



ごみやプラスチックはこんなに減らせる!

～今日から暮らしに取り入れたい
「ゼロ・ウェイスト生活」の極意～

翻訳者 はつ とり ゆう いち ろう 服部 雄一郎

「4人家族の1年間のごみがわずか1L」で世界をあっといわせたベア・ジョンソン。「プラスチック撃退」を目指す型破りなブログが世界的な評判を呼んだベス・テリー。これらの驚くべき先駆者たちに触発され、今、欧米では「ゼロ・ウェイスト」(=ごみゼロ)や「プラスチックフリー」(=プラスチックゼロ)を志す人が急増しています。この2つの動きに翻訳者としてかかわってきた筆者が、自分自身実践を試みた中でのお気づきをお届けします。

①「ごみゼロ」に優雅さを加えた「ゼロ・ウェイスト・ホーム」



写真1 ベア・ジョンソン一家の1年間のごみ ©zerowastehome.com

本号のブックレビュー (p.105) でも紹介いただいている『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』(拙訳・アノニマ・スタジオ刊)。サンフランシスコ近郊に住むフランス人女性ベア・ジョンソンが、自身の「ごみゼロ生活」の極意を詳細に綴った世界的ベストセラーです。

豪邸に住み、アメリカンドリームの世界を行くような贅沢三昧の日々を送っていたベアは、引っ越しを機に、シンプルにそぎ落とした暮らしの心地よさと、地

球環境の危機的な現状に気づきます。ここからは猪突猛進、トイレットペーパーの代わりに苔まで探し歩くという徹底ぶりで、ついには4人家族のごみが1年間に1Lという驚異的な地点までごみを減らしたわけですが、その挑戦はどこまでもエレガントかつスタイリッシュ。「ゼロ・ウェイスト」というライフスタイルを、従来の「ごみゼロ」のイメージからかけ離れたクリエイティブな営みとして提唱し、大きな反響を呼びました。これ以降、欧米の若い女性を中心に、うつくしく心地よい「ゼロ・ウェイスト・ライフ」を発信するブログやインスタグラムが急増。その代表格であるローレン・シンガーのブログ「trash is for tossers」は本家をしのぐほどの人気で、ゼロ・ウェイストは今やライフスタイルの新しいトレンドとなりつつある印象です(無論まだまだ超少数派だとは思いますが…)

②重なり合うように広がる「プラスチックフリー」

一方、ゼロ・ウェイストに非常に近いライフスタイルとして、ここ数年、存在感

を増しているのが「プラスチックフリー」。ゼロ・ウェイストが「ごみ全般」を相手にしているのに対し、「プラスチックフリー」はその名のとおり、プラスチックの回避に主眼を置いています。ただ、あらゆるごみの中でもっとも問題含みなプラスチックは、ゼロ・ウェイストを志す人にとっても中心的な課題であり、かつ「無駄を減らす」という本質は同じとあって、両者は実質的には類似語といってよいほど近い存在です。



写真2 プラスチックを誤食したアホウドリのヒナの死骸 撮影:クリス・ジョーダン © Photo courtesy of Chris Jordan

プラスチックフリー生活の“元祖”たるベス・テリーは、もともとは「エコ意識ゼロ」だったアメリカの会計士の女性。ベア・ジョンソンがゼロ・ウェイスト生活に移行したのとほぼ同時期にあたる2007年、大量のプラスチックを誤食して死んだアホウドリのヒナの写真(写真2)を見て衝撃を覚え、それまでのプラスチックまみれの大量消費生活から一転、プラスチックを徹底的に避ける暮らしをスタートしました。その挑戦を綴ったブログ(My Plastic-Free Life)(写真3)と著書(未邦訳)は、今なおプラスチックフリーのバイブル的存在です。



写真3 ベス・テリーの有名なブログ「My Plastic-Free Life」<https://myplasticfreelife.com/>

③ゼロ・ウェイスト・ホームとの出会い

もともと神奈川県葉山町のごみ担当職員として、「ゼロ・ウェイスト政策」に関わる機会を得た私。ごみ担当となる以前は、特にごみ問題に関心が深かったわけではなく、分別も心もとないような人間でした。たまたまごみ担当に配属されたことをきっかけに、自宅でも生ごみ処理や徹底的な分別に取り組むようになり、わずか2～3週間で燃えるごみ量が激減。以来、「ごみは驚くほど減る」が信条となりましたが、「さらなるごみ減量は、自治体の制度改革や社会の変革あってこそ」と思い込んでいました。

