



自然とツナガル歌  
できました!

『MOTHER EARTH』 作詞・作曲・編曲・歌 MINMI

風のむこうに 耳をすませば  
森里川海 のうた  
ぼくの心を だきしめるように  
母の胸にだかれるように  
すきとおった 川のせせらぎ  
にごった心を きれいにして  
欲望や便利さと ひきかえに  
忘れたつながり 命はどこへ  
この海の この空の  
このおおきな 大地には  
いつまでも いつまでも  
ぼくをささえる母がいる

たくさんのこと 教えてくれた  
夕焼けの空 夕立のうた  
虫のなき声 月をみあげて  
いつもふるさとはそばに

風のむこうに 耳をすませば  
森里川海 がある  
ぼくの心を だきしめるように  
母の胸にだかれるように

ララララララララ...

YouTube で PV 公開中!  
<https://youtu.be/dOhv4wQCxTU>



つなげよう、支えよう森里川海  
～ 自然の恵みで豊かな暮らしへ～  
令和3年3月 第3回改訂版

【制作】環境省「つなげよう、支えよう森里川海」プロジェクトチーム  
環境省では、このプロジェクトへの賛同と活動報告を随時募集しています。

・プロジェクト HP はこちら  
<http://www.env.go.jp/nature/morisatokawaumi/>



・森里川海Instagram  
[https://www.instagram.com/morisatokawaumi\\_/](https://www.instagram.com/morisatokawaumi_/)



© PILOT INK & アヒル隊長プロジェクト  
デザイン・イラスト/高松敬委子



# つなげよう、支えよう 森里川海

～自然の恵みで豊かな暮らしへ～



自然のめぐみって  
な～に?





## 森里川海って、なぜ大切にしなければいけないの？

きれいな空気と澄んだ水、美しく心地よい緑、安全でおいしい食べもの。私たちの暮らしに欠かせないこれらの恵みは、自然のつながりが生み出したものです。自然のつながりとは森・里・川・海が一つに結ばれて、物質や生きものが行き来している状態のこと。しかし、そのつながりが急速に失われています。

今、私たちの暮らし方が問われています。森里川海とそのつながりの恵みを引き出し、豊かにらせる社会をみんなで作っていきませんか。



森里川海アンバサダー  
アヒル隊長

みんなに  
わかりやすく  
教えるよ！

**木  
林**

森では木が酸素をつくり、きれいな空気が生まれます。森のやわらかい土は、大雨がふっても水を吸収して川にゆっくり流してくれるので、洪水や水不足が起きにくくなります。

雲が雨になって地上に

里は、人が自然と密接につながりくらす場所。人の適切な手入れが里を豊かに保ち、田畑ではおいしいお米や野菜が育てられています。

**里**

水蒸気が雲に

**川**

森から流れ出た水には、栄養分がたくさん含まれています。川の水は里の田畑にも寄り道して作物を育て、魚が行き来しています。もちろん、私たちの飲み水にもなります。

雨が川になって海に

森里川海がつながると、私たちにもいいコトいっぱい！

海までたどり着いた栄養分は、魚や貝、海藻を育てます。上流から運ばれた砂や土は河口や海岸にたまり、海の生きものを育む干潟や砂浜をつくります。そのおかげで、私たちはおいしい海の幸を食べることができます。

**海**

つながり



森里川海はそれぞれが恵みを生み出しますが、お互いのつながりがその恵みをより大きく育てます。私たちの暮らしも森里川海につながりの中にあり、暮らしの安心安全やおいしい食べものなどの恵みに支えられています。

海水が蒸発

## 森里川海と目指す みんながシアワセになれる社会



今の私たちは、食べものやエネルギーに困らない、便利な生活を送っています。しかし、石油やガスなどの地下資源に頼る生活は、ずっとは続きません。

つい100年ほど前まで、私たちは暮らしに必要な全てのものを森里川海から得ていました。地域で助けあうしくみをつくり、お祭りなどの文化も育んできました。

昔の知恵と技に最新の技術をくみあわせ、森里川海が持つチカラを活かした新たな社会をみんなで作っていきましょう。

なんとって  
シアワセがいちばん!



**木を燃料に地域経済が回る**  
木はもともと優れたエネルギー源。間引いた木や木くずを燃料にすれば、地域でエネルギーを自給できます。地域に仕事が生まれ、外から買う燃料をへらせます。

**人の集まる楽しい地域になる**  
美しい森里川海は観光の大きな魅力です。森里川海の恵みに支えられたくらしに惹かれ、観光客や移住する人がふえると、地域が元気になります。



**安心安全な衣食住を支える**  
化学肥料や農薬に頼らない有機農法で育てられた食べものや素材は、食とくらしの安心安全を提供してくれます。

## フルイはアタラシイ。森里川海が生む明るい未来!

**オンリーワン産品で地域に誇り**  
日本には、地域ならではの農林水産物がたくさんあります。魅力あふれるオンリーワンの特産品は地域経済を元気にし、そこでくらす人に誇りをもたらします。



**“自然力”で防災・減災**  
健全な森が土砂崩れを防ぐ、サンゴ礁や砂浜が波の力を弱める、湿原が一時的に洪水を受け止めるなど、森里川海がしっかりつながった流域は、災害にも強くなります。





## で、日本の森里川海はいま ドウナッテいるの？

実は、森里川海から恵みを引き出しにくくなっています。例えば、林業や農業に携わる人がへったことで森や里が荒れ、災害の発生や野生の動物が田畑を荒らすなどの被害がふえています。また、ダムや堰<sup>せき</sup>によって川から流れこむ栄養分や土砂がへったことで、海の幸が姿を消しています。

