

わたしたちにもできる！SDGs

～SDGsパーソンを目指すすべての人に～



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

京都府南丹保健所

目次

1	SDGs って何?.....	1
2	SDGs ^{たっせい} 達成のための行動宣言.....	3
3	^{わたし} 私たちが取り組んだこと.....	6
4	10日間取り組んでみた ^{せいか} 成果.....	17
5	私たちが今後取り組んでみたいこと、感想.....	18
6	ワークシート	
	・SDGs 達成のための行動宣言シート.....	19
	・SDGs 達成のための取組日記.....	20

この教材は、^{きょうざい}京都府南丹保健所が実施している『SDGs^{たいげんがたかんきょう}体験型環境学習』に^{さんか}参加してくれた子どもたちが、環境学習を通じて学んだことや、日ごろ環境問題について考えていること、さらにSDGs 達成のために行動したことをまとめたものです。教材に^の載っている^{すてき}素敵なアイデアや行動宣言、そして^{くたいてき}具体的な取組みに^ふぜひ触れてみてください。そして、この教材を活用して、家族やお友達^{ともだち}にもSDGs やその達成ための取組みを広めていきましょう。

1 SDGs って何？

SDGs とは？

• 私たちや将来の世代の人達のために、環境や資源を破壊せず今の生活をより良くするために、2015年9月に世界の国々193カ国が加盟する国連で決められた、2030年までに達成すべき具体的な目標である「持続可能な開発目標」の事です。

※SDGsは「持続可能な開発目標」 Sustainable Development Goals (サステナブル ディベロップメント ゴールズ) の英語の頭文字をとった略称です。

• 2030年の世界のあるべき姿を示し、「2030年までの15年間をかけて世界中の国々がSDGs達成に向けて取り組んでいきます。」



SDGs ポスター (17のアイコン)



SDGs カラーホイール

- 「誰一人取り残さない」を理念に、17個の目標と169のターゲットで構成されていて、貧困や不平等・格差、エネルギー、気候変動などのさまざまな分野にわたって目標が設定されています。
- 17個の目標は相互に関連しあっているため、17個の中のある目標の達成に向けて行ったことは、連鎖的に他の目標の達成にもつながることになります。

SDGs 達成のために、私たち一人一人が意識して日々の生活の中で行動していくことが大切です。

～SDGsは今よりもっと良い世界にしたいと思った世界中のたくさんの人たちが力を合わせて作り上げた「私たちの世界をよりよくするみんなの目標」です。～

持続可能な開発目標(SDGs)の詳細



目標1【貧困】
あらゆる場所あらゆる形態の貧困を終わらせる



目標2【飢餓】
飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養の改善を実現し、持続可能な農業を促進する



目標3【保健】
あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する



目標4【教育】
すべての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し、生涯学習の機会を促進する



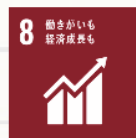
目標5【ジェンダー】
ジェンダー平等を達成し、すべての女性及び女児のエンパワーメントを行う



目標6【水・衛生】
すべての人々の水と衛生の利用可能性と持続可能な管理を確保する



目標7【エネルギー】
すべての人々の、安価かつ信頼できる持続可能な近代的なエネルギーへのアクセスを確保する



目標8【経済成長と雇用】
包摂的かつ持続可能な経済成長及びすべての人々の完全かつ生産的な雇用と働きがいのある人間らしい雇用(ディーセント・ワーク)を促進する



目標9【インフラ、産業化、イノベーション】
強靱(レジリエント)なインフラ構築、包摂的かつ持続可能な産業化の促進及びイノベーションの推進を図る



目標10【不平等】
国内及び各国家間の不平等を是正する



目標11【持続可能な都市】
包摂的で安全かつ強靱(レジリエント)で持続可能な都市及び人間居住を実現する



目標12【持続可能な消費と生産】
持続可能な消費生産形態を確保する



目標13【気候変動】
気候変動及びその影響を軽減するための緊急対策を講じる



目標14【海洋資源】
持続可能な開発のために、海洋・海洋資源を保全し、持続可能な形で利用する



目標15【陸上資源】
陸域生態系の保護、回復、持続可能な利用の推進、持続可能な森林の経営、砂漠化への対処ならびに土地の劣化の阻止・回復及び生物多様性の損失を阻止する



