

## サステなフリーマガジン「モッテコ」

### コンテンツ案

以下のようなサステなコンテンツを企画しております。

#### 特集記事

各号で予定している特集です。

〔5月中旬〕創刊号

- ・モッテコの楽しみ方
- ・いつまでも想い続ける恋愛術～失って始めてわかる大切さ、環境も恋愛も～
- ・清く正しい合コン術～サステなカッコよさを演出しよう～

〔7月上旬〕

夏を満喫大作戦

- ・NGO やイベントのボランティア情報
- ・エコツアー
- ・ボラバイト（農業など）
- ・インターン情報

〔10月上旬〕

- ・食欲の秋～人は食で地球とつながっている～
- ・読書の秋～サステな本、漫画、雑誌の紹介～
- ・スポーツの秋～お手軽ニューゲームとサステなゲーム～

〔11月下旬〕

- ・そろそろ就職活動「サステな仕事をしよう」
- ・クリスマス満喫術～恋人へのプレゼントからホームパーティーまで～

〔1月上旬〕

- ・春休みは旅行だ!!  
海外も比較的安く行ける。観光じゃ物足りない、これからはエコツアーで感動を。
- ・引越し&リサイクル情報

## ファッション

「ファッション」それは誰しもが関心のある分野です。環境活動をしていない人でも、真似したくなるような「気軽に出来る、オシャレで、サステなファッション」の事例を紹介し、若い世代に「サステな」イメージを持つきっかけとなるようなコンテンツです。

〔目的〕

- ・若者に、物を大事にすることの大切さを気付いてもらう。
- ・お金をかけずにオシャレが出来るという発想の転換を提供する。
- ・商品を購入する際は、長いスパンでの視野をもって選択してもらう。
- ・家族や友人との触れ合いや関わりを促す。
- ・リユースの文化を広め、地位を向上する。

## おさがりファッション

- ・お母さんのスカート、おばあちゃんの着物、こんな感じで使えるのね。
- ・お父さんのネクタイ実はかっこいいかも！家族の交流も深まるかも。

## リメイク

- ・Tシャツのリメイク法
- ・古着マイバッグの作り方
- ・簡単に出来るアレンジ紹介

## 秘技！物々交換わらしべ長者

- ・自分が使わないものでも、他人から見るとステキなものかも。
- 物々交換して行って、最終的に何になるか実験してみる。

## インタビュー ~あなたの一生モノ教えてください~

- ・一生使いたくて買ったものを教えてください。
- ・子供や孫にも譲りたいと思うグッズを調査する。

## フェアトレードファッション

People Treeをはじめとするフェアトレードの衣服の着こなしを紹介。

(参考: PeopleTree HP <http://www.peopletree.co.jp/>)

## 突撃！タンスの肥やしは宝の山？

- ・洋服を沢山持っている人のタンスを見れば、もう一回使いたくなる服が出てくるはず。
- ・使わないものが多ければ、フリーマーケットを出店だ!!

## 動くは知るきっかけ、知るは動くきっかけ

別に環境というわけじゃなく始めたけど（確かに環境には少し興味あったかもしれないけど）、行動して初めて気付いた環境のこと、初めて考えた地球の未来のこと。

それに対応する環境問題や持続可能な社会実現のための基礎知識講座。気になるあの事を分かりやすく解説。そして、何とかしたいと思ったら行動する方法も提案。

## ホワイトバンド

（動く）「\*\*\*」というファッション。

（知る）貧困を減らすような政策を政府へ要求する行動。アドボカシー。ホワイトバンドを流行で終わらせない、貧困問題に対する問題意識を解決につなげる。

## レジ袋

（動く）かっこいいトートバッグ、視線を集める面白いトートバッグを紹介。

（知る）レジ袋と容器包装リサイクル法。必要ないものの象徴。

## 紙

（動く）実は簡単、両面コピーや集約プリント。慣れたら当たり前になる。

（知る）紙の一生。うまく使えば、紙は循環型資源だ。

## MY 箸

（動く）ステキなお箸。かわいい箸袋。

（知る）割り箸はどこからくるのか？どんな木からできているのか？

## 選挙

（動く）社会のことや政治のことを友人と語るのってかっこいいだろ。

（知る）政治による意思決定のシステム。難しいようで実は簡単。それに対する経済的意識決定との違い。

## 水筒

（動く）飲み物代がかからない。かっこいい水筒にこだわりの飲み物入れて、お茶を飲むシーンを1つのファッションとする。

（知る）ペットボトルの一生。石油から生まれて、使い終わってリサイクルされてどうなるのか。

## **サステな生活術 佐助参上!!**

サステな生活方法を紹介。これまでのエコライフとは違った奇抜なアイデアや違った視点から、サステな生活術を面白く紹介します。

### **顔頭体同時流し（がんとうたいどうじながし）の術**

シャワーを浴びる時には、体洗って、頭洗って、顔洗ってから、いっぺんに流し落とそう。水&ガスの使用量を減らせるし、時間の短縮できる。しかも、いっぺんに流したほうが、「洗ったぁー」って感じで気持ち良い。

### **カイダンスの術**

エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使おう!!