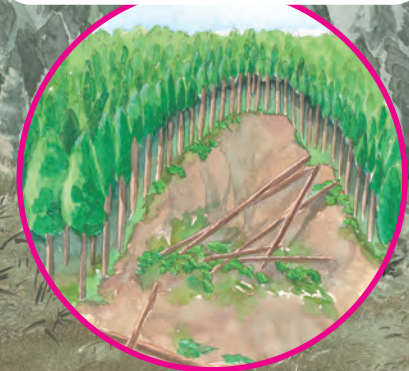
このままだと、安心安全やおいしい食べ物といった森里川海の恵みが失われ、私たちの暮らしが成り立たなくなります。



なかなかタイヘン  
なんだよ。

### 森の手入れがすすまない

スギやヒノキなどの人工林は、定期的の間引きや伐採をしないと荒れてしましますが、林業の不振で担い手がへり、災害に弱い森林がふえています。



### シカやイノシシがふえている

里山の利用がなくなったことで、シカやイノシシが人里に接近しやすくなり、田畑を荒らす被害がふえ、地域の暮らしが脅かされています。



### 魚がすみにくい川になっている

災害防止のためにダムや堰<sup>せき</sup>がつけられ、護岸もコンクリート化されました。川と海を行き来する魚にとって、すみにくくなってしまいました。



### 自然の中で遊ぶ子どもがいない

子どもはいのちの不思議やくらしの成り立ちを、森里川海を駆け回って知り、仲間とのきずなを深めるものです。そうした子どもも今や“絶滅危惧種”です。



## 森里川海の恵みが失われつつあります…

### 魚や貝、海藻がへっている

干潟や砂浜の埋め立て、川から流れこむ栄養分の減少、地球温暖化による海水温の上昇などが原因で、食卓に欠かせない魚や貝、海藻が姿を消しています。



# みんなで日本を「いのち輝く国」に！ 「つなげよう、支えよう森里川海」プロジェクト

これが森里川海  
プロジェクトだよ！



森里川海をつなげて支える社会をみんなで作りましょう！

森里川海を豊かに保ちその恵みを引き出そう！

森里川海をつなぎ、そのチカラをよみがえらせて、恵み（きれいな空気・豊かな水・おいしい食べ物・ものをつくる材料・災害をへらす・子どもが遊んで学べる場など）がいつまでも続く社会を作りましょう。

一人一人が、森里川海の恵みを支える社会をつくらう！

私たち一人一人が意識や行動を変えていくことで、森里川海を支えることができます。買いものをするときは、人や環境にやさしいものを積極的にえらび、休日は森里川海の中でゆったりと過ごしましょう。

私たちの暮らしを支える森里川海は、今たくさんの課題をかかえています。しかし、大人も子どもも、都市も地方も、みんなで森里川海を支える社会をつくることできれば、森里川海からの恵みはいつまでももたらされ、私たちは心豊かにくらすようになります。トキやコウノトリが舞う田んぼ、たくさんの魚が泳ぐ川や海、その中で遊ぶ子どもたち。そんな光景がどこにでもみられる“いのち輝く国”を目指して、楽しみながら行動をはじめの人がふえています。さあ、あなたもこの活動の輪に加わりましょう！

地域の資源をできるだけ  
活用する自立分散

地域同士が支え合う  
関係づくり

持続可能な社会づくり

活力あふれる  
地域循環共生圏

農山漁村  
自立分散型社会

(地域資源【自然・物質・人材・資金】の循環)  
地産地消、再生エネルギー導入等



◆自然資源・生態系サービス

- ・食料、水、木材 ・自然エネルギー
- ・水質浄化、自然災害の防止 等

◆資金・人材などの提供

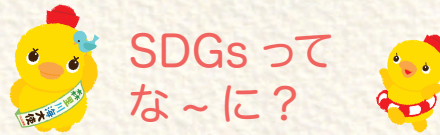
- ・自然保全活動への参加
- ・社会経済的な仕組みを通じた支援等



都市  
自立分散型社会

(地域資源【自然・物質・人材・資金】の循環)  
地産地消、再生エネルギー導入等





# SDGs って な～に？

SDGsとは、「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」のことです。社会が抱える問題を解決し、世界全体で2030年を目指して明るい未来を作るための17のゴールと169のターゲットで構成されています。環境省としてもアジェンダの実施に向け、気候変動、持続可能な消費と生産（循環型社会形成の取組等）分野において国内外における施策を積極的に展開していきます。



## SDGs と地域循環共生圏

### 持続可能な循環共生型の社会



地域循環共生圏 = 地域の SDGs  
SDGs を地域で実践するためのビジョン



森里川海プロジェクト = 暮らしの SDGs  
一人一人、一社一社が SDGs を取り入れるアクション

### 世界の SDGs 達成も私たちの地域から、暮らしから

#### 社会変革

イノベーション

地域ニーズ  
防災減災、高齢化対応…

パートナーシップ  
国民、NGO・NPO、企業、金融機関、地方自治体、各府省…

地域資源  
地域の再エネ、豊かな自然環境…

### 従来の大量生産・大量消費型の経済システム



環境省は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

## SDGs を実践するための暮らしのヒント

「環境にやさしい生活をしよう」というスローガンには共感できても、実際に何をしたらよいかわからないという意見もあります。そこで、森里川海アンバサダーと「環境にやさしい暮らしの実践知」をまとめました。自分のライフスタイルにあったヒントを選んで、私と地球にやさしい暮らしを楽しく始めてみませんか。

SDGs を実践するための暮らしのヒント  
<https://www.env.go.jp/nature/morisatokawaumi/patternlanguage.html>



