



## 『Zero Waste Home』 著者

# ベア・ジョンソンさんの 来日トークイベントの報告



まとめ：ごみ・環境ビジョン21 運営委員 小野寺 勲



昨年(2017年)の12月12日(火)に、世界的ベストセラー『Zero Waste Home』(2013年刊行)の著者 Bea Johnson (ベア・ジョンソン) さん(写真左)の来日トークイベントが開催されました。同書の日本語版『ゼロ・ウェイスト・ホーム ごみを出さないシンプルな暮らし』(服部雄一郎訳)を刊行したアノニマ・スタジオが主催したものです。参加者は50~60人で、ほとんどが20~30代の女性でした。

『ごみっと・SUN』では、これまでもベアさんを取り上げており、当日通訳をされたウィットワース真弓さん(写真右)に、アメリカでベアさんを直接取材した記事を寄稿していただいたり(2015年9月号)、服部さんがベアさんについて紹介されたトークの内容を掲載したりしています(2017年1月号)。

本稿では、ベアさんのトーク内容と、インタビューの佐々木俊尚さん(ジャーナリスト)や参加者からの質問への回答内容を集約して紹介します。「ごみをゼロにすることなど、自分にはとてもできない」という方が多いと思いますが、まずごみ減量への取り組み方として参考にしていただければ幸いです。

### ベア・ジョンソンさんの プロフィール

2008年から家族でゼロ・ウェイストの暮らしを実践している、サンフランシスコ市近郊に住むフランス人女性。アメリカ人の夫と2人の息子の4人家族で、1年間に出す埋立ごみの量はわずか1ℓ弱(焼却はない)。

そのシンプルながらもおしゃれで快適な暮らしぶりは、ブログ「Zero Waste Home」で世界に発信され、著書の『Zero Waste Home』も20カ国語に翻訳されています。「ゼロ・ウェイストの火付け役・伝道師」として、多くのメディアに登場すると同時に、世界各地を飛び回っています。

ベアさんを追ってゼロ・ウェイストに取り組む人が、ニューヨークに住むローレン・シンガーさんという若い女性を代表格として世界中で続出しています。

### ゼロ・ウェイストへの 取り組みを始めたいきっかけ

車が欠かせない郊外から、学校やカフェなどへ徒歩で行ける町の中心に近いところへ引っ越すため、新しい家が見つかるまでの1年間、必要最低限のものだけを持ってアパートに仮住まいし、残りのものは倉庫に預けていました。その時、モノが少ないと好きなことをする時間が生まれ、より充実した暮らしができることや、倉庫に預けてあるものは、実はなくてもよかったものだということを発見しました。

新しい家では、できるだけモノを持たないシンプルな暮らしを目指し、持ち物の80%を処分しました。また、本を通して環境問題も学び、ここから、ゼロ・ウェイストへの取り組みが始まりました。

### 5つのR

次の「5つのR」をこの順番で実行すれば、ごみ(焼却・埋立ごみ)をゼロに近づけられます。

#### 1. Refuse (リフューズ: 断る)

不要なものは断ること。使い捨てのプラスチックのパッケージや製品、無料で配られるグッズ、ダイレクトメールなど、ごみになるものが家の中に入ってこないようにします。リフューズは、単純だが、実はプレゼントやギフトの断り方を含め、5つのRの中で社会的に実行が最も難しいかもしれません。

量り売りの食材を買うための買い物セットとして、大きくて丈夫なトートバッグと、古いシャツで作った大小の布袋、メッシュ袋、大小の広口の保存瓶、ガラス瓶、枕カバー

を用意しており、買い物にはトートバッグにこれらの袋や瓶を入れて行きます。

布袋は乾いた食材（ロールパン、小麦粉、砂糖など）、メッシュ袋は野菜や果物、小さな保存瓶は濡れた食材（蜂蜜、ピーナツバター、ピクルスなど）、大きな保存瓶は肉、魚、チーズ、惣菜など、ガラス瓶は液体（オリーブオイル、ビネガー、メープルシロップなど）、枕カバーは大きなパンを入れます。帰宅したらメッシュ袋はそのまま冷蔵庫にしまっています。