ですから、自治体の分別ルールなど飛び越えて、単なる一個人として独自に「家庭内ゼロ・ウェイスト」を極めようとするベアの存在を知ったときはびっくり仰天。ちょっとした規制や有料化すら遅々として進まない政策立案の世界に比べ(その重要さを否定するわけでは決してないのですが)、「なんて自由で軽やかなんだろう!」と、一気にその世界に魅せられてしまいました。何より、「ごみは出るもの」という前提ではなく、「ごみはなくすもの」と発想を転換している点が目からウロコでした。

④ アクション開始

『ゼロ・ウェイスト・ホーム』を翻訳し終えた私は、「とにかく自分もやってみなければ」とアクションを開始しました(その詳細は、10回シリーズのコラム「翻訳者服部雄一郎のゼロ・ウェイストへの道」としてアノニマ・スタジオ公式サイト連載コーナーでもお読みいただけますので、よかったらご覧ください)。



写真4 ゴミ箱をさかさまにして中身を検証

まずは「燃えるごみ」を何とかしようと、ゴミ箱をさかさまにして中身を点検(写真4)。もともと生ごみ処理や紙の分別をガッチリやっていたため、量は一般家庭よりかなり少なめ。残ったごみを一つひとつ検証し、紙おむつを布おむつに替え、ティッシュペーパーはコンポストへ、ヨーグルトは手づくりにし、リサイクルできない紙パック入りの豆乳はリサイクルできる牛乳パック入りの牛乳に替え……と主要な“大物”をいくつか撃退していくと、それだけで5

人家族のわが家の日常的な燃えるごみは「月に2L」(300～500g)という水準まであつけないほど簡単に減りました。

このレベルまでごみが減ると、「ごみ出し」が圧倒的にラクです。燃えるごみの収集は通常週2回ですが、ごみ箱はいつまで経ってもいっぱいになりません。しかも、生ごみや紙おむつなどの「腐るごみ」や「臭うごみ」がなければ、不潔さゼロ。ガムテープや宅配便の伝票、それにせいぜい絆創膏などの「乾きもの」ばかりがゆっくり時間をかけて溜まっていくだけなので、1～2か月に一度、「そろそろいっぱいになったかな」というタイミングでごみ出しすればOK。そのメリットは絶大です。

⑤ たのしさ満点の減量グッズ

ゼロ・ウェイストやプラスチックフリーを進めるには、持ち物の入れ替えも大切です。すぐにごみになるものを少しずつ減らし、できるだけ長持ちするもの、繰り返し使えるもの、堆肥化できるものに入れ替えていきます(もちろん、まだ使えるものを処分するのはもったいない部分もあるので、そのバランスが肝要です)。

たとえば、わが家のおススメは、「びわこふきん」というガラ紡のふきん。木綿製で、洗剤を使わずに食器を洗えるため、プラスチックスポンジも、洗剤のプラスチックボトルも不要になります。

「スポンジ」といえば、言わずと知れた「ヘチマたわし(写真5)」も負けてはいません。子どものころ、理科の授業で作ったきり、存在さえも忘れていましたが、数十年ぶりに使ってみると使い心地抜群!ボディスポンジとしてのイメージが



写真5 循環の理想形を体現するヘチマたわし

強いですが、浴槽やシンク回りのそうじ、もちろん食器洗いにも申し分ありません。わが家は薄めにスライスしたものを「石鹸置き」として使っていますが、石鹸の水分がよく切れるので、石鹸が長持ちし、しかも石鹸の水分を含んだヘチマたわしが常にシンク脇にあるため、思い立ったときにすぐにシンクのそうじができるというオマケつき。庭で育てて、最後は庭に埋めれば、完全なる循環が実現します。今夏は初めて庭での栽培に挑戦中です。もう少し実が熟したら、たわしに加工してみるのをたのしみにしているところです。

