



**PLASTIC  
FREE  
GUIDE**

プラスチックフリーガイド

*Action*

# 4

プラスチックフリーのカフェや  
レストランをつくる

**プラスチックフリーガイドをダウンロードしていただき  
ありがとうございます。**

**これは、プラスチック汚染のない世界をつくるために、  
アクションを起こすためのガイドです。**

**地球上のいたるところに広がるプラスチック汚染を止めるために、  
いま、私たち自身が動き始めましょう！**

私たちはみんな、プラスチックゴミで覆われたビーチや、プラスチックを食べてしまった動物たちの悲惨な状況を目にして、心を痛めてきました。日常生活にあふれる使い捨てプラスチック製品に囲まれていると、イライラがたまったり、使い捨て文化をやめられるのかと無力感を感じてしまうこともあります。

個人がプラスチックストローやレジ袋、ボトル、パッケージなどの使い捨てプラスチックを使う量を減らしたり、リサイクルを促進することもとても重要ですが、断るチャンスもないまま使い捨てプラスチックが私たちの手元にやってくる場合もあります。買いたいものがあっても、プラスチックでパッケージされたものしか手に入らないこともあります。

プラスチックでいっぱいになった海を見ればわかるように、使い捨て社会はもう限界にきていると考えた方が良さそうです。暴走する使い捨て文化を規制しようという政府の動きもまだありません。でも、私たちが力を合わせれば、プラスチック汚染を解決することは不可能ではありません。解決に導く方法をこのガイドでご紹介します。

日本でも、使い捨てプラスチックは必要だという一昔前の考え方に疑問を抱く人が増えています。プラスチック汚染の拡散を解決するために、毎日の暮らしを変えなければいけないというムーブメントも、ますます広がっています。

地球のために、私たち自身や、地球で生きるすべての命のために、私たちはプラスチック汚染のない未来をめざして、変化の潮流を作り出そうとしています。プラスチック汚染は、私たち個人の力だけでは解決できません。プラスチックを大量に生産・使用する企業の責任も問い、政府に実効性のある行動を促し、お互いに連携しながら、循環型社会の実現に挑戦しましょう！



## アクション#4： レストランやカフェにプラスチックフリーに チャレンジしてもらおう

世界中のファストフードチェーンやレストラン、カフェが、使い捨てプラスチックの提供を止めるムーブメントがますます大きくなっています。人気のバーやカフェから、プラスチックストローやカップなどの使い捨てプラスチックをなくしていくことは、プラスチックゴミをなくしていくことにつながるだけでなく、身近な場所でプラスチック汚染について知り、考える機会を作ることができます。

たくさんの人たちが、お気に入りのカフェやレストランを毎週、もしくは毎日のように訪れます。地元で人気のお店からチェーン店まで、企業が使い捨てプラスチックの削減をリードすることは、プラスチックフリーのドミノ効果を起こすことにつながります。たった1つのお店がプラスチックフリーになることを、小さな変化だと思わないでください。それによって他の企業がやる気になったり、プレッシャーを感じて、先例に習うことになり、使い捨てプラスチックのないエリアを作り上げることができるかもしれません！

どんなお店でも、使い捨てプラスチックを減らすことができるし、減らす責任があります。お店が使い捨てプラスチックを減らす価値に気づききっかけを、私たちが提供しましょう。



## 進め方のアドバイス

### 1. 目標とお願いすること

お店に対してプラスチックフリーのカフェやレストランを増やすキャンペーンについて説明し、その背景情報を提供するための[A4一枚でわかりやすくまとめた資料](#) (※1) を作りましょう。お店にコンタクトする時には、やってもらいたいことを明確をお願いすること。例えば、使い捨てプラスチックのすべてを取り除いてほしいのか？ コーヒーカップとストローをなくすことから始めてほしいのか？

カフェやレストランで提供される使い捨てプラスチックにはこんなものがあります。

- プラスチックのスプーンやナイフ、フォーク
- プラスチックストロー
- プラスチックのテイクアウト用の入れ物
- プラスチックで加工されたコーヒーカップやフタ
- プラスチックのマドラー
- プラスチックのテイクアウト用カップ
- 発泡スチロール
- レジ袋
- プラスチックに入ったソースなど（ケチャップなど）

### 2. ミーティングを設定する

電話をするか、直接お店を訪ねて、カフェやレストランのマネージャーなどにミーティングを依頼しましょう。マネージャーは忙しいので、その場で話すのではなく、まずはミーティングのアポを取るといいでしょう。

### 3. 自分のスピーチを練習する

もし人前で話すのが下手でも、心配しないでください！ 完璧であることよりも、情熱や信頼性がある方が、人々の心を動かします。[話すポイントの例 \(※2\)](#) をご紹介しません。

