



一日に50mm以上の雨が降った日



地球温暖化が進むと...



とても強い雨が降ったり、
長い間雨が降らなくなったり
することが増える

北極や南極の氷が溶けて、
海の高さが上がる

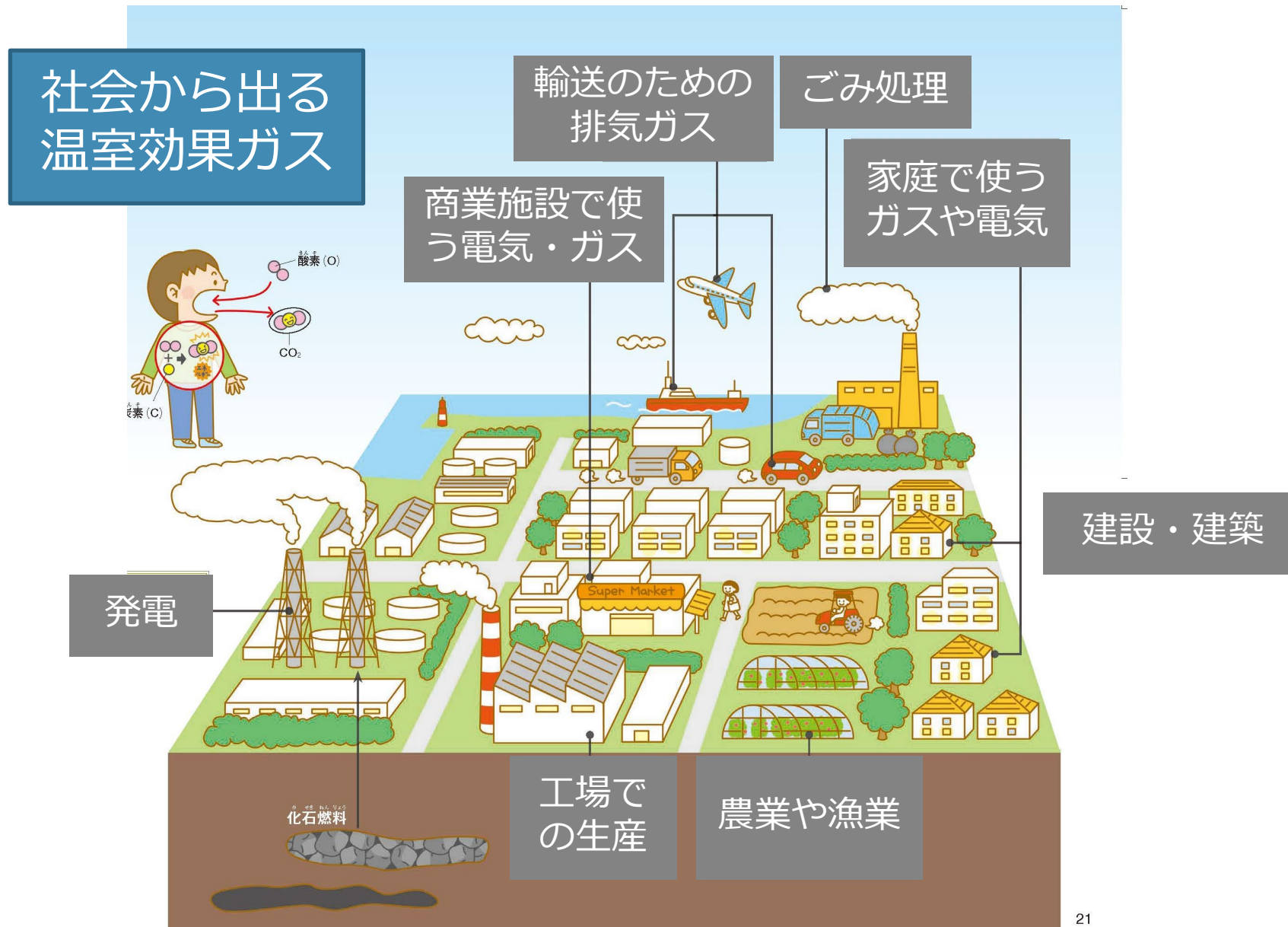
気温や雨の変化で
野菜やお米などの作物が
うまく育たなくなる

食べ物が手に入り
にくくなる

夏の暑さがもっと厳しくなり、夜も暑くて寝づらくなり、
体調をくずす人が増える

私たちの暮らしと
温室効果ガス

温室効果ガスはどこから出る？



温室効果ガスを出して作ったものは誰の暮らしを支える？