エレベーターは、昇りでも降りでもエレベーターの籠を上下させる為、エネルギーを同じように消費します。なるべく階段を使おう。

エスカレーターの昇りは、人を上に持ち上げる分（位置エネルギー増加）だけ電力を余計に消費します。逆に、下りのエスカレーターはモーターの負荷を下げることもあり、エスカレーターに満員近く乗ると発電してしまうらしい。つまり、エスカレーターの上りは使わず、下りを使おう!!

### **鼻紙再利用の術**

鼻紙の消費量が異常なほどに多くなる花粉症の季節。その鼻紙消費量を劇的に減らす術が、鼻紙再利用だ。鼻紙を半分に折って鼻をかんだらそれ以上かまらずに、丸めずに、そのまま風通しの良いところで乾燥させよう。1日後には、乾燥し、半折りにした鼻紙を開くことができますよ。3~5回は使えます。鼻紙は、再利用できる!!

### **高速紙バック展開の術**

紙バックははさみで切ってますか？ 実は、道具無しで、しかも高速で開けます。綺麗に開けた時や手早く開けた時は嬉しいものです。1つの競技になりそうなので、将来的には全国大会を計画しています（笑）

### **MY ジップロックの術**

ジップロックは常にカバンに入れておこう。飲み会では、料理が残ってしまうことも多々ありますが、ジップロックがあれば家に持って帰れます。せっかく大自然の恵みから生まれた食物たちを無駄にはしません。栄養しっかり摂ります!!

### **コンビニごみ最小化の術**

おにぎりやサンドイッチの包装、ゴミ箱に入れるまでの間、どうしてますか？おにぎりやサンドイッチの包装をクールにコンパクトにしちゃう技があります。こうすれば、ごみ袋としてコンビニのレジ袋をもらう必要はなくなります。ポケットにしまっても、カバンにしまっても汚れません!!

## サステナブルなクッキング

「手早く、安く、美味しく」をキーワードにしたクッキングを紹介。

### チャーハン

大学生の安くておなか一杯になる料理といえば、チャーハン。さっと作るには、具材を予め細かく切って、冷凍しておくのが便利です。にんじんやだいこんの皮も具になります。卵ご飯を作ってから、炒めるとご飯がパラパラになります。

### 見切り品料理

スーパーの見切り品は。宝の山。捨てられそうな野菜たちに愛の手を。レタスや白菜など葉ものは見た目に傷みやすいので、よく見切り品コーナーにでています。レタスの葉がしおれるときは、レタスのオイスターソース炒めがオススメ。また、レタスを 5mm 幅に切って中華スープやコンソメスープにするのもグッド。

### 闇カレー

夏の長期休み前に、暑くて食欲もなくなる夏にピッタリの料理がカレー!!

冷蔵庫の賞味期限が切れそうな（若しくは切れている）食材をどんどん入れちゃおう。未知なる味に期待も膨らみます。

### 秋刀魚&芋煮

秋といえばさんま。せっかくなら七輪で焼いて食べたい。

東北の食文化である芋煮も紹介。

### クリスマス料理

簡単に作れて豪華な料理を。

### 鍋

鍋は交響楽。素材それぞれのうまみが相乗効果で美味しくなります。鍋の汁が媒体となって、素材のうまみが行きかいます。素材からうまみを引き出すには、日本酒を加えるといいですよ。

## 環境関連時事ネタ

環境関連のニューストピックや耳にするけど意味が分かってなかった言葉を分かりやすく解説します。

### 持続可能な社会

持続可能な社会ってどんな社会だろう？未来へも安定した社会が構築可能な社会。そう言われても、分かるようで分からない言葉ではなかろうか。持続不可能な社会なら想像しやすいかも。

### 環境税

地球温暖化防止のために温室効果ガスである二酸化炭素の排出に対して、税をかけるアイデア。二酸化炭素をたくさん排出する人からたくさん税金を取る。環境省案では、その税収で省エネ装置や再生エネルギーの推進をする。