目標16【平和】
持続可能な開発のための平和で包摂的な社会を促進し、すべての人々に司法へのアクセスを提供し、あらゆるレベルにおいて効果的で説明責任のある包摂的な制度を構築する



目標17【実施手段】
持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する

※外務省ホームページより引用

2 SDGs達成のための行動宣言

参加した子どもたちに、『SDGs体験型環境学習』で学んだことから、日々の生活の中でSDGs達成のために自分達に何ができるかを考え、行動宣言をしてもらいました。

SDGs	取り組んでみたいこと	どうしてそう思ったか
1 貧困をなくそう 	買い物をするときは家族が食べきれ る量を買う	世界にはご飯が食べられない人がいるのに、食べきれずに捨てて無駄に したくないから
	ちょっとずつでもいいから募金して みる	お店でほかの人が募金したお金が結構たまっていて自分もやりたいと 思ったから
2 飢餓をゼロに 	苦手な食べ物でも残さず食べることを心がける	ご飯を食べられていない人もいるから、好き嫌いなく食べないといけない と思うから
	地産地消や、無駄に食品を買わない	捨てるなら買わないし、自分達が育てたものを食べるのがいいと思った から
3 すべての人に健康と福祉を 	ユニセフに募金する	世界中の困っている人々に必要な物を送りたいから
	バスや電車に乗るときは妊婦さんやお年寄りに席をゆずる	すべての人が元気になって、ケガをしないで済むと思うから
4 質の高い教育をみんなに 	SDGsに関するイベントがあれば友達を誘って参加したい	SDGsのことをみんなに知ってもらいたいから
	分からない人に勉強を教える	勉強で分からない人がいたら、少しでも分かる人を増やしたいと思うから
5 ジェンダー平等を実現しよう 	男女の固定観念をなくし、一個人として接する	男女の関係なく接することができるようになるため
	見た目や性別で人を決めつけずに相手の意見を聞いて相手にみんなと同じ権利を持たせたい	世界には差別される人がたくさんいると知り、差別されている人がみんなと同じように暮らせるように応援したいと思ったから

SDGs	取り組んでみたいこと	どうしてそう思ったか
6 安全な水とトイレ を世界中に 	雨水を溜めて水やりをする	水を大切に使いたいから
	油が付いたお皿などは紙などで油を拭いてから水で流す	きれいな水が未来にも伝われば良いと思うから
7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに 	日頃から電気を無駄にしている所がないか意識する	世界には電気を使えず暮らしている人がたくさんおり、電気の大切さを日頃から意識しないとイケないため
	自動点灯・自動消灯する電灯を広める	電気をあまり使わないようにすると省エネになると思うから
9 産業と技術革新の 基盤をつくる 	コンビニやスーパーなどで「災害に強い施設を作るための募金」があれば、募金したい	みんなの家を丈夫にして安心して過ごしたいから
10 人や国の不平等 をなくそう 	どんな人ともつながる	嫌いだからと言って一人にさせたくないから
	人に押しつけずに、みんなで協力して物事に取り組む	みんなで協力することで、小さなことでも不平等がなくなると思うから
11 住み続けられる まちづくりを 	自分が住んでいる街のまちづくりを知る	どのようにして、自分の住んでいる街ができているのか知りたいから
	廃棄物を分別する	自分から汚くないようにしたいから
12 つくる責任 つかう責任 	買う前に、その商品が必要かをよく考えてから買う	やっぱりこれは要らなかったから捨てるなどというもったいないことがないから
	物を買ったら最後まで使い切る	買った物は雑に扱わず大切に使ったら作った人もうれしいと思うから