カーボン・フットプリント

- ・ 製品・サービスを作り、使い、廃棄するまでの温室効果ガス

例：オレンジジュース1缶



合計
123g



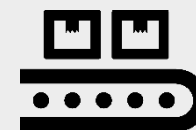
捨てる・リサイクルする
12.1g



家で冷蔵する
18.5g



製品を運ぶ
43.1g



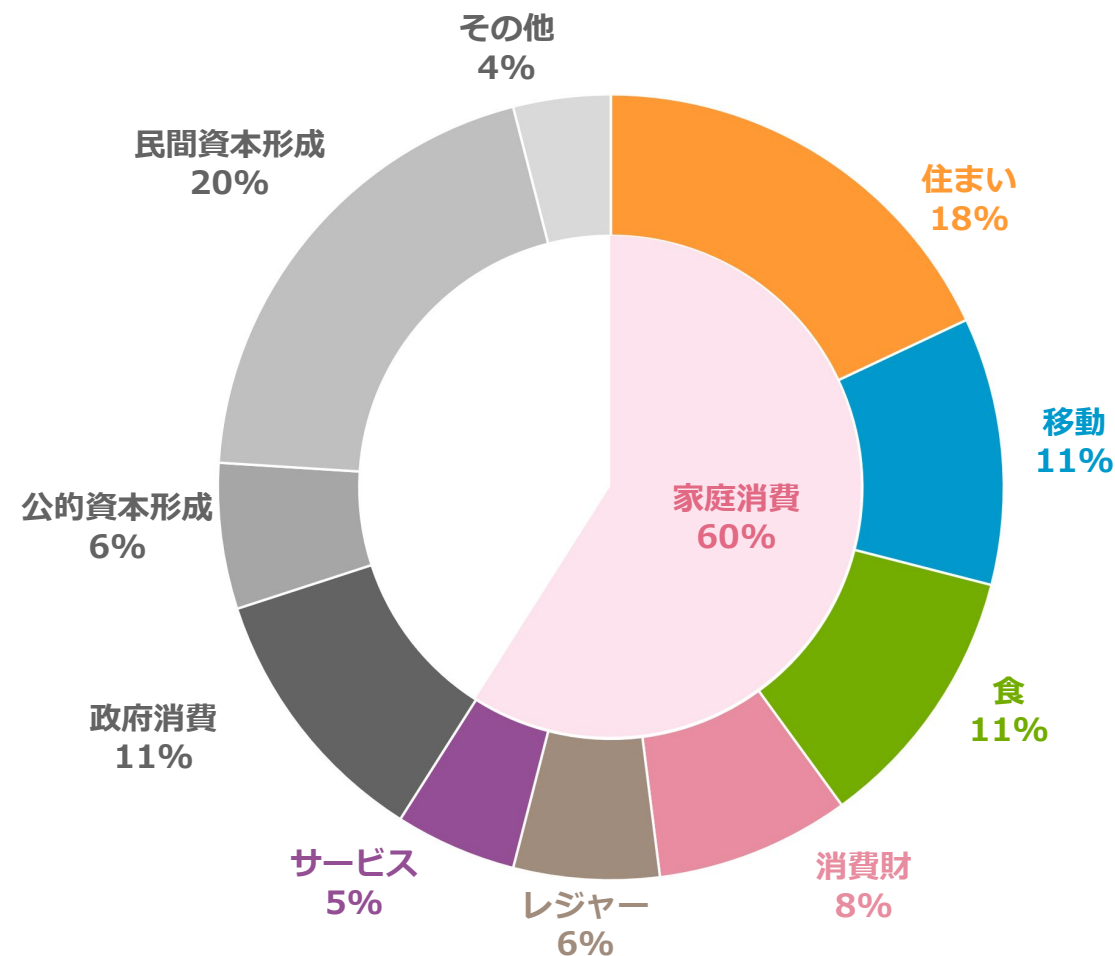
製品を作る
30.8g



原材料を調達する
18.5g

温室効果ガスを出して作ったものは誰の暮らしを支える？

