



## < 報告書 >

家庭の容器包装プラスチック/  
使い捨てプラスチック調べ 2020  
に寄せられた

# 消費者 383 人の声

2021 年 3 月

大阪府生活協同組合連合会  
全大阪消費者団体連絡会  
地球環境市民会議 (CASA)



## <目次>

|  |     |
|--|-----|
| 1. 家庭の容器包装プラスチック/使い捨てプラスチック調べ 2020 の概要 |     |
| (1) プラごみ調べの目的                          | p1  |
| (2) プラごみ調べの内容                          |     |
| (3) プラごみ調べ参加者・調査日数の内訳                  |     |
| 2. 家庭の容器包装プラスチック/使い捨てプラスチックの数          |     |
| (1) 7日換算プラスチック合計数                      | p3  |
| 3. 消費者 383 人の声                         |     |
| (1) 「調べた感想・意見」                         | p5  |
| ①プラスチックについての気づき                        |     |
| ②家族に関わる記述    ③新型コロナウイルスの影響             |     |
| ④プラスチック調べについての記述                       |     |
| (2) 調査前後の意識の変化                         | p8  |
| (3) 「不要と感じた容器包装プラスチック・使い捨てプラスチック」      | p9  |
| ①トレー    ②個包装                           |     |
| ③使い捨て食器    ④ペットボトルのラベル    ⑤配達時の梱包・緩衝材  |     |
| ⑥ダイレクトメールの封筒    ⑦パンの袋を留めるクロージャー        |     |
| ⑧寿司・刺身・精肉等のバラ・飾り    ⑨加工食品添付の調味料        |     |
| ⑩9件以下の例    ⑪食品ラップ                      |     |
| (4) 「プラスチックを減らすための工夫、提案、意見」            | p12 |
| ①くらしの中での工夫・提案                          |     |
| ②事業者・行政への要望・提案                         |     |
| ③消費者、事業者が意識を変える                        |     |
| 4. プラごみ調べから見えてきたこと ～プラスチックの減らし方の提案～    |     |
| (1) プラごみの減らし方の提案                       | p16 |
| ①プラスチックを見つめることからスタート                   |     |
| ②自分のくらしを見直す                            |     |
| ③プラスチックを大量消費＝大量廃棄する社会のあり方を見直す          |     |
| ～プラスチック減らしを楽しむ～                        |     |
| (補論1 プラごみを巡る世界・日本の状況)                  | p19 |
| (補論2 プラごみ・マイクロプラスチックの流出と環境・生態系への悪影響)   |     |
| (補論3 プラごみを減らすことと他の資源利用との関係)            |     |
| * 家庭のプラスチック調べ 2020 記入表 (通常版 32 分類)     | p22 |
| (簡易版 10 分類)                            |     |

# 1. 家庭の容器包装プラスチック/使い捨てプラスチック調べ 2020（以下、プラスチック調べ）の概要

## (1) プラスチック調べの目的

軽くて強く安価なプラスチックの普及で、私たち消費者は多くの恩恵をうけてきました。

しかし、その一方で、プラスチックの大量使用がマイクロプラスチックによる海洋汚染を引き起こしたり、焼却処分時に地球温暖化の原因となる CO2 を排出するなど、深刻な環境問題につながっていることが、指摘されています。

こうしたプラスチックのごみ問題について、消費者が日々の暮らしの中で考える“きっかけ”にさせていただくことを目的として、プラスチック調べを実施しました。

**<留意点>**  
 ・プラスチックの是非を前提に置いて取り組んだものではありません。  
 ・家庭のプラスチックの数・分類の正確性を求める取組ではありません。

## (2) プラスチック調べの内容

\* コンシューマーズ京都作成のフォーマット（2019年実施）を一部修正して取り組みました。

### ① プラスチック調べの期間

・ 2020年6月～12月の間の連続3日以上（できれば1週間）を、参加者が自由に設定しました。

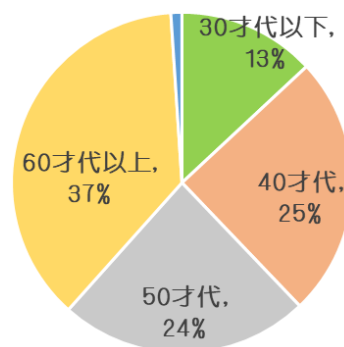
### ② プラスチック調べの方法

- ・ ごみとして捨てた容器包装プラスチックと使い捨てプラスチック製品の日毎の“数”（大きさ・重さは問わない）を、分類別に記入用紙（通常版 32 分類、簡易版 10 分類）に記録していただきました。
- ・ 提出用紙にはプラスチックの合計数、分別排出の状況、感想・意見等を提出していただきました。

## (3) プラスチック調べ参加者・調査日数の内訳

### ① プラスチック調べ参加者の人数・構成

- ・ のべ 383 人の提出用紙を集約しました。  
 ほぼ全員が地域購買生協の組合員です。  
 2 回取り組まれた方が 3 名含まれます。
- ・ 通常版 32 分類で調べた方が 227 人、  
 簡易版 10 分類で調べた方が 156 人でした。
- ・ 年齢では 60 才代以上が 37% で最も多くなりました。  
 30 才代以下は 13% で、一定数の参加がありました。
- ・ 全体の平均同居家族人数は 3.2 人でした。



|    |        | 家族人数 |     |    |     |    |    |    |     | 計   | 平均家族人数 |
|----|--------|------|-----|----|-----|----|----|----|-----|-----|--------|
|    |        | 1人   | 2人  | 3人 | 4人  | 5人 | 6人 | 8人 | 未回答 |     |        |
| 年齢 | 20才未満  |      |     |    | 1   |    |    |    |     | 1   | 3.9    |
|    | 20才代   |      |     |    |     |    |    |    |     | 0   |        |
|    | 30才代   | 2    | 3   | 9  | 20  | 14 | 1  |    |     | 49  |        |
|    | 40才代   |      | 7   | 25 | 41  | 17 | 3  | 1  | 1   | 95  |        |
|    | 50才代   | 3    | 18  | 25 | 35  | 6  | 3  |    | 1   | 91  |        |
|    | 60才代以上 | 14   | 84  | 28 | 14  | 3  |    |    |     | 143 |        |
|    | 未回答    |      | 1   |    |     | 1  |    |    | 2   | 4   |        |
| 計  |        | 19   | 113 | 87 | 111 | 41 | 7  | 1  | 4   | 383 | 3.2    |

・ 383 人の居住自治体の内訳は以下の通りです。

大阪府内 43 市町村のうち、40 市町からの参加がありました。

|      |     |       |    |      |    |       |    |     |   |
|------|-----|-------|----|------|----|-------|----|-----|---|
| 大阪市  | 110 | 貝塚市   | 3  | 松原市  | 5  | 高石市   | 3  | 島本町 | 2 |
| 堺市   | 42  | 枚方市   | 30 | 大東市  | 7  | 藤井寺市  | 1  | 豊能町 | 2 |
| 岸和田市 | 9   | 茨木市   | 9  | 和泉市  | 11 | 東大阪市  | 17 | 能勢町 | 1 |
| 豊中市  | 2   | 八尾市   | 12 | 箕面市  | 2  | 泉南市   | 1  | 忠岡町 | 2 |
| 池田市  | 2   | 泉佐野市  | 4  | 柏原市  | 3  | 四条畷市  | 1  | 熊取町 | 1 |
| 吹田市  | 14  | 富田林市  | 3  | 羽曳野市 | 7  | 交野市   | 12 | 田尻町 | 1 |
| 泉大津市 | 4   | 寝屋川市  | 28 | 門真市  | 1  | 大阪狭山市 | 4  | 太子町 | 1 |
| 高槻市  | 9   | 河内長野市 | 9  | 摂津市  | 2  | 阪南市   | 1  | 河南町 | 3 |
|      |     |       |    |      |    |       |    | 未記入 | 2 |

## ② プラごみ調べ参加者の調査日数

・ 383 人の調査日数の内訳は以下の通りです。平均日数は 3.7 日間でした。

| 3日間  | 4日間 | 5日間 | 6日間 | 7日間 | 8日間 | 9日間 | 10日間 | 11日間 | 12日間 | 計    | 平均    |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|-------|
| 296人 | 23人 | 16人 | 2人  | 36人 | 3人  | 1人  | 3人   | 2人   | 1人   | 383人 | 3.7日間 |

## 2. 家庭の容器包装プラスチック/使い捨てプラスチックの数

- ・プラスチック数の集計は、提出されたのべ 383 人の提出用紙のうち、データが不完全だった 10 人を除いた 373 人分で行いました。
- ・調べた日数に違いがあるので、7日換算して集計しました（ごみの数／調べた日数×7）。
- ・通常版 32 分類の数は、簡易版 10 分類に整理しました。

### <留意点>

- ・数えたのは「個数」です。重さ・大きさは考慮していません。
- ・参加者にプラスチックの数え方・分類を例示しましたが、実際には参加者の判断に依るところが大きいため、統一性は担保できていません。家族全員のプラスチックを数えたかも確認していません。
- ・数・量としての正確性を追求したデータではなく、およその状況をつかむ資料とご理解ください。