SDGs	取り組んでみたいこと	どうしてそう思ったか
13 気候変動に 具体的な対策を 	スーパーなど近い場所に行くときは 自動車ではなく自転車 <small>りよう</small> を利用する	自転車を使えばエコだし運動にもなるから
	家の玄関 <small>げんかん</small> の前などに植物を植える	二酸化炭素 <small>にさんかたんそ</small> を吸 <small>きゆうしゆう</small> 収 <small>かんきよう</small> するので環境を良くすると思うから
14 海の豊かさを 守ろう 	川での清掃活動 <small>せいそう</small> を積極的 <small>せっきよくてき</small> にしたり、 海や川にゴミを捨 <small>す</small> てたりしない	人間が海 <small>きたな</small> を汚 <small>きたな</small> くしていると、みんなに知らせたいと思うから
	ゴミを川に捨てない。捨てようとする人がいたら注意する	ニュースで魚がプラスチックを食べて死ぬことを知り、プラスチックを食べた魚を人間が食べたら人間も死ぬと思ったから
15 陸の豊かさも 守ろう 	野草 <small>ふ</small> を増やす	鳥や虫が来やすい環境が多くあった方がいいと思うから
	たくさん植物を植える	緑 <small>ふ</small> が増えて、気候変動の目標 <small>きこうへんどう もくひよう</small> にもつながるから
16 平和と公正を すべての人に 	兄弟 <small>ともだち</small> や友達などにゆずって、けんかなどを減 <small>へ</small> らしたり、けんかをしていたりしたら止める	けんかなどから戦争 <small>せんそう</small> につながったりするから、けんかを減 <small>へ</small> らしたいと思う
	暴言 <small>ぼうげん</small> ・暴力 <small>ぼうりよく</small> など誰かが人を傷 <small>きず</small> つけることをしていたら止める	それが死につながることや、誰もが嫌 <small>いや</small> な気持ちになると思うから
	いじめられている人がいたら先生に言う	その人が傷 <small>きず</small> つかないようにしたいから
17 パートナースHIPで 目標を達成しよう 	目標 <small>もくひよう</small> を達成 <small>たっせい</small> するためにみんなで協力 <small>きょうりよく</small> する	協力しないと一人 <small>ひとり</small> じゃうまく行かないと思うから
	学校の友達 <small>ともだち</small> にSDGsを広める	一人でも知っている人がいると、どんどん広める人が増えると思うから

3 私たちが取り組んだこと

SDGs体験型環境学習に参加した皆さんは、SDGs達成のため、実際にたくさんの方に行動に移しています。私たちの未来を変える素敵なアイデアがいっぱいです。

“SDGs パーソン”とは「私たちの世界をよりよくするためのみんなの目標」の実現のために行動する人です。

“SDGs パーソン”の取り組みを参考に、今日から行動に移してあなたも“SDGs パーソン”になろう！

SDGs パーソンになるために

SDGs 達成のための行動として、より多くのSDGs パーソンが取り組んだ行動を発表します。何から取り組んで良いかわからない時の参考にしてください。

1 貧困をなくそう



もくひょう

目標 1

ひんこん

貧困をなくそう

取り組み内容

フェアトレードのチョコを買った。

ほきん
募金をした。

きふつ
寄付付き商品を買った。

着られなくなった服をエコステーションに出した。

フェアトレードとは・・・

貿易のしくみをより公平・公正にすることにより、特に開発途上国の小規模生産者や労働者が、自らの力で貧困から脱却し、地域社会や環境を守りながら、持続可能な世界の実現を目指す取り組み

