



#Trashless

GREENPEACE

PLASTIC

FREE

GUIDE

プラスチックフリーガイド

Action

#1 まず知って、広める

**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#1： まず知って、広める！

なんとかしたい！と思う問題があると、まずはそれをみんなに知ってもらいたいですよね。問題の認識を広めるために、まずあなたの知識をシェアしたり、使い捨てプラスチックを減らすために個人でできることを教え合ったり、プラスチックフリーの社会を作るムーブメントに参加してもらったりと、できることがいくつもあります。

もっとプラスチック汚染について学び、周りにもシェアしたい！という人のために、いくつかの資料を準備しました。クラスの友達や、コミュニティの仲間、もしあなたが先生なら生徒のみなさんに、プラスチックフリーの活動についてのプレゼンテーションをする時に使える資料です。

このセクションでは、プラスチック汚染に関するデータや情報、プレゼンテーション資料など、みんなができるプラスチックフリーのヒントをダウンロードできます。

また、もしあなたがプラスチック汚染の問題について誰かと一緒に話すイベントを企画したい場合のために、イベント計画や運営のための役立つヒントもお伝えします。



プラスチック汚染とは

プラスチック汚染は地球のいたるところに広がっています。海の最深部であるマリアナ海溝から、人里離れた森の中、北極の氷、カメが卵を産むビーチまで、プラスチックゴミが自然を破壊しています。使い捨てプラスチックは過剰に生産され、リユース・リサイクルされる製品は限られています。



プラスチックは、埋め立てられたり自然界に放り出されてしまっても、自然には分解しません。他の有害物質も取り込みながら小さな破片に砕かれ、汚染を広めて、魚たちが食べてしまうことで海の食物連鎖に入り込みます。海の塩や、飲み水、ビールの中からもさえも見つかっています。何百万トンというプラスチックが毎年海に入りこんでいます。原因から止めることができなければ、地球を元通りにすることはできないでしょう。

企業は多量の使い捨てプラスチック製品を作ることが許されていて、生活者に使い捨て製品を使うよう促しています。そして政府は、発生するゴミに企業が責任を持つような仕組みを作ることができていません。だから企業は販売製品によって発生するゴミへの責任を回避し続け、プラスチックで汚染されてしまった地域やそこで暮らす人や動物たちが、そのツケを払わされているのが現状です。

[重要なデータと情報 \(※1\) ▶](#)

[よくある質問と回答 \(※2\) ▶](#)



シェアする

イベントを開いて、プラスチック汚染について情報をシェアする機会を作ってみませんか？ 集まってくれた人の関心を高めるために、プラスチック汚染の現状をデータを用いて伝えたり、どうして自分がこの問題に関心を持っているのか経験を交えて話したり、パワーポイントの資料でプレゼンテーションをしたりしましょう。また、プレゼンの後に出た質問についてディスカッションしたり、プラスチック汚染についての動画を観てもらってもいいでしょう。あなたが一番やりやすいと感じる方法で、集まった人のモチベーションを上げることができる方法を選びましょう！

すぐに使えるプレゼンテーション資料を下記からダウンロードできるようになっています。

[パワーポイント資料 \(※3\) ▶](#)

プラスチックフリーの映画上映会を計画する

映画上映会は、楽しい雰囲気、プラスチック汚染の問題に気づき、より詳しくなれる、情報のシェアには最適な方法です。もしあなたがすでにグリーンピースのボランティアグループに入っているのなら、新しい人や別のボランティアチームを誘って、繋がっていくのもいいですね！

上映会を成功させるために

1. 映画を選ぶ

映画選びは重要です。その映画は、集まってくれた人とディスカッションしたいテーマや、めざす解決策と一致している必要があるため、あなたの考えに矛盾したものを選ばないように注意しましょう。どういった人を集めたいかにもよりますが、自分が共感できる映画を選ぶといいでしょう。「TRASHED ゴミ地球の代償」、「プラスチック・オーシャン」など、プラスチック汚染に関連した映画やドキュメンタリーは増えてきています。もし少人数で上映会をする場合は著作権等の心配をする必要はありませんが、大人数で開催する場合や、お金を集める場合は、制作会社の了承が必要なことがあります。

2. 会場を選ぶ

会場を見つけ、日にちを決めましょう。会場の使用料を確認します。少なくとも1カ月前には予約を取り、イベント準備に十分な時間を取りましょう。もし、自宅や使い慣れたコミュニティスペースでやる場合はその心配はいりません。

3. 機材を用意する

もし使用する会場に機材がない場合は、プロジェクターやスピーカーが必要です。（上映会では音が良いことが重要です！）会場の大きさと音響により、マイクの使用も検討しましょう。

4. 予算

無料イベントにするか、出費を補うために参加費を集めるかを決めます。無料イベントの方が人は集まりやすいですが、無料で場所と機材を見つけるのは大変かもしれないので、事前に余裕を持って計画しましょう。

5. 告知、告知、そして告知！

Facebookなど、オンラインであなたが使っているSNSでイベントページを作ってシェアします。ツイートしたり、サークルやスポーツクラブなど自分が所属するコミュニティグループにLINEしたり、知っている人みんなにメールを送ったりしましょう。掲示板にポスターを掲出するのもいい方法です。