### (1) 7日換算プラスチック合計数

#### ①プラスチック数の平均値 199 個。食品関係 78%。容器包装類 75%。

- ・プラスチック数の平均は 199.3 個、中央値は 176.0 個でした。
- ただし、最多が 975.3 個、最少が 25.7 個で、ばらつきが非常に大きくなっています。
- ・平均 199.3 個のうち 155.9 個（78.2%）が食品関係（表の分類 1～5）でした。
- ・容器包装類（表の「容器本体」と「フタ・留具・ラベル・ラップほか」）は 149.7 個（75.1%）、製品類（表の「製品本体」と「本体」および「食品ラップ」）は 45.0 個（22.6%）でした。
- （注：「食品ラップ」は使用サイズに関係なく 1 枚捨てる毎に 1 個とカウントしています。）
- ・生活用品の製品本体・容器本体・フタその他のそれぞれ、レジ袋・ポリ袋、配達用袋類は 6.4 個～9.5 個で、1 日平均 1 個前後ずつありました。

| 1 飲料・酒 |           |                   |                 | 2 食品 |        |                             |                 | 3 添付の使捨て食器 |      |      |                 | 4 自分で購入した使捨て食器 |      |      |                 | 5 食品ラップ |      |
|--------|-----------|-------------------|-----------------|------|--------|-----------------------------|-----------------|------------|------|------|-----------------|----------------|------|------|-----------------|---------|------|
| 容器本体   |           |                   | フタ・留具・ラベル・ラップほか | 合計   | 容器本体   |                             | フタ・留具・ラベル・ラップほか | 合計         | 製品本体 | 容器本体 | フタ・留具・ラベル・ラップほか | 合計             | 製品本体 | 容器本体 | フタ・留具・ラベル・ラップほか | 合計      | 合計   |
| ペットボトル | ペット以外のボトル | 外袋・カップ・トレイ・チューブなど |                 |      | ペットボトル | ペット以外のボトル、外袋・カップ・トレイ・チューブなど |                 |            |      |      |                 |                |      |      |                 |         |      |
| 3.4    | 2.0       | 1.6               | 12.3            | 22.9 | 1.7    | 55.5                        | 49.3            | 106.3      | 2.0  | 1.5  | 1.6             | 5.2            | 0.7  | 0.3  | 0.9             | 3.6     | 17.9 |

| 6 生活用品 |      |                 |      | 7 ペット用品 |      |                 |     | 8 レジ袋・ポリ袋 |     |     | 9 配達用の袋類 |     |     | 10 その他・不明 |     |     |
|--------|------|-----------------|------|---------|------|-----------------|-----|-----------|-----|-----|----------|-----|-----|-----------|-----|-----|
| 製品本体   | 容器本体 | フタ・留具・ラベル・ラップほか | 合計   | 製品本体    | 容器本体 | フタ・留具・ラベル・ラップほか | 合計  | 本体        | その他 | 合計  | 本体       | その他 | 合計  | 容器本体      | その他 | 合計  |
| 8.9    | 6.4  | 8.5             | 23.9 | 0.6     | 0.3  | 0.2             | 1.2 | 6.2       | 0.6 | 6.8 | 8.6      | 1.0 | 9.5 | 0.9       | 1.7 | 2.7 |

| 合計    |       |       |      | 平均同居家族人数 | 平均調査日数 |
|-------|-------|-------|------|----------|--------|
| 平均値   | 中央値   | 最多    | 最少   |          |        |
| 199.3 | 176.0 | 975.3 | 25.7 | 3.2人     | 3.7日   |

- ・通常版 32 分類 (217 人、平均同居家族数 3.0 人、平均調査日数 3.3 日) の分類別プラごみ数では、食品関係の上位は「5 生鮮」→「9 菓子」→「7 冷蔵加工食品」→「16 食品ラップ」→「1 ペットボトルの飲料・酒」の順でした。
- ・食品関係以外では、「17 医薬品・コンタクト」が多く、「26 買物時のレジ袋・ポリ袋」→「20 ゴミ袋」→「27 宅配・生協等の配達用ポリ袋」の順でした。

|              |                     |                        |                     |                     |                              |                         |           |       |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------|---------------------|------------------------------|-------------------------|-----------|-------|
| 1            | 2                   | 3                      | 4                   | 5                   | 6                            | 7                       | 8         |       |
| ペットボトルの飲料・酒  | ペットボトル以外の飲料・酒       | 弁当、寿司、パスタ、おにぎり、サンドイッチ等 | 刺身、総菜等              | 生鮮(米、野菜・果物、肉・卵、魚介等) | 冷凍食品                         | 冷蔵加工食品                  | 常温加工食品    |       |
| 17.5         | 5.9                 | 4.8                    | 4.5                 | 23.9                | 7.4                          | 22.2                    | 9.7       |       |
| 9            | 10                  | 11                     | 12                  | 13                  | 14                           | 15                      | 16        |       |
| 菓子(冷凍・冷蔵・常温) | パン類                 | ペットボトル調味料(醤油、ノンオイルレ等)  | 調味料(油、ソース、チューブ・袋入等) | (食品)その他             | 飲料・弁当・食品添付のストロー・スプーン・パラン・造花等 | 単品購入したストロー・スプーン・パラン・容器等 | 食品ラップ     |       |
| 23.4         | 7.0                 | 2.2                    | 5.3                 | 4.0                 | 3.7                          | 1.3                     | 18.9      |       |
| 17           | 18                  | 19                     | 20                  | 21                  | 22                           | 23                      | 24        |       |
| 医薬品・コンタクト    | 化粧品・石けん・シャンプー・洗剤・紙類 | 台所用品(食器以外)             | ゴミ袋                 | 衣類・靴                | 本・文具・雑貨・電気製品                 | レジャー・スポーツ・園芸・おもちゃ       | (生活用品)その他 |       |
| 12.0         | 3.7                 | 2.2                    | 5.0                 | 0.9                 | 1.4                          | 0.8                     | 2.0       |       |
| 25           | 26                  | 27                     | 28                  | 29                  | 30                           | 31                      | 32        |       |
| ペットフード・ペット用品 | 買物時のレジ袋・ポリ袋         | 宅配・生協等の配達用ポリ袋          | ダイレクトメール封筒など        | 梱包材・緩衝材など           | 新聞、クリーニング等の袋                 | (レジ袋等)その他               | その他・不明    |       |
| 1.6          | 5.3                 | 4.5                    | 2.7                 | 1.6                 | 1.6                          | 0.4                     | 2.3       |       |
|              |                     |                        |                     |                     |                              |                         |           | 合計    |
|              |                     |                        |                     |                     |                              |                         |           | 209.6 |

②同居家族人数によるプラごみ数の違い

- ・同居家族人数が増えるに従って、プラごみ数の平均値・中央値が増えていきますが、同居家族人数が3人を超えると増え方は少なくなっています。

| 同居家族人数 | 回答数 | 平均調査日数 | 合計    |       |       |       |
|--------|-----|--------|-------|-------|-------|-------|
|        |     |        | 平均値   | 中央値   | 最多    | 最少    |
| 1人     | 17  | 3.2日   | 148.0 | 98.0  | 620.7 | 39.7  |
| 2人     | 112 | 3.7日   | 178.8 | 165.7 | 604.3 | 25.7  |
| 3人     | 84  | 3.8日   | 203.8 | 189.0 | 975.3 | 38.8  |
| 4人     | 108 | 3.6日   | 213.4 | 191.4 | 567.0 | 26.3  |
| 5人     | 40  | 4.0日   | 223.8 | 199.3 | 609.0 | 28.0  |
| 6人+8人  | 8   | 3.1日   | 253.4 | 273.0 | 312.5 | 156.3 |
| 未記入    | 4   | 5.3日   | 159.4 | 111.5 | 336.0 | 78.7  |
| 合計     | 373 | 3.7日   | 199.3 | 176.0 | 975.3 | 25.7  |

③年齢層によるプラごみ数の違い

- ・家族人数が最も多い30代以下のプラごみ数が、最も少なくなりました。
- ・プラごみ数が最も多かったのは50代でした。(家族人数は合計平均に近い。)
- ・家族人数が2.3人で最も少ない60代以上のプラごみ数は、合計の平均値・中央値とほぼ同じでした。

| 年齢層   | 回答数 | 平均調査日数 | 平均同居家族人数 | 合計    |       |       |       |
|-------|-----|--------|----------|-------|-------|-------|-------|
|       |     |        |          | 平均値   | 中央値   | 最多    | 最少    |
| 30代以下 | 49  | 4.2    | 4.0      | 173.1 | 159.0 | 527.3 | 26.3  |
| 40代   | 92  | 4.0    | 3.9      | 188.9 | 181.4 | 455.0 | 28.0  |
| 50代   | 90  | 3.5    | 3.4      | 221.5 | 186.7 | 609.0 | 32.7  |
| 60代以上 | 138 | 3.5    | 2.3      | 200.0 | 173.3 | 975.3 | 25.7  |
| 未記入   | 4   | 5.3    | 3.5      | 234.0 | 230.3 | 336.0 | 139.2 |
| 合計    | 373 | 3.7    | 3.2      | 199.3 | 176.0 | 975.3 | 25.7  |

### 3. 消費者 383 人の声

- ・提出用紙には、記述回答欄として、  
「調べた感想・意見」（回答 366 人）、  
「不要と感じた容器包装プラ・使い捨てプラ」（回答 301 人）、  
「プラごみを減らすための工夫、提案、意見」（回答 335 人）の 3 項目を設けました。  
1 項目以上に記述回答していただいたのは、383 人のうち 375 人（98%）でした。
- ・記述回答の傾向、代表的な記述、注目したい記述を紹介します。

#### （1）「調べた感想・意見」

##### ①プラごみについての気づき

###### ア) プラごみの多さの記述

- ・5 割以上の方が「プラごみの多さ」を直接的に記述されました。  
「多いと思っていた」と、「気づいていなかった」という両面の記述があります。
- ・プラごみの分類を挙げた指摘の多くが「食品包装のプラごみの多さ」でした。