そのほか、竹の歯ブラシ、絹糸のデンタルフロス、オール金属のクラシックなカミソリ、木と豚毛の100%天然のブラシ、



写真6 わが家お気に入りの減量グッズたち

さらには食品用ラップフィルムの代用品として近年人気の「蜜蝋ラップ」。文房具も、金属製の万年筆や天然ゴムの消しゴムを購入しました(写真6)。こうした「減量グッズ」はまだ近場では手に入りにくいものが多いので、「ハードルが高い」と感じる方もいるかもしれませんが、ネットで探せば簡単に手に入ります。世界が広がり、暮らしの中に新しい風が吹き抜け、もちろんごみは減る。少しくらい値段が高かったとしても、よいことづくめです。「自分のため」のみならず、エコ商品の「マーケットを広げるため」にも、多くの方が積極的に試して下さったらいなと思います。拙訳『プラスチック・フリー生活』(NHK出版)には、プラスチック不使用のさまざまな減量グッズが紹介されていて、非常に参考になります。ぜひ一度ご覧になってみてください。

⑥ ただし、グッズは「減らす」に限る!

「たのしさ満点」とは書きましたが、減量グッズを揃えるにはそれなりの「手間」がかかります。近場では手に入らないもの、今まで見たことも聞いたこともないものを、どう選び、どう買うか。値段は高すぎないか。さらに、届いたあと、どう上手に使うか。これは「たのしい作業」であると同時に、「非常に時間がかかる作業」でもあります。

日本ではまだまだ欧米ほどにはゼロ・ウェイスト・グッズやプラスチックフリー・グッズが普及していないので、私自身、新しい買い物をする際はものすごく慎重にリサーチします(無駄な買い物をしてごみを増やすような真似はしたくないの

で!)。先日は、子どもの上履きと長靴を買い替える必要が生じ、「さて、どれを買おうか?」。自分のスニーカーがボロボロになってきたら、「よりエコな靴を探さなければ」。毎回すばらしい発見があるとはいえ、これを日々ありとあらゆる品物について実行していたら、正直疲弊してしまいます。

そんな意味からも、持ち物は「減らす」のが合理的。数が少なければ、買い物の下調べの作業も少なくすみます。そして、買わなければ壊れることもないので、ごみも減りますし、暮らしもスッキリ。出費も減るため、節約したお金で、少し割高な減量グッズを買う余裕も生まれます。というわけで、減量グッズの購入は、「たのしみつつ」「減らしつつ」が鉄則です。

⑦ 容プラの削減は難易度高

日本では容器包装プラスチックは「資源物」という扱いになっていますが、ご存じのとおり、プラスチックのリサイクルはきわめて問題含みです。「分別資源化しているから安心」といえるようなシロモノではないため、容プラの削減も喫緊の課題です。

ゼロ・ウェイストといえば、「マイ容器持参の買い物」。ベア・ジョンソンも、大きな布製の買い物袋にガラスびんや布袋をいくつも詰めた「ゼロ・ウェイスト買い物セット」を携えて、量り売りで購入できるファーマーズマーケットやスーパーで買物をしています(写真7)。

そのスタイルはあまりにかっこよく、ぜひ真似したいところなのですが、残念ながら日本ではなかなかスマートには行きません。とにかくありとあらゆるものがブ



写真7 ベア・ジョンソンの有名な「ゼロ・ウェイスト買い物セット」 ©zerowastehome.com

ラスチックパッケージ入りで売られていて、パッケージフリーで買えるものがほとんどないのです。

もちろん、チャンスはゼロではありません。スーパーの売り場はほぼ絶望的でも、パン屋さん、肉屋さん、魚屋さん、八百屋さんなどの専門店や市場に足を運べば、マイ容器で買い物できる機会はぐっと広がります(写真8)。スーパーでも、せめてレジ袋はとことん断り、なるべく簡易包装な商品を選ぶなど、できることはゼロではありません。なので、「完全にあきらめる」のではなく、常に虎視眈々と「チャンスを窺う」ことが求められますが、そうはいつでも、やればやるほど制約が増える部分もあり、労多いわりに目覚



写真8 パンは布袋で持ち帰ると便利

ましい減量につながらなったりするため、なかなかバランスが難しいところです。この部分に関しては、完璧を求めず、自分を責めず、ゆるやかに取り組むこと、そして「量り売りが増える未来の到来」をしずかに念じ続ける程度が、一般の方にはちょうどよいのかな、と感じています(活動的な方には、ぜひ量り売りのイベントを企画したり、スーパーに要望を伝えたり、アクションを起こしていただきたいです)。