6. グリーンピースとつながる

グリーンピースもあなたのイベントを成功させるために協力します！グリーンピースでは、イベントを開催する地域に住んでいるサポーターにあなたのイベントについてのご案内メールを送ることができます。メールの設定等に時間がかかるので、少なくとも3週間前までにはご連絡ください。また、グリーンピースのInstagram、Facebook、Twitterなどで告知することもできます。ぜひ私たちにあなたのイベントを連絡してください！

イベント開催のヒントと次のステップ

準備と告知

- 可能なら友達や仲間に一緒にイベント幹事をしてくれないか頼みましょう。例えば、会場のセットアップ、撤収、ポスターのデザインや告知などを担当してくれる仲間がいるといいでしょう。
- 当日、誰が映画を紹介するか決めましょう。映画上映後のディスカッションの時間に、例えば映画作成に関わった人などゲストスピーカーを招きたいかどうかでも相談しましょう。ゲストスピーカーにイベントに来てもらうのがベストですが、スカイプやビデオ会議を使ってディスカッションに参加してもらうのもいいでしょう。もしゲストに出演をお願いする場合、早めに連絡を取るのが成功のカギです。
- イベント成功させるために、幹事チームが準備にどれくらい時間を割けるか、どんな能力があるかを事前に把握して、準備と告知に十分な時間を取ることが大切です！

- 会場や機材をレンタルするときには、値下げ交渉をしてみましょう。意外と値下げしてくれることがあるので、一度聞いてみる価値はあります！
- イベント費用のためにもし入場料を取るなら、チケットを販売できるウェブサイトを利用してみましょう。Facebookのイベントページでリンクを貼り付けることができるので、オンラインで簡単にチケット購入ができます。
- FacebookやTwitterでイベントをシェアし、幹事チームの仲間にもシェアしてもらいましょう。もし大きいイベントを開く場合、映画会社があなたの投稿をシェアして告知を手伝ってもらえるかもしれません。
- 参加者にも、友達や家族を招待するようお願いしておきましょう。
- SNSや掲示板に貼るポスターをデザインしてくれる人を見つけましょう。
- 作成したポスターを会場、地元のカフェやバー、図書館、コミュニティセンターなどに貼りましょう。
- 友達だけでなく、新しいグループやコミュニティの人も、SNSや友達のツテを使って招待しましょう。思いつく限りの人や場所で、宣伝しましょう！
- 地元メディアと連絡を取り、あなたのイベント告知をお願いして下さい。Twitterでリツイートしてもらうのが一番手軽で早いでしょう。
- DVDやビデオを事前に見て、トラブルがないか事前に確認すること。もし可能なら、技術的なトラブルを避けるために、実際に使用する機材を使ってテストして下さい。
- 上映後のディスカッションのために、（いる場合は）ゲストスピーカーとも打ち合わせて、流れやタイミングをチェックしておきましょう。

当日

- 会場に早めに行き、受け付け、あいさつ、ドリンクやスナックの配布など、さまざまなことに対応する幹事メンバーがいるか確認してください。
- もし配布する資料やリーフレットがあれば、参加者が手に取りやすいようにテーブルをセットして置いておくといいでしょう。

- 参加者が来たら、名簿に記入をお願いしましょう。デジタルで記入してもらうなら、ノートパソコンやタブレットを持参するといいでしょう。できたら、グリーンピースの署名にも参加してくれるようお願いしてください！
- 映画を始める前に、ゲストがいる場合は紹介してから、映画を紹介して下さい。
- 上映後、参加者に会場へ来てくれた感謝を伝えて下さい。可能なら、グリーンピースの署名に参加したり、プラスチックフリーキャンペーンについて情報が届くようにグリーンピースのFacebookやTwitter、Instagramをフォローするようにお願いしてください。



プラスチックフリームーブメントに参加する

一緒に映画を見たり、ディスカッションしたりすることは、プラスチック汚染とその解決方法について気づく人を増やすだけでなく、一緒にプラスチックフリーのムーブメントを盛り上げてくれる人を増やすための効果的な方法です！ イベントで人々の注目を集めたら、参加者の中で特に関心の高そうな人を見極めましょう。そして、次に一緒にできることを話し合ってみましょう。

参加者が興味を持ちやすいような次のステップを考えておきましょう。

子どもができる活動の例

1. プラスチックフリーに取り組むグループを、学校のクラスや友達、家族でつくる
2. 両親にグリーンピースの署名に参加してもらうようお願いし、ツールキッドをダウンロードして、家族や友達とできることを探す
3. クラスや友達と一緒に、プラスチック汚染に対して自分たちは何ができるか動画にしてシェアする

学生や大人ができる活動の例

1. グリーンピースの署名に参加して、ガイドをダウンロードする
2. 学んだことやみんなに知ってほしい情報のリンクをSNSでハッシュタグ#プラスチックフリーと#Trashlessをつけてシェアする
3. 友達や家族、コミュニティの仲間と、プラスチックフリーの社会のためにできることを話し合う