###### イ) プラごみ分別についての記述

- ・プラごみ分別が「不十分だった」「分別を間違えていた」との記述もありました。

###### ウ) プラスチックの有用性・必要性についての記述

- ・プラごみが多い反面、それだけプラスチックが利便性や衛生面で有用性を持つことについて、約 1 割の方が記述されました。

###### エ) 意識・行動の変化に関わる記述

- ・「調べることで意識・行動が変わった(変えたい)」という趣旨を記述された方が 2 割を超えました。

|   |   |
|---|---|
| 3 日間チャレンジしてみましたが、しょっちゅう無意識にプラゴミをたくさん捨てているんだと思ってびっくりです。                                  | 今 4 才と 1 才の子を子育て中で、便利で時短になるからと使い捨てるものをどんどん利用していましたが、ふと、この豊かさはいつまで続くのだろうか、子どもたちはこれを当たり前と思うようになっていてのではないかと不安になり、プラスチックごみ問題に興味をもつようになりました。 |
| 吹田市はプラごみは燃えるごみと一緒に入れるので、こんなにたくさんのプラごみが毎日出ていることに気がつきませんでした。                              | それ以降できるだけゴミを出さないよう心がけていたのですが、調べてみて、それでも食品を包むプラごみなどこんなに多いのかとびっくりしました。  |
| 食品の容器、包装にはほとんどプラスチックが使われていました。軽くて水を通さないなど便利ですが、これではプラごみは増える一方です。回収にお金と労力をかけるしかないのでしょうか。 | 調べる前から多いだろうとは思っていましたが、ひとつひとつに気を付けて見ていると、身のまわりにいかにプラスチックがあふれているかを実感し、恐ろしくなりました。このような生活に慣れてしまっているけれど、何とかしなければならぬと思いました。                   |
| プラゴミと思っていた物が違っていたり、これは違うだろうと思っている物にリサイクルマークがついていたりしたので、プラゴミ分別を適当にしていた自分を反省した。           |   |
| お肉やお魚のトレーを分別して排出するのは手間だなーと思っていましたが、けっこう出るので見直そうと思います。                                   |   |



|   |  |
|---|--|
| <p>そこまでプラゴミは出ないだろうと思っていましたが、あ、これもだ。みたいな感じで結構あることに気がつきました。たまごパックは今まで捨てており、今回のことでリサイクル回収してもらえらることに気がつき捨てなくなりました。</p>  | <p>毎週、ゴミ出しをする度に、あまりのカサにおどろいているが、数字で見ると我ながらあきれます。ゴミの減量は意識している積もりだったが便利さに慣れすぎている現実がある…。プラスチックに替わるものが早く見つかる様思います。</p>   |
| <p>プラゴミ量を意識したら思っている以上に出していることに気づいた。プラゴミを減らす方が良いとは分かっているが、衛生面を保つ事と耐久性に優れていることを改めて実感した。</p>   | <p>容器包装プラは分別してゴミ収集に出していますが、その数を調べることはなかった。改めて調べてみるとプラがあらゆる物に使われていることがわかりました。プラなしでは生活できないと気付かされました。</p>   |
| <p>ラップ1枚、包装1枚減らす努力をしたら、代わりに家事が1つ2つと増えていくことになります。ラップをやめてタッパーにしたら、タッパーのお世話をしないとイケないし、清潔を保つために家族全員がそのことを共通認識しないとイケなくなるし一長一短。どこで生活水準の折り合いをつけるのか、全て満足いくようなことはできないから、各家庭の基準を作れば少しは良くなっていくのかな。とも思いますが、それもまた生きづらいし、ほんとうたいへんだと思いました。</p> | <p>食品は品質、衛生面、食品ロスの側面から見ると、個包装されているからこそ保たれている部分も多く、自宅で今以上にプラごみを減らしていくことにはむずかしさを感じる。プラスチックから紙を含む他の素材へ移行する動きも活発になっているが、変更したとしても、ごみ自体の量が減っているわけではないため、大手を振って賛成とは言いがたい。根本的に「ムダに使わない」「再利用を考える」ことを検討の方が大切な気がする。</p> |
| <p>私たちが、日ごろプラスチックにかこまれて便利に生活していることがよくわかりました。でも便利さがゆえに、多くのプラスチックごみが出ていることもわかりました。こんな所にもプラスチック包装されているのかと思うと生活の仕方を少し変えてみる機会になります。</p>  | <p>思った以上にプラごみが多いと思いました。食品は鮮度を保つためプラ容器の便利さに慣れてしまっているが、消費者と生産者双方で努力して減らすよう、動き出さなければいつまでもプラごみを無くすことはできないと思います。</p>  |

オ) レジ袋に関わる記述

・2020年7月にレジ袋有料化が始まり、約1割の方がレジ袋について記述されました。

|  |  |
|--|--|
| <p>買物をすればレジ袋がもらえてあたり前と思っていたが、それが無くなりすこしはマシになるかなあと思いつつも、今回の調査に協力してレジ袋だけではまだまだ不十分だとわかりました。</p> | <p>レジ袋有料になってから袋を購入することがほとんどなくなり（買い物袋持参）、今まで無料だからと無駄にもらっていたのだと感じました。</p>  |
| <p>ちょっとしかないだろうと思っていたのに、調べてみるとびっくりするくらい多いことが分かった。レジ袋の何倍もプラ捨てるやん…と思いました。</p>                   | <p>レジ袋は有料化で減ったのですが、生ゴミを入れる袋が必要になってくるので同じ様な量になります。</p>  |
| <p>レジ袋を有料化するより食品トレーを減らしたほうが良いのではないかと。分別ゴミを捨てるためにレジ袋に代わるゴミ袋を買わなくてはイケないのはどこか違うような気がする。</p>     | <p>レジ袋有料化に伴い、これまで店で配布されていたレジ袋をゴミ箱用に活用していましたが、米の袋など、トイレットペーパーの外袋などの包装も利用できることがわかり、ただプラゴミとして捨てるのではなく、可燃ゴミを捨てる時の袋として使うようにもなりました。食パンの袋は生ゴミ袋としても使えます。</p> |

## ②家族に関わる記述

・家族で取り組んだこと、家族の意見などの記述もありました。

|  |  |
|--|--|
| 調査に家族が協力的でプラごみの意識があったんだ～と思った。  | こどもの意見（小学6年）<br>・石油を掘り出さない。  |
| 十代の子ども、今まで分別をしていなかったの<br>で、学校で習っているとはいえ、今回一緒に考<br>えながら分けてくれました。  | ・石油製品を作らない、販売していても買わない。<br>やはり自分だけが気をつけても少ししか改善さ<br>れないので家族にも、これからもっと協力して<br>もらい、なるべくプラスチックを出さないよう<br>にするために、ペットボトルの飲料を控えるよ<br>うにする（マイボトル）とか、ラップは洗って<br>何回も使えるものに変えたり、なるべく使い<br>捨てではなく何回か使えるものにするなど工<br>夫していきたいと思いました。 |
| 子どもと一緒にチェックしました。自分が出<br>したプラごみの多さに驚いていました。   |  |
| 普段から分別は家族で取り組んできてまし<br>たが、数をかぞえたことはなかったので、意<br>外に多いことがわかりました。・・・家<br>族で色々気づかされる機会となりました。                                     |  |
| 家族に協力を求めるとプラごみってど<br>れ？と聞かれびっくりしてしまいました。そ<br>んな家族が3日目にはプラごみの多さに<br>気づき、「スーパーの買い物袋を有料に<br>するぐらいではダメだよ」と言ったこと<br>に驚きと喜びを感じました。 | まずは子どもや家族を巻き込んで、ゴミ<br>の分別をすること。すると大変さがわか<br>る。やってみると過剰な包装が目につく<br>ようになる。プラごみを調べると、生ご<br>みや普通ごみまで気になりだした。皆<br>で協力して、捨てるものが少なくなれば<br>良いと思う。  |
| 3歳の意見は「いっぱい」でした。   |  |

## ③新型コロナウイルスの影響

・新型コロナウイルスの感染拡大により、プラスチックの有用性やプラごみが増えたという記述がありました。逆にプラごみが減ったという記述もありました。

|   |   |
|---|---|
| コロナ禍で買い物の際、袋に入った野菜や<br>パック詰めされた惣菜が増えていると実感<br>しました。購入の際は安心できるのです<br>が、結果としてはゴミが増えているので<br>揚げ物など紙製の袋で代用できればと思<br>いました。                           | レジ袋が有料になりエコバックを持ち歩<br>きレジ袋をもらうことがなくなった。し<br>かしコロナ感染予防やエコバックの使<br>用でバックの中身の汚れ防止のためス<br>ーパーのポリ袋を使用することが多くな<br>った。そのためポリ袋のゴミが増えた。                                    |
| コロナを考えるとやはりバックされてい<br>る方が安心します。そのためできるだけ<br>きっちりと分別してゴミを出したいと思<br>います。  | コロナの時代に、減らす事はむずかしい<br>と思う。減らすではなく、再利用再加<br>工するとか違う方向で考えた方がい<br>いと思う。  |
| コロナ以前からテイクアウト用のプラス<br>チック容器が増えていることが気がかり<br>でした。消費税が、外食には10%、内<br>食は8%としたことで、テイクアウト<br>が増えて、立派なプラスチック容器が<br>増えて困りものと思っていました。コ<br>ロナで増々増えて困りますね。 | プラゴミは気になるが、今は命を守る<br>ためには必要なのかも。でも、のち<br>のち自分で自分の首をしめている事<br>に後悔する時が来るのかな。<br>コロナの影響で外食やテイクアウトを<br>やめて、自宅で作って食べる事が多<br>くなりました。以前にくらべてプラご<br>みを出す量は減っていると思いま<br>す。 |

