

「かぼんの中から世界を変える、はじめかた。今日、京からできる10のこと」

【14】 「#かぼんの中のプラ運動」 を広げよう！

グループNo.24

(社会人ファシリ) 林 麻衣子

(一般) 児島 順子

(一般) 端地 真子

(一般) 松本 真奈

<グループ14のテーマ>

多くの人に

「かばんの中のプラ運動」をやってもらうためには

どうしたらいいか？

それはつまり、

何のために

「かばんの中のプラ運動」をするのか？

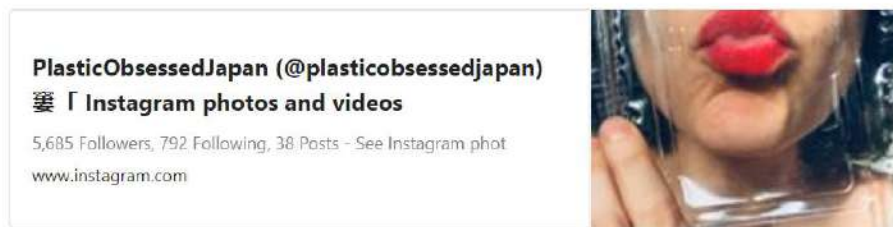
きちんと提供できないといけなると考えました。

実際に、周りの人に依頼してみても
「カバンの中のプラをチェックして！」だけでは、
強制でも、人は動かないと感じました。

1

【地球規模のFACT】

日本人 1 人あたりの
プラスチック容器包装の廃棄量は、世界 2 位です



日本語に訳すと、「プラスチックに取り憑かれた日本」という意味の
Instagramアカウント。

厳しく言えば、
世界で 2 番目に、プラスチックで、地球を汚している人が
「日本人」ということです

*ちなみに、プラスチック生産量は、世界 3 位

2

【個人のFACT】

WWF(世界自然保護基金)が、
「1週間に1人平均5gのプラスチックを
体にとり入れていると見られる」
という報告を出しました。

(※プラスチック5g=およそクレジットカード1枚分)

知らない間に、
毎週クレジットカード1枚を食べて
自分の健康すらも、傷つけているのかもしれない。

【実践FACT】

3 メンバー4人の周囲に「カバンの中のプラ運動」の参加依頼をしました。

Before参加者 (7/10ㄨ切)

	男性	女性	
合計人数	18	19	37
～10代	29	0	
10代	0	366	
20代	112	45	
30代	86	200	
40代	239	34	
50代	0	35	
合計プラ数	466	680	1,146
平均プラ数	25.89	35.79	30.97

After参加者 (7/21ㄨ切)

	男性	女性	
合計人数	12	10	22
～10代	30	0	
10代	0	0	
20代	28	32	
30代	52	169	
40代	117	26	
50代	0	30	
合計プラ数	227	257	484
平均プラ数	18.92	25.70	22.00

✓ 劇的には 数が減らなかった
消費されていくプラと、使い続けるプラで考えると、
カバンの中は「使い続けるプラ」が圧倒的に多いため、減らしにくい。

プラスチックを減らす活動を
広げるためには

**カバンの中のプラ運動
だけでは足りないのでは？**

START

カバンの中のプラ運動

最初のきっかけ。
ただこれは1回実施すると
終わってしまう

キッチンのプラ運動

化粧ポーチのプラ運動

ランチのプラ運動

買い物のプラ運動

など運動を広げて

GOAL

運動を広げて、じわじわと近づいていくイメージ

Plastic minimalist

な日本人を
育てる

ニッポン人は

Frau認定（自称もあり！）

Plastic – minimalist

に変わります宣言

Plastic minimalistを

日本人の意識と行動を変えるための「合い言葉」

にしたいと考えます。

例

環境分野で初のノーベル平和賞を受賞したケニア人女性、
ワンガリ・マータイさんが
来日時に注目してくれた「もったいない」という日本語のように。

M  T T A I N A I

モッタイナイは、世界中のアイコトバ。

It is a message from Japan to the world.

「プラ・ミニマリストになってもいいかも？」と思ってもらうために Plastic minimalistの輪を広げる

10-20代が支持するTikTokタレント、
Frauモデルなどに
最初に参加してもらい
「憧れの人々が当たり前に行っていること」
「共感して、なりたい気持ち」を
少しでも膨らませる

Frauが
プラ・ミニマリスト
を
表彰&認定

料理家
収納アドバイザー
美容家など、
いろんな職業の方にも
参加を募る

日本の大学中の
環境学部の方々が
中心になって
参加する。

プラスチックに
取り憑かれた日本人から

Plastic – minimalist

捨てずに愛するプラスチックを
厳選して使う日本人へチェンジ！

このGOALとなる合い言葉とセットで、
Frauさん、学生さん、インフルエンサーからSNS発信してもらうことで、
人の存在を可視化して、「気軽に誰でも楽しく」参加できる運動にして
広げていきたいと考えます。

＜グループ14のテーマ＞

周りの人に

「かばんの中のプラ運動」をやってもらった

調査結果

【実践】メンバー4人の周囲に「カバンの中のプラ運動」の参加依頼をしました。

Before参加者 (7/10ㄨ切)

	男性	女性	
合計人数	18	19	37
～10代	29	0	
10代	0	366	
20代	112	45	
30代	86	200	
40代	239	34	
50代	0	35	
合計プラ数	466	680	1,146
平均プラ数	25.89	35.79	30.97

After参加者 (7/21ㄨ切)

	男性	女性	
合計人数	12	10	22
～10	30	0	
10代	0	0	
20代	28	32	
30代	52	169	
40代	117	26	
50代	0	30	
合計プラ数	227	257	484
平均プラ数	18.92	25.70	22.00

