



レベル1

ソファに寝たまま できること

SOFA SUPERSTAR

- 電気を節約しよう。電気機器を電源タップに差し込んで、使っていない時は完全に電源を切ろう。もちろん、パソコンもね。
- 請求書が来たら、銀行窓口でなく、オンラインかモバイルで支払おう。紙を使わなければ、森林を破壊しなくて済む。
- いいね！ するだけじゃなく、シェアしよう。女性の権利や気候変動についてソーシャルメディアでおもしろい投稿を見つけたら、ネットワークの友達にシェアしよう。
- 声を上げよう！ あなたが住んでいる町や国に、人と地球にやさしい取り組みに参加するよう呼びかけよう。私は地球温暖化対策の新しい国際ルール「パリ協定」を支持しています、と意思表示するのもいいね。あなたの国がまだ批准していなければ、そうするように求めよう。
- 印刷はできるだけしない。覚えておきたいことをオンラインで見つけたら、どうするかって？ ノートにメモしたり、もっといいのはデジタル付箋を使って、紙を節約すること！
- 照明を消そう。テレビやコンピューターの画面は意外と明るいから、必要ない時にはそれ以外の照明を消しておこう。
- オンライン検索すると、持続可能で環境にやさしい取り組みをしている企業が見つかるよ。そういう会社の製品を買うようにしよう。
- オンラインでのいじめを報告しよう。掲示板やチャットルームで嫌がらせを見つけたら、その人に警告しよう。
- ハッシュタグ#globalgoalsを使って、あなたがグローバル・ゴールズ/SDGsを達成するために何をしているか、私たちに教えてね！



レベル2

家にいてもできること

HOUSEHOLD HERO

- ドライヤーや乾燥機を使わずに、髪の毛や衣服を自然乾燥させよう。衣服を洗う場合には、洗濯機の容量をフルにして使おう！
- 短時間のシャワーを利用しよう。ちなみに、バスタブ入浴は5～10分のシャワーに比べて、水が何十リットルも余計に必要なになるよ。
- 肉や魚を控えめに。肉の生産には植物よりも多くの資源が使われているよ。
- 生鮮品や残り物、食べ切れない時は早めに冷凍しよう。翌日までに食べられそうにないテイクアウトやデリバリーもね。そうすれば、食べ物もお金も無駄にしないで済むからね。
- 堆肥を作ろう。生ゴミを堆肥化すれば、気候への影響を減らすだけでなく、栄養物の再利用にもつながる。
- 紙やプラスチック、ガラス、アルミをリサイクルすれば、埋立地を増やす必要がなくなる。
- できるだけ簡易包装の品物を買おう！
- 窓やドアの隙間をふさいでエネルギー効率を高めよう！
- エアコンの温度を、冬は低め、夏は高めに設定しよう！
- 古い電気機器を使っていたら、省エネ型の機種や電球に取り替えよう！
- できれば、ソーラーパネルを家に取り付けよう。電気代は確実に減るはず！
- すすぎをやめよう。食洗器を使う場合には、あらかじめ皿を水洗いしないで！



レベル3

家の外でできること

NEIGHBOURHOOD NICE GUY

- 買い物は地元で！ 地域の企業を支援すれば、雇用が守られるし、長距離トラックの運転も必要なくなる。
- 「訳あり品」を買おう！ 大きさが形、色が規格に「合わない」という理由だけで、捨てられてしまうような野菜や果物がたくさんあるよ。
- レストランに行ってシーフードを注文したら必ず、「サステナブル・シーフードを使っていますか？」と聞いてみて！ あなたが海にやさしいシーフードを求めていることを、行きつけの店に知らせてあげよう。
- サステナブル・シーフードだけを買おう！ どの海産物が安全に消費できるかを知ることができるアプリもいろいろ開発されているよ。
- 詰め替え可能なボトルやコーヒーカップを使おう。無駄がなくなるし、コーヒーショップで値引きしてもらえることも！
- 買い物にはマイバッグを持参しよう。レジ袋は断って、いつもマイバッグを持ち歩くようにしよう。
- ナプキンを取り過ぎないこと。テイクアウトを食べるのに、大量のナプキンは要らないはず。必要な分だけ取るようにしよう。
- ビンテージものを買おう。新品がいつも最高とは限らないよ。中古品店から掘り出し物を見つけては？
- 使わないものは寄付しよう。地元の慈善団体は、あなたが大事に使っていた衣服や本、家具に新しい命を吹き込んでくれるはず！
- 国や地方自治体のリーダーを選ぶ権利を上手に使おう。