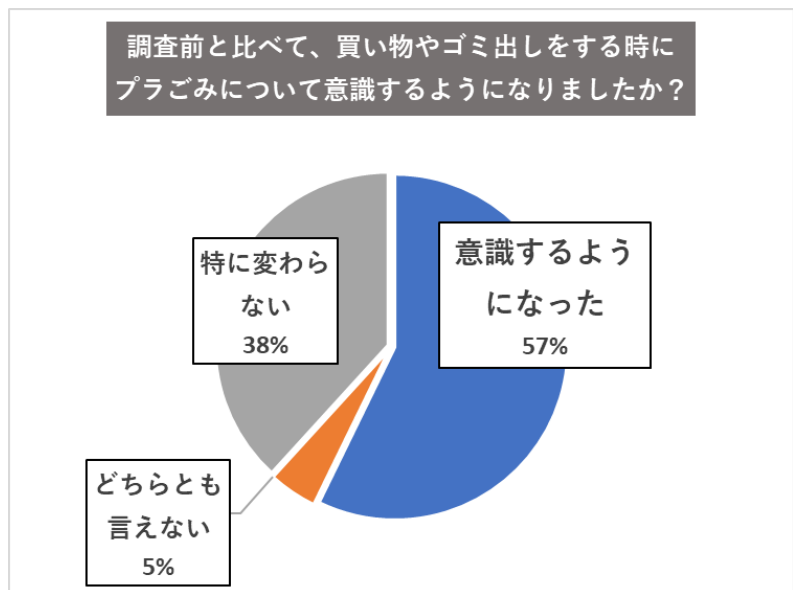
#### ④プラごみ調べについての記述

- ・プラごみ調べに参加することの意義や効果についての記述もありました。

|   |  |
|---|--|
| <p>プラごみ調べをすることで、購入する際にも『プラごみの数』も意識するようになった。</p>   | <p>3日間で良いということだったので、参加してみましたが、1日目を調べてみると思ったより楽しくなり一週間で我が家はどれくらいゴミが出るのか気になり一週間調べてみました。</p>  |
| <p>このような取り組みを子どもと一緒にやればリサイクルやごみの減量につながっていくと思います。3日間行って最初はたいへんだと思いましたが、慣れればおもしろく取り組みました。もう少し長く取り組みればその家庭の傾向が見えてくるのではないかと感じました。</p> | <p>今回この調査に参加して本当に良かったと思う。小学校等でもやったら良いと思う。今の世の中の物のほとんどにプラが使われているのだと気づくことができた。ごみの大半もプラごみだということに驚いた。自分ではラップを多用している事にも気づいた。油等が排水になるべく流れないようにラップを使っていたが、これもプラごみなんだ・・・と。気づくこと、認識できたこと、少しでも減らせないか考え実践すること、大事だと思う。</p> |
| <p>実際に1つ1つ捨てる時に記録するのは正確には難しいですが、やってみることで、自分の中の意識は少なからず変わりました。こういったことを定期的に行っていけば、やがて日常化していく。それが多くの人に広がっていけばいいなと思いました。</p>          |  |

#### (2) 調査前後の意識の変化

- ・提出用紙では、「調査前と比べて、買い物やゴミ出しをする時にプラごみについて意識するようになりましたか？」との設問に、「意識するようになった」「特に変わらない」「どちらとも言えない」の三択で回答していただきました。
- ・回答結果は「意識するようになった」が57%でした。



### (3) 「不要と感じた容器包装プラ・使い捨てプラ」

「不要と感じた容器包装プラ・使い捨てプラ」として、10件以上の指摘があった品目（複数回答あり）を紹介します。

#### ①トレー

- ・最も多かったのはトレーで、トータル100件を超えました。
- ・肉・魚のトレーの他に、野菜・果物のトレー、個包装のお菓子のトレー、冷凍食品のトレーも指摘されました。

（野菜・果物はトレー以外に袋やネットなどの指摘も多く、合わせると40件を超えます。）

|  |   |
|--|---|
| とにかく食品トレーのプラゴミが多すぎる。すごくかさばるしすごい量になる。                                       | 菓子パンやお菓子の中に入っている、体勢を良くするためのプラスチックの仕切りは、なくてもいいかなと思います。                   |
| トレイ、ラップが多い。肉・魚・きのこ類・野菜、全部プラに包まれている。  |   |
| 袋に入っているものをさらにトレーにのせラップをして販売されているものがある。このトレーは不要。                            | 食品トレーの種類（肉、魚、他 その他いろいろありすぎ!）がバラバラで多すぎる（日本国内で数種類に統一する、分けることは出来ないのかな?と思う） |
| 半調理品やレンジで温めれば食べられる食品がパウチされてトレーに入ってプラ包材に入っているけれど、トレーは大部分の人はなくてもお皿などで可能だと思う。 | 今まで当然のように必要と思っていた果物のクッションやラップなど、バラ売りの場合ありませんが、それでOKなんだと思います。            |

#### ②個包装

- ・お菓子などの個包装は50件を超える指摘がありました。
- ・二重包装、過剰包装という指摘も多くありました。

|   |  |
|---|--|
| 個包装のお菓子、チョコなど中身が少なく、何個か食べるだけですごいプラごみ量、何とかしたい。   | 二重包装。商品に外部から何かを入れられることを危惧するので二重包装がいろいろあるのだろうが、個包装してあったり、箱に入っていたりすれば、不要だと感じる。 |
| 個包装のおかしなど、一つ一つ入っているのは配ったりする時などは便利だが家で食べたりするのはやっぱり必要ない。外の袋だけでも紙袋などにする方がプラゴミがへる。                                | 過剰包装が多いことに気がきました。（小分けした商品を1つずつトレーに入れてそれを2つくりで再度トレーに）                         |
| 菓子類で個包装になっている商品を選んでしまい、プラごみを増やしているように思うが、保存のことを考えると便利さをとってしまっている。しかし、外袋をジップロックスタイルの包装にすれば個包装にせずともいける商品もあるのでは。 | ふりかけやゴマなどの個包装。例えば計り売りしてくれる所があれば、自分で容器を持って買いに行きたいです。シリアルなどもです。                |

③使い捨て食器

- ・使い捨て食器（スプーンなど）は食品に添付のもの、購入時などにくれるもの、自分で買うものと同様な指摘が 30 件以上ありました。

|   |   |
|---|---|
| <p>使い捨てのスプーンやフォーク（コンビニや洋菓子店で商品を購入するとついてくる→聞かれれば「いらぬ」と返答できるが、聞かれないと言うのを忘れてしまいます）</p> | <p>コンビニやマクドに行くと、必ずお手ふきやストロー、スプーンを入れてくれます。不要と断るとよけいに店員さんの手間になったり、結局まちがえて入れてくれていたりともったいないと感じます。</p> |
| <p>紙パックのドリンクに接着されているストロー（外袋つき）は使わなくてもゴミになるので不要に感じました。</p>                           | <p>我が家はストローを生協でステンレスのに変えた。ゴミも減ったし冷たいままおいしく飲めてとても良かったです。</p>                                       |

④ペットボトルのラベル

- ・ペットボトルのラベルは、分別の手間と合わせた指摘も含めて 30 件以上ありました。

|   |  |
|---|--|
| <p>ペットボトルの外側のラベル。取り除くのに時間がかかり、不要、簡素にすると良いのでは。</p>               | <p>ペットボトルのラベルを省略する取り組みがあるようですが、いいことだと思います。</p> |
| <p>ペットボトルのラベル、各メーカーさんの立場からすれば広告宣伝意義は高いでしょうが…削減できるのでは？と思います。</p> | <p>ボトルのラベルが貼ってあるのを本体に印刷をしたらいいと思います。</p>        |

⑤配達時の梱包・緩衝材

- ・生協の配達用袋を含めて 20 件以上ありました。

|   |   |
|---|---|
| <p>宅急便などの緩衝材として入れられている大量のプラ袋。箱を適切なサイズにすればもっと減るだろうし、紙でやっているところもあるので。</p> | <p>生協の宅配袋も大、中、小を用意されたらどうでしょう。（再生はされていると聞きましたが、出さない事も重要なと思います）</p> |
|---|---|

⑥ダイレクトメールの封筒

⑦パンの袋を留めるクロージャー

⑧寿司・刺身・精肉等のバラン・飾り

⑨加工食品添付の調味料

|  |   |
|--|---|
| <p>受取人側に選択権のない、ダイレクトメールの封筒。袋に入っている必要はないと思われるものもあった。どのような形態で送付されてくるかによって、その会社や団体の環境への配慮の程度を感じることができる。</p>             | <p>パンのクロージャーは不要だが？クロージャーがないだけで「減装（へらそう）商品」だとマークを入れるのはどうでしょう。</p>          |
| <p>この間に、一度カップ麺を食べたのですが、小袋が 3 つもあり、それだけでも 3 つもプラごみを排出することになりました。某メーカーのものは具材が全てそのまま入っているので、そちらの方がごみという点では良いと思いました。</p> | <p>お寿司等に入っているバラン、肉に入っているレタスなどを印刷したプラ、サンマに入っているモミジの葉を形どったプラ。</p>           |
| <p></p>  | <p>納豆やお寿司などに添付されている調味料の小袋で使わないものも多いので、そのまま捨てる中身もプラスチック包装ももったいないと感じます。</p> |