イベント後もつながりをキープする

- 参加者にメールを送り、イベントに参加してくれた感謝の気持ちを伝えましょう。グリーンピースの署名のリンクを伝え、別のイベントなどがある場合はその日程も伝えましょう。
- グリーンピースにもイベントのアップデートを教えてください！ イベントの写真や感想をこちらまで送ってください。 supporter.jp@greenpeace.org
- イベントの結果をSNSで広めましょう！ FacebookやTwitter、Instagramで、ハッシュタグ#プラスチックフリーと#Trashlessをつけて、イベントの感想や動画、写真を投稿しましょう。イベントについて投稿してくれている人を見つけたら、「いいね」してあげてください。きっと喜んでくれるでしょう。
- 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。他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 重要なデータ
と情報



※2 よくある質問
と回答



※3 パワーポイント資料



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

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: Page 2, 3: © Cherie Bridges / Greenpeace Page 2, 4: NG on Unsplash

Page 2, 9: © Greenpeace / Shailendra Yashwant Page 3: © Biel Calderon / Greenpeace



PLASTIC

FREE

GUIDE

プラスチックフリーガイド

Action

#2

あなたのメッセージを広めるため
新聞や雑誌に意見を送る

**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#2： 新聞や雑誌に意見を送って、メディアを通して あなたのメッセージを広めましょう！

新聞やテレビ、雑誌、ラジオ、またはオンラインメディアなどで、多くの人にメッセージを届けることができます。

新聞に手紙を書こう！

あなたの地元新聞に意見を投書すると、同じ地域に住んでいる人々へ知識を共有したり、問題に気づいてもらうことができます。投書する上でのヒントをいくつかご紹介します！

- **地元の新聞から始めましょう。** 全国規模の新聞よりも、地域に根付いた新聞の方が掲載される可能性が高まります。投書の方法は、各社のウェブサイトを参照してください。
- **最新のニュースに対する意見を送ってみましょう。** 新聞の編集者は最新のニュースに関連する意見に敏感に反応するので、プラスチック汚染に関連する記事が出たらその記事に反応しましょう。例えば、政府関係者がプラスチック汚染に取り組むことと発表をした場合、政府に具体的な行動をするように促し、明確な使い捨てプラスチック削減目標を設定することを求める意見を送ってみましょう。企業が、リサイクルや生分解プラスチックなどの本来の解決策ではないプラスチックゴミ対



策方針を発表した場合は、使い捨てプラスチックを段階的に廃止することによってプラスチック汚染を解決に導くアクションを取ることを企業に求める意見を出してみましよう。

- **雑誌への投稿も効果的です！** 多くの雑誌には読者の声を投稿できるセクションがあります。育児雑誌を読んでいる親や、プラスチックの過剰包装に辟易しているような環境意識が高い人など、特定の読者に発信したい場合は、その層に人気の雑誌を見て回ったり、次回の発行日を調べたりしてみましよう。
- **簡潔に書きましょう！** 理想的には、投稿記事は400～600文字くらいの長さが理想的です。文章としてはかなり短いので、重要ポイントを押さえることが大事です。
- **興味を引く文章に！** 読者の注目を集めるためにできる最も重要なことは、目立つタイトルを使うことです。タイトルは、読者がもっと知りたいと興味をそそるものがよいでしょう。次に、文章を整理して、トピックや問題点、解決策、提案している行動を明確にもっと知りたいと思った人が情報を集められるウェブ
- **あきらめないで！** あなたの投稿がどんなにいいものでも、メディアを他の話題が独占していたり、日によってたくさんの投稿があつたりすると、採用されないこともあります。それでもあきらめないでください…！ たくさん書くほど、あなたの意見が掲載されるチャンスが増えます。別の形で、また試してみてください！



投稿が掲載されましたか？ おめでとうございます！

- **グリーンピースにもシェアしてください！** 掲載された記事の写真やリンクをこちらまで送ってください。 supporter.jp@greenpeace.org
- **SNSで広めましょう！** FacebookやTwitter、Instagramで、ハッシュタグ#プラスチックフリーと#Trashlessをつけて、あなたの記事をシェアしましょう！
- **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！

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

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: © Daniel Müller, The 5 Gyres Institute, Chanklang Kanthong, Greenpeace

GREENPEACE

PLASTIC

FREE

GUIDE

プラスチックフリーガイド

Action

#3

プラスチックフリーの
スーパーマーケットをつくらう

**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！



プラスチックフリーの スーパーマーケットをつくらう

アクション#3： プラスチックフリーのスーパーマーケットをつくらう！

大規模なものも小さなものも、スーパーは使い捨てプラスチック消費の中心地です。ほとんどのお店では、プラスチックのパッケージを避けることはほぼ不可能で、プラスチックを使用しない買い物はとても困難です。野菜やくだものがプラスチックに包まれていることが当たり前になってしまったので、自然に浄化作用があり、食べる前に洗うにもかかわらず、衛生的に保つためにはプラスチックで包む必要があるという考えが普通になっています。たくさんの方がエコバッグを持参するようになってきましたが、使い捨てのビニール袋は依然として野菜売り場やお店のレジにあります。もちろんこれは、使い捨てプラスチック製品のほんの一例にすぎません。

多くの人々が我慢の限界に達して、使い捨てプラスチックを使わない買い物を呼びかけたことで、世界中でゼロウェイスト（ゴミを出さない）のお店が広がっています。最近では、イギリスの主要スーパーマーケットチェーンの「アイランド」が自社ブランドの製品は、使い捨てプラスチックでの販売を中止すると宣言しました。ますます多くの企業が飲料や製品をリユース・リフィルできる容器に入れて提供したり、量り売りが復活し始めたりしています。改善が進んでいるものの、プラスチックの環境への影響を軽減するためには、より大きなスケールで、より早く改善するために、大規模なスーパーマーケットチェーンの協力が必要になります。