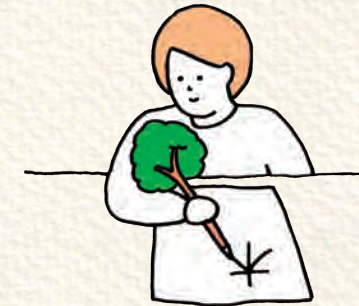
#### #わたしになるごはん

食べる物が自分の身体をつくることを意識して食べる物を選んでみます。自分の身体が喜ぶ食事をじっくり考えてみると、お腹を満たすだけでなく、こころを満たすことにも繋がるでしょう。



#### #ごみダイエット

ものを買うときに、繰り返し使えるものや、土に還りやすそうなもの・方法を選びます。詰め替え可能な商品を選んだり、買い物の際にレジ袋や過剰な包装を断ることも手軽にできるやり方です。



#### #もののものがたり

毎日食べているもの、衣類、使っているものは、どんなものも地球の資源をいただいた、誰かの仕事の結果です。そんなことが感じられると、値段の意味も違って見えるかもしれません。

みんなでとりくみましょう！

## 1 メタボの森にしっかり手を入れよう

日本の森の多くは手入れが不十分で、いわばメタボ状態。木をもっと活用して、いのちあふれる森をふやしましょう。

広島県北広島町では、町内の木を薪にして利用することで、森に手が入るだけでなく、町外から石油やガスを買っていたお金が町内で使われるようになりました。

## 2 森里川海の力を利用して災害にそなえよう

森をしっかり管理すると立派な木が育つだけでなく、さまざまな植物が根を張って保水力が高まるので、大雨が降った時の土砂崩れの防止にも役立ちます。

川の上流の森に手を入れ、中流の湿原を再生し、田んぼなどが持つ水を一時的にたくわえる力を上手に利用して、大雨による災害をへらしましょう。

## 3 水の循環をとりもどして地元の食べものと食文化をよみがえらせよう

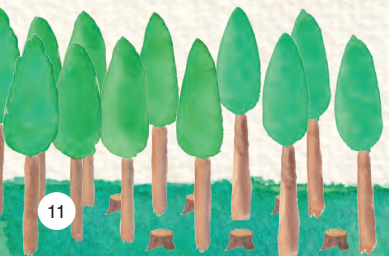
「江戸前」の食文化など、日本では地元の食べものを使った独自の食文化が発達してきました。川と海のつながりをとりもどし、干潟を再生することで、ウナギやアサリなど地域の魚介類をふやし、食文化をよみがえらせましょう。

福岡県柳川市では、干潟を再生することで、姿を消しつつあるアサリをよみがえらせようとしています。

## 4 身近にトキやコウノトリが舞うような環境をつくらう

トキやコウノトリなどの大きな鳥やホタルが舞う場所は、私たちにとっても良好な環境です。こうした生きものをシンボルに、森里川海への負荷をへらして育てたお米や野菜を販売し、地域で様々な生きものと一緒にくらせる環境をつくりましょう。

兵庫県豊岡市では、コウノトリのえさ場となる田んぼで、農薬や化学肥料に頼らない「コウノトリ育む農法」にとりくんでいます。生きものにも健康にもやさしいお米が人気を集めています。



## 5 美しい日本の風景を未来につたえよう

森里川海の雄大さや美しさは、人の心に感動や安らぎをもたらすだけでなく、観光にとっても重要です。森里川海での文化や暮らしを、地域の「物語」として未来につたえていきましょう。

荒川上流の埼玉県秩父市と下流の東京都荒川区では、子どもと大人が一緒になって、「《森里川海ふるさと絵本》ありがとう あらかわ」を制作しました。新たに荒川中流の大宮地域や、酒匂川流域においても活動が始まっています。

## 6 森里川海で新しい産業や仕事をつくらう

都市の企業が山あいの集落に事務所を開くことで新しい仕事生まれ、移住する人がふえている地域があります。交通網やITを活用して、森里川海に恵まれた場所で豊かなくらしをつくりましょう。

岡山県真庭市<sup>まにわ</sup>では、木を燃料に発電したり、木を原料に新素材を開発したり、新たな産業をおこして地元雇用を生み出しています。

## 7 田畑を荒らすシカやイノシシから地域のくらしをまもります

ふえすぎたシカやイノシシをへらすため、ハンターを育成して捕獲することが重要です。

一方、こうした動物を食肉にした「ジビエ料理」が評判です。肉の処理施設を整備して、おいしいジビエとして価値を高める流通システムもつくりましょう。

## 8 森里川海を活かして健康で心豊かな社会をつくりま

地域の旬の食べものを使った栄養たっぷりの食事、伝統的な織物、温泉を活用したヘルスツーリズムなど、森里川海の恵みを活かした心豊かで健康なくらしをしていきましょう。

東京都のWEBサイト「里山へGO!」では、子どもや初心者でも楽しめる里山体験を紹介しています。季節を肌で感じられ、心身ともにリフレッシュできる活動が人気を集めています。