### 化石燃料

化石燃料は、地中から掘り出して使っている資源ですので、決まった量しか有りません。主に石油・石炭・天然ガスがあります。化石燃料に頼った社会のまま、化石燃料枯渇を迎えると化石燃料に頼らない生活ができないので、化石燃料の占有や奪い合いが始まり、社会が不安定になります。

### フットプリント

人にとって必要な地球上の面積。人は大地から食料や建材などを得ています。また、化石燃料を利用し二酸化炭素を排出すれば、それを吸収してくれる森林も必要です。人は自分の住んでいる土地以上に土地を利用しているのです。もし世界中の人が日本人と同じ生活をしたら地球は2.5個も必要になります。

### CSR

ひとことでいえば、「企業の社会的責任」。企業は、株主のために利益の最大化だけを考えていればいいというものではありません。企業は、資本経済というシステムを利用して、より良い社会を作り出していく主体であります。ですから、利益だけ考えている企業に対して、CSRが必要となるのですね。

### 3R

リデュース（減量する）、リユース（また使う）、リサイクル（再資源化する）。Reduce、Reuse、Recycleの頭文字で3R。実は、日本が世界に提案している理念。でも、リサイクルやリユースは増えているが、リデュースはまだまだです。もっと簡易包装でいいときとかあるでしょ。

## 回覧コンテンツ

モットエコは「回覧システム」によって、1冊を多くの人で回し読みします。そして、ペンを持って書き込むことで、新しいフリーマガジンの楽しみ方ができます。

持続可能な社会はみんなで創るものだから、読んで「なるほど」で終わらずに、先ずは読んで思った事を感想として書き込む行動をしてもらいます。潜在的なサステな気持ちを表現することで、大学生の間でサステな価値観が顕在化されていきます。読者も簡単に行動を起こせるはじめての一步なのです。もちろん、大切な紙資源を使ってるので、フリーマガジンがより有効に活用されるよう回覧してもらう意味もあります。

また、特派員が書き込み件数をチェックすることにより回覧率(1冊あたりの読者数)がわかり、発行部数ではなく実際の読者を算出することもできるため、広告の到達度を計測することもできます。

## 一言感想

モットエコに10人分の「名前」「感想」の記入欄を設けます。そして、ひとこと感想を書いて友人へ渡す、もしくはモットエコ置き場に読み終わったモットエコを置いてもらうのです。他人の意見を読むことで普段は表にしていなく持っている環境意識が、実は皆持っている意識である事を知ってもらいます。また、一部は回収してフリーマガジンの更なる向上につなげる参考とします。

## 絵しりとり

絵のしりとりをします。モットエコにはルール説明とその書き込む枠があるだけ。初めの3人までは、モットエコ編集部で実際にやるので、その続きを回覧しながら読者に楽しんでもらいます。

## 五七五で物申せ!!

五七五の川柳風に言いたい事を言おうという企画。回覧しながらその五七五が増えていき、他の人が考えている事、言いたいけど言う機会のない事を知ることができます。例えば、「急ぎ足、歩きタバコの 前に行く(歩きタバコはやめて欲しい)」「高速道 あっても誰も 使いません(税金で無駄な高速道は作って欲しくない)」「レジ袋 必要なのに 入れられる(店員さん、せめて要るか聞いてくれ)」。

## こうさすることば

クロスワード風にテーマに沿った言葉を縦横へつなげていきます。テーマは「春・夏・秋・冬を感じるもの」「印象的だった雲の形」「地元自慢」「癒される場所」「今日食べた食事の材料・原料」など。季節や地域、自然や食べ物など環境とつながりのあることを連想してもらいます。

## **インタビュー記事「夢追い人」**

夢を追う人は、未来の事を考えている。だから、地球環境のことも考えている。そんな人をクローズアップした記事。

インタビュー候補：農家4~5人(いきいき働く若い農家)、ベンチャーの若い社長さん

## **全国大学食堂破り!!**

全国の特徴ある食堂やそのメニューを紹介するコーナー。地産地消などのサステナ食堂だけでなく、握りずしのある食堂やビックパフェのある食堂など面白くて変わった食堂も紹介します。

## **遊・人(あそんちゅう)**

サステナ面白い遊びをレポートします。

## **ボディーサーフィン**

身体1つで波に乗れば、ビーチの視線を独り占め。板のいらぬお手軽夏スポーツ。

## **カバディ**

何の道具もいらぬお手軽スポーツ。インドの国技。

## **駅すぐろく&交差点すぐろく**

電車の駅や信号機のある交差点でチーム対抗すぐろく対決をします。旅の途中には出会いあり、思わぬ発見ありの連続(のはず)。

## **サステナサブカル**

サステナサブカルチャー(音楽、映画、DVD、テレビ番組、マンガ、雑誌など)を紹介します。

以上