お店のマネージャーや経営幹部は、顧客が何を望んでいるか、また反対に何を好ましく思っていないかを知りたがっています。あなたがいつも使っているスーパーに「プラスチック汚染を悪化させてほしくない」と希望を伝えることは、スーパーがプラスチックの削減に動くためのきっかけを与えることになります。

あなたの街の食料品店やスーパーに影響を与えるにはさまざまな方法があります。マネージャーやCEOにメールを送ったり、店長や会社の本部に手紙やEメールを送ったり、マネージャーや会社の役員とのミーティングを開いたり、SNSでお店をタグ付けしてメッセージを送信したりできます。もし相手があなたの要求を受け入れない場合は、署名を開始したり、お店で直接アピール行動をしたりすることで、お店にメッセージを届けることもできます。

私たちがスーパーマーケットに望むこと

1. 企業の社会的責任を考慮して、使い捨てプラスチックの削減方針と移行計画を作成すること
2. 使い捨てプラスチック包装の段階的削減（例えば、レジ袋、ペットボトル、小分け袋などの製品）
3. リユース可能なパッケージおよび新しい配送システムに投資すること
4. 仕入れ業者を含めて、製造からパッケージにいたる商品開発・販売の全サイクルで、使い捨てプラスチックの使用を削減・廃止すること
5. プラスチック削減と廃棄物の発生を計量測定し報告し、さらに監査により透明性を高めること



行動開始

プラスチックフリーになってもらいたい地元のお店やスーパーマーケットチェーンを決めたら、お店の責任者（意思決定者）が誰なのか探るために、インターネットや店頭でのリサーチが必要になります。あなたが話すべき相手は、お店の規模と運営タイプにより変わります。小規模で独立した店舗の場合は、オーナーと直接話すことも可能ですが、大規模なチェーンの場合はまず店長と話して、店長が行動を起こさないようなら、その上の責任者に働きかけます。インターネットで検索すると必要な情報が得られますが、Eメールアドレスは必ずしも簡単に入手できるわけではありません。そのため、問い合わせ窓口のメールアドレスを使用して担当者や責任者の電話番号や名前など連絡先を聞きましょう。

Eメールか手紙を送る

Eメールでも手紙でも、最も重要なことは、あなたが何を求めているかを明確にすることです。あなたのプラスチック汚染への懸念を明確にしましたか？ 話し合いをしたいと伝えましたか？ お店にも使い捨てプラスチックを減らすアクションをとってほしいことを伝えていますか？ 使い捨てプラスチックとゴミ削減についてお店がどんな方針を持っているのか聞きましたか？

懸念を表明するだけでなく、質問をして回答を求め、対話を始めることがEメールや手紙の目的です。



Eメールまたは手紙の内容

Eメールや手紙のアウトライン

- あなたの懸念事項や問題は何ですか？
- プラスチック汚染を止めるために、お店がどんな行動を起こすことを提案しますか？
- あなたのEメールや手紙に対して、お店にどのように対応して欲しいですか？
- 最後に、関心を持ってくれたお店への感謝を伝えましょう

あなたの懸念事項や問題は何ですか？

プラスチック汚染の現状を示すデータを使って、プラスチック汚染の状況と、問題を解決するためのスーパーの役割について伝えたい場合は、この[ファクトシート](#) (※1) を参照してください。または、スーパーの本部が発表しているCSRレポートや環境団体のレポートを参照すれば、そのお店の廃棄物の量などの統計を見つけることができるかもしれません。情報が見つからなければ、Eメールや手紙で、担当者に直接問い合わせることもできます。

お店がどんな行動を起こすことをあなたは提案していますか？

スーパーへのお願いを明確にしましょう。特に重要なのは、プラスチックを減らすために、スーパーが何ができるのか、手紙を受け取った人に具体的に何をしてほしいかの2点です。スーパーマーケットは、使い捨てプラスチックに依存した販売を減らすため、さまざまな対策を講じることができます。[このドキュメント](#) (※2) では、プラスチック汚染の現状を説明するのに役立つメッセージの例をご紹介します。最初のEメールや手紙では、担当者のモチベーションを上げるために情報を提供したほうがいいですが、圧倒されるほどの膨大な情報を提供しないように注意しましょう。担当者は私たち



うに、多くの責任の中でバランスを取って仕事していることを忘れないようにしましょう。円滑に進展させるために相手に対し礼儀正しくすることも必要です。

あなたのEメールや手紙に対して、お店にどのように対応して欲しいですか？

Eメールや手紙の役割の一つは、問題を議論するためにミーティングの場を求め、問題に対処するための具体的な計画を要求することです。Eメールや手紙がCEOに宛てられている場合、ミーティングはすぐには、またはまったくできない可能性もあります。でも、まずはお願いしてみましょう！ 応答を得られなくても、あきらめないでください。辛抱強さが結果をもたらします！