<https://tokyo-satoyama.jp/>





## みんなでとりくむ“しくみ”をつくらう！

では、森里川海の元気を取りもどし、その恵みを活かしながら、心豊かに気持ちよくらせる社会をつくるには、どんなしくみが必要なのでしょう。

仲間をつくり  
お金をあつめて、  
人と社会を育てます！

### 地域でとりくむ 仲間をつくらう

まずは仲間をつくりましょう。市民、企業、NGO、行政など森里川海をつないで元気を取りもどす仲間「協議会」をつくって、みんなでとりくむ活動を考えましょう。



### みんなで支える お金と人手を集めよう

みんなでとりくむ活動に必要なお金を集めるために、個人や企業から支援を募る「地域創造ファンド」をつくりましょう。



### 森里川海で ビジネスをつくらう

森里川海との共生と経済の両立を目指して、お金が回って森里川海に手が入る、新しいビジネスモデルをつくりましょう。



### 森里川海を支える人を 育てよう

それぞれの現場で活躍する人に加えて、仲間をつないだり、議論を進めたり、ビジネスを生み出したりする、地域のコーディネーターを育てていきましょう。



## 森里川海のつながりを支えるのは私たち！

Let's ライフスタイルシフト♪

森里川海とつながるライフスタイルを、もっと楽しく！もっとオシャレに！実現して、世界の人たちのお手本になる新しい社会を目指しましょう。

私たちにできることが  
たくさんあるんだね！



### 森里川海と

#### つながるライフスタイルに 変えていこう

毎日の暮らしの中で森里川海の恵みを意識して、買い物するときの商品えらびやお休みの日の過ごし方を変えるだけでも、森里川海を元気にすることにつながります。

- 買い物では有機農法で育てられたお米や野菜、オーガニックコットンで作られた服をえらぼう
- 家族旅行では、森里川海と人の関わりを楽しく体験して学べるエコツアーに参加しよう
- 森里川海のために自分が実際にできることを考えて、MY 行動宣言をしよう (p.19 参照)

### 森里川海で

#### 元気に遊ぶ子どもを よみがえらせよう

森里川海での遊びは、元気な心と体を育みます。森里川海とともに生きる知恵を学ぶ機会をふやすことで、森里川海を将来の世代につなぎます。

- 森、里、川、海に出かけよう
- 自然素材のおもちゃで遊ぼう
- 自然体験、農村体験、漁村体験をしよう

### 森里川海の

#### 恵みをわかりやすく つたえよう

私たちの暮らしが森里川海に支えられていることを身近な生活から学び、わかりやすくつたえてみましょう。

- 上流から下流まで森里川海の恵みマップをつくろう
- おじいさんやおばあさんに、昔はどんなものを食べたり、何をして遊んだりしたのかを聞いてみよう
- 食べものや服が、どこでどうやってつくられているか調べてみよう



近所のため池が  
海とつながっていた！  
森里川海が好きになる  
ワクワクドキドキする物語。

読本の  
ダウンロードは  
こちらから！



とにかく「自然」っていうのは人間の思いどおりにはいかないし、不思議なことがいっぱいある。虫の形ひとつとっても、何でこんな形をしているのかよくわからない。だからおもしろいんだ。

「読本」を通じて、このおもしろさを子どもたちにわかってもらえたらうれしいね。

「森里川海大好き! 読本」編集委員長  
養老孟司さん (東京大学名誉教授)



## MY 行動宣言

森里川海をつなげて支えていくために  
身近な一歩を踏み出そう！

きれいな水、おいしい食べもの、くらしの安全。私たちは森里川海の恵みに支えられて生きています。一人一人が、その恵みに感謝してライフスタイルを見つめ直してみることは、恵みを引き出す地域を支え、豊かな森里川海を将来に引きつぐことにつながります。

「つなげよう、支えよう森里川海」を合い言葉に、森里川海も地域も自分も元気になれる、そんな未来に向けて、アンバサダー（大使）とともに一人一人ができるアクションを起こしていきましょう！

私たちといきものたちのためにできる、**5**つのこと

たべよう ふれよう つたえよう

まもろう えらぼう



これも  
森里川海のために  
できることなんだね！

MY 行動宣言はこちらから！

<http://www.env.go.jp/nature/morisatokawaumi/mydeclaration.html>



## アンバサダー

プロジェクトの目標の一つである「一人一人が森里川海の恵みを支える社会をつくること」を実現するためには、情報発信を通して多くの個人、団体及び組織の共感を得ながら一人一人のライフスタイルを変革することが望まれます。そこで「都市と地域」、「人と人」とのつながりを広げるため、各方面で活躍し、高い情報発信力でプロジェクトをサポートしていただく「つなげよう、支えよう、森里川海アンバサダー」を任命しています。



アヒル隊長

パイロットインキ株式会社

1993年生まれ。お風呂や、水辺に浮かぶアヒルをモチーフとしてお風呂用のおもちゃとして登場。かわいい表情と赤い帽子が特徴。

つなげよう、支えよう  
森里川海プロジェクトアンバサダー  
アヒル隊長  
© PILOT INK & アヒル隊長プロジェクト

TVの川流れ企画で一躍有名になり2001年より「アヒル隊長」として活躍中。2014年には霧島温泉大使に任命されています。森里川海大使のタスキをかけて「つなげよう、支えよう森里川海」プロジェクトに参加すべく日々体調管理に努めています。



池田 綾子さん

シンガーソングライター



日本語の「響き」を大切にした歌詞と旋律、歌声を持つシンガーソングライター。NHK「みんなのうた」「にっぽん縦断こころ旅」NHKニュース番組、小学校教科書合唱曲、CM、映画、楽曲提供など多岐に渡り手掛ける。自然と響き合う音楽祭「やくしま森祭り」を立ち上げ15年目を迎えた。

ミュージシャンをしています。屋久島でジェネレーターを使わず、その地域にある電力のみでキャンドルの光と星屑、自然と響きあう音楽祭、やくしま森まつりを運営しています。私の環境チャレンジは、有機農業とつながることです。小川町の有機農業の皆さんと一緒に収穫をしたり、その季節の食べ物を食べることで、私たちの身体は食べ物でできていることを実感し、そしてともに有機農業を支えていきたいと思っています。



### 大葉 ナナコさん

一般社団法人 BIRTH&EARTH 代表  
理事・バースセンス研究所 代表取締役

自身の初産時から女性の身体能力やセルフケアに関心を持ち、出産準備教育を学ぶ。自尊感情を高めるいのちの教育プログラム「誕生学」が行政・学校・PTA・育児支援企業等に好評を博し、年間 800 校～ 1,000 校で授業を提供している。



### 奥村 奈津美さん

フリーアナウンサー

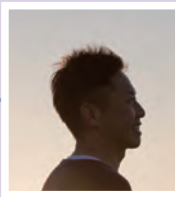
『ニュースウオッチ9』などNHKの報道番組に長年携わる。東日本大震災を仙台で経験し、以来、防災をライフワークに。防災士、福祉防災認定コーチ。「防災×気候変動」をテーマに取材、発信中。著書『子どもの命と未来を守る「防災」新常識』



### おばら 小原 壮太郎さん

オーガニック&  
サステナブルプロデューサー

市民・団体・学校・企業・行政、あらゆるヒトや組織をつないで、社会がオーガニック&サステナブルな方向に向かう“チカラ”や“絆”を生み出し続けていきます。



### GAKU-MC さん

ラッパー / ミュージシャン

ソロ活動と並行し桜井和寿 (Mr.Children) とのユニット、ウカスカジーとしても活動。東日本大震災をきっかけにさまざまなボランティア、復興活動に従事。



### よしのり 金子 美登さん

霜里農場代表  
全国有機農業推進協議会理事

埼玉県小川町下里で、基本は「御礼制」農場として、有機農業 50 年。実践 38 年目に、日本初の「集落全体を有機農業に転換」



### かまだ ありさ 鎌田 安里紗さん

一般社団法人 unisteps 共同代表  
エシカルファッションプランナー

衣服の生産から廃棄の過程で、自然環境や社会への影響を意識する“エシカルファッション”に関する情報発信を積極的に行い、ファッションブランドとのコラボレーションでの製品企画、衣服の生産地を訪ねるスタディ・ツアーの企画などを行っている。

普段はバースアンドアースというプロジェクトを広げながらこれから生まれてくる赤ちゃんたちに美しいマザーアースをつないでいこうという活動を、アーティストの皆さんたちと一緒にやっています。私が実践している環境アクションは、「SDG sを実践するための暮らしのヒント」の中の、「ものものがたり」そして「ふるさとづくり」です。ぜひぜひ、暮らしを変えるSDGs チャレンジと一緒に、マザーアースを伝えましょう。

豪雨災害などの被災地取材の中で、気候変動対策や里山管理など地球を守ることの大切さを実感してきました。コロナ禍、2020年5月から「オンライン防災訓練」を毎週開催し、赤ちゃんのいるパパママから70代の方まで全国から参加者が集まっています。温暖化対策、地球に優しい暮らしをすることが、究極の防災!再生可能エネルギーへの切り替え、生ゴミ0コンポスト生活、地産地消など、全てが防災につながっているという「サステナブル防災」を発信しています。

いろんな仲間たちと活動しています!  
一般社団法人 the Organic 代表理事・全国有機農業推進協議会 事務局長・環境省 森里川海アンバサダー・一般社団法人ノアソビSDGs協議会 理事・サステナブルコスメアワード 事務局長・SDGs UNITED 事務局長・ソーシャルアクティビストチーム MOTHER EARTH 事務局長・日本グラミン アドバイザリーボード・新渡戸文化学園 フェューチャーアドバイザー・Super Daddy 協会 常任理事

2011年より「アカリトライブ」を続けています。「アカリトライブ」とは、キャンドルを灯し、その灯でライブを行い、東日本大震災の被災地のために何かできることを考え、各地からのメッセージを被災地に届けるプロジェクトです。人々が笑顔になる様々なコンテンツで構成された新しいエンターテインメントです。「音楽とキャンドルの灯」で日本を元気にしたいと思っています。今年は10年目。さらに福島復興に力を入れたと思っています。

時代は、「遠くへ、急いで、効率的に生きる」から、「近くで、ゆっくり、自然と共に生きる」時!「森、里、川、海」を守り、育て、おいしい空気、水、食べ物のお裾分けを、たっぷり頂きましょう!そして、共に、「人、物、皆」生き生きと、生き残る未来を想像しましょう!

食べるもの、身につけるもの、使うもの、その全てはかならず、地球の恵みと誰かの仕事からできています。毎日の暮らしのなかで積み重ねるひとつひとつの選択が、自然と人を支えます。そのつながりに気づいたうえで、自分なりの基準を持って、どんなことをするか、何にお金を払うか、しっかりとえらぶこと。日々の選択はとても小さなことに思えるけれど、その変革こそが、大きな変化をつくっていきます。

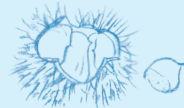


河口 恭吾さん  
ミュージシャン

2000年、デビュー作「真冬の月」を発表。2003年12月にワーナーミュージック・ジャパンより話題曲「桜」をSingleリリース。日本有線大賞 有線音楽賞を受賞。2020年、コロナ禍の中「明日は晴れるだろう」を書き上げ、8/5に配信リリース。同年11月からいよいよデビュー20周年を迎える。



普段は、ミュージシャンをしています。2006年に、世界中の紛争や貧困、人権・環境問題に対する活動団体「地球兄弟」を発足し、ソーシャルアクティビストとしても活動しています。私が実践している環境アクションは、コンポストで作った土を使い、春から夏にかけて子供たちと一緒に野菜を育て、収穫することです。楽しみながら環境にやさしいライフスタイルを送っています。自分と地球にやさしい暮らしをみんなでやっていきましょう。



岸 紅子さん  
NPO 法人日本ホリスティックビューティ協会 (HBA) 代表理事 / パーマカルチャーデザイナー / みそソムリエ

2006年に日本初のセルフケア啓発NPOを設立。資格検定や人材育成、講演などを通じ、自然治癒力を高めるための知識の向上や、暮らし方の提案につとめる。

心身の健康を保つことは、社会と環境への貢献です。現代人の健康問題と、地球のプラネタリーバウンダリー問題は相似。どちらも人と自然とのつながりを無視したことから発生しています。

自然治癒力を取り戻す食育、菌活、温活、ストレスケアなど身近なテーマを通じて、人にも地球にも優しいライフスタイルの推進を行っています。



佐々木 依里さん  
モデル・環境活動家・瞑想家

『朝だ！生です旅サラダ』では海外レポーターを務め、世界各地を訪問。“地球愛”をベースとした精力的な情報発信を続けている。エシカルな旅や、マインドフルネスを実践する生き方を提案。



普段はモデルやレポーターをしています。私が気を付けている環境活動は海洋プラスチック問題と、作る責任使う責任 SDGsの12番などです。普段は海岸のごみ拾いをしたり、そして、心の中の平和を表現するために皆さんと一緒に瞑想をして、まずは立ち止まることから、皆さんと一緒に環境について学んでいます。



Shen さん  
ミュージシャン  
(米国ハワイ州オアフ島出身)

クリエイターユニット Def Tech のメンバー。



民族問題や環境問題に対し“Aloha Damashii(アロハ魂)”プロジェクトとして“愛と平和”の啓発に取り組んでいる。「アロハ魂」は、ハワイでもあまり知られていない『アロハの深い意味』を世界に広げるために生まれた。アロハの文字をALOとHAの二つに分けると、それぞれにALO(2人の意識を合わせ)+HA(呼吸する)という意味があり、このアクションをハワイの伝統的なあいさつ「Honi(ホニ)」と言います。この「ホニ」をすることで、愛があふれ、世界がひとつになることをアロハ魂は目指している。



SHIORI さん  
料理家・フードコーディネーター



10年ほど前『作ってあげたい彼ごはん』という、大好きな彼に作る料理本を出版しました。今も「大切な人を想って」という軸は変わりませんが、そこに家族の健康を願う想いが強くなりました。人は大切な人を想う時、心優しい行動にでます。大切な人の未来を考え、そのためにできることから始めましょう。私は自然環境に寄り添って作られた作物を、意志を持って選択し、生産者を応援します。持続可能な方法で作られた豊かな食材を使い、食卓に笑顔を運ぶレシピ制作にも全力で取り組みます。



清水 弘美さん  
東京都八王子市立浅川小学校 校長

世界に誇る日本型教育「特別活動」の権威。全国小学校学校行事研究会会長、東京都小学校学校行事研究会前会長、全国道徳・特別活動研究会副会長、日本シティズンシップ教育学会理事等を務める。

持続可能な開発のための教育(ESD)を研究し、日本ユネスコスクールESD大賞で最優秀賞を受賞。SDGsを広げ、持続可能な社会の形成者を育成するために、主体的な活動を重視する教育、特別活動による学校経営を実践。保護者や地域と共に、学力・体力向上、学級崩壊等のない学校を作る。また、特別活動発信のため、国内を始め、エジプトやモンゴルなど海外への指導も行っている。著書に『子供の心を伸ばす特別活動のすべて』他多数。





まりえ  
高橋 万里恵さん  
セント・フォース所属  
フリーアナウンサー（防災士）

東日本大震災直後から TOKYO FM 系被災地支援プログラムのメインキャスターとして、東北や熊本など被災地へ足を運び続けている。被災地での植樹をきっかけに全国に広がる植林活動や、自然保護の取り組みを取材・発信する番組も担当。



田中 里奈さん  
モデル



近年は雑誌のモデルの枠を飛び越え、小説の執筆、企業ブランドとの商品プロデュース、自身のアクセサリーブランドのディレクションなど様々なステージで活躍している。現在 Instagram フォロワー 30 万人、ファッションコーデネイト SNS WEAR でのフォロワー 155.6 万人。

小学校の教員免許を有し、アウトドアイベントで小学生を引率する経験なども持つ。



TAROUT さん  
キャラクターアーティスト

それぞれの作品には愛情あふれるストーリーが設定され、誕生させるという感覚だというその世界観は日本のみならず海外でも絶大な人気を誇る。最近は、しいたけ占いのキャラクターなど。

SDGs で 2030 年までに実現したい世界はどんなだろう？そう考えると、私は誰もが笑顔で暮らす社会を想像します。今、同じくアンバサダーの藤田承紀とラニーズベジーというコンビを組み「未来の笑顔をシェアする」をコンセプトに活動しています。また、SDGs を Small Daily Good(s) と考え、誰もが楽しく取り組めるような、日々の生活の中で出来る、小さくてもグッドな活動を自らも実践し、発信していきます。



富永 美樹さん  
フリーアナウンサー

98 年 10 月 シャ乱 Q ドラムス まこと氏との結婚を機にフジテレビを退社。現在はクイズやバラエティー番組の出演やイベントの司会等で活躍。プライベートでは夫婦共にアウトドアが大好きで、その趣味が高じて東京以外に山梨と静岡と半田舎暮らしを楽しんでいる。

アナウンサーとしてメディアで仕事をしながら、6 年前から富士山の森で自然に寄り添う暮らしをしています。地球にとってやさしい暮らしが結果、自分たちにとっても心地いい暮らしである、そんな社会になるようにまずは、プラごみを減らすための取り組みを推進していきたい。そして発酵マイスターとしてはサスティナブルな食文化である発酵食、これをもっと広めていけたらいいなと思っています。



さき  
中島 早貴さん  
アイドルグループ℃-ute の元メンバー。グループ解散後は舞台を中心に女優として活動中。

アップフロントグループ主催の「SATOYAMA&SATOUMI movement」に℃-ute 時代より参加し、イベントを通して「秩父観光農業 Oh! 援アンバサダー」や「GOTO Satoumi アンバサダー」も勤めた。

去年の秋から、農業を営んでいる父親の畑の一角を借りてオーガニック野菜を育てています。野菜ソムリエの資格も取得している為、旬の野菜の良さや、自然とふれあうことの素晴らしさを SNS を通して発信しています。また、沖縄のサンゴ保全活動団体「チーム美らサンゴ」にも参加していて、サンゴをバロメーターとし、海の温度の変化、家を失ってしまった生物達の様子など、SOS を出してくれている海の生き物に着目しています。この活動を通し環境問題の実情を多くの方々に伝えていきたいです。



ゆう  
長沢 裕さん  
タレント  
(公社)日本環境教育フォーラム 理事

1993 年生まれ、福島県出身。日本テレビ「ZIP!」の 6 代目お天気キャスター、ショウビズレポーターとして活躍。自然との繋がりが感じられる瞬間を多くの人と共有すべく園芸番組、釣り番組などにも出演する。また、地元福島では子供達と自然を味わうプログラムなどに参画している。

私は“自然との豊かな繋がりを実感する瞬間”を多くの方と共有していきたいと思っています。そのために、家庭菜園や釣りなどの楽しさの発信や、地元福島で子供達と一緒に自然を感じられる企画などに参加しています。また今後は日本の環境教育の現場を学ぶと共に実家の目の前にある里山を緑溢れる皆んなのふるさとにしていきたいと考えています。





**NOMA さん**  
佐賀県出身のモデル / アーティスト

ファッションからビューティー、サイエンスと様々なジャンルで活動中。モデル業の傍ら諸国を巡り、旅エッセイを出版する。2012年より旅先での啓発や自身の自然観を元にプロデュース等を継続。アップサイクル素材で作品制作、展示等も行う。

幼少期より自然遊びが大好きです。辺境の地を巡る旅、宇宙と植物を中心とした自然科学探究をライワークとし、自然との繋がりや調和をメッセージとした物作りや発信をさまざまな形で行ってきました。いのちがどこから来てどこへ向かうのか。地球と人間社会の調和や、環境問題について学ぶことはたくさんあります。今後もメディア連載やイベント等でライフスタイルの提案、そして研究者や専門家とのセッションを通して、地球や宇宙について知る時間を皆さんと楽しくシェアしていければと思います。



ふたき  
**二木 あいさん**  
水族表現家

素潜りギネス世界新記録2種目樹立。唯一無二の存在として、水中と陸上の架け橋となるべく活動。自身が被写体、また撮影者として「私たちは地球の一部であり、共に生きている」、そんな繋がりを多岐の活動を通して世界を舞台に表現している。

自然、植物、動物、人間。私たちは皆この地球に共に生きる仲間です。空気ボンベを使わず、イルカやクジラと同じ様に自分の肺一つで潜り、彼らの中に溶け込み、仲間の一員となって、ありのままの世界を表現することで、頭で理解するのではなく、心で感じる何かをお伝えできるのではないかと信じて活動しています。目には見えませんが全ての生物は繋がっています。母なる海から、皆さんの心の扉をノックするキッカケをこれからも発信し続けていきたいと思っています。



よしき  
**藤田 承紀さん**  
菜園料理家

イタリア・トスカーナ地方のレストラン「IL PELLICANO」や、ローマの老舗「AL CEPPO」にてイタリア料理を学ぶ。帰国後は「食卓に笑顔を」をモットーに料理家として活動を開始。自然農法、有機農法による年間100種を超える野菜作りにも取り組み、直売所やレストランに出荷をし、菜園での親子農業体験もしている。

料理人をしています。わたしが実践している環境アクションは「SDGsを実践するための暮らしのヒント」の中の、「ものものがたり」です。日常で手に取るすべてのもののストーリーに思いを馳せて大切に使うようにしています。何はともあれ無理なく楽しくみんなでやさしい生活に取り組んでいきましょう。



**まことさん**  
ミュージシャン

『シャ乱Q』のドラマーとして1992年7月にデビュー。プレイヤーとしての活動とも並行して、作詞家としても多くの作品をバンド内、および他のアーティストにも詞を提供。一方、親しみやすいキャラクターを生かし、多くのバラエティ番組にも出演。

アウトドア活動を趣味としており、それが高じてセカンドハウスを富士山麓に自らの設計のもと建てた。生活面では番組の企画で沼津にも自宅を借り、現在も定期的に訪れ生活している。現在は、東京、山梨、沼津を生活の拠点として活動中。



**マリエさん**  
CEO/ デザイナー  
J-WAVE ナビゲーター

81.3J-WAVE 毎週土曜日 12:00-15:00 生放送中

日本でのタレント活動を経て2011年のアメリカ・ニューヨークのパーソンズ美術大学へのファッション専攻留学を契機に、2017年6月、自身がデザイナーを務めるブランド「PASCAL MARIE DESMARAIS(パスカルマリエデマレ)」を設立。ファッションの観点から環境問題に積極的に取り組み、工場や職人など生産者の声に耳を傾けるため全国を飛び回っている。2021/2/1からサスティナアートコミックの連載もスタート。地球の環境負荷ランキング世界第2位と言われるファッション産業からみる様々な”気づき”をキャラクターたちがシニカルに提示・継承を慣らしていくアートコミックをWWDJAPANにて連載中。