2 飢餓を
ゼロに



目標2 飢餓をゼロに

取り組み内容

食べ残しをしなかった。

きら きゅうしょく
嫌いな給食を残さなかった。

れいぞう しょうみきげん
冷蔵庫の整理をして賞味期限の近い物から食べた。

バイキングで食べられるだけの量^{りょう}を取った。

スーパーで賞味期限がもうすぐ切れる商品を買った。

ママの買い物についていき、買いすぎていたら注意した。

3 すべての人に
健康と福祉を



目標3 すべての人に健康と福祉を

取り組み内容

はやね
早寝早起きをして一日3食しっかり食べた。

外に出るときはマスクをつけて、^{かんせんよぼう}感染予防をした。

手をしっかり^{あら}洗った。

ふる
お風呂洗いや洗い物など、みんなで^{やくわりぶんたん}役割分担した。

レジ前にある^{ほきんばこ}募金箱に募金をした。

車ではなく電車^{りょう}を利用した。



目標4 しつ 質の高い教育をみんなに

取り組み内容

弟にSDGsについて教えた。

じんけん
人権学習に取り組んだ。



目標5 びょうどう じつげん ジェンダー平等を実現しよう

取り組み内容

相手の意見をしっかり聞いてから行動に移した。
(みんなの意見を聞く。けんり ひとりひとり 権利は一人一人に。)

ともだち
友達にSDGsについてせつめい 説明した。

SDGs パーソンが考える つづ 続けるためのヒント



- 「今日は〇番の〇〇〇のきょう 目標もくひょうについて取り組もう」など、今日やることを決めたり、やることをカレンダーなどに書いたりすると続けやすくなる。
- 例えば、ごみを1週間でどれだけさくげん 削減できたかなど取り組んだせい 成果せいかに見える化すれば、まわ 周りのみんなもやる気が出やすくなる。
- 毎日見る場所 (とけい 時計のしゅうい 周囲や家の柱) に SDGs の表を貼ると続けやすくなる。



目標6 安全な水とトイレを世界中に

取り組み内容

はみが
歯磨きをする時、コップを使って無駄な水を出さなかった。

せっすい
節水を心がけた。

シャワーを止めてシャンプーした。

ふうろ
お風呂の水を洗濯に再利用した。

つ
油が付いたお皿は水で流す前にいらぬ布で拭き取った。

ともだち
友達に節水を呼び掛けた。

ほか
他の人が流しっぱなしにしていた水を止めた。

お風呂をためるときにしっかり栓が閉まっているか確認した。

トイレの「大」「小」「エコ」のとき「エコ」を使うようになった。



SDGs パーソンからのアドバイス



- どんなに小さなことでも良いから、無理せずに続けられる事をする。いつもSDGsにつながる行動を心掛ける。
- 家族や友だちなど互いに声掛けをして、何かするときにはSDGsを思い浮かべるようにする。
- 日常の全ての行動についてSDGsに気を付けると、ずっと続けやすくなる。