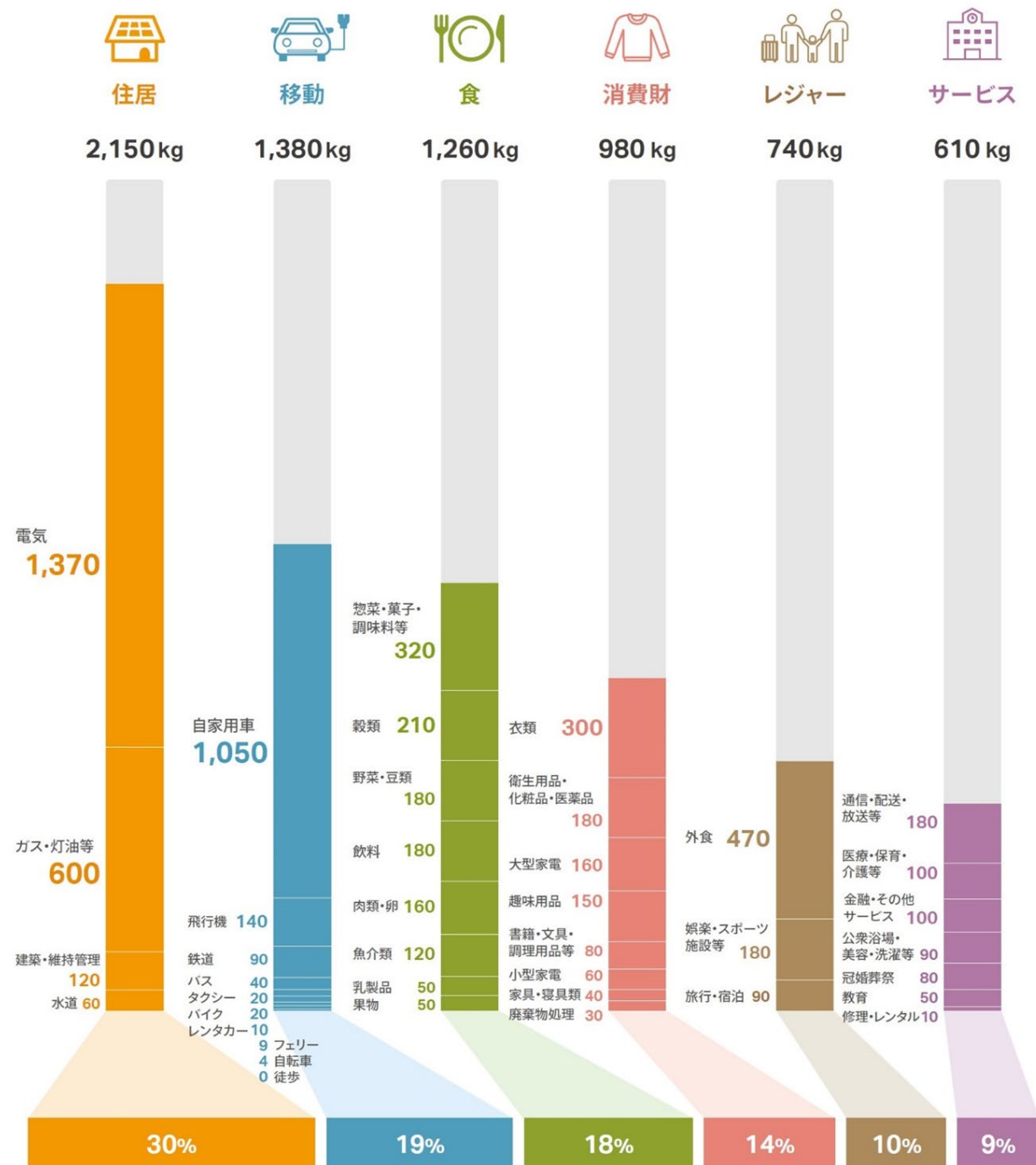
- カーボンフットプリント
 - 製品・サービスを作り、使い、廃棄するまでの温室効果ガス
 - 先進国では6～7割が個人消費に関係
 - 日本は**7.1トン／年／人**
→温暖化を1.5℃に抑えるには
2030に1/3にする必要



出所:小出瑠・小嶋公史・南齋規介・Michael Lettenmeier・浅川賢司・劉晨・村上進亮 (2021)
国内52都市における脱炭素ライフスタイルの選択肢 カーボンフットプリントと削減効果
データブック、国立環境研究所・地球環境戦略研究機関



