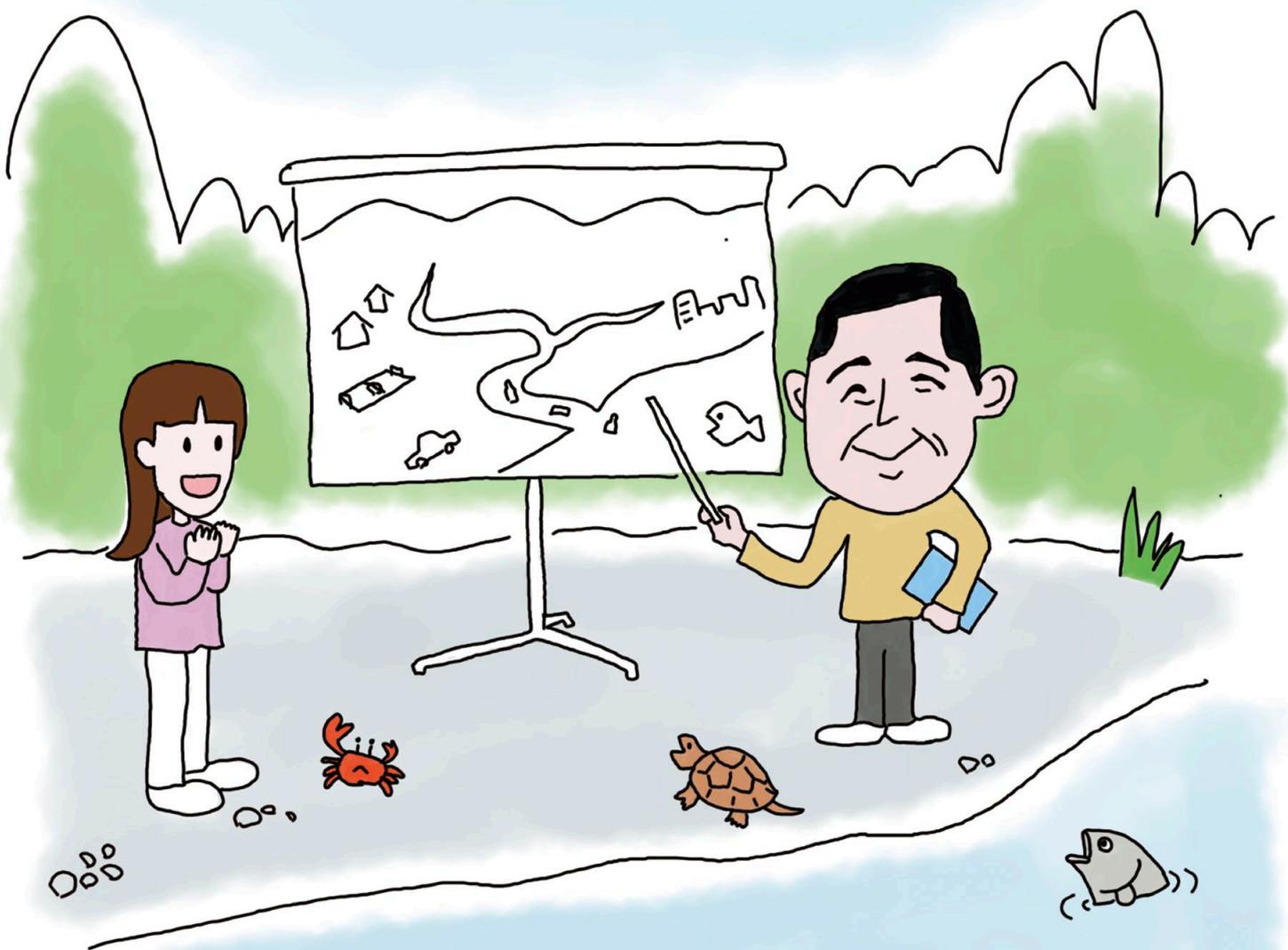


# 伝えるのはあなた 未来のために 知っておきたい 川ごみの話



～川ごみ学習ポイントブック～



## 目次

はじめに 「伝えたい」という想いを形に	1
さまざまな場所から発生し、 川から海に至るプラスチックごみ	2
ポイントブックを活用しよう	4
1. 川ごみについて「知ろう」	
川ごみの定義	5
川ごみってなんだろう	6
2. 出前講座を「企画する」ためのポイント	10
[コラム 水質調査と川ごみ調査]	
3. 「伝える」ための大切な5つのコツ	12
[コラム 伝え続けるということ]	
4. 出前講座あれこれ	14
[コラム 22世紀奈佐の浜プロジェクトについて]	
[コラム 「タッチポイント」から次の一歩！]	
出前講座事例集	16
5. 啓発ツールを活用しよう	22
6. 参考にしよう	24

## 「伝えたい」という想いを形に

私たちが活動するとき、  
伝えることの大切さを感じずにはられません。  
学校などの教育現場や、民間の団体などから依頼を受けて行う「出前講座」は、  
その意味でも大きな可能性を持っています。

出前講座を通じた出会いや体験が、参加者の「心」を動かし、  
学ぶ楽しさを感じるとともに環境が抱える課題を「自分事」として関心を持ち、  
自らが動くことの大切さ考えるスタート地点であると考えます。  
そのような中、「伝える」ことをどのように組み立て、実行したらよいのか、  
という問い合わせも多くいただくようになりました。

この度私たちは、  
一人でも多くの方が川や海のプラスチックごみ削減の「語り部」となり、  
これからの未来を担う子どもたちや地域の方々に、  
将来に向けて希望あふれる夢を描くための「出前講座」を実施して頂けるように、  
「伝えるのはあなた 未来のために知っておきたい 川ごみの話  
～川ごみ学習ポイントブック～」を発行いたしました。  
変化し続ける社会や自然環境のなかで、皆様や参加した子どもたちが、  
将来に向けた希望を描くための一助になれば幸いです。

(2022年 秋)