7 エネルギーをみんなに
そしてクリーンに



目標7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに

取り組み内容

こまめに電気を消した。

みんな一つの部屋^{へや}に集まって電気を何カ所もつけなかった。

車ではなく電車や自転車^{りょう}を利用した。

使っていなかったコンセント^ぬを抜いた。

あまり電気を使わず明るい場所に行って活動をした。

ゲームをする時間を減^へらした。

エアコンがついている部屋のドアをしっかりと閉^しめた。

夏でも涼^{すず}しかったのでエアコンをかけなかった。

テレビを見ないときには消した。

冷蔵庫^{れいぞう}を開けっ放しにしなかった。

8 働きがいも
経済成長も



目標8 ^{はたら}働きがいも ^{けいざいせいちょう}経済成長も

取り組み内容

てっだ
お手伝いをしてお母^{かあ}さんの役に立った。



目標9 産業と技術革新の基盤をつくろう

取り組み内容

小学校でタブレットを使った。



目標10 人や国の不平等をなくそう

取り組み内容

人権学習に取り組んだ。

パラリンピックを見てどんな障害があるか知った。

物を独り占めしない、みんな平等に物を使ったりする。
身近な不平等からなくしていこう。

SDGs パーソンが工夫したこと



- 家の中に分別するごみ箱を増やした。
- 家でゴミを捨てる時は、プラか燃やせるゴミかをしっかり見て確認して、分別して捨てるようにした。
- 何かを買う時は、その前に譲ってもらったり、貸してもらったりしてシェアできないか考えてから買うようにした。
- どう再利用できるか考えながら生活をした。
- 詰め替えられるシャンプーや替芯のあるボールペンを使って無駄なゴミが出ないようにした。



目標 11 住み続けられるまちづくりを

取り組み内容

買い物に歩いて行った。エコバックを持って行った。

落ちていたゴミを拾い、何が一番多かったのかを調べて家族に話した。

つかす 使い捨てる物の使用を少なくし、くかえ 繰り返し使えるものを使った。

そうじ 掃除に力を入れてがんばった。

ペットボトルをリサイクルした。



目標 12 つくる^{せきにん}責任 つかう責任

取り組み内容

レジ袋^{ぶくろ}を買わずにエコバックを使った。

食べる量^{りょう}を調整して、残さず食べた。

ペットボトルの製品^{せいひん}を買わずに水筒^{すいとう}を使った。

いらなくなったダンボールや牛乳^{ぎゅうにゅう}パックで工作をした。

プラスチックが3割^{わりさくげん}削減された商品を買った。

ペットボトルをスーパーでリサイクルした。

リサイクルするために燃えるゴミとプラスチック^{ぷんべつ}を分別した。

給水^{きゅうすい}サービス^{りょう}を利用した。

木に米のとぎ汁^{じる}をやった。

着られなくなった服をリサイクルBOXに入れに行った。

牛乳パックをリサイクルした。

印刷^{いんさつ}するとき^{うらがみ}に裏紙を使った。

家で作った野菜^{やさい}を食べた。

汚れた容器^{よご}ゴミ^{ようき}を洗^{あら}ってから捨^すてた。

コンビニでプラスチックの Spoon じゃなくて木の Spoon を買^{もら}った。

冷蔵庫^{れいぞう}の整理をして賞味期限^{しょうみきげん}の近い物から食べた。

13 気候変動に
具体的な対策を



目標 13 気候変動に具体的な対策を

取り組み内容

いどう
車移動をひかえて歩いた。

車を使わず電車を使った。

エコについてパソコンで学んだ。

14 海の豊かさを
守ろう



目標 14 海の豊かさを守ろう

取り組み内容

川の近くにあったゴミを拾った。

でか
お出掛けした時にすいとう
水筒を持って出かけた。

海に捨ててあったペットボトルを拾ってごみ箱に捨てた。

にんしょう
MSCに認証している物を買った。

つ
釣りに行ったとき食べる分だけ魚を釣った。

ばし
キャンプにマイ箸マイ皿などを持って行った。

MSC 認証とは・・・通称「海のエコラベル」

すいさんしげん かんきょう はいりよ てきせつ かんり
水産資源と環境に配慮し、適切に管理された持続可能な漁業で得られ

てんねん すいさんぶつ あかし
た天然の水産物の証



15 陸の豊かさも
守ろう



目標 15 りく ゆた 陸の豊かさも守ろう

取り組み内容

コンビニでプラスチック袋^{ぶくろ}を断りマイバックを使った。

ゴミが落ちていたから拾った。

ペットボトルなどをリサイクルBOXに入れた。(キャップは別^{べつ})