**MINMI さん**  
シンガーソングライター

新時代を切り拓くママとして、ファッションリーダーとして、ソーシャルアクティビストとして支持を得ている。「森里川海プロジェクト」と「MOTHER EARTH」の活動に共感し、ギフトソング『MOTHER EARTH ~森里川海のうた~』を制作。

私は自然の偉大さや、美しさを、歌や詩にして伝えています。自然には私たちを救う大きな力があると気づき、真夏の青空の下「FREEDOM」という野外音楽フェスを始めました。大きく美しい自然に抱きしめられた時、人の心は解き放たれます。悩みが空のように晴れ、心がどんどん澄んでいくのは、きっと音楽の力だけではない、みんなのいのちがキラキラしているからだ、この時間は奇跡だといつも感じるのです。自然と共に生きてきた日本の暮らしや風景は誇りです。進歩した私たちの未来は、もっと自然と共にあることでしょう。そんな日本の未来を、一緒にデザインしませんか？



### 室谷 真由美さん

モデル / ビューティーフード協会 理事長 / 日本ヴィーガン協会 理事長

カラダの中からキレイになれる食を追求し、「ビューティーフード」メソッドを提唱。講演会・トークショー・TV・ラジオ・雑誌など各種メディア出演をし、食の大切さを発信している。



### 森友 嵐士さん

T-BOLAN ボーカル

1991年デビュー。心因性発声障害により、14年間富士山麓でリハビリ生活を過ごす中、自然のチカラや癒しを得て、声を取り戻す。2015年音楽活動再開、神社仏閣LIVEを展開。2018年T-BOLANを復活、全国ツアー『励』『繋』をスタートさせ精力的に活動している。



### Yae さん

半農半歌手・シンガーソングライター

東京生まれ。2001年に歌手デビュー。NHKみんなのうたや人気ゲームソフトの主題歌などを歌唱し活躍。環境イベントなど国内外での音楽祭に参加。家族5人とともに自然豊かな里山「鴨川自然王国」で、農的暮らしを営む。故藤本敏夫・歌手加藤登紀子の次女。



### 由利華さん

シンガーソングライター

武道館単独公演を目指し東京、渋谷・原宿の路上で70曲超のオリジナルソングを歌い続ける。2018年はクラウドファンディングで128万円を集め、4ヶ月間の全国路上ライブツアーを完遂。



### よすみ 四角 大輔さん

ニュージーランド湖畔の森でサステナブルな自給自足ライフを営む執筆家。

グリーンピース・ジャパン、Earth.Org、パワーシフトなど複数の環境系アンバサダーを務める。『人生やらなくていいリスト』など著書多数。

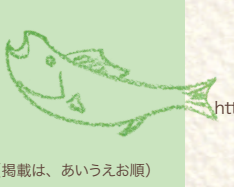
日本ヴィーガン協会では、飲食店を中心に、もっと日本でのヴィーガンがわかりやすくなるよう認証制度を行っています。2500店舗ものヴィーガンのお店を新規開拓し、1軒ずつ足を運んだお店に認証ステッカーを無料配布しています。私はヴィーガンだけでなく、根本的に「食の大切さ」を伝えるために活動しています。美容学校や栄養の専門学校でも教鞭をとる機会があり、身体に優しい食事は、地球環境にも優しい選択となり、温暖化にも貢献できること、多くの命を救えることを伝え、食育にも力を入れています。

被災地支援活動として東日本大震災、九州北部豪雨災害にて被災地支援。河川敷団体サポート『100万人ゴミ拾いプロジェクト』に参加。広島県府中市の地域活性共創プロジェクトを立ち上げる。京都丹後にて無農薬無肥料、自然農法にて森友米『豊』、日本酒『YUTAKA』をプロデュース。2021年、未来型共創型施設『Mother Forest』企画・プロデュース。音楽、言葉、行動を通して、自然と人間との関わり方、自然の大切さの気づきに繋がる活動を目指している。

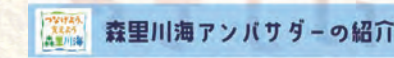
人間も自然の循環の一つ。日本の農村の暮らしには持続可能な暮らし方のヒントがいっぱい。この日本の美しい里山で古民家や休耕地を再生しながら、水・食料・エネルギーの自給をしていきます。ストレスフリーな楽しい!美味しい!安心できるライフスタイルを提案しています。



皆さんこんにちは、森里川海アンバサダーの由利華です。普段はシンガーソングライターとして、曲を作ったり、歌を歌ったりしています。その中で私が普段取り組んでいる環境アクションは、マイボトルを持ち歩くという事です。少しでも地球のため、私たちの未来のために、プラスチックの使用量とかペットボトルの使用量を減らしていけたらなと思いますし、何より、その日の気分、用途に合わせて使い分けるのがわくわくして楽しいです。このワクワクをぜひあなたも!みんなと一緒に地球にやさしい暮らしをしましょう。



## アンバサダー紹介映像



[https://www.youtube.com/watch?v=uAko7QkQT\\_w&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=uAko7QkQT_w&feature=youtu.be)

## 暮らしを変えるSDGsチャレンジ

vol.1 ~ #おでかけのおとも 編

vol.2 ~ #きょうのしぜん 編

vol.3 ~ #わたしになるごはん 編<循環>

vol.4 ~ #わたしになるごはん 編<オーガニック農業>

<https://www.env.go.jp/nature/morisatokawaumi/morisatokawaumich.html>