こうした買い物ができる背景には、カリフォルニアでは量り売りが普及しているということがあります。

なお、どこの国でも、「量り売りが無いので、パッケージのリデュースは無理だ」と言われますが、量り売りは注意して探していれば見つかるものです。

## 2. Reduce (リデュース:減らす)

必要なもの、断れないものを減らすこと。家にあるモノの必要性を見極め、不要なものは持たないようにします。買い物では、必要最小限しか買わないとか、長持ちするものを選びます。リデュースは、シンプルな暮らしに直結します。

私が持っている洋服は、ワンピース2着、上着8着、スカート2着、パンツ1着だけです。これらの洋服は、組み合わせると、50通り以上のスタイルができて、あらゆる用途に使えるように選んでいます。

## 3. Reuse (リユース:繰り返し使う)

使うもの、断れないもの、減らせないものは繰り返し使うこと。何度も使うとか、詰め替え容器を使うとか、レンタルを利用するとか、中古品で購入し、不用品は売却するようにします。

例えば、ジョンソン家では、古いTシャツを切り分けた布切れを繰り返し使えるティッシュとして再利用しています。

## 4. Recycle (リサイクル:資源化)

断れないもの、減らせないもの、繰り返し使えないものは資源化。リサイクルは、発生してしまったごみの焼却・埋立を避けるための最後の手段です（次項のロットも同様）。

なお、プラスチックは、製造、加工、リサイクルの工程で有害な化学物質を排出し、製品からもその揮発や溶出があります。しかも、リサイクルしても、品質が低下し、それ以上リサイクルできずに、結局は焼却・埋立処理されることになります。

何度もリサイクルできるスチール、アルミ、ガラス、紙などを選ぶという視点が大切です。

ジョンソン家でも、「ゼロ・リサイクル」は完全なゼロ・ウェイストと同じくまだ実現が不可能です。

## 5. Rot (ロット:堆肥化)

残りはすべて堆肥化。いろいろな方式がありますが、ジョンソン家では、ミミズを利用したコンポストを使用。一方、市の堆肥化物（生ごみ、草木、汚れた紙など）の分別収集も利用しています。

## ゼロ・ウェイストのメリット

ゼロ・ウェイストは、地球環境によいだけでなく、家庭生活でもお金、健康、時間などの面でメリットがあります。

- ①必要最小限しか買わない、長持ちするものにする、値段が安いバラ売りや量り売りで買うといったことで、お金が節約できます。ジョンソン家では、家計支出が40%も減りました。
- ②プラスチックのパッケージ入りの食品やプラスチック製品を買わないようにするので、有害な化学物質への接触が減り、健康上のリスクが避けられます。
- ③シンプルな暮らしの最大のメリットは、できるだけモノを持たないことで家事に費やされる時間

を節約できることです。それによって、様々な経験をする時間が持てて、暮らしがより豊かになります。

## これからゼロ・ウェイストに取り組もうという人へ

- ①取り組みの第一歩は、できることから一つずつ始めてみることに。
- ②取組みを持続するためには、家族それぞれが無理をせずに日々の暮らしの中に取り入れていくこと。
- ③仲間がいると、情報交換をし、支え合うことができます。日本にもゼロ・ウェイストに取り組んでいるグループがいくつもあり、ブログやFacebookなどで情報交換が可能です。

## ゼロ・ウェイストが目指すもの

ゼロ・ウェイストが目指すのは、第1に、個人的な取り組みとして、モノよりも経験に重きを置くシンプルな暮らし（ミニマリズムや断捨離と重なる）を実現し、快適な暮らしができるようにすることです。

それがどんなに小さな変化であっても、地球環境と社会にプラスの影響をもたらすはず。ごみをどれだけ減らせるかといったことは、実は重要ではないのです。

第2に、過剰消費をなくすことによって資源を節約し、環境負荷を減らして、この社会を持続可能な社会に変えることです。

市民が、個人的な取り組みの枠を超えて、行政や企業に対し、量り売りやバラ売りの導入・拡大などのゼロ・ウェイストが促進される施策の実施を働きかけていくとか、仲間とゼロ・ウェイストの普及啓発活動を行うなど、そのプロセスに積極的に参加すれば、変化を加速することができます。