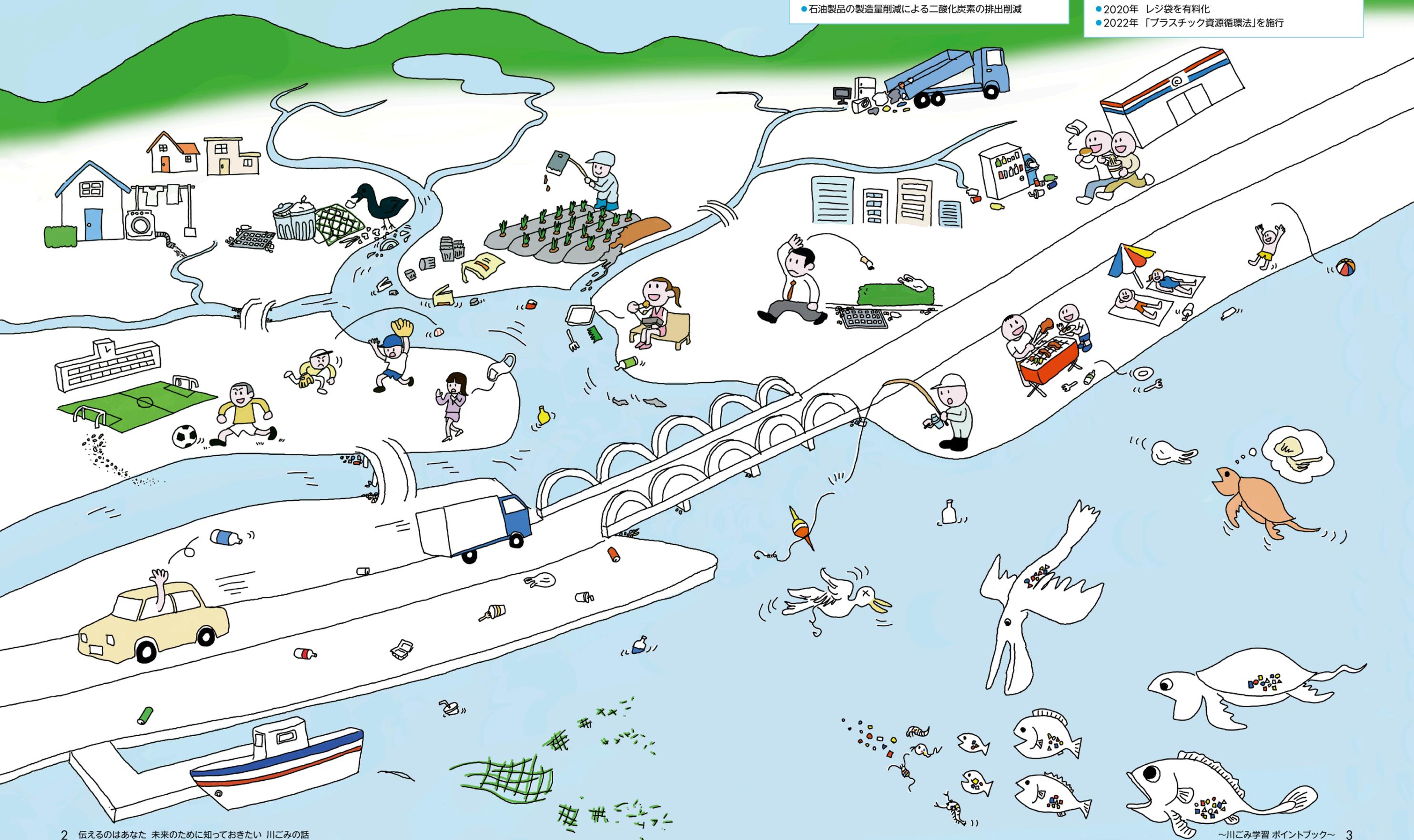
# さまざまな場所から発生し、川から海に至るプラスチックごみ

## プラスチックごみの削減による波及効果

- 海洋環境への影響の低減(安全な水産物の確保)
- ごみ処理費用の軽減
- 石油製品の製造量削減による二酸化炭素の排出削減

## 海洋プラスチック問題への主な取組み

- 2009年 「海岸漂着物処理推進法」を制定
- 2018年 同法を改正し、マイクロプラスチック対策等を強化
- 2020年 レジ袋を有料化
- 2022年 「プラスチック資源循環法」を施行



## 1. 川ごみについて「知ろう」

- 話すテーマについてしっかりと調べておきましょう。  
最初にこのポイントブックで、川ごみの定義とその影響について理解しましょう。
- 何を伝えたいのかを明確にし、要点を1～3点に絞りましょう。  
「あれも伝えたい」「これも伝えたい」と多くの内容を盛り込み過ぎるのは逆効果。情報量を絞って、シンプルな構成にしましょう。

## 2. 出前講座を「企画する」ためのポイント

- 打ち合わせで目的の約7割が達成されます。打ち合わせシートを活用しましょう。  
自分が目指すゴールと、主催者が目指すゴールのすり合わせをしましょう。着地点を一致させることで、満足度と定着度が大きく向上します。ここでは講座の組み立て方を説明します。
- 実施環境によって気をつけることがあります。  
出前講座は1回のみの実施が多いので、その日のゴールに向け、内容をもりこみ過ぎないようにしましょう。  
参加者の年齢や環境に合わせた内容・伝え方を意識しましょう。
- 参加者にとって身近な事に関連付けたり、学んだことを周囲の人に伝えられるように誘導する工夫をしましょう。