⑩「不要と感じた容器包装プラ・使い捨てプラ」9件以下の例

- ・たまごパック
- ・ペットボトル
- ・化粧品その他の外装フィルム
- ・調味料のプラボトル
- ・割り箸袋
- ・衣類包装・タグ
- ・納豆のフィルム など

⑪食品ラップ

・「ラップを使う回数が多かった」という記述が40件を超えました。

|  |  |
|--|--|
| <p>恐ろしくプラスチックのゴミが出ることに驚きました。ラップなんてレンジをする時、つけてすぐ捨てる、この繰り返しなので正の数が増えていくことに罪悪感でいっぱいになりました。便利が生活を良くする反面、ゴミを増やしてしまいますね。</p> | <p>家事の効率化のため朝のうちに晩ごはんの下ごしらえをするので保存のためラップを使うことが多く、3日間で50枚も使用してしまった。…よい再利用方法などはないかと調べてみたら、ラップの代わりに「シリコンラップ」というものがあった。これは電子レンジでも使用できるので一度購入して使ってみようと思う。やはりプラごみの数を調べることで、もっと環境によい生活をするための工夫なども調べてみるきっかけになり、プラごみについて意識するようになった。</p> |
| <p>ラップのゴミがもったいないと反省しました。最終日はホーローとシリコンの保存容器に移しかえるようにしました。便利だけど注目してみるとプラゴミって身のまわりで多いなと思いました。</p>                         |  |

(4)「プラごみを減らすための工夫、提案、意見」

①くらしの中での工夫・提案

ア) 買わない・もらわない

|  |  |
|--|--|
| ムダなものを購入しない。                           | なるべく、お総菜やお弁当を買いません。  |
| 付属のスプーン、フォーク、割り箸、おしぼりはもらわない。           | 不要なものは無料だとしても「いりません」と断ることは子どもたちにも教えています。                                 |
| マイバックの中に魚や肉を購入時用の袋を用意しています。            | 室内のゴミを出来るだけまとめて袋に入れる。<br>ダイレクトメールにもプラスチックが使われているため、不必要な手紙を断るようにしようと思ひます。 |
| ネットショップする時に、連絡事項に「簡易包装OK、エコ希望」など伝えてみる。 |  |

イ) 選んで買う・変える

|  |  |
|--|--|
| 消費者の選び方でプラごみを減らす事ができると思ひた。   | 過剰包装（トレーを使用しているもの）の物は選ばない。プラ製品よりビン、紙パックを使用している物にする。                            |
| 買い物する時にゴミ出しのことを考えて、少しでも包装が少ない商品を選ぶようにしたい。(例)プラカップに入っているアイス→紙カップに入っているアイス、ペットボトルのジュース→紙パックのジュース、缶ジュース | お菓子や食品で個包装になっている商品を多く買っている事に気づいたので、可能な限り大袋の物などを買う様にしたいと思ひます。<br>ドレッシングは時々手作り。  |
| “〇〇の素”という調味料を買わないで、醤油、砂糖、みりん、酒などで簡単にタレが作れる。  | 冷凍食品にたよらず自分で料理する?! わあ〜むずかしいです。   |
| 個包装でも、なるべく紙の包みのもの。外装もプラではなく紙箱のものを選んでる。   | 麦茶とカツオのけずり節は大袋で買い、布の小袋に入れて煮だした。これは40年前に義母がしていたのを思ひ出した。                         |
| バラ売りの野菜があればそちらを購入する。   |  |
| ペットボトルを買わずに、マイボトル・水筒を持ち歩く。   | 炭酸飲料が好きな家族ですので、炭酸水を作る機械を買ってからペットボトルの排出がなくなりました。節約のつもりだったのが結果、エコにつながって嬉しいです。    |
| なるべくPET飲料を買わないで水は浄水器を使用する。   |  |
| シリコンのエコラップや電子レンジ用のフタを購入した。   | みつろうラップを手作りしました。<br>フタつき容器を意識して使うようにしている。                                      |
| 今まで買っていたプラストローを紙ストローに変える。  | 行楽地へ出かける時に持参する手作り弁当は使い捨て容器ではなく「折りたためる弁当箱（使い捨てではないので帰宅後洗ってまた何回でも使えます）」を利用しています。 |
| スティックやスプーン、フォークを木製、紙製にする。  |  |
| 食器洗いのスポンジなどもへちまのたわしを使う。  | アクリルたわしからもマイクロプラスチックが出るとのことなので、麻ひもで編むようにした。                                    |
| 洗剤、シャンプー、台所洗剤等は詰替タイプを購入し、ゴミを減らすようにしている。  | 生活用品の詰め替え用等は大容量を購入し、1回のプラゴミを減らす。   |

|  |  |
|--|--|
| プラスチックの物は劣化もしますので、洗濯ばさみ等、外で使用するものはステンレスもしくは木の物を購入しようと思っています。 | ボディソープから石けんへ。現在使用中のジップロックコンテナが劣化したら、ガラス製のものを買い換える。 |
| 綿棒は紙軸のものに変更。   | 木製のおもちゃを買う。  |

#### ウ) 再利用する

|   |  |
|---|--|
| パンの袋などを、料理の際に出るゴミなどを入れるゴミ袋として使用しています。           | 店舗でもらったレジ袋や食材や商品が入っていた袋を利用するようにしている。               |
| 生ゴミ処理には、新聞紙ゴミ箱を利用する。                            | ごみ箱に使う袋は、新聞紙も使うことにした。折り曲げて3か所をホッチキス留め、袋状に底をつぶして使う。 |
| 紙袋→家でも再利用できるし冷蔵庫の保存時にも使える。コーティングされた紙の包装紙など。     |  |
| ラップは最小限必要なだけを使って、まだ使えそうなら再利用します。                | ペットボトルは何度か使ってから捨てている。                              |
| 分別できないプリンカップやとうふの入れものなどは、保育園に持って行って工作の材料にしています。 | プリンカップにコーヒーの残りがらを入れて、げた箱の消臭剤に使っています。               |
| クリアファイルを買わずに、使わなくなった封筒(A4が入る大きさ)を再利用。           | ダイレクトメールの封筒に使用されているビニール封筒を再利用する(案外使えます)。           |

#### エ) 分別・リサイクルする

|   |  |
|---|--|
| 分別、リサイクルにつきると思います。ゴミの持ちかえりも大切。  | コンタクトレンズケースは購入店前のリサイクルBOXまで持って行っています。  |
| 生協の牛乳パックに書いてある「捨てればゴミ・いかせば資源」はプラゴミ分別にも共通する言葉なので、皆で意識していけたらいいと思う。この言葉をもっと広げたい。 | とりあえず、分別排出をきっちり守り、リサイクルできる物は回収している所に出しています。しかし、どのようにリサイクルされているか詳しいことはわかりません。 |

#### ②事業者・行政への要望・提案

- ・ 3. (2) 「不要と感じた容器包装プラ・使い捨てプラ」(P9) も参照して下さい。

|  |   |
|--|---|
| お店に並んでいるものにほとんどがプラスチックを使った商品なので、買う側は選べないと思う。商品を世に出す側が率先して変えていってくれば変わってくると思う。 | 企業がプラを提案しているのだから、企業側が捨てても海洋汚染にならない、CO2が多量に排出されない様なプラを作るしかないと思います。 |
| 提供側の工夫をまず一番にして欲しい→どうしても便利なものは買ってしまう。   | ほしい物がプラ容器に入っていればそれを買うしかないのが残念。                                    |
| 商品の包装をもっと簡素化するよう企業努力が必要だと思います。   | 紙製の容器、包装にできる物はかえていく。<br>ラベルを容器本体に印刷する。                            |



|  |  |
|--|--|
| <p>アイスクリーム、ゼリー、ヨーグルト等でプラの容器が多く紙容器が少ない。紙容器に変えられたら良いと思いました。冷凍食品でチャックシートのもは残った食品をそのまま冷凍できるので良いと思いました。</p> | <p>ペットボトルの飲み物を何か別の入れ物にかえられないのか？少し前ならビンでリサイクルだけど、それも良いし、紙パックにプラのふた付等。どうだろうか。</p>  |
| <p>紙などのリサイクル可能な素材に変更するのが難しい商品でもプラの割合を減らすような取り組みをしてほしいです。</p>   | <p>ペットボトルもデザインでつらないで！つい買ってしまうから。<br/>街中のペットボトルの自動販売機が多すぎる。</p>   |
| <p>ペットボトル・トレイ・たまごパック等の再利用のシステム作りを（生産している）企業責任を求めていくことが課題かな・・・と思います。</p>                                | <p>スーパーによって回収BOXの種類が違い、統一だったらもっと持って行きやすい。</p>  |
| <p>洗剤の詰替も紙製を増やしたり、化粧水や乳液の詰替がまだまだ少ないと思う。</p>  | <p>洗濯洗剤や柔軟剤など、詰替商品がある物は、本体の方が特価で安くなっている事が多い、本体の方が容量も多いし、本体を買ってしまうので、特価は詰替用にすれば良いと思います。</p>   |
| <p>惣菜等、容器持ち込み、計り売りができるところが、増えるといいと思う。レジ袋や容器を持っていけば、その分値引きしてくれるとお得感が出ると思う。</p>                          | <p>量り売りが増えたら不要なトレイ、プラごみが減らせると思います。デポジット制度をうまく活用できないでしょうか？</p>  |
| <p>分別方法がわかっていない人が多いと思うので、ペットとプラの違いやプラでも燃えるごみになるものなど、うまく伝える方法があればいいなと思います。</p>                          | <p>マクドナルドのおもちゃ回収BOXのように回収できるプラゴミ、回収方法、回収後どのように利用されるかを広告してくれると私たちのやる気が上がるような気がします。</p>  |
| <p>プラごみを減らす工夫をしている企業に対し国からの補助金を出して行く。</p>  | <p>プラゴミ回収の有料化。</p>   |
| <p>もはやプラスチックなしの生活は考えられないので、環境に優しいプラスチックの開発、廃棄の方法などを研究してもらいたい。</p>                                      | <p>海岸に漂着しているプラスチックゴミの映像をTVCMやYouTubeのCMやSNSのCMなどで沢山流して、もっと身近に問題視できるようにすべきと思う。鳥や魚がプラスチックで苦しんでいる現状を周知させる方法を幼稚園、保育所、学校、企業でPRすべきと思う。</p> |
| <p>ロハスフェスタというイベントに参加した時、マイボトル持参の方は給茶ポイントを利用できてよかったです。</p>  | <p>マイクロプラスチックが人体にあたえる影響がくわしくわかれば、もっと意識してごみを減らすようになると思う。</p>  |
| <p>公的な催しで（自治会の行事など）予め用意されていることがあります。「早くマイボトル持参」が常識であるようになってほしい。</p>                                    | <p>日本よりプラスチック消費量の少ない国を参考にして条例化すると減量化を図れると思う。</p>   |
| <p>簡易の喫茶で「使い捨てのカップ」でなく、マイカップ（陶器）を使用したいが、システム的にできない。プラでないものを使用できる装置を作ってほしいものだ。</p>                      |  |