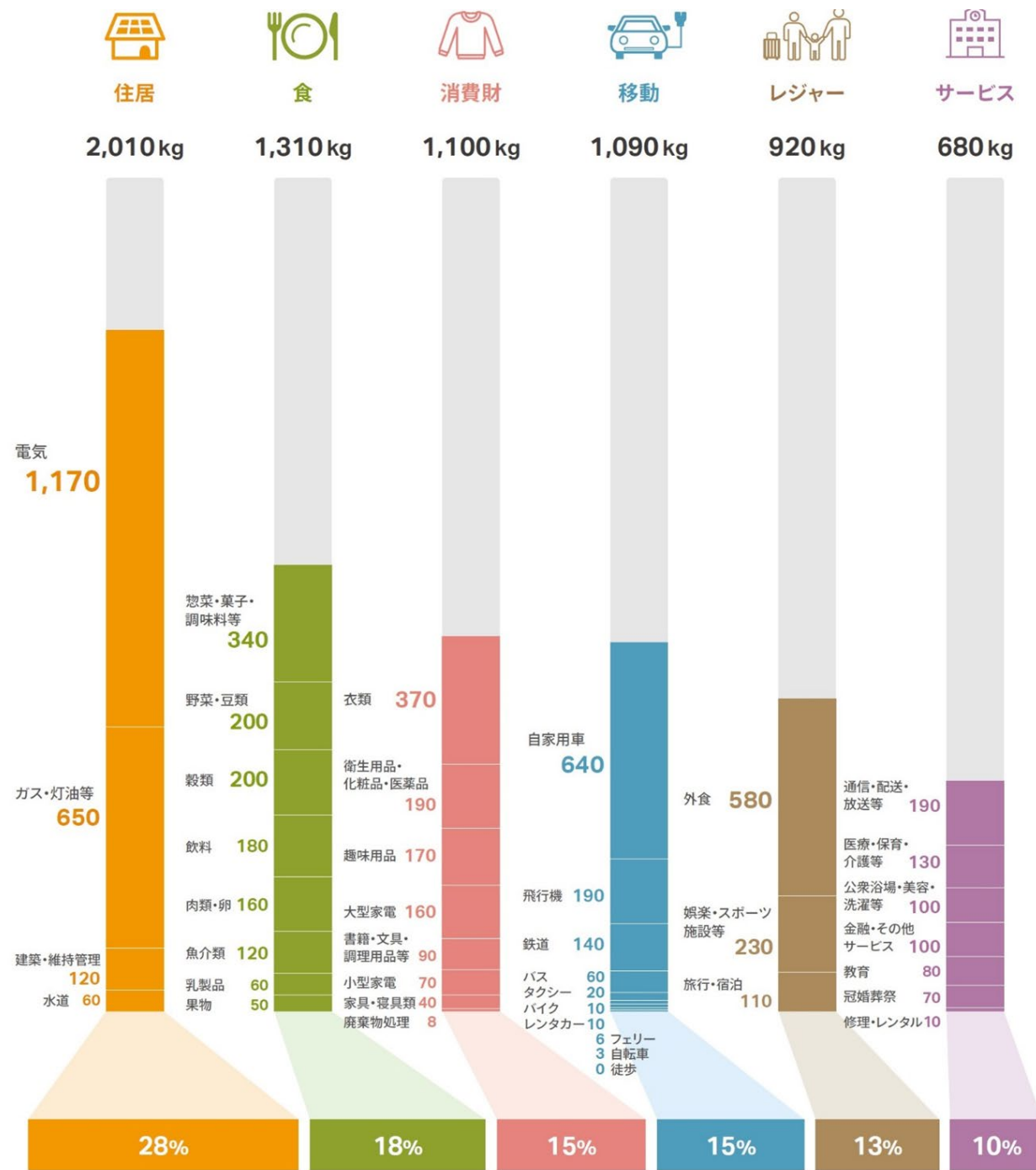
出所:国立環境研究所・IGES
「国内52都市における脱炭素型
ライフスタイルの選択肢 カーボンプ
ットプリントと削減効果データブック」