手紙を届ける

あなたの手紙やEメールに会社から回答がこない場合、直接お店を訪問してみましょう。ミーティングをしてもらうのが最善の選択肢です。お店に立ち寄ってマネージャーと話したいと伝えてください。マネージャーが不在で、手紙を残す場合は、あなたの連絡先が手紙に記載されていることを確認し、担当者のEメールアドレスを尋ねて、再度確認して確実に返事を受け取れるようにします。



ミーティングの段取りと準備

最初にまずアポを取りましょう。店長や会社の経営幹部は忙しいので、アポをとりミーティングの時間をとってもらいましょう。ミーティングの日時が決まったら、ミーティングに向けて準備します。必要に応じて、ミーティング時に参照できる資料も用意しておきましょう。重要だと思ふ項目や、質問したいことを書き留めておくと、より安心してミーティングに臨めます。プラスチック汚染の現状をはっきりと理解してもらうためには、背景情報を伝えることが大切です。

ミーティングの目的を明確にしましょう。そして、目的を達成したらすみやかにミーティングを切り上げましょう。そのためには、あなたのミーティングの目的を事前に決めておく必要があります。[ここ\(※1\)](#)にあるような、例えば生分解性のプラスチックなど、使い捨て社会の根本解決にならない代行案は、相手がすでに考えていたり、取り入れ始めていたり、聞いたことのあるものかもしれません。あなたの視点から、使い捨て容器やパッケージを減らすことが解決策であると考えていることを明確にして、そうでないものは避けてください。

立ち居振る舞いと口調に注意しましょう。誠実で柔軟な考え方を持つことは、信頼と親密関係を築くのに役立ちます。また、相手が緊張している場合にはリラックスさせることも重要です。人として尊重して話すこと、相手の話をよく聞くこと、質問して熟考することは、関係を構築する上で重要です。あなたが話している人は、すべての質問に回答したり、すべての意思決定権限を持っていない可能性もあるので、会話の中で議題になったことをメモしておいて、あとでフォローアップメールなどを送って、質問や要求への回答を求めましょう。

お礼を伝える。ミーティングを終えたら、Eメールなどでお礼を伝え、ミーティングで決まったことを要約し、次のアポがあるならその予定を確認しておきます。たとえミーティングがあなたの望むようにいかなかったとしても、彼らの使い捨てプラスチック使用の意志を尊重できない場合でも、相手の時間を尊重し、対談し、関係を構築することは重要です！

署名を開始する

ミーティングをしてもお店がアクションを起こさない場合は、署名キャンペーンを立ち上げることもできます。署名を作成するために使用できるさまざまな方法があります。Change.orgなどのツールなら、署名を成功させるためのサポートも提供しています。効果的な手紙やEメールを書くのと同じように、あなたがお店に求めていることを明確にして、具体的な要求を記載しましょう。署名は、CEOやマネージャーをターゲットにした署名キャンペーンは、お店の企業の関心を引くための効果的な方法です。作成後は、SNSでシェアし、友だちにも協力・拡散してもらえるようお願いしてください。

ある程度署名が集まったら、署名をどのように送付するかを検討してください。Eメールで送ったり、署名を印刷してミーティングで手渡ししたり、郵送したり、仲間と一緒にお店を訪問して手渡ししたりなど、さまざまな方法があります。

署名を集めるためのツールは、以下からご覧ください。

<https://www.change.org/start-a-petition>

SNSを使ったキャンペーン

オンラインショッピングやSNSが人気なので、多くの企業がオンラインで顧客に向けてコミュニケーションしています。お店の注目を集めるために、SNS上でプラスチック汚染への考えについて質問したり、プラスチックを削減するアクションを促したり、お店をタグ付けしてメッセージを送ったりすることもできます。Twitter、Instagram、Facebookなどの投稿で、スーパーマーケットがプラスチック汚染に与える影響や、使い捨てプラスチックによる汚染を止めるためにスーパー

マーケットができることを明確に訴えましょう。これは長さに制限のあるTwitterよりFacebookの方が簡単にできるでしょう。

「百聞は一見にしかず」なので、お店で見つけた不要な使い捨てプラスチックの写真を撮って、SNS上であなたの要求を添えて会社をタグ付けするのもいいでしょう。その時は、ハッシュタグ#プラスチックフリーと#trashlessもつけてくださいね。

あなたのスーパーマーケットとの交渉は進展しましたか？

- **あなたのキャンペーンについて、グリーンピースにもぜひ教えてください！** こちらに結果情報をお送りください。私たちにできることがあればサポートさせていただきます。 supporter.jp@greenpeace.org
- **SNSで情報を広めましょう！** あなたのスーパーマーケットでおきたポジティブな例や進展をシェアしましょう。ハッシュタグ #プラスチックフリーと#trashlessもつけて投稿してくださいね。
- **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 重要なデータ
と情報



※2 メッセージ例



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

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: © Dennis Reher, Fred Dott, Peter Caton, Mitja Kobal, Argelia Zacatzi, Greenpeace



#Trashless

GREENPEACE

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

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
- 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

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

PLASTIC

FREE

GUIDE

プラスチックフリーガイド

Action
#5

あなたの街をプラスチックフリーにするためにロビー活動

**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！



あなたの街をプラスチックフリーにするためのロビー活動

アクション#5： あなたの街を使い捨てプラスチックフリーにするための ロビー活動

ロビー活動とは、議員に問題を説明し、理解を得て、新しい制度や規制を作ることに協力を得ることです。

「ロビー活動」というとき、産業界のために政治家に対して交渉するロビイストのことを想像する人も多いかもしれませんが、実際には、すべての有権者に、政治家に意見を伝える権利があります。