③消費者、事業者が意識を変える

|   |   |
|---|---|
| <p>プラゴミを減らすには、まず人間の意識の変革が大事でしょう。ただただ便利安価というだけで人間が慣らされてしまった。</p>   | <p>家族のプラゴミ問題の意識を高める事が必要だと感じました。今回の集計の意味を伝え、一緒に考えていけたらいいと思いました。</p>  |
| <p>見かけだけの良さを求める消費者にならないよう、子どもの時から教えていくシステムづくりが必要と思う。環境教育の一環として。</p>   | <p>調査終了2日後くらいまではプラゴミについて意識しましたが、日がたつにつれて調査前と変わらない生活に戻りつつあるので、出来る範囲で続けていきたいと思います。</p>                                    |
| <p>3 R、4 R、5 Rの取り組みを意識する。不要なものは拒絶（リフューズ）する。親子でゴミ拾いのイベントなどに参加して、子どもにもプラゴミ問題の深刻さを肌で感じてもらう。</p>                                      | <p>プラゴミの数を調べることで、もっと環境によい生活をするための工夫なども調べてみるきっかけになり、プラゴミについて意識するようになった。</p>  |
| <p>買う時の意識を変えることが大切だと思いました。竹類の入れ物など日本伝統としてあるものを再発見したいと思いました。</p>   | <p>野菜などでもきれいにトレーにのせられてラップをかけられていたりするのを減らすためには、皆の意識を変えるところから始めないといけないと思う。</p>  |
| <p>茶・煎茶道をしています。それらの道具は布で包み、紙でもみ、真綿でくるみ、木箱もしくは紙箱に入れ、布の紐で結び、片づけます。昔はプラスチックがなかったからなのですが、そうやって梱包もできる、と気づきました。</p>                     | <p>また、安全が確保されること、みんなが気持ちよく利用できるように、商品を押ししたり、選別のためにポンポン投げて下から掘り出してくるような扱いをやめるようなことが、誰でも考えられるようなマナーの普及も必要かもしれない。</p>      |
| <p>メーカーと消費者が見栄えや格好よさを求めるのではなく、実用的でできるだけコンパクトにするなど軌道修正も必要と考えます。便利なこと手間が省ける事を追求していくのではなく、将来の地球環境を考え、生産者、消費者の意識を変えていくことも必要と思います。</p> | <p>個人の少しの意見。これが大きい。あとは使い捨てではなく長く使える物をえらぶ。すべてはムリでも自分にできる事を少しする。</p>  |
| <p>消費者の意識が変われば企業も変わっていくと思います。なぜなら企業で働く人達は消費者1人1人なのですから。</p>   | <p>購入する際、プラゴミ袋を断ることで意思表示していく。消費者の意識を店側にアピールすることでエコ社会を求めることを伝えていく。消費者が変われば店も社会全体の意識も変わる。企業に対して「分別しやすい商品を作るよう」うたえていく。</p> |

#### 4. プラごみ調べから見えてきたこと ～プラごみの減らし方の提案～

家庭のプラごみ調べは、私たち消費者が、くらしのあらゆる場面でプラスチックを使い、ごみとして大量に捨てていることを、自らの「ごみ数」として確かめる取組になりました。

プラスチックはそれだけ多くの有用性を持ち、その恩恵を受けて、今の私たちの生活が成り立っています。しかし、自分のプラごみ（≡くらし）を見つめる中から、「むだにプラスチックが使われているのでは」「プラスチックでなくても良いのでは」「プラスチックに頼りすぎでは」という気づきが生まれ、プラごみを減らすためのたくさんの工夫や意見が寄せられました。

そして、プラごみを減らすためには、消費者が自分のくらしを見直すことと、その背景にあるプラスチックを大量消費＝大量廃棄する社会のあり方を見直すことの両面に目を向けることが求められていることが指摘されました。

これらを「プラごみの減らし方の提案」としてまとめます。

##### (1) プラごみの減らし方の提案

###### ① プラごみを見つめることからスタート

- ・まずは、自分がどんなプラごみを、どのくらい出しているか、数えてみましょう。  
一度だけでは忘れてしまいがちなので、時々、どんなプラごみを出しているか見つめてみましょう。
- ・家庭で使っているプラスチック製品を書き出してみるのもお勧めです。
- ・その中で、減らせそうなプラごみだったり、プラスチックが大量消費される社会の現状だったり、自分のくらしという最も身近な事実から気づいたことを出発点にして、プラごみを減らしていきましょう。

###### ② 自分のくらしを見直す

###### ア) 余分なもの・使わないものを買わない／もらわない

- ・「つい買っちゃって、それが楽しい」ということもあります。結局使わないものなら、買わない／もらわないことを、一番に心がけましょう。

###### イ) 選んで買う／変える

- ・買い物する時には、捨てる時のことも考え、プラ以外のもの、プラが少ないものを、選ぶ基準の一つにしましょう。
- ・プラごみ減らしに努力するメーカー・店舗を応援することも、選ぶ基準になります。
- ・毎回でなくても、3～4回に1回はプラ以外のものを選ぶという方法もあります。
- ・手作りを楽しむことで、減らせるプラごみもあります。

###### ウ) 再利用する

- ・食品包装のプラ袋をゴミ出しに使うなど、使い終わったプラスチック製品を再利用できないか考えましょう。
- ・フリーマーケット（アプリ）などで、不要になったプラスチック製品を譲り合うことも、プラごみ減らしにつながります。

## エ) 分別・リサイクルする

- ・プラスチックを分別回収するかどうか、どのような分別区分にするかは各市町村が決めています。プラスチックを捨てる時には、市町村の区分に従って分別しましょう。
- ・市町村が分別回収した容器包装のプラスチックは、異物や汚れがひどいものなどを手選別する工程などを経て、処理可能なプラスチックは全量リサイクルされる仕組みが作られています。
- ・製造・販売事業者が容器包装のプラスチックを回収・リサイクルするルートもあります。店舗に設置されている回収ボックス、配送時の回収を利用しましょう。

\* 上記ア～エの具体例については、

「3. (4) ①くらしの中での工夫・提案」(P12～13) を参考にしてください。

## ③プラスチックを大量消費＝大量廃棄する社会のあり方を見直す

### ア) プラごみについて知る

- ・プラスチック問題への関心が高まる中で、多くの情報が書籍やインターネット情報として発信されています。地域やオンラインでの学習会・イベントも増えています。チェックしてみましょう。
- ・大阪府生活協同組合連合会・全大阪消費者団体連絡会・地球環境市民会議（CASA）でも取組を続けていきます。ご参加下さい。
- ・ご自身やまわりの人と学習会・イベントを企画することもできます。

### イ) 気づき・疑問を行政・事業者伝える

- ・プラスチックを見つめ、自分のくらしを見直す中で、生まれた疑問・要望などは、ちょっと勇気を出して、行政や事業者伝えてみましょう。
- ・今回いただいた記述回答の中でも、2020年に高校生がブルボンと亀田製菓に過剰包装をなくすことを要望して意見交換した例が取り上げられています。キットカットの外袋が紙製に変わったことや生協その他のメーカーが製造販売するラベルレスのペットボトル飲料などを評価する記述もありました。
- ・プラスチックを減らす努力を重ねている事業者はたくさんあります。事業者のホームページで「環境の取組」に関するページを探せば、いろいろな情報が見つかります。問い合わせフォームを用意している事業者が多いので、メールや電話で意見・疑問を伝えてみましょう。それが事業者の努力を更に進める力にもなります。
- ・国レベルでプラスチックについての政策を担当しているのは環境省です。住民のごみ処理（分別回収、リサイクルその他）を担っているのはお住まいの市町村です。プラスチック処理の制度や実状については、それぞれの担当課に意見・疑問を伝えてみましょう。
- ・消費者がくらしを見直すことは大切です。ですが、それだけでプラスチックを大きく減らすことはできません。行政・事業者と対話し、連携してプラスチックを大量消費＝大量廃棄する社会のあり方を見直していく必要があります。