地域による違い



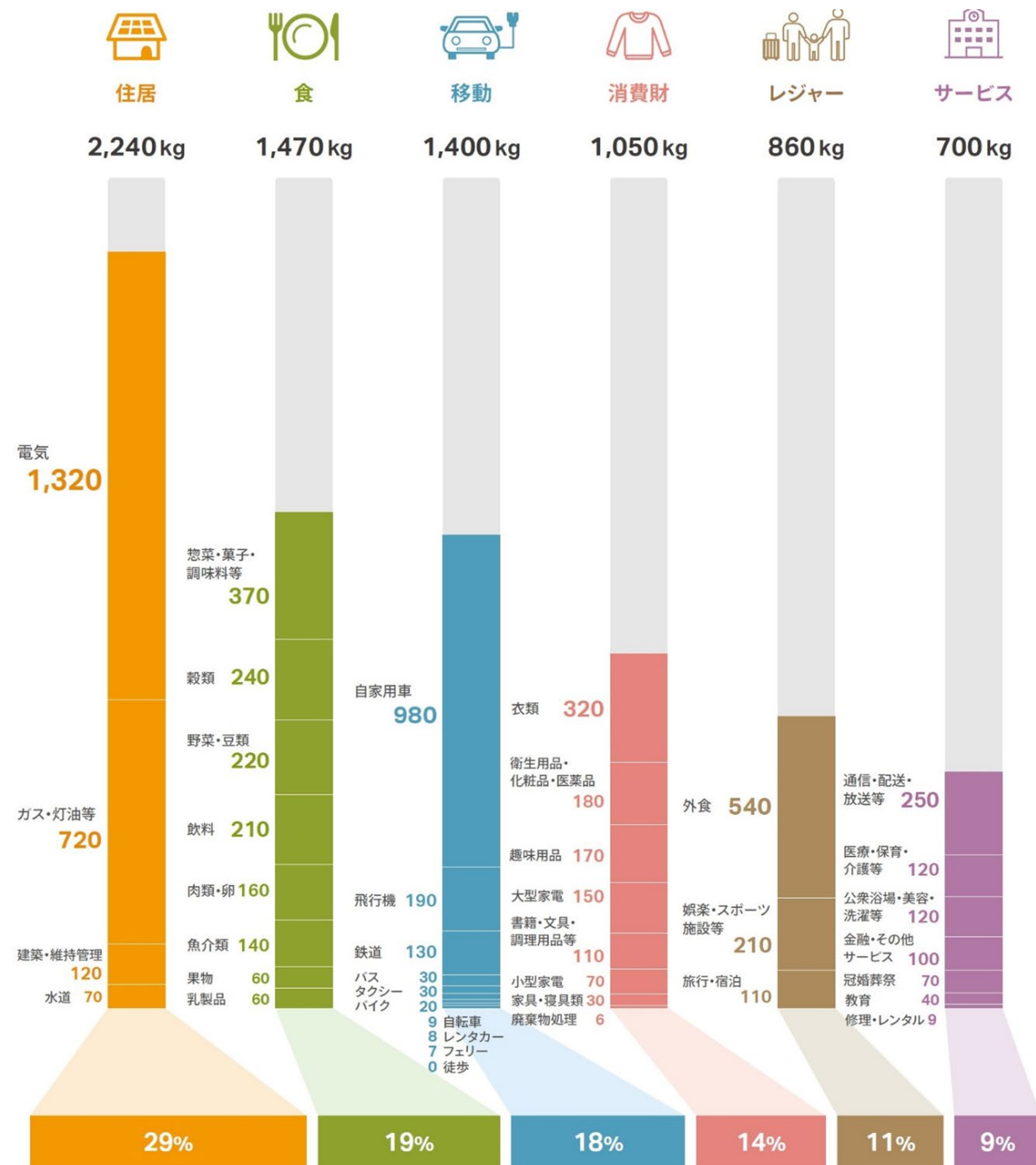
出所:国立環境研究所・IGES
「国内52都市における脱炭素型
ライフスタイルの選択肢 カーボンプ
ットプリントと削減効果データブック」