ロビー活動を効果的なものにするには、時間をかけて議員にはたらきかけて、問題について共通の認識を持ち、新しい制度や規制を導入する支援を得ることが必要です。プラスチック汚染についての勉強会に政治家を招くなど、ロビー活動以外の活動をロビー活動と組み合わせることもできます。また、ロビー活動の前にメディアで問題が取り上げられていれば、市民の間で関心の高い問題であることを示せるので効果が高まります。



ロビー活動の際に覚えておくべき重要なこと

- 要求を明確にして、簡潔で一貫性のある主張を行いましょ。プラスチック汚染に関する重要なメッセージは[こちらのドキュメント](#)でご紹介しています。(※1) 要点に触れないで遠回しに言うことは避けてください。ロビー活動では、単刀直入に要求し、要求事項を明確に表現してください。政治家でも、市民による意識啓発キャンペーンや社会的なムーブメントへのサポートに、どう対応したらいいか全員がわかっているわけではありません。どんな支援をしてほしいのか、どうしてそうしてほしいのかを伝えましょ。
- 「メディアの発信力」を活用しましょ。プラスチック汚染のようにみんなに影響のある問題には、メディアが関心を持ちます。メディアは、議員を説得するための力を提供してくれます。メディアがプラスチック汚染についての記事を頻繁に書いている今は、議員にロビーし、プラスチック汚染への問題意識が高まっていること伝えて、市民からプラスチック規制を求める声が高まっていることを強調するいいチャンスです。
- 議員や政党の功績を認めることは大切です。プラスチック規制の法案に支持を表明したり、あなたの要求を支援してくれたりした場合には、お礼を伝えましょ。
- 市町村や都道府県の議員にロビー活動をするときは、長期的な国レベルの目標を念頭に置きながら、地域に根付いた、その地域内でできることを求めましょ。長期的な視点で、国全体、または国際的な目標を見失わないことも重要ですが、地域に特化してロビー活動をするのは、地域の代表者がより広い範囲でも変化を起こしていくために重要なことです。
- 人々の関心が薄れたときでも、辛抱強さが大切です。規制の導入は長引くことがあります。人々が問題に対し関心を失ったときにもロビー活動をあきらめないでください。



効果的なロビー活動のための関係構築

あなたがロビー活動しようとしている政治家はどんな人ですか？ どんな社会を目指していますか？ その人が所属する政党はどんな政策を掲げていますか？

ロビー活動をしようとしている議員の人物像について調べておくと、より効果的なロビー活動をすることができます。働きかけようとしている議員の所属政党がプラスチック規制を推進していなくても、過去に環境問題に取り組んだ経歴を持っているなら、他の議員よりも環境問題に関心を持っているかもしれません。議員について知っておくことで、工夫してより受け入れやすい方法で要求を訴えることができます。

- 公式ページを見てみましょう。最近の議員はほとんど公式ウェブサイトを持っています。Google検索するだけで、多くの情報が得られるはずです。
- ニュースをチェックしましょう。プラスチック汚染に関連するあらゆるニュースや記事に、議員の名前が出ていませんか？全国メディアと地元メディアの両方を確認してみましょう。
- SNSで議員を見つける。TwitterやFacebookで議員を検索して「フォロー」し、どのような問題にどのように取り組んでいるかを確認します。

調査が完了しましたか？ では、ロビー活動を開始しましょう！

手紙やEメールを送る

議員個人に宛てて手紙を送ると、Eメールやフォームから投稿されたメッセージよりも、返信を受け取る可能性が高くなります。あなたの懸念を伝え、議員に行動を求める手紙を書いてください。**批判するよりも、支持や感謝を表明する方が効果があります。**地元議員があなたの要求に応じてなんらかの行動を起こしてくれる場合は、感謝を伝える手紙を送りましょう。議員がより継続的に、協力してくれることにつながります。手紙を書くときの注意点をお伝えします。

- 手紙を送るときは、地域の問題についてならあなたの選挙区の議員の住所に、全国的な問題についてなら議員会館の住所を使用してください。
- 手紙には、あなたの住所と連絡先の詳細を記入しましょう。
- 必ずあなたが有権者であることを述べ、あなたの名前と住所を記入してください。
- Eメールは、より市民の声に応じて行動を起こしてくれそうな政治家に書いてください。誰もが市民の声に耳を傾けてくれるわけではありません。
- Eメールは、Eメールの略式ではなく、手紙のフォーマルな書式で書きましょう。
- Eメールの件名にトピックを記述しましょう。
- Eメールを送っている目的と要求を明確にして、手紙に返事を書くか、対面でミーティングしたり、電話してもらうことで返事をくれるようお願いしましょう。
- 要求例は[こちらで紹介しています。](#)(※2)
- **感謝を伝えることは、批判と同じくらい重要です。**
- 礼儀正しくすることで、さらにロビー活動がうまく行きます！ 礼儀を忘れないながらも、自分の意見ははっきりと主張しましょう。
- 手紙には個人名で署名しましょう。
- すべてのやりとりの記録を、日付を入れてPDFや印刷された状態で残しておきましょう。日付入りコピーを保管するようにしましょう。