プラゴミと燃える^もゴミを分けて捨^すてた。

ティッシュをできるだけ使わないようにした。

ゴミを減^へらすために消せるペンを使った。

家の太陽光発電で発電した電気をエアコンに使った。

ともだち
友達がゴミを捨^すてようとしたのを止めた。

16 平和と公正を
すべての人に



目標 16 平和と公正をすべての人に

取り組み内容

言葉使いに気をつけた。

少し嫌^{いや}なことがあっただけで怒^{おこ}らないように心掛けた。

いじめている人を注意した。

友達と遊ぶとき、譲^{ゆず}り合^あって遊んだ。



目標 17 パートナーシップで もくひょう たっせい 目標を達成しよう

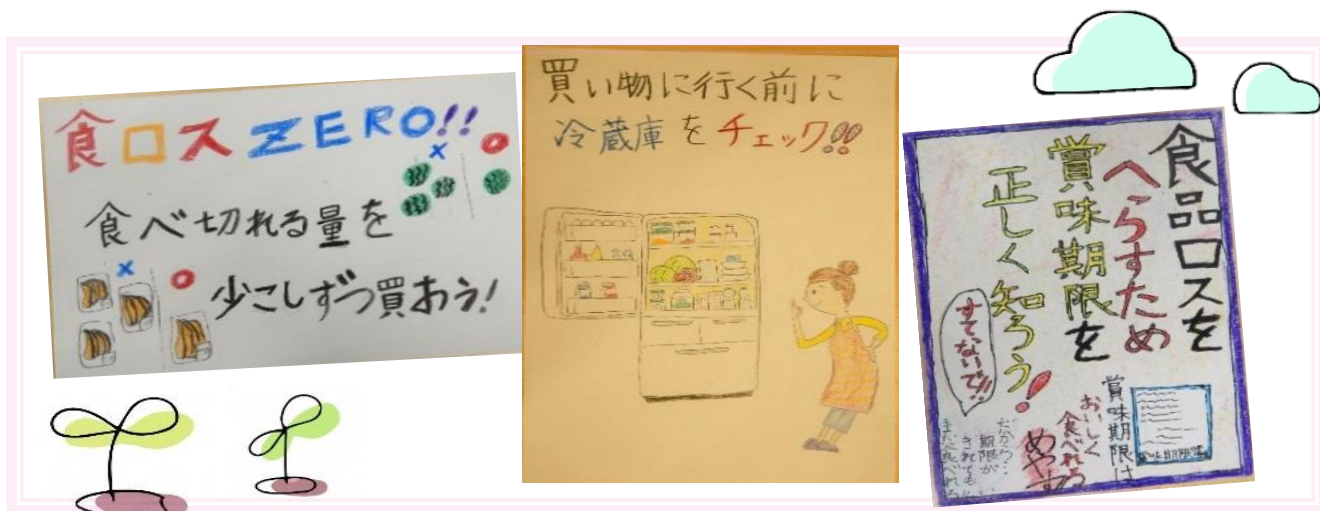
取り組み内容

SDGsの事について詳しく教えて貰った。それを家族に話した。

友達にSDGsについて説明した。

SDGs パーソンからひと言

- 自分の行動が正しいかを考えることを心がけた。
- SDGsを全て達成するつもりでやっていた。
- SDGsの目標をできるだけ続けるために、持続可能なことを考え、行動することが大切だと思った。
- 何かを買うときは、SDGsのことを考えながらする。学校の友達に一人でも多く広めていきたい。
- SDGsに関する事やマークを見つけたら、まずその商品を買ったり家で調べたりしたいと思います。