⑧ 通販の緩衝材のカットは効果大

一方、同じ「容器包装プラスチック」でも、「通販の緩衝材」は簡単に撃退できます。ワレモノでもないのに気泡緩衝材(いわゆるプチプチ)でぐるぐる巻きになって届き、イライラしながら開封、大量の緩衝材でごみ箱がギューギュー——日本ではよく見られる光景だと思いますが、注文の際、備考欄に「ごみを減らしたいので、気泡緩衝材等は一切入れないでください。破損のクレームはつけません」と書くだけで、ほとんどのお店は緩衝材を省いてくれます。拍子抜けするほど簡単です。

ワレモノの場合はそうも行かないので、ワレモノを注文する場合は緩衝材を甘受する、またはそもそもワレモノを通販で買わないようにするなど、うまいバランスをみつけてください(写真9)。

「折り目正しさ」がよしとされる日本では、納品書類もクリアファイル入りや新品の封筒入りなど、信じられないような過剰包装で同梱されることが多いので、私は「納品書類も封筒などに入れず、そのまま入れてください」の一言も必ず書き添えています。



写真9 ワレモノの瓶さえ、このように段ボールを駆使して、プラスチックフリーで梱包してくれるお店もあります

備考欄に梱包のリクエストを書くのは「気が引ける」という方もいるかもしれませんが、たしかに特別なリクエストをすることで、梱包の流れ作業を止めてしまう部分はあると思うのですが、お店にとっても、緩衝材でぐるぐる巻きにしたり、封筒に入れたりという余計な手間の軽減につながるわけですし、緩衝材代や封筒代も浮くのですから、大きな視点でみれば決して悪いことではないはず。それに、「贈答品用の梱包」をみなさん平気な顔してリクエストしているのですから、地球環境のために簡易包装のリクエストをしてはいけない道理はありません。お店は「よかれ」と思って無駄な梱包をしてくれているのです。ぜひともここは「実は必要ないんですよ」と伝えてお店の負担を減らしてあげましょう。ひとりでも多くが声を上げることで、社会がよい方向に変わる一歩につながると思います。

⑨ さらなる減量の挑戦は?

さて、あっという間に月2Lレベルまで減ったわが家の「燃えるごみ」ですが、そこから先の減量は簡単にはいきません

でした。自営業の仕事柄、ガムテープや発送用ラベルシールなどの対処はむずかしく(転職しない限りは選択肢なし)、また、食材のパッケージに入っている乾燥剤や脱酸素剤なども、「量り売り」がほとんど存在しない日本の現状の中では避けようがない状況でした(すべてを手づくりしていたら、日常が回りません)。容プラの量も、1週間に1袋だったのが2週間に小さな1袋くらいまで減りましたが、それ以上の減量はなかなか難しい状況でした。

「簡単にはあきらめたくない」といろいろ悪あがきもしましたし、「とにかく妥協したくない」と気を張っていました。でも人間、疲れるときだってあります。スーパーで買い物を買済ませてしまいたいのに、「マイ容器で買い物する」ためだけに離れた肉屋さんにも足を運ぶのは、何だか罰ゲームのようでしたし、妻が「たまにはいいでしょ〜」とパック入りヨーグルトを買ってきたりすると、抑えがたいイライラが。宅配便の発送用ラベルシールを自らの印刷ミスで一気に10枚も無駄にしたときは目の前が真っ暗になりました。子ども関係のごみも恒常的な頭痛の種でした。自分のことなら、完全にごみをシャットアウトしたいところですが、そこは親と別人格の個人として社会生活を営む彼らの尊厳も大切にしなければいけません。子どもたちには、時に「ゼロ・ウェイスト以上に大切なこと」だってあるのです。

「うまくいかないこと」にかまけているうちに、段々自分の中のゼロ・ウェイストがネガティブな方向に行くのを感じました。当初はワクワクと「ゼロ」を目指していたはずが、ゼロに近づけない不全感ばかり

が強まってきてしまったのです。

⑩「ゼロ」の本当の意味

これはいうまでもなく本末転倒でした。「ゼロを目指したい」という気持ち自体は間違っていなかったと思いますが、「何のためのゼロなのか?」を見失ったことで、おかしな方向に進んでしまいました。