\* 上記イの具体例については、

「3. (4) ②事業者・行政への要望・提案」(P13～14) を参考にしてください。

〜〜〜 プラごみ減らしを楽しむ 〜〜〜

- ・私たち消費者は、プラスチックをくらしのあらゆる場面で使っていますから、プラごみを減らす時には、自分のくらし方を少し変えることが必要になります。ですから、無理に感じるプラごみ減らしだと、長続きさせるのが難しいことが多いのではないのでしょうか。
- ・それぞれのくらしの中で、プラスチックの有用性が必要な場面はたくさんあり、時と場合に応じて変わっていきます。その変化の中で、自分にできそうなことをやってみる（負担であれば元に戻す）ことの繰り返しを大切にして、くらしの見直しをしていきましょう。
- ・プラごみ減らしを義務的に取り組んでも、やはり長続きしないのではないのでしょうか。それよりも、プラ以外のものを探ること、プラ以外の素材の良さを見つけること、環境への影響を少し減らせたと感じることなど、プラごみ減らしをくらしの中で楽しんでみませんか。
- ・プラごみ減らしを楽しくできたら、家族、職場、友人など周りの人と共有したり、SNS で発信したりして、楽しさを広げましょう。

## (補論1 プラごみを巡る世界・日本の状況)

大量のプラごみ・マイクロプラスチックによる環境・生態系への悪影響は、世界全体の課題になっています (i) (ii)。

一人あたりの容器包装プラスチック使用量が世界で2番目に多い日本 (iii) では、2019年5月に「プラスチック資源循環戦略」が策定されました。「2030年までにワンウェイプラスチックを累積25%排出抑制する」などのマイルストーン (里程碑) も定めて (iv)、対策を進めています。

### (i) SDGs (我々の世界を変革する：持続可能な開発のための2030アジェンダより)



#### 「つくる責任 つかう責任」

- 12.2 2030年までに天然資源の持続可能な管理及び効率的な利用を達成する。
- 12.4 2020年までに、合意された国際的な枠組みに従い、製品ライフサイクルを通じ、環境上適正な化学物質やすべての廃棄物の管理を実現し、人の健康や環境への悪影響を最小化するため、化学物質や廃棄物の大気、水、土壌への放出を大幅に削減する。
- 12.5 2030年までに廃棄物の発生防止、削減、再生利用及び再利用により、廃棄物の発生を大幅に削減する。
- 12.6 特に大企業や多国籍企業などの企業に対し、持続可能な取組を導入し、持続可能性に関する情報を定期報告に盛り込むよう奨励する。



#### 「気候変動に具体的な対策を」

- 13.2 気候変動対策を国別の政策、戦略及び計画に盛り込む。



#### 「海の豊かさを守ろう」

- 14.1 2025年までに、海洋ごみや富栄養化を含む、特に陸上活動による汚染など、あらゆる種類の海洋汚染を防止し、大幅に削減する。

### (ii) 2050年までに海洋プラスチックごみによる追加的な汚染をゼロに

「大阪ブルー・オーシャン・ビジョン」(2019年大阪サミット)

#### 「大阪ブルー・オーシャン・ビジョン」の共有

- ▶ 共通の世界のビジョンとして、**2050年までに海洋プラスチックごみによる追加的な汚染をゼロにまで削減することを目指す、「大阪ブルー・オーシャン・ビジョン」を共有。**
- ▶ 今後、G20以外の国際社会の他のメンバーにも、このビジョンを共有するよう呼びかける。

(外務省 web サイト <https://www.mofa.go.jp/mofaj/files/000529033.pdf> より)

- ・2020年9月現在、86の国と地域が「大阪ブルー・オーシャン・ビジョン」を共有  
(2021年1月28日 第8回中央環境審議会循環型社会部会プラスチック資源循環小委員会、産業構造審議会産業技術環境分科会廃棄物・リサイクル小委員会プラスチック資源循環戦略ワーキンググループ合同会議 資料1より)
- ・大阪府は「大阪ブルー・オーシャン・ビジョン」を踏まえ、2030年度に大阪湾に流入するプラスチックのごみを半減、2050年にプラスチックごみを含め人の活動に伴うごみの流入がない大阪湾をめざす、「海岸漂着物対策推進地域計画」を2021年度より実施。

(iii) 日本の一人あたりの容器包装プラスチック使用量は世界で2番目に多い



(2019年2月22日 第5回中央環境審議会循環型社会部会プラスチック資源循環戦略小委員会 参考資料1)

<http://www.env.go.jp/council/03recycle/y0312-05/y031205-s1r1.pdf>

出所) UNEP “SIGLE-USE PLASTICS”(2018)

図:人口1人あたりプラスチック容器包装廃棄量

(iv) プラスチック資源循環戦略(2019年)のマイルストーン

- <リデュース>
- ①2030年までにワンウェイプラスチックを累積25%排出抑制
- <リユース・リサイクル>
- ②2025年までにリユース・リサイクル可能なデザインに
- ③2030年までに容器包装の6割をリユース・リサイクル
- ④2035年までに使用済プラスチックを100%リユース・リサイクル等により、有効利用
- <再生利用・バイオマスプラスチック>
- ⑤2030年までに再生利用を倍増
- ⑥2030年までにバイオマスプラスチックを約200万トン導入

環境省 web サイト  
「2019年5月31日  
プラスチック資源循環戦略概要」より  
<http://www.env.go.jp/council/03recycle/y0312-00/20190531s.pdf>

(補論2 プラごみ・マイクロプラスチックの流出と環境・生態系への悪影響)

私たちは、家の外に一步出れば、ペットボトル、レジ袋、たばこの吸い殻などのプラごみを、路上、公園、川原など至る所で目にします。また、目には見えませんが、プラスチック製品を使用すれば徐々に劣化・摩耗し、空気中・排水中にマイクロプラスチックが流出しています(台所等のスポンジ、合成繊維の衣類、車のタイヤなど)。暮らしを支える事業活動においても、消費者には見えないところで大量のプラごみが生まれ、一部が環境中に流出しています。ポイ捨てをしなければ良いというだけでは、プラごみの環境中への流出を避けることができない段階に至っています。

こうして環境中に流出したプラごみ・マイクロプラスチックを生物が誤食し、生態系に悪影響を及ぼしています。プラスチックに含まれる各種の添加剤(化学物質)やマイクロプラスチックが吸着する有害物質が、誤食した生物の体内に移行することを示す研究も増えています。

また、気候変動の危機が深刻化する今、プラスチックの原料である石油を含めた化石資源の燃焼(焼却処理を含む)をやめて、CO<sub>2</sub>の排出をなくすことが世界共通の課題です。しかし、日本はプラごみの7割近くを焼却処理しています。

今後の世界の人口増加や生活水準の向上の中で、プラスチックの大量消費=大量廃棄が当たり前の暮らしを続けていけば、プラごみ・マイクロプラスチックの環境・生態系への悪影響が更に増大し、将来世代が生活していくための持続可能性を維持することが危ぶまれています。

こうした現状を見つめれば、プラスチックを大量消費=大量廃棄している社会のあり方を見直していくことが必要になっています。

### (補論3 プラごみを減らすことと他の資源利用との関係)

記述回答の中に、「プラを紙に変えると今度は森林資源の問題につながるのでは」という趣旨のご意見が複数ありました。一つの対策を取った時に別の影響が出ること（トレード・オフ）の可能性を考えることはとても重要な視点です。食品包装プラを減らすと食品ロスが増える可能性や、ペットボトルのリサイクルとビンのリユースのどちらが環境影響が少ないかという議論がされることもあります。

ただ、消費者個人の暮らしの中で、プラスチックと他の素材のどちらが環境影響が少ないかを一つ一つ検証して使っていくことは現実的には不可能です。

選択の基準としては、「自分の暮らしを見直す」という視点を大切にして、化石資源から作られ環境汚染の原因となっているプラスチックではなく、再生可能資源である紙の利用や、ガラスや金属のリユース・長期利用を優先して、ごみの総量を減らしていくことを考えてはどうでしょうか。加えて、森林資源との関係では、国内の間伐材、持続可能性の認証を受けた木材、木材以外の植物性原料のものなどを優先的に利用することも考えられます。

また、記述回答には、「プラごみの汚れを洗う時の水使用」についての指摘もありました。市町村の分別区分においては、汚れのひどいプラごみはリサイクルに不適のため、簡単な水洗いで落ちない汚れがあるプラごみは燃焼ごみに区分するのが一般的であることを踏まえて判断しましょう。

プラごみを減らすことと他の資源利用との関係について考えていくと、日本や世界の全体でどうするのかというところに行き着きます。2050年の温室効果ガス排出実質ゼロに向けて長期的には化石資源を原料とするプラスチックの利用はなくしていくべきと考えますが、それをどういう道筋で進めていくのかについては、社会全体で考え、取り組むことが求められます。

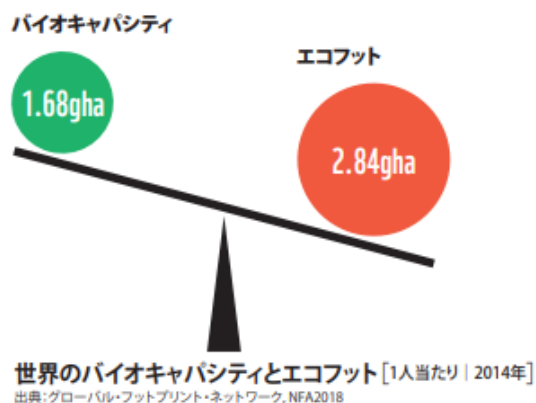
考える材料の一つとして、人間活動が地球環境に与える全体的な影響を示す指標である「エコロジカル・フットプリント」を紹介します。2018年版環境白書でも取り上げられた指標です。