### 4. 背景情報を説明しよう！

ここで準備した資料が役に立ちます。これによって、今回会ってくれた人が、資料を持ち帰り、考えることができます。その場で納得する人はほとんどいません。もし興味がないと言われても、時間を取って頂いた感謝を忘れずに、笑顔で立ち去りましょう。万が一気が変わった時のための、あなたの連絡先を伝えておきましょう。

### 5. 減らす以外の解決策は避けよう！

使い捨て文化の問題に取り組むためには、リユースを推進することが大切です。[ここ \(※3\)](#) にあるような使い捨て文化の根本的な解決にならない方法のような、減らす以外の選択肢は提案しないようにしましょう。

### 6. 解決策にフォーカスする

話の中で、プラスチック汚染の問題と原因についても説明しますが、解決策の話に時間を割きましょう。カフェやレストランが、プラスチック汚染の解決に貢献できるという点を強調するといいいでしょう。

### 7. お店をサポートする

カフェやレストランを利用するお客さんに、プラスチックフリーの取り組みを説明するポスターやポップなどの資料を提供しましょう。プラスチックフリーに取り組むことを宣言した[署名入りの手紙 \(※4\)](#) を、お客さんの見えるところに置くように提案するのも、キャンペーンの効果を広めるいい方法です。

お店がプラスチックフリーに取り組んでいることを広く宣伝するチャンスを作りましょう。ローカルなレストランやカフェは、既存のお客さんや新規のお客さんに対して、お店の宣伝効果があると考えられる場合に、使い捨てプラスチックを減らすキャンペーンに参加することにもっと興味を持つかもしれません。例えば、ブログやウェブサイト、SNSで取り組みを広めてあげるといいでしょう。

## 8. すでにプラスチックフリーを始めているお店を探して、それに続くお店を増やそう

キャンペーンを始める前に、プラスチックフリーの取り組みをすでに始めているカフェやレストランを探してみましょう。そして、今回プラスチックフリーになってほしいお店の人と話すときには「先進的なお店」の例として出してみましょう。小さなカフェなら比較的柔軟に対応できるので、小規模なプラスチックフリーのカフェを増やしていくことで、プラスチックフリーのムーブメントを勢い付けることができます。

あなたが通い慣れたお店や、すでに何らかの環境保護活動を行っているお店など、こういったお願いに答えてくれそうなカフェからアプローチを始めてみましょう。プラスチック汚染について繰り返し話すことで自信をつけて、一緒にキャンペーンをする仲間を増やしていきましょう。

## 9. コミュニティで影響力のある人と繋がる

地元の政治家やラジオの司会者など、地元のお店にとって大事な人を探して、キャンペーンのプロモーションに力を貸してもらいましょう。

## 10. がっかりしないで…！

すべてのお店が、すぐに一緒にプラスチックフリーを目指してくれるわけではありません。もしかしたらキャンペーンが進んで、他の競合相手が参加したり、他のお客さんも使い捨てプラスチックをやめてとお願いし始めたら、参加してくれるかもしれません。

## 11. メディアを活用しよう！

キャンペーンが成功したら、そのニュースをシェアしていきましょう！ SNSでシェアして、地元の新聞やテレビにも情報を共有すると、取り上げてくれるかもしれません。



## 使い捨てプラスチックの使用をやめてくれるお店が見つかりましたか？ おめでとうございます！

- グリーンピースにもあなたのキャンペーンのアップデートを教えてください！  
キャンペーンの結果や進捗を、こちらまで送ってください。  
[supporter.jp@greenpeace.org](mailto:supporter.jp@greenpeace.org)
- イベントの結果をSNSで広めましょう！ プラスチックフリーを目指すカフェやレストランが見つかったら、ハッシュタグ#プラスチックフリーや#trashlessをつけてシェアをしましょう。
- 他のガイドを試してみませんか？ もっと何かしたい場合は、ガイドの他のセクションをダウンロードしてください。ほかのアクティビティでも、グリーンピースがみなさんの活動をサポートします！

※1 説明資料  
の見本



※2 重要な  
メッセージ



※3 重要なデータ  
と情報



※4 署名入り  
の手紙



制作・発行：国際環境 NGO グリーンピース・ジャパン

発行：2018年8月

〒160-0023 東京都新宿区西新宿 8-13-11 NFビル 2F

Tel 03-5338-9800 Fax 03-5338-9817

[www.greenpeace.org/japan](http://www.greenpeace.org/japan)

グリーンピースは環境保護と平和を願う市民の立場で活動する国際環境 NGO です。問題意識を共有し、社会を共に変えるため、政府や企業から資金援助を受けずに独立したキャンペーン活動をしています

Photo credits: © Emma Stoner, Greenpeace