そもそものところ、世界的なカリスマであるベア・ジョンソンの家ですら、ごみは「完全ゼロ」ではありませんし、仮に自分がベア・ジョンソンと同レベルまでごみを減らせたところで、日本のごみが劇的に減るわけでもないのです。「ゼロ・ウェイスト生活」は、あくまでも個人的な営みです。個人の手で社会システムを変えることはできないですから、そこはやはり「自分の手でできること」にフォーカスするしかない。自分の手に負えないことにくよくよするのは生産的ではありません。

結局、「ゼロ・ウェイスト生活」のいちばんの価値は、「どれだけゼロに近づけるか」という「結果」ではなく、自分自身が「できるだけのことをする」という「プロセス」にあるのではないかと思います。実際、わが家は「ゼロ」を見据えなければ、ここまでごみを減らすことはできなかったでしょう。決してベア・ジョンソン一家のように世間をあっといわせるほどの少なさではありませんが、だからといって、わが家のごみがここまで減った価値を否定的に捉える必要はありません。「ゼロを見据えて、こんなに減った」というそのプラスの変化に胸を張ればよいのです。

今の私は、「ゼロ・ウェイスト生活」の意味を、「完全なごみゼロを目指す」では

なく、「生活の中にごみゼロの要素をいろいろ取り入れる」というニュアンスで捉えています。完璧は期さず、無理はしない。そんな中でもできることは山ほどあります。できることに取り組み、その成果をプラスに受け止める。ひとりでも多くの人がそんな視点で「加点方式のゼロ・ウェイスト」に取り組むようになれば、世界のごみ量はきっとびっくりするくらい減っていくでしょう。

⑪ 落としどころは「心地よさ」

ベア・ジョンソンやローレン・シンガーをはじめとする「ゼロ・ウェイスター」(=ゼロ・ウェイスト実践者)たちが口をそろえて言うのは、「ゼロ・ウェイスト生活は簡単で心地よい」ということです。それは取りも直さず、「無理をしていない」ということ。つまり、ゼロ・ウェイストとは、「歯を食いしばって、ごみを無理やりゼロに近づけること」ではなく、「無理のない取り組みによって、ごみがどんどん減り、暮らしが心地よくなること」なのです。

「地球のため」だけではない「心地よさ」。もしかしたらこれがゼロ・ウェイスト生活のいちばんのポイントかもしれません。ごみの減量は、いうまでもなく、地球の持続可能性を思っていること。とはいえ、同時にそれが自分自身にとって持続可能な取り組みでなければ長続きしません。自分自身が「心地よい」「続けたい」と思える落としどころを見つけること。つまり、自分と地球、双方の持続可能性が交わったところにこそ、きっといちばん強靱なゼロ・ウェイストが実現するのでしょう。

たくさんの方が、紛れもない「自分自身」のために、断捨離やミニマリスト生活を

実践しています。その「減らす」「そぎ落とす」というエッセンスは、まさにゼロ・ウェイストそのもの。「心地よいから、続ける」—そんな自発的な地点に到達できれば、もはやゼロ・ウェイストは恐いものなし。逆のいい方をすれば、そんな自発性を持ちうるこそが、個人的な営みであるゼロ・ウェイスト生活のいちばんの強みともいえます。大がかりな政策の変化など待たずとも、「自分のため×地球のために」自分自身の決心一つで今すぐアクションを起こせる。そんなパワフルな可能性とたのしさを、たくさんの方に味わっていただきたいなと思います。

⑫ 気負わず、今日からスタート

というわけで、ぜひ今日から、気負うことなく、ゼロ・ウェイスト生活を始めましょう。この際、日本人の完璧主義や謙遜の精神は忘れるのが得策です。「思うようにごみが減らない=失敗」ではありません。少しでもごみが減れば、それは立派な「前進」ですし、発見や気づきも成果の一部です。

かくいう自分も、「ベア・ジョンソンやベス・テリーみたいに減らせていないから…」と、自分のゼロ・ウェイストやプラスチックフリーの試みをなかなか発信する気になれずにいました。やっと吹っ切れ、「もっと自分の取り組みに前向きに発信していきたいな」と、新ブログ「サステイナブルに暮らしたい」(sustainably.jp)を立ち上げたところ。ぜひご覧いただけたらうれしいですし、みなさん自身もたのしい挑戦を発信してくださることを心待ちにしています。