私たちが消費する資源を生産したり、社会経済活動から発生するCO<sub>2</sub>を吸収したりするのに必要な生態系サービスの需要量を面積で表した指標です。単位はグローバルヘクタール(gha)で表されます。

2014年のデータによると、地球が持っているバイオキャパシティが人口一人あたり1.68ghaに対して、世界平均の一人あたりの生活レベルに必要なエコロジカル・フットプリントは2.84ghaで、地球1.7個分が必要とされました。日本の生活レベルを当てはめると、地球2.8個分が必要とされています。

私たちは、この現実を見つめて、地球資源全体との関係も含めて、自分たちの暮らし、社会のあり方を持続可能なものに見直していくことが必要な状況にあります。

＜エコロジカル・フットプリントについては、下図の引用も含めてWWFジャパンのwebサイト <https://www.wwf.or.jp/activities/data/20190726sustainable01.pdf> を参照させていただきました。＞



#### 地球は何個必要?

もし世界人口がその国と同様の生活をしたら...

|      |     |  |
|------|-----|--|
| アメリカ | 5.0 |  |
| 日本   | 2.8 |  |
| 中国   | 2.2 |  |
| インド  | 0.7 |  |
| 世界   | 1.7 |  |

出典: グローバル・フットプリント・ネットワーク, NFA2018



\* 家庭のプラごみ調べ 2020 記入表 (通常版 32 分類)

容器包装プラごみ・使い捨てプラごみ調べ 記入票

■プラごみが、どの品目に当たるかの判別は大まかで結構です。  
分からないもの、迷ったものは「その他」に記入してください。

1日目( 月 日 )

|                    |       | 容器本体                         | フタ・留具                  | ラベル・ラップ<br>仕切り | 個包装・<br>添付品他 |  |
|--------------------|-------|------------------------------|------------------------|----------------|--------------|--|
| 飲料・酒               | 1     | ペットボトル                       |                        |                |              |  |
|                    | 2     | ペットボトル以外                     |                        |                |              |  |
|                    | 弁当・総菜 | 3                            | 弁当、寿司、バスタ、おにぎり、サンドイッチ等 |                |              |  |
|                    |       | 4                            | 刺身、総菜等                 |                |              |  |
|                    | 食品    | 5                            | 生鮮(米、野菜・果物、肉・卵、魚介等)    |                |              |  |
|                    |       | 6                            | 冷凍食品                   |                |              |  |
|                    |       | 7                            | 冷蔵加工食品                 |                |              |  |
|                    |       | 8                            | 常温加工食品                 |                |              |  |
|                    |       | 9                            | 菓子(冷凍・冷蔵・常温)           |                |              |  |
|                    |       | 10                           | パン類                    |                |              |  |
|                    |       | 11                           | ペットボトル調味料(醤油、ノンオイルドレ等) |                |              |  |
|                    |       | 12                           | 調味料(油、ソース、チューブ・袋入等)    |                |              |  |
|                    |       | 13                           | その他                    |                |              |  |
| 使捨て<br>食器          | 14    | 飲料・弁当・食品添付のストロー・スプーン・ハラン・造花等 |                        |                |              |  |
|                    | 15    | 単品購入したストロー・スプーン・ハラン・容器等      |                        |                |              |  |
| ラップ                | 16    | 食品ラップ                        |                        |                |              |  |
| バス・<br>トイレ・<br>洗面・ | 17    | 医薬品・コンタクト                    |                        |                |              |  |
|                    | 18    | 化粧品・石けん・シャンプー・洗剤・紙類          |                        |                |              |  |
|                    | 19    | 台所用品(食器以外)                   |                        |                |              |  |
|                    | 20    | ゴミ袋                          |                        |                |              |  |
| その他<br>生活用品        | 21    | 衣類・靴                         |                        |                |              |  |
|                    | 22    | 本・文具・雑貨・電気製品                 |                        |                |              |  |
|                    | 23    | レジャー・スポーツ・園芸・おもちゃ            |                        |                |              |  |
|                    | 24    | その他                          |                        |                |              |  |
| ペット                | 25    | ペットフード・ペット用品                 |                        |                |              |  |
| 買い物・<br>配達用袋<br>など | 26    | 買い物レジ袋・ポリ袋                   |                        |                |              |  |
|                    | 27    | 宅配・生協等の配達用ポリ袋                |                        |                |              |  |
|                    | 28    | ダイレクトメール封筒など                 |                        |                |              |  |
|                    | 29    | 梱包材・緩衝材など                    |                        |                |              |  |
|                    | 30    | 新聞、クリーニング等の袋                 |                        |                |              |  |
|                    | 31    | その他                          |                        |                |              |  |
| その他                | 32    | その他・不明                       |                        |                |              |  |

●「容器本体」は  
ボトル、袋、カップ、  
トレー、チューブ、  
フィルム、ネットな  
ど。

●添付の調味料、薬  
味、シロップ等は  
「個包装・添付品他」  
に記入。(添付品の  
容器、フタ等が別々  
の時は、それらの合  
計数)

●2連・3連パックは  
それぞれの数を記入。  
(例) コーヒーゼリー  
3連パック  
・全体のフィルム1、  
ゼリー容器本体3、  
ゼリーのフタ3  
・コーヒーフレッシュ  
容器3+フタ3=「個  
包装・添付品他」欄に  
6と記入  
・スプーン製品本体3  
+容器本体3(「使い  
捨て食器14」欄に)

●添付のもの、単品で購  
入したものを分けて記入。

●自分で購入した食品ラッ  
プを使った時に記入。

●「製品本体」は  
1回使い捨てのプ  
ラスチック製品を  
捨てたときに記入。

●ゴミ捨ての際の  
外袋も記入。

●ペット関連のプ  
ラごみを記入。

●レジ袋など商  
品購入時に事業  
者にもらう袋や、  
配達に使われて  
いるプラ製の包  
材を記入。

\*使った大きさに関わりなく、  
ゴミとして捨てた枚数

\* 家庭のプラごみ調べ 2020 記入表 (簡易版 10 分類)

容器包装プラ・使い捨てプラごみ調べ(簡易版) 記入票

|    |  | 調べた日(連続3日以上): 月 日 ~ 月 日 ( 日間)   |  |  |                                |
|----|--|---|--|--|--------------------------------|
|    |  | 容器本体  |  |  |                                |
|    |  | <br>のマークがある<br>ペットボトル<br> | <br>以外の<br>ボトル<br> | 袋、カップ、トレー、チューブ、フィルム、<br>ネットなど (ボトル以外すべて)<br> | フタ・留具<br>ラベル・ラップ<br>仕切り<br>その他 |
| 1  | 飲料・酒   |   |  |  |                                |
| 2  | 食品<br>(飲料・酒以外の食品すべて)<br>弁当・総菜<br>生鮮・加工・冷凍・冷蔵<br>菓子・パン・調味料など  |   |  |  |                                |
|    |  |   | 製品本体   | 容器本体   | フタ・留具・ラベル<br>ラップ・仕切り その他       |
| 3  | 使い捨て<br>食器<br>* 食品購入時に<br>添付のもの<br>* 自分で購入<br>したもの   | ・スプーン、フォーク、<br>ストロー、マドラー、コップ、<br>バラン、造花など<br>  |  |  |                                |
| 4  |  |   |  |  |                                |
| 5  | 食品ラップ<br>* 自分で購入したもの   | * 使った大きさに関わりなく、<br>ゴミとして捨てた枚数を記入→<br>  |  |  |                                |
|    |  |   | 製品本体   | 容器本体   | フタ・留具・ラベル<br>ラップ・仕切り その他       |
| 6  | 生活用品<br>(食品・食器・食品ラップ以外すべて)<br>・医薬品・コンタクト、化粧品、<br>洗剤・シャンプー(詰替)、雑貨、<br>衣類・靴、電気製品、文具、本、<br>スポーツ、おもちゃ、園芸など |    | * 使い捨てプラ製品<br>を記入  |  |                                |
|    |  |   | 製品本体   | 容器本体   | フタ・留具・ラベル<br>ラップ・仕切り その他       |
| 7  | ペットフード<br>ペット用品  |    | * 使い捨てプラ製品<br>を記入  |  |                                |
|    |  |   | 本体   | その他  |                                |
| 8  | レジ袋・ポリ袋<br>* 買い物時に店舗が提供する<br>商品を入れる袋   |    |  |  |                                |
| 9  | 配達用の袋類<br>宅配・生協等の配達用ポリ袋、<br>タレ外メール封筒、緩衝材、<br>新聞・クリーニングの袋など   |    |  |  |                                |
|    |  |   | 容器本体   | その他  |                                |
| 10 | その他・不明   |   |  |  |                                |



この報告書、リーフレット「消費者 383 人の声から提案～プラごみの減らし方」、  
家庭のプラごみ調べ 2020 の記入用紙・提出用紙その他の資料の pdf ファイルを  
大阪消団連の web サイトで公開しています。自由にご活用ください。

<https://hb8.seikyou.ne.jp/home/o-shoudanren/pr.html>

家庭のプラごみ調べ



\* お問合せ \*

全大阪消費者団体連絡会（大阪消団連）  
〒540-0026 大阪市中央区内本町 2-1-19-430  
TEL.06-6941-3745（平日 10～17 時）  
e-mail : o-shoudanren@mb8.seikyou.ne.jp