- 友人や仲間にも、同じようにメッセージを書いてもらいましょう。たくさんの方が書けば書くほど、議員が耳を傾けてくれる可能性が高くなります。あなたの手紙やEメールを共有して、友人や仲間個人個人の思いや考えを入れて自分の名前を入れて送るようお願いしましょう。プラスチックフリーの活動に関心のありそうなグループにも、あなたの手紙をシェアしましょう。
- イベントを開催して、一緒に手紙を書きましょう。スナックを食べながら、手書きの手紙やEメールと一緒に書くワークショップなどを開催しましょう。
- フォローアップを忘れずに。返事をしてくれた議員にお礼状を書いて送りましょう。その手紙の中で、次はどうしてほしいのか、次のステップをクリアにしましょう。

電話をかける／電話キャンペーンを開始する

電話は、議員に意見を聞いてもらうための、すばやくて手軽な方法です。たくさんの方が同じトピックについて電話すればするほど、さらに大きな影響を与えます。友人や家族、地域の人々に、議員に電話してプラスチック汚染についての行動を促すような電話キャンペーンを始めてみましょう。FacebookなどのSNSでも、あなたの友達に電話をするように呼びかければ、キャンペーンを広げることにつながります。友人に電話をしてもらうように頼むときは、プラスチック汚染についての背景情報（話のポイントやデータは[ここ](#)（※1,3）にあります）や議員の連絡先、そして他の議員を探すための方法を教えてあげるといいでしょう。

- 法案、政策、または禁止令について電話する場合は、法案、政策、禁止令の正式名称を確認しておきましょう。
- まず最初に、簡潔に要求を伝えましょう。話の内容の要点を書いて手元に置いておくと安心です。[要求の例をこちらでご紹介しています。](#)（※2）
- あなたの名前を伝え、有権者であることを伝えましょう。
- 要件を簡潔に話し、相談したい旨を伝えましょう。議員に、明確な行動を起こしてもらうように要求しましょう。法案を支持すること/反対することなど。

- 省庁のオフィスに転送された場合は、プラスチック汚染の問題について、議員に知ってほしいと思っていること、そして議員に、省庁や政府内でその問題について話し合ってもらいたいと思っていることを伝えましょう。
- 礼儀正しく、忍耐強く。そうすればよりロビー活動が進展するでしょう。
- 手紙やEメールでフォローアップしましょう。



公の場で質問してみる

会議や討論会、議会は、プラスチック汚染の問題にスポットライトを当て、使い捨てプラスチックの生産と消費に、政府が規制介入する必要性を訴える非常に重要な機会です。また、議員が参加する行事に出席してその場で質問をすることは、議員の見解を確認する有効な方法の1つです。協力的な回答を得たら、カメラで撮影してSNSで拡散して、多くの人に知らせましょう。その議員への期待が高まることでもっと取り組んでくれるかもしれません。あなたの懸念に対して耳を傾けてもらうための強力な方法であり、プラスチック汚染と使い捨てプラスチック削減について、議員の立場を明確にさせることができます。これらのイベントに関する情報は、自治体の議会や議員の公式のウェブサイト、SNS、または議員の事務所にコンタクトすることで見つけることができます。

オフィスに電話したり、党の会報やメールマガジンなどを受け取ったり、SNSをフォローしたりすることで、議員の活動スケジュールをチェックしましょう。政治的なイベントや会議の予定が明らかになるのは、1日～2日前のときもあるので、いつでも対応できるように準備しておきましょう。あなたの要求を簡潔に伝えて、相手の立場を明確にする質問をふだんから用意しておきましょう。

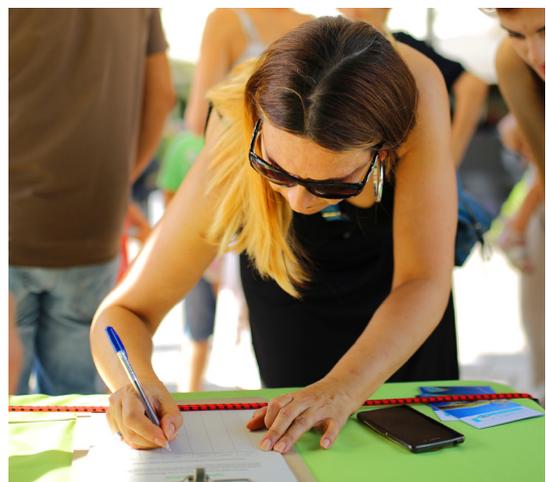
友人や家族を連れて参加すれば、現場で受ける緊張を軽減することができるでしょう。たくさんの人の前でマイクを持つことは緊張するかもしれませんが、いくつか準備のためのアドバイスをお伝えします。

- **事前に質問を準備しましょう。** あなたはおそらく発言の機会を一度しか与えられないので、質問は1つだけになるはずです。
- **心配しないでください。** 議員は、有権者であるあなたの声を聞きたいと思っているはずです。
- **発言は明確で要点を得たものになるように注意しましょう。** なぜあなたが質問をしているのか事情を説明したい場合でも、参加者が関心を失わないように簡潔に。例えばこのように質問をしてみてください。「私の名前はXXです。XX市に住んでいます。毎分、トラック一杯分のプラスチックゴミが海に流れ出していると言われていました。プラスチック汚染が心配です。XXさんの意見を伺えますでしょうか？」
- **質問に対して回答を得るまで、マイクを持ったままにしておきましょう。**
- **プラカードなどの小道具は？** リーフレットやプラカードなどを持つことで、会議でプラスチック汚染の問題意識を高めることもできますが、質問が終わった後、もし議員がプラスチック汚染の問題についてあまり乗り気ではない場合に使った方が、より効果的です。