## 3. 「伝える」ための大切な5つのコツ

- 伝えるコツ1  
講座全体の流れを最初に説明しよう。
- 伝えるコツ2  
参加者の立場になって話をしよう。
- 伝えるコツ3  
分かりやすい言葉を使おう。
- 伝えるコツ4  
要点は最後にもう一度伝えよう。
- 伝えるコツ5  
具体例を織り込んで話をしよう。



## 4. 出前講座あれこれ

出前講座の効果や、取り巻く課題、そしてより良くするためのヒントを集めました。  
講座の6つのプログラム例を紹介します。

## 5. 啓発ツールを活用しよう

全国川ごみネットワークで、貸出・販売等を行っている啓発ツールを紹介します。これらを活用して講座を充実させましょう。

## 6. 参考にしよう

ホームページなどで入手できる参考資料を紹介します。

# 1. 川ごみについて「知ろう」

川ごみの講座を企画するときには、まずは川ごみについての正確な知識をつかみましょう。

## 川ごみの定義

川で問題となる「ごみ」には様々な物があります。それらを区分表記する場合にも、以下のような仕方（考え方）があります。



区分の仕方(考え方)	仕分けの具体例	ごみの具体例
ごみの素材による区分	自然物	立木、草木、刈草 など
	人工物	金属製品 ガラス製品 陶磁器製品 プラスチック製品 及び 上記素材との複合製品 紙製品
ごみの大きさによる区分	粗大ごみ	家電製品、タイヤ、家具、バスタブ など
	散乱ごみ	プラスチックのボトルや食品包装容器、使い捨てライター、不織布マスク、レジ袋、肥料袋等、新聞・雑誌、タバコの箱等の紙類、吸い殻 など マイクロプラスチック(直径5ミリメートル以下のもの)
ごみの処理上の区分	可燃物	プラスチック製品、紙類、製材 など
	不燃物	金属製品、ガラス製品、陶磁器製品 など

(ごみの処理方法は当該自治体等により異なり、分別の区分方法も違ってきます。上記の表中では便宜上、「可燃物」「不燃物」として表記しています。また、ごみの発生原因からみた区分として、「不法投棄ごみ」「意図しないごみ」「災害廃棄物」などの用語もあります。)



「川ごみ」には上の表のように様々なものがありますが、このポイントブックで扱う「川ごみ」については以下のように定義することにしました。

「近年、世界的な地球環境問題の一つとなっている海洋プラスチック汚染の主な原因であるプラスチック(素材)の散乱ごみのうち、河川に流出し、漂着、堆積、流下及び河川敷に投棄されているもの」

## 海のプラスチックごみはどこから？

### ◎海を漂い続けるプラスチックごみ

今、プラスチックごみが世界的な問題となっています。海には年間1,000万トンを超えるプラスチックごみが流れ込んでいる、とも言われています(Jambeck et al. 2015)。この大量のプラスチックごみは、美しい景色を台無しにしたり、漁業にも深刻な影響を及ぼしています。そして、私たち人間も含む、さまざまな生き物の命もおびやかしており、もはや「プラスチック汚染」ともいうべき危機的な状況となっています。

では、この途方もないプラスチックごみはいったいどこからやってくるのでしょうか？広い海へと流れ出したプラスチックごみのごく一部は海岸に流れ着きますが、そのほとんどは海を漂い続けたり、深い海の底に沈んだりします。また、プラスチックごみは紫外線を受けて劣化し、波の力を受けて、マイクロプラスチックと呼ばれる細かい破片となってしまいます。そうなってしまっただけでは、「ごみ拾い」で回収することは不可能です。

### ◎川を通じて海へ流出

海のプラスチックごみのおよそ80%は、陸から川を通じて流れ出したもの、と考えられています。言いかえると、もし川にあるうちにこのごみを回収できれば、海のプラスチックごみを大きく減らすことができます。