4 10日間取り組んでみた成果

家族でごみの分別を意識してするようになった。

家族みんなが節電するようになった。

いつの間にか、自分だけでなく家族と一緒に取り組んでいた。今でも続けている。日ごろからSDGsについて気にするようになった。

プラスチック袋をほとんどもらわなくなった。

自分がSDGsと言っていると家族も意識してくれるようになった。

SDGsのことを知った人が少しでも増えたと思う。17個の目標達成に少し近づけたし、協力できた。水を出し放しにしなくなり、身の回りの水の問題は少し減った。

家族も取り組むようになった。ペットボトルなどは「リサイクル」に出して少しでもプラスチックゴミを減らした。野菜の根っこを植えてそれをまた食べるようになった。

使える物は使いきって、ゴミになりそうなものも再利用したので、大分捨てるゴミの量が減ったと思う。

家族にも協力してもらえた。少し食品ロスがなくなって食べ物を捨てずに済んだ。

家族もSDGsの事を気にかけるようになった。

ごはんを食べる時にいつもなら残してしまっていたけど、SDGsを勉強したことで完食が多くなった。

学校でもSDGsの17コの目標を気にかけて行動している。前よりもプラと燃えるゴミの分別ができた。

水を出しっぱなしにしたり、電気をつけっぱなしにしたりしなくなった。節水や節電をすることが習慣になった。

「SDGs達成のための取り組み日記」を書き終わった後も、SDGsを意識出来ていた。

5 ^{わたし} 私たちが今後取り組んでみたいこと、感想

今後取り組んでみたいこと

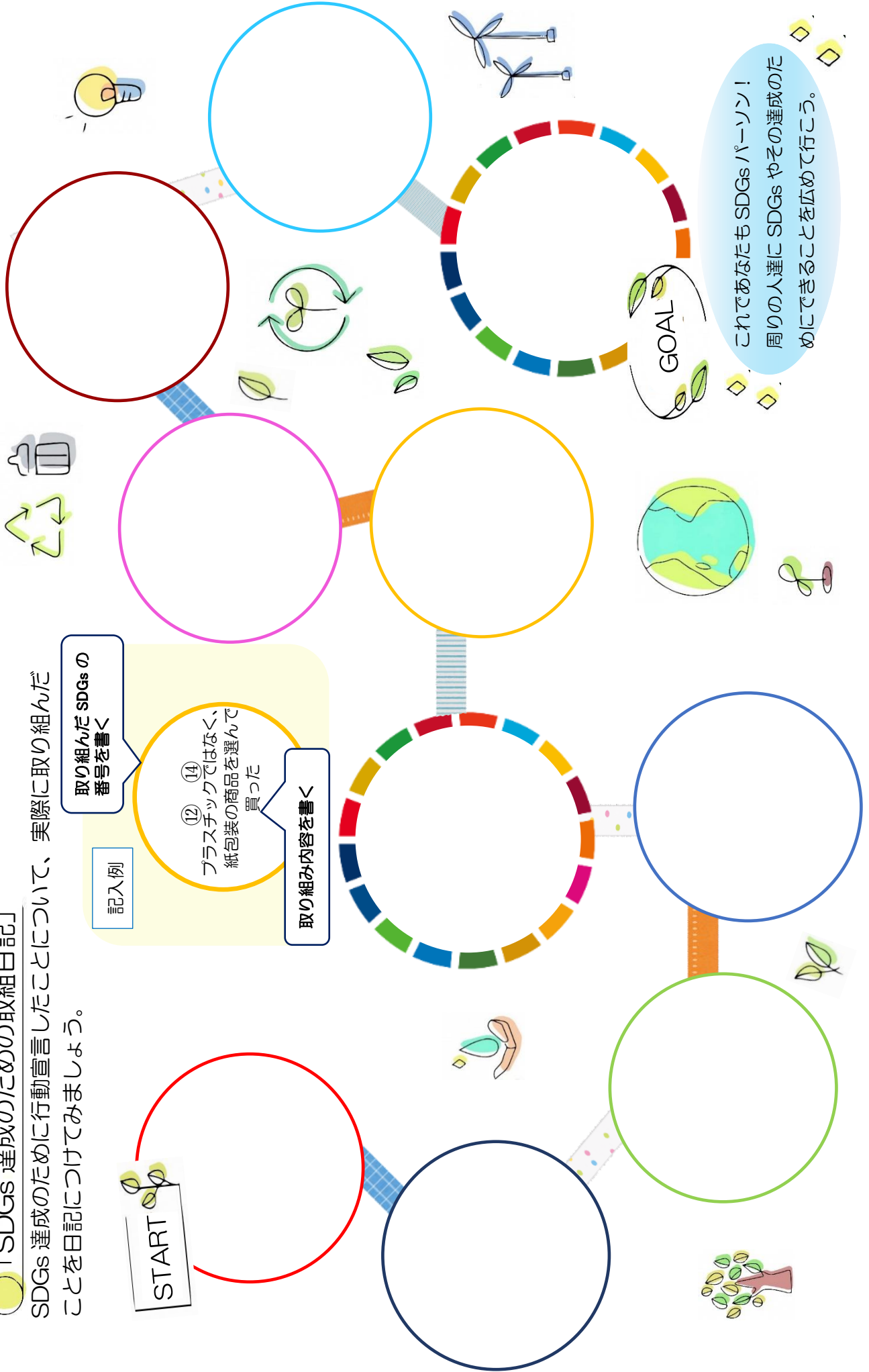
- 毎日いっぱいプラスチックを使っているのを減らせるように工夫をした
い。
- 町内のごみ拾いに参加したい。これからもできるだけ再利用をがんばって
続けたい。
- マイバックやマイボトルを持って行く、食べ残しをしない、必要な分だけ
買うなど自分たちにできることを、ポスターや新聞など作ってみんなに知
らせたい。
- 買うものは必要最低限に抑える。簡易包装の製品を買う。賞味期限、消費
期限の近い物は積極的に食べる。これかからもSDGsについて調べて、
できることを考え、行動したい。私だけではなく世界中のみんなと協力
して、SDGsを達成したい。

取り組みを通して感じたこと

- SDGs 達成のための取組をして思ったことは、意識して生活してみると、
自分達にできることがたくさんあると分かった。
- SDGs の中で自分が一番取り組んだのは、目標12の「つくる責任つかう
責任」だった。それだけいっぱいものを使っているのだと思った。
- やってみて得しかないと思った。何か少しでも努力すれば、1人助かると思
うと得しかないと思う。生活費も安くなるし不満も無く続けやすいから続
けていきたい。やっていた時すごく楽しかった。
- SDGs を考えながら生活すると色々なプラスチックやCO₂が出る製品を買
っていることに気づいた。一人一人が取り組んで、みんなが協力することが
大事だなと思った。
- SDGs の学習で、環境の大切さや持続可能性のために自分たちができるこ
とを学ぶことが出来た。今後も17コの目標を少しずつ取り組んでいき
たい。10日間やってみていろんなことに気づけた。
- 自分の身近にもSDGs 達成のために出来ることがいっぱいあっておどろい
た。友達に身近にあるSDGs 達成のためにできる事を広めたい。

「SDGs 達成のための取組日記」

SDGs 達成のために行動宣言したことについて、実際に取り組んだことを日記につけてみましょう。



あとがき

持続可能な開発のための2030アジェンダに掲げられた国際目標であるSDGsの達成に向けて、京都府南丹保健所では、自ら考え行動ができる持続可能な社会の創り手“SDGsパーソン”を育成するための取組を推進しています。

この教材が、多くの方の「SDGs達成のための行動」の第一歩になれば嬉しいです。

SDGsの達成には、みなさんだけでなく、その前に動くべき大人たちやSDGsを聞いたことがない人たち対してもSDGsを知ってもらい、行動してもらう必要があります。

一人でも多くの方が、新しい未来づくりに参加できるようみなさんには、ぜひとも、この教材を家族やお友達など、SDGsに関心のある人だけでなく、SDGsという言葉を知ったことがない人に見せてもらい、たくさんの方々に「私たちの世界をよりよくするためのみんなの目標」の実現のために行動する人「SDGsパーソン」になってもらうことに力を貸していただければ嬉しいです。