地域による違い



出所:国立環境研究所・IGES
「国内52都市における脱炭素型
ライフスタイルの選択肢 カーボンプ
ットプリントと削減効果データブック」



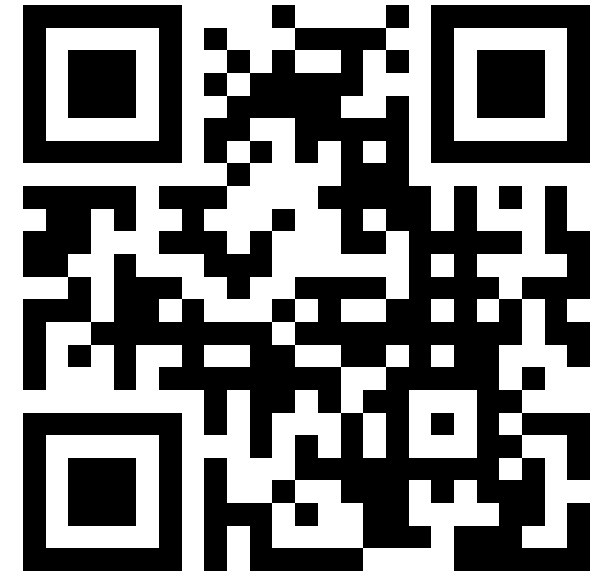
みなさんの
カーボンフットプリントを
計算してみよう

グループワーク：みなさんのカーボンフットプリント

「じぶんごとプラネット」で
家庭のカーボンフットプリントを計算しましょう

Q. 移動・住まい・食・製品
横浜市の平均と比べてどの分野が多いでしょうか
どの分野が少ないでしょうか

Q. 多い・少ない理由を考えてみましょう



カーボンフットプリント
の少ないくらしとは

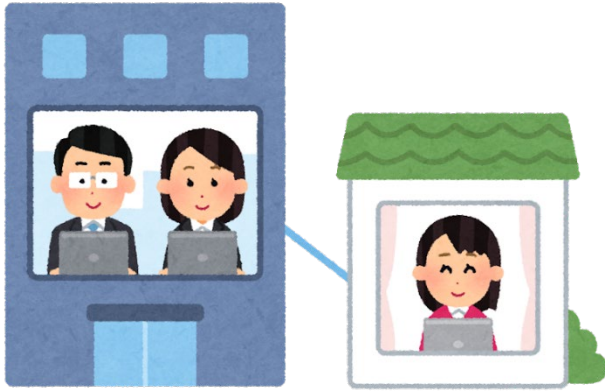
質問 3 : みなさんが計算したカーボンフットプリントを
減らす方法は？

カーボンフットプリントを減らす毎日の行動

これから、カーボンフットプリントを減らす暮らしを9種類紹介します

9種類の暮らしについて、後ほどグループで話し合ってください

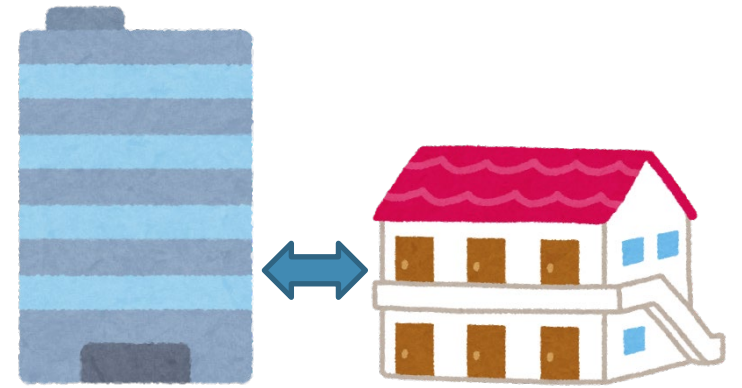
① 移動距離を減らす



テレワークの実施
習い事もオンラインで
270kg-CO₂の削減



まとめ買いをする
150kg-CO₂の削減



自宅と職場・学校の
距離を近く
280kg-CO₂の削減

② 自動車での移動を減らす



都市内の移動を
公共交通機関か自転車で
450 kg-CO₂の削減

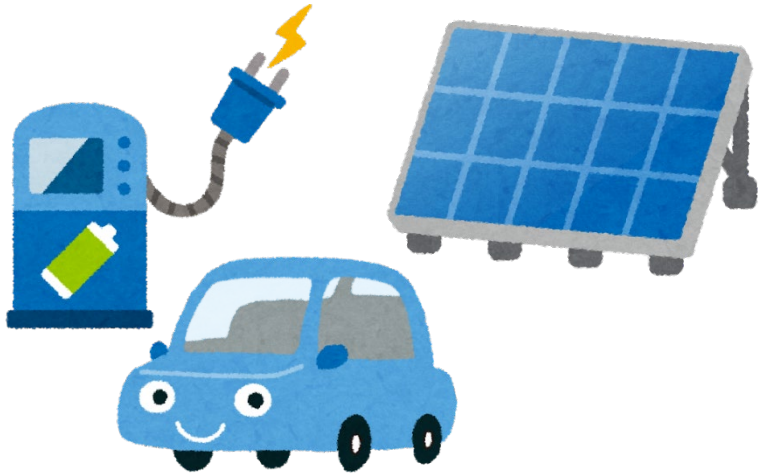


長距離移動を
公共交通機関で
210kg-CO₂の削減



国内線の飛行機移動を
鉄道に
20kg-CO₂の削減

③ 環境によい低炭素型の自動車を使う



マイカーを電気自動車に・
充電は再エネで
420 kg-CO₂の削減

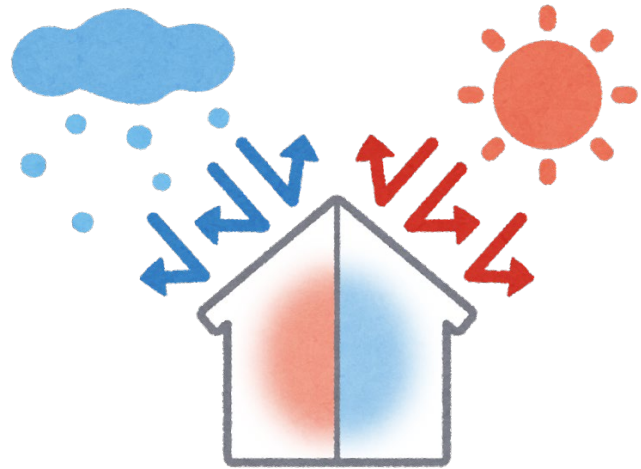