しかし多くの日本人は、プラスチックごみ問題は途上国などが主な原因で、日本では十分にごみの回収とリサイクルができていないのでは？と考えています。発展途上国と違って、日本の川で「うわあ！」と驚くような、大量のプラスチックごみが溜まっているような場所を目にすることもほとんどありません。では、本当に日本の川にはプラ

スチックごみは少ないのでしょうか？

## 川から海へと流れ出すプラスチックごみ

### ◎住宅地から流れ出るプラスチックごみ

京都府亀岡市内を流れる保津川(桂川)とその支流で行われた調査では、本流に直接捨てられたと思われるごみはほとんどありませんでした(保津川は市街地から少し離れて流れています)。ごみの多くは、住宅地などを流れる小さな支流から流れ込んでいました。特に川沿いに住宅地や幹線道路があるところでは、多くのごみが見つかりました。とはいえ、多くても10mあたりにせいぜい20Lのごみ袋1~2袋分のごみが散乱している程度です。ほとんどの場所ではごみがほとんど無いか、あっても少しで、普段から関心をもってごみを見ていないと気づかないような量です(原田、2013)。しかし、注意深く観察すると、いろいろなことが分かりました。たとえば、雨が降ると、ごみは一気に下流へと流されてしまいます。保津川の下流には、保津峡という険しい峡谷があり、そこには大量にごみが溜まり続けていました。保津峡は京都



保津川の岩場に流れ着いたプラスチックごみ

でも人気の観光地ですが、険しい地形のため、多くの人はこのことに気づいていませんでした。もし、この峡谷にごみが溜まらなければごみはあっという間に海まで流れ出していたことでしょう。実際、下流の嵐山(京都市)からGPS付フロートを流して実験すると、大雨の後たった1日で大阪湾まで流れていきました。プラスチックごみは軽いため、雨が降ると一気に流され、私たちの知らないどこかの谷間や海岸に流れ着いているのです。

### ◎特に多いペットボトル

川のプラスチックごみの中で特に多いものの一つがペットボトルです。特に日本海側では海外からのペットボトルがたくさん見つかりますが、日本国内からの流出量も決して少なくありません。全国川ごみネットワークでは、少なくとも毎年400万本のペットボトルが川へと流れ出していると推計しています。これは、ペットボトルの国内の年間販売量(500cc換算で約200億本)のわずか0.2%ほどですが、それでもずらっと並べると那覇から稚内を超える距離になります。

### ◎ボロボロになるレジ袋

2020年から日本でもレジ袋の有料化が始まりました。海岸で見つかるプラスチックごみの内レジ袋が占める割合は、環境省が平成22(2010)~27(2015)年度にかけて行なった調査ではわずか0.3%に過ぎず、レジ袋を規制しても効果がないのでは？という疑問も多く見られました。しかし、本当にそうでしょうか？レジ袋は、薄いため、すぐに破れてしまいます。破れてしまったレジ袋は、調査では「破片」としてカウントされてしまうため、「レジ袋」は少なくなってしまいます。実際、保津川で調査をしても、峡谷に入る前の平野部では一番多く見つかるごみがレジ袋でした。しかし、ほんの



大阪湾の底引網漁で引っかったレジ袋

数キロ下って峡谷に入ると、岩や木々に引っかかってボロボロになり、原型をとどめているレジ袋は大幅に減少します。また、この環境省の調査は、日本海側などを中心として実施されたので、東京湾や大阪湾といったレジ袋が大量に流出しているような大都市部の沿岸は対象になっていません。では、海からそう遠くないところから破れることなく流れ出したレジ袋はどうなっているのでしょうか？実はその多くは海底に沈んでしまっています。関西広域連合が2018年に行なった調査では、大阪湾の海底には300万枚ものレジ袋が沈んでいると推計されています。

### ◎生態系への影響も

実際、河口部での調査や漁船に同乗して行う調査でも、レジ袋などのシート状のプラスチックが沈んで海や川の底を覆うことで酸素の供給が遮断され、ヘドロ化している状況をよく見ます。生物の生息環境を奪い、漁業にも深刻な影響を及ぼしています。クジラやウミガメなどがレジ袋を誤飲、誤食して死亡した多くの事例も報告されています。また、レジ袋由来と思われるマイクロプラスチックは海鳥から小魚、さらにはプランクトンまで多くの生き物の体内からも見つかっています。海に流れ出したレジ袋は、海底に沈むか、あるいは破片化してマイクロプラスチックになってしまうため、もはや見つけることが不可能になるので、決して少ないわけではありません。

### ◎海に流出する前に回収することが重要

オランダの環境NGO「オーシャンクリーンアップ」の研究チームは、海へと流れ出すプラスチックの80%は、小規模河川を含む1000を超える河川から運ばれているという研究成果を発表しています(Meijer et al., 2021)。これまでは、プラスチック流出量の大半は、中国の揚子江などの大規模な河川が主な起源であると考えられてきましたが、私たちの目の前を流れている小さな川こそが、プラスチックを海へと運んでいるそのスタート地点なのです。

レジ袋をはじめ、使い捨てプラスチックを元から減らすことは最優先に取り組まなければなりません。どうしても一定割合は環境中に流出してしまうものです。海に流れ出して回収不能となる前に、少しでも発生源に近いところで回収するほうがより容易なのはいうまでもありません。街なかや川の清掃活動は、そういう意味でも海を守る大切な活動なのです。

## 河川とマイクロプラスチック

### ◎マイクロプラスチックとは

海へと流れ出した大量のプラスチックはどこにいくのでしょうか？ 英プリマス大学のリチャード・トンプソン教授らは、電子顕微鏡を使って目では見えないごく小さなプラスチックを海水中から検出し、動物プランクトンが体内に取り込むことを実験によって明らかにした。この研究をきっかけに、あらためてプラスチックが環境におよぼす影響が注目されるようになりました(Thompson, 2004)。現在では、環境中に流出したプラスチックのうち特に5mmより小さくなったものをマイクロプラスチックと呼んでいます。

このマイクロプラスチックには、さまざまな大

きなプラスチック製品(これをマクロプラスチックといいます)が、紫外線で劣化したり波の力を受けたりして粉々になるなど、環境中で小さくなった「2次マイクロプラスチック」と、洗顔料や化粧品などのスクラブ剤やプラスチック製品の原料である樹脂ペレットなど、もともと小さい状態で生産された「1次マイクロプラスチック」があります。最近では、家庭用の洗剤や柔軟剤に含まれる「香りマイクロカプセル」や、水田で用いられるプラスチックでコーティングされた肥料の殻といった、これまであまり気に留められていなかったものも、河川から海への「1次マイクロプラスチック」の発生源となっていることが明らかになっています。

### ◎河川からもマイクロプラスチック流出

日本近海を含む東アジア海域を漂うマイクロプラスチックの密度は、世界中の海洋の平均値の27倍と、他の海域と比べても突出して多いことが明らかになっています(Isobe et al., 2015)。この原因の一つは、東南アジアや中国などから流出した大量のプラスチックが海流に乗って流れてくるうちに劣化して海中を漂っていることに加えて、国内の河川からも少なくない量のプラスチックが流出していることが考えられます。これまでの研究では、日本各地の河川からも0.3mm以上の大きさのマイクロプラスチックが見つかったことが報告されています(二瓶・片岡, 2018)。

さらに、最近の研究では、それよりもさらに小さい0.01mm～0.3mmのごく微細なマイクロプラスチックが東京湾にそそぐ河川や下水処理水の中から大量に見つかるなど、河川からのマイクロプラスチックの流出も深刻な問題として注目されるようになっていきます。



水田などから流出した被覆肥料カプセルの殻

## 川からプラスチックごみをなくすために

### ◎ポイ捨てだけでは説明できない量のごみ

海のプラスチックごみをなくすために、私たちの身近な川でできることは何でしょう。川で見つかるごみのほとんどは、レジ袋や飲食品の容器や包装など、暮らしに身近なものがほとんどです。それを見た多くの人は「ポイ捨てが悪い」と言いますが、果たして本当にそれだけが原因なのでしょうか。もちろん、ポイ捨ては川のごみの大きな原因の一つではありますが、それだけでは説明がつかない量のごみがあふれています。たとえば、街なかの自動販売機の横に置かれた空き缶やペットボトルの回収ボックスが溢れかえっている様子はよく見かけます。手に持っていたレジ袋が風で飛

ばされてしまった、といった経験も誰にでもあるのではないのでしょうか。田んぼにまかれた肥料も、農家のみなさんはまさかそれがプラスチックだと思わずに使っていたはずです。

### ◎川のごみを調べて、地域みんなで対策を

こうした意図しないプラスチックの流出を食い止めるためには、社会のしくみづくりが欠かせません。たとえば日本でもようやくレジ袋が有料化されましたが、世界の多くの国ではさらに踏み込んだ政策を進めています。身近な川にどんなごみがあるのかを調べて、どんな対策が必要なのか、地域みんなで考えていくことが欠かせません。(執筆：原田禎夫(大阪商業大学公共学部／特定非営利活動法人プロジェクト保津川))

#### 参考文献

- Isobe, A. et al. (2015) East Asian seas: a hot spot of pelagic microplastics, Marine Pollution Bulletin, 101(2), 618-623.
- Jambeck, J.R. et al. (2015) Plastic waste inputs from land into the ocean, Science, 347(6223), p.768-771.
- Meijer, Lourens JJ, et al. (2021) "More than 1000 rivers account for 80% of global riverine plastic emissions into the ocean." Science Advances, 7(18), eaaz5803.
- Sugiura, Masaya, et al. (2021) "Microplastics in urban wastewater and estuarine water: Importance of street runoff." Environmental Monitoring and Contaminants Research, 1, p. 54-65.
- Thompson, R.C. et al. (2004) "Lost at sea: Where is all the plastic?," Science, 304(5672), p.838.
- 二瓶泰雄・片岡智哉(2018)「河川から考える海洋プラスチックごみ・マイクロプラスチック対策」廃棄物資源循環学会誌 29(4)、p.309-316。
- 原田禎夫(2013)「オンラインごみマップを用いた河川における漂着ごみのモニタリング」大阪商業大学論集 9(1)、p.35-49。

## 2. 出前講座を「企画する」ためのポイント

川ごみ学習の講座実施が決まったら、講座の目的やゴール点を確認しながら、どのような内容構成とするかの企画を準備し、プログラムを組み立てましょう。

### 1. 準備

- 参加者の知識の差が大きいことを認識します。
- まずは、出前講座を導入しようとする主催者の意向をよく聞きましょう。
  - どのようなテーマで伝えたいのか。
  - 参加者に最も伝えたいこと・講座のゴールは何か(参加者が水辺のごみに対して何を考え、理解し、意識するようになることを目指すか)。
- グループ討議に慣れているかを確認します。慣れていない場合は主催者側で話を進められる人を入れるなどの工夫をします。
  - どの程度の知識を持っているか不明な場合は主催者に確認する。
- モニターやパソコンなどの備品を確認します。

- 清掃活動がある場合は以下のこと等も確認します。
  - 清掃活動の主催は依頼団体であり、出前講座講師は、サポートする立場であること
  - 安全管理(引率人数など)
  - 清掃道具の準備(軍手、ごみ袋、トングなど)
  - 必要に応じ清掃場所の管理者への連絡(主催者から連絡いただくことがスムーズ)
  - 回収したごみの処理方法、保険への加入、雨天予備日 等

打合せシート (例)

打合日: / /

出前講座 実施計画 (打合せ用)		担当者
依頼者		
会場/最寄駅	/	
日時	/ / ( ) ( : ~ : )	
対象者層	/ 人	
サポート者		
依頼・調整内容		
講座に関するリクエスト		
屋外活動有無		
プログラム (案)		
テーマ		
理解してもらいたいこと		
内容・時間配分		
確認事項		
=項目=	=内容=	=備考=
プログラム	○内容と時間配分	
資料等	○プロジェクタ&スクリーン、TVモニター、PC等	
清掃会場	○清掃場所、往復のルート、引率者数	事前下見
活動資材等	○ごみ拾い用(軍手、ごみ袋)	
ある手続	○拡声器、救急セット	
場合	○役所などへの手続き	
	○集めたごみの処理	
	○保険	

### 2. プログラムの組み立て

- ゴールを考え、講座の方針が決まったところで、内容構成を組み立てましょう。
- 全体構成は、以下を考え組み立てます。
  - 詰め込みすぎない!
  - 聞いているだけでは集中力が続かないので、途中で身体や手足を使ったり声を出すアクテ

- イビティやクイズなどで、気分転換ができることを盛り込む。
- 最後に手を動かして書く時間を設ける。
- 対象の年齢によって構成に差をつけるのではなく、アイスブレイク、説明の仕方などで工夫する。
- 対象が小中学生でも、言葉づかい、伝え方を変え、探究に繋がるようにすれば同じプログ

## 水質調査と川ごみ調査

全国水環境マップ実行委員会 佐山公一



2004年から市民と国土交通省らが連携をして身近な水環境の全国一斉調査がおこなわれていて、2022年で第19回を数えました。その間、毎年、北海道から沖縄の西表島まで多くの参加者がいます。年に1回の水質調査でも水辺に多くの市民が赴き、水質調査や環境の記録を取っています。

近年のコメントや記録では水辺でのごみに関する記述も多くなっており、2016年から「水辺のごみ見つけ」の調査用紙も水質調査の参加者に配布しています。同じ水辺の環境調査・保全活動ですの水質の調査もごみの様子の記録や回収をすることで、より良い水辺とするため、次世代にきれいな水辺を引き継ぐための活動として続けていきたいですね。

ラムでよい。

- 児童・生徒がイメージできる地理感で無理はしない。

3年	まちの様子、市のようす
4年	県のまちづくり、ごみはどこへ、水はどこから
5年	日本の国土と世界の国々、国土の自然とともに生きる(自然災害とともに、環境とともに守る)
6年	憲法、政治、国づくり、幕末-明治-戦争-平和、世界の中の日本

(参考例：教育出版 小学校社会科教科書の単元より)

- 出前授業の場合は、学校授業との相乗効果を考慮します。
  - 親に提案し、話し合う仕掛けを加えるのもよい。
  - 他の教科での学習との関連付けコメントを追加できるとよい。
  - 授業後に、発展した学習に結び付けるためのヒントを与えるのもよい。

### 3. 説明内容の配慮

以下の点に配慮して、話しましょう。

- 参加者が理解している事項を確認し、言葉づかいに注意します。
  - 小中学生の場合、算数、理科、社会で学習していないことは、分からないと思って対応す

- る(例えば、百分率、グラフ、水の循環など)。
- “マイクロプラスチック”、“SDGs”など、用語ばかりを伝えるのを避け、詰め込みすぎないようにする。

- 参加者の言葉で、参加者自身から発信できるように投げかけるのが有効です。受動的な情報ばかりでは印象に残りません。
- すべてを説明するのではなく、自分たちで調べられるキーワードを残す手法もあります。
- 同じような年齢の活動、地域の情報を示すのも大切です(「自分にもできるかも」の気持ちを持たせませす)。
- ネガティブな情報のみで終わらせず改善事例も示すことも大切です(例えば、ごみが減っているデータ、写真など)。
- 特定の悪者を作らないようにします(例えば、プラスチックが悪いと決めつけるのではなく、使う側の責任も考えることなど)。
- ショッキングな画像を見