署名活動を開始する

Change.orgなど、署名キャンペーンを開始するためのさまざまなツールがあります。キャンペーンを成功させるためのヒントも提供しています。あなたの署名キャンペーンで、誰を対象とするかを決めたら、手紙やEメールを書く時と同じように、明確な要求を決めましょう。[要求の例はこちらでご紹介しています。](#)(※2)

署名キャンペーンが立ち上がったら、SNSで



シェアしてあなたの友達にもシェアしてもらってください。署名の数が集まってきたら、署名をどのように提出するかを検討してください。メールで送るか、署名を印刷して手渡しするか、郵送するかなど、いくつか方法があります。手渡しで提出する場合は、仲間を何人か集めて、メディアにも声をかけてもいいでしょう。

署名を集めるためのツールは、以下からご覧ください。

<https://www.change.org/>

ミーティングを設定する

議員と面会し、定期的に連絡を取ることで、ロビー活動を成功させるために必要な信頼関係を築くことができます。関係を構築するためには、十分な情報を準備してから面談しましょう。いい関係を築けば、対決姿勢で話すよりも大きな成果を期待できるでしょう。あなたの面談の成果を最大限にする方法をご紹介します。

事前に準備しておくもの

- **問題点について説明する1ページの資料を作成します。**資料を手渡すことで、ミーティングの後に議員が検討するための情報を残していくことができます。[1ページの資料の例はこちらです。](#)(※4) 最近のニュース記事や、研究結果など、あなたの主張を裏付ける資料があれば、それを印刷して持っていくのもいいでしょう。

議員とミーティングのアポを取る

- **ミーティングのアポを取りましょう。**議員はいつ都合が良いかを聞いて、ミーティングのアポを取りましょう。国会議員の場合は、自分の選挙区の議員だとミーティングしてもらえる可能性が高いです。根気強くミーティングを依頼し続けることが重要です。あきらめないでください。

ミーティングでの注意点

- **簡潔にメッセージを伝え、明確な要求をしましょう。** 参考までに、ロビー活動で要求する事柄の例を[こちらにまとめました。\(※2\)](#) 議員は、実際に規制を導入する力を持つ人なので、プラスチック汚染について啓発するだけではなく、それを解決するために行動を起こしてもらうことを目的にメッセージを伝えましょう。
- **親密な信頼関係を築くつもりで行きましょう。** 良い印象を残して、ロジカルで情熱のある人だと思ってもらえれば、議員はあなたの要求について検討する可能性がより高くなるでしょう。お互いに合意できる共通認識を見つけて、たとえ賛成できなくても心を開いて彼らの意見を聞きましょう。
- **本来の解決にならない代替案を避けましょう。** 要求に一貫性を持たせることが重要なので、例えば生分解性プラスチックのような、使い捨て文化の解決策にならないアイデアを提案することは避けましょう。[ここで事例をご紹介します。\(※3\)](#) 質問にすぐ回答できなくても、その場で答えようとせずに、後ほど情報を共有します、と伝えましょう。
- **質問の時間を取りましょう。** ロビー活動は、演説ではなく対話です。質問をしてもらうことで、お互いが何かを学ぶこともあります。質問してもらうことで、議員がどのように問題にアプローチしているかをわかることが多いからです。
- **相手の考えを引き出す質問をしましょう。** 相手が話せば話すほど、相手の考えを理解することができます。
- **明確な約束を得ましょう。** あいまいな約束で納得してはいけません。議員がなんらかの行動に出る準備ができていない場合でも、少なくとも次のステップを明確にしてください。約束を取り付けるには時間がかかりますが、コミュニケーションが続く状態にしておくことが必要です。
- **話を聞いてくれた相手に感謝しましょう！** 手紙やEメールを送り、感謝の意を伝えましょう。そして面談内容を要約して、次のステップを確実にしておきましょう。

グループでミーティングに行く場合は？

- グループのメンバー全員が、問題をよく理解しているか事前に確認しましょう
- 議論したいトピックごとに発表する人を決めましょう
- 会議中にメモを取る担当者を決めておきましょう

議員が使い捨てプラスチックの禁止を支持し始めましたか？ 進捗を教えてください。

- **グリーンピースにも進捗を教えてください。** このメールアドレスに、あなたのロビー活動の進捗を教えてください。 supporter.jp@greenpeace.org
- **SNSで広めましょう。** FacebookやTwitter、Instagramで、議員とのミーティングの結果や、議員が起こしてくれた行動について、ハッシュタグ#プラスチックフリーと#Trashlessをつけてシェアしてください。
- **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 重要な
メッセージ



※2 企業や政府
にお願い
できること



※3 重要なデータ
と情報



※4 説明資料
の見本



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

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: © Natalia Cartney, Argelia Zacatzi, Bente Stachowske, Chong Kok Yew, Filip Brala, Greenpeace

GREENPEACE