マイカーを電気自動車に
180kg-CO₂の削減

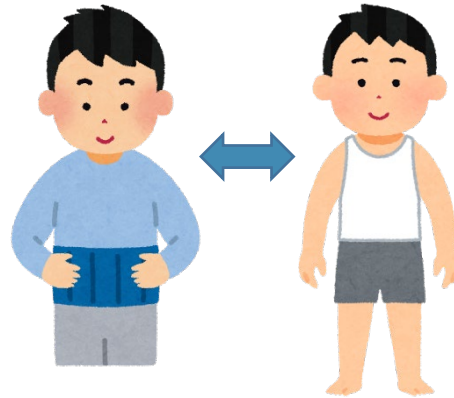


マイカーをプラグイン
ハイブリッド車に
380kg-CO₂の削減

④ 冷暖房を効率的にする



自宅を断熱リフォーム
320kg-CO₂の削減



自宅でウォームビズ
クールビズ
260kg-CO₂の削減



自宅をコンパクトに
400kg-CO₂の削減

⑤ 再生可能エネルギーを使う



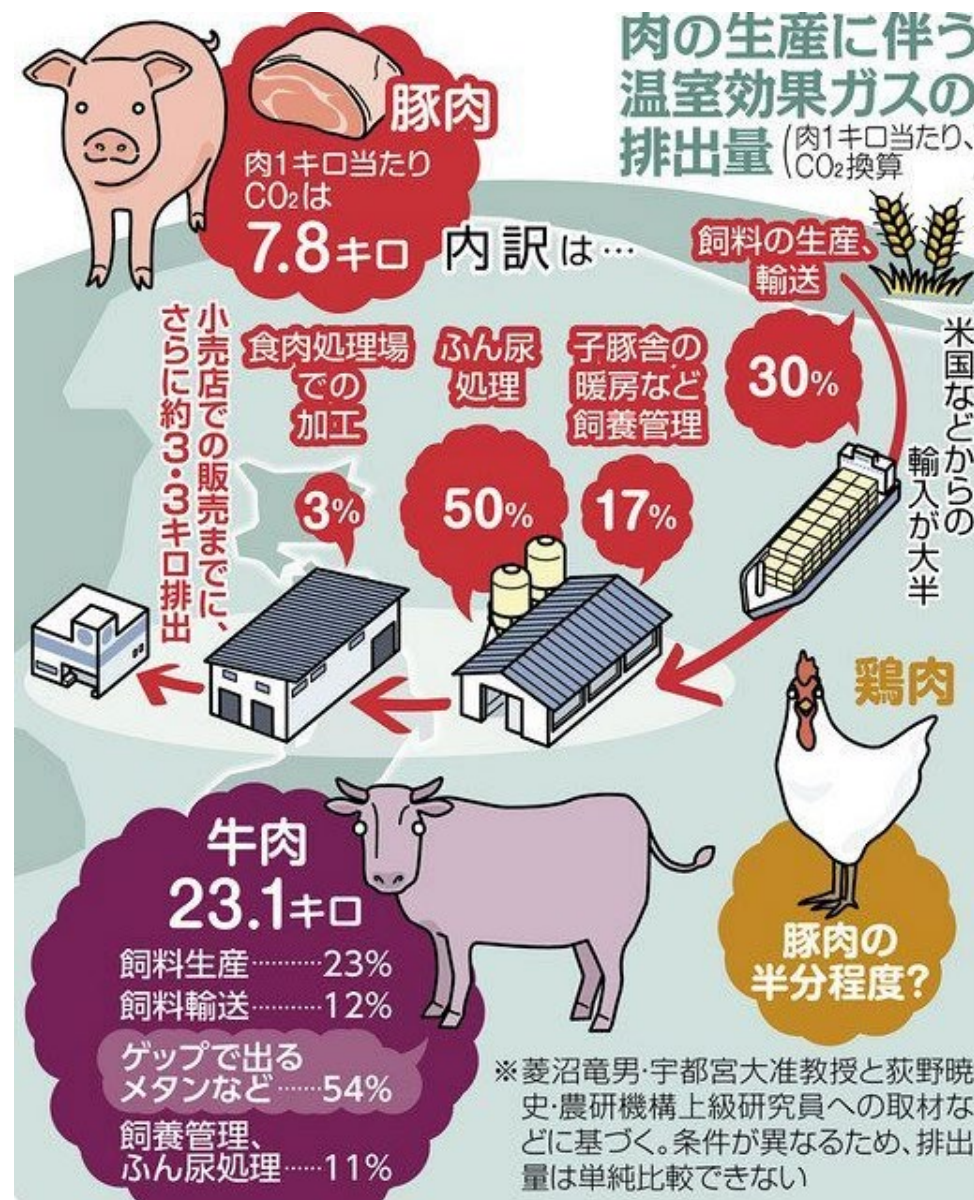
自宅の電力を100%
再生可能エネルギーに
1240kg-CO₂の削減



自宅に太陽光パネル設置
1280kg-CO₂の削減

⑥ 動物性食品を別の食品に替える

温室効果ガスの1/3は
食べ物の生産・流通・
消費・廃棄から

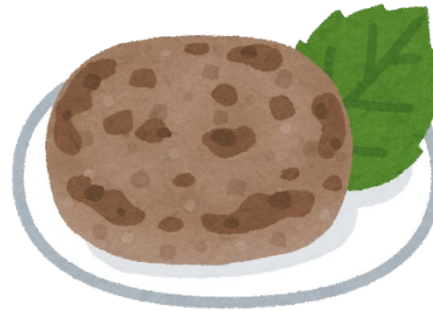


(東京新聞 2020.7.28)

⑥ 動物性食品を別の食品に替える



完全菜食（ヴィーガン）
350kg-CO₂の削減



肉類を代替肉に
170kg-CO₂の削減



肉類を鶏肉のみに
60kg-CO₂の削減

⑦ 食事のバランスを見直す



バランスの取れた食事に
90kg-CO₂の削減



菓子・アルコール・
ジュースを減らす
150kg-CO₂の削減



地元の野菜や果物を食べる
10kg-CO₂の削減
旬の野菜や果物を食べる
50kg-CO₂の削減

⑧ 食品の廃棄を減らす



食品ロスをゼロに
60kg-CO₂の削減

⑨ 物を大切に使い新品の購入を減らす



衣類を長く着る
150kg-CO₂の削減



小型家電を長く使う
40kg-CO₂の削減



消耗品を長く使う
90kg-CO₂の削減

グループワーク

1. カーボンフットプリントを減らす暮らしについて考えてみよう

今、紹介された行動と同じものを
印刷したA5のカードを

「もうやっている・今日からできそう」

「家族や友人と相談すればできるかもしれない」

「難しい・できない」

に分類してください

もうやっている・今日からできそう

家族や友人と相談すればできるかもしれない

難しい・できない

分類した結果と理由を
グループごとに発表していただきます

グループワーク

2. カーボンフットプリントを減らす行動がやりやすくなる条件

1) さきほどのグループワークで

「家族や友人と相談すればできるかもしれない」

「難しい・できない」

に分類したものを2つ選びましょう

2) どんな条件や工夫があればその2つの行動がやりやすくなるかを
考えて付箋紙に書きましょう

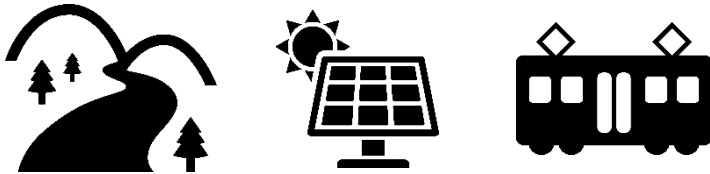
3) 付箋紙を大きな紙に貼りながらグループで意見交換しましょう

考えた条件や工夫をグループごとに発表していただきます

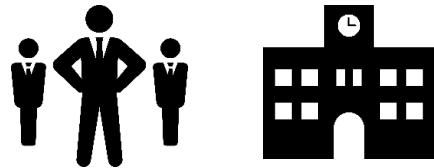
まとめ

私たちのライフスタイルを支えるもの

地域の自然やインフラ



入手できる製品やサービス



職場、学校、地域のルール



自分や家族などのニーズ

持続可能なライフスタイル



持続可能で住みよい街づくり

ご参考

この教材は、公益財団法人地球環境戦略研究機関（IGES）・国立環境研究所・D-matの共同研究「1.5℃ライフスタイル」の成果に基づき作成しました。

「1.5℃ライフスタイル」についてはこちらを御覧ください。

<https://www.iges.or.jp/jp/projects/1p5deg-lifestyles/region>

教材のご活用を検討される際は、学習対象や学習時間に応じた最適な活用方法について、IGES研究員がご相談を承ります。

まずは以下まで一報いただけますと幸いです。

IGESお問い合わせフォーム

<https://crm.iges.or.jp/public/application/add/164>