

## あとがき

SDGs (Sustainable Development Goals、持続可能な開発目標) には 17 の目標があります。その中の 12 番目は、今回のテーマに関連する「持続可能な消費と生産のパターンを確保する」というものです。

「生産者から最終消費者まで、あらゆる人を巻き込みながら、サプライチェーンの運用を大いに重視する必要もあります。その中には、持続可能な消費とライフスタイルについて消費者を教育すること、基準やラベルを通じて十分な情報を提供すること、持続可能な公的調達に参画することなども含まれます。」と記されています。今回のあとがきは、私の SDGs を紹介したいと思います。

私が幼い頃は、まだ今のように物が溢れていませんでした。すぐ、物を買ってもらえない我が家では、自分で工夫して物を作り代用していました。そのようにして育ったのに、いつの間にか家の中は物で溢れていました。欲しいものはすぐ買えるようになったからでしょうか。

そのような暮らしの中、私はある本をきっかけに断捨離をしました。洋服、食器、文房具、本等、捨てました。バブルの時代に買った 10 万円のスーツも、棚、ソファ、食器棚までも捨てました。随分多くのものを捨てました。その頃は、時間がない生活をしていたので、多少人にゆずったものはありましたが、リサイクルはせずに環境センターに持ち込んだのを覚えています。物を買う時にお金を払い、物を捨てる時にもお金がかかることを体験しました。

それからは、物を買う時は、本当に必要な物なのかをよく考えて買うようになりました。家の中の物が少なくなると、各部屋がすっきりしているので、とても気持ちよく過ごせるようになりました。そして、物が少ないことが心地よいと思えるようになったので、生活用品のストックも最小限にしました。物が減ったので、掃除の時に物を退かす手間がかからず、掃除の時間が短くなりました。今は、多くの物を抱えて暮らすより、お気に入りの必要最小限の物に囲まれて暮らすことが心地よいと思えるようになり、心豊かに暮らせるようになりました。

それから、第 16 回社会鍼灸学研究会の後に始めたのは、鍼のパッケージを分別してリサイクルすることです。それまでは、可燃ごみと不燃ごみとして捨てていたものを、プラスチックごみと紙ごみのリサイクルごみとして出すようにしています。

私の SDGs は、このような暮らしを維持することだと考えています。

皆さんは、どのような SDGs の取り組みをされているのでしょうか。1 人 1 人が、できる範囲のことを続けることが、色々なことに繋がっていき、社会を救える一助になると信じています。

まえだなおこ