- ✓ (平均プラ数)一人当たりのプラ数が約8個減らすことができた
- ✓ (平均プラ数)男性約7個、女性約10個減らすことができた
- ✓ 参加人数が15人減った

総じて男性より女性の方がプラ所持数が多い

10代は学業に必要なプラも多い

40代以降の男性は持ち物自体が少なくなっている傾向がある

「カバンの中のプラ運動」の参加した方々のリアルボイスです。

カードをアプリ化、多い文具を整理して減らした

生活の中でプラ製品の多さに改めて気づくことができた。代用できない物も多く、**単純にプラ製品を減らす＝良いことではないと思う。**

プラスチック製品は、やはり生活の中で必要なものが多く、個人として減らせるものは多くない。**プラスチックに変わる代替品がないと難しい。**カバンの中の整理と意識付けには役に立った。

身の回りのプラ製品が想像以上に多いことに気づく反面、プラの代替えにならないものも多く存在していることにも改めて気づいた。

プラの存在そのものをゼロにするとの発想ではなく、サステナブルな社会というのは小さな経済循環と大きな経済循環の**バランス**ではないかと思う。

< 班員の声 >

義務感で実施したが、実際やってみるとかばんの中に思った以上のプラがあり、自分の生活にプラは切っても切り離せないものだと痛感した。

「なぜこのアクションをするのか」という根本的な目的を明確にしないと自発的にやってもらうのはやはりハードルが高いように感じる。

後、かばんの中身を発信するのはちょっと気が引ける。

✓残念ながら、写真の協力を任意にしたら、**収穫ゼロ**でした…。

✓AfterはBeforeより**参加が5人減った…**

グループミッション

わたしたちのグループはプラスチックの減らし方ではなく
「かばんの中のプラ運動を最大化すること」

検証すべきは
不参加の事実



- ✓ 参加人数が15人減った
- ✓ 写真の協力を任意にしたら収穫ゼロ
- ✓ AfterはBeforeより参加が5人減った...

義務的に依頼しても、上記が起こった。

依頼を実践して、この運動に参加する「心理的ハードルの高さ」を実感した。

<参加の心理的ハードル>

- 自分のカバンの中身を人に見せたくない
- さらにそれをSNS発信することに抵抗がある
- 年代によってはSNSをやっていない
- 自分のSNSでは発信したくない
- カバンの中身を出すことが面倒くさい
- 荷物が多ければ多い人ほど、より面倒くさい
- 依頼が突然で、義務的だからこそやる意義を感じない



企画の骨子

「かばんの中のプラ運動」を最大化するために
考えるポイント

①

参加を増やすために「気持ちを動かすテーマ」がいる
やりたくない、面倒くさいという

「ネガを超えて、賛同してもらえる参加意義」を提供する

②

広げるためには「仕組み」がいる

多くの人が「SNS拡散に参加したい」という気持ちで

「抵抗なく参加できる仕組み」が必要となる

①

参加を増やすために「気持ちを動かすテーマ」がいる
やりたくない、面倒くさいという

「ネガを超えて、賛同してもらえる参加意義」を提供する

①

一人あたりのプラ消費量世界2位の日本のみなさんへ
大事にしたいプラだけを選んでつかう

気づき
学生は知ってる

プラ・ミニマリストに なりませんか？

目標ワード

ゼロを目指す
考えではない
こと

プラスチックは、もはや私たちにとって欠かせない「プロテクター」となりました。
包んで中にあるものを、水滴・汚れ・衝撃・菌などから守ってくれているものです。
プラをゼロにすることはもう難しい。

だから私たちはたくさんプラをつくって、つかって、世界2位の消費者となっています。

ただ、そのプラ、ほんとうに必要でしたか。
代替できるプラではありませんでしたか。
愛すべきプラだけを選んでつかっていくことで
日本のプラ消費量は ゴミ袋だけでなく、もっともっと減らせる。
いま、減らさないといけない。

まずは身近なかばんの中から 一度見直してみるアクション。
#かばんの中のプラ 運動に参加してみてください。
かばんをちょっと整理してみるくらいの気軽な感覚で。

目標のために
やる運動

みんなで気軽に
参加してみることを
呼びかける

あなたの小さなプラ・マイナスアクションで、
日本が1位にならない未来を一緒につくってください。

広げるためには「仕組み」がいる

- ② 多くの人が「SNS拡散に参加したい」という気持ちで「抵抗なく参加できる仕組み」が必要となる

「プラ・ミニマリストになってもいいかも？」と思ってもらうために

10-20代が支持するTikTokタレント、
Frauモデルなどに
最初に参加してもらい
「憧れの人が当たり前に行っていること」
「共感して、なりたい気持ち」を
少しでも膨らませる

(京大×) Frauが
プラ・ミニマリスト
として
表彰&認定

料理家
収納アドバイザー
美容家など、
いろんな職業の方にも
参加を募る

日本の大学中の
環境学部の方々が
中心になって
参加する。

「カバンの中を見せる抵抗を取り除く」ために

TwitterとInstagramで
自分のアカウントを使わず、
個人が特定されない仕組みも
用意する



事務局でアカウントをとって
そこにDM送信して
まとめてUPしていく

代替できるプラを
コメントし合う

例えば
カードをアプリに変えたら
こんなに便利！など

一定の「ゆるさ」も設ける

プラの数え方や
投稿する内容を
シンプルに

Plastic – minimalist

#PMMT

#カバンの中のプラ

みんなで、少しずつ、変えられるところから。