



「思いついたら
エコしましょ」

どんなことがエコに繋がるかを知る。
それをできることから始めれば、
誰でも簡単にエコな生活ができる。



エコとは、ハードルの高い活動とかではまったくなく、思いついたらできること。

● かみおおおか・とめ イラストレーター。山口県宇部市在住。一級建築士。建設会社を経てイラストレーターに。代表作は『キッパリ! たった5分間で自分を変える方法』(幻冬舎)など。34歳で始めた柔道は黒帯。

『チーム・マイナス6%』のオフィシャルホームページ内で、エココラム『上大岡トメの思いついたらエコ!』(www.team-6.jp/try/tomesan/)を連載しているイラストレーターの上大岡トメさん。さまざまなエコアイデアを楽しいイラストと文章で紹介しているが、まずはどのようにしてネタを収集しているのが気になるところである。

「日々の生活のなかで、つねにアンテナを立てていますね。“思エコ!”は身近なエコ話ですから。それから『ストップ温暖化「一村一品」大作戦』という事業が昨年環境省で発足したんです。これはその土地ならではのエ

コな活動をしている人を県代表として選び、全国大会で発表するというものなのですが、わたしは山口県の審査員をさせていただいてるんですね。そこで他の審査員の方々と意見交換をすると面白い話が伺えますね」

なるほど“思エコ!”を拝見してみると、上大岡さんが現在住んでいる山口県でもエコに積極的に取り組んでいるようすが。

「地方は電車やバスなどの公共交通機関が都会ほど便利ではないので、どうしても自動車に頼りがちなんです。ですから県で提唱しているのは、なるべく自動車を使わないようにしようと。“eco 2 rin(エコツウリン)”と言って、

通勤や通学に積極的に自転車を利用しようという取り組みが始まっています。ただ、坂道が多いので上りがちょっと大変ですが(笑)」

体の一部分を暖めることで 全身がぽかぽかになるんです。

なるべく自動車に頼らない“eco 2 rin”は、確かにCO2の削減にも繋がるし、健康にもよさそう。とても参考になるエコ活動だと言えるが、上大岡さんは、普段、自宅ではどのようなエコを心掛けていますか?

「そうですね、お風呂の残り湯を洗濯に使うとか、使わない電気は消すとか、テレビは電源から切って待機電力

をなくすとか。でもそれはエコをしているというより、何気ない動作の感覚に近いですね。大切なことですが、やはりこの時期、気になるのは暖房です。自宅には大きな吹き抜けがあって、じつは寒いんです(笑)。暖房を使用するのは家族全員が揃うとき。それ以外ではなるべく重ね着をするように勧めています」

重ね着にはポイントがあって、服を何枚も着込まなくても、体の一部分を暖めれば全身が温かくなることに最近気付いたという。

「それが足首とふくらはぎ、それから



るからいいですね。冬は羽毛が入ったダウンベストを、家の中でも着ています」

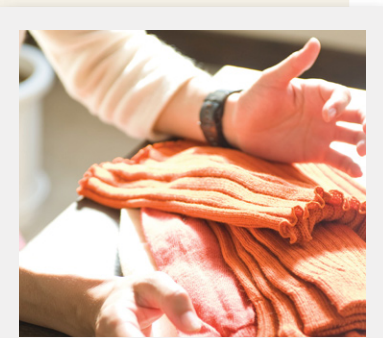
それでは最後に、読者の皆さんへ「うちエコ！」ライフを行なうためのコツを教えてください。

「わたしは最初、エコをしている人って車は一切乗らないとか、人工のモノ

首とお腹なんです」

そう言って、上大岡トメさんがバッグから取り出して見せてくれたのがネックウォーマーと腹巻き、それからレッグウォーマー。

「ネックウォーマーは起きている間だけではなく、寝るときも巻きます。首を冷やすとすぐに風邪を引いてしまうんです。そして朝起きるとレッグウォーマーをすぐに履くようにしているんです。腹巻きは夏でも使っていますよ、冷房対策に。あと、じつはベストも優れもので、腕は薄着だから動きやすいし、背中や首周り、お腹も温ま



▲「足首、ふくらはぎ、お腹、首を暖めることで、全身が温かい」

は使わないとか、エコはとてもハードルが高いものと思っていました。でもそうではなく“この部分ではできる”ということからやればいいと。まずはどんなことがエコに繋がるのかを知る。そしてそれを知識に留めず実行すればいいと思います」

たとえば上大岡さんのコラムには誰もがいつでも気軽にできるエコの知恵が詰まっていると？

「参考になれば嬉しいです(笑)」

.....
タイトル文字を書いてくださいとお願いしたら、上の素敵なイラストも一緒に描いていただきました。



「レッグウォーマーは生地が薄いのと厚手のモノを使い分けるようにしています。最近はおしゃれなタイプが増えましたね」

オススメ



シンプルで厚手のネックウォーマー。巻き方でファッションブルに楽しめる。

ポケットがついた可愛いデザインのお腹巻き。カイロを入れたら、より温かくなりそう。



「わたしは首が長いので(笑)、冷やすと風邪を引いてしまうんです。だから寝ている間もネックウォーマーは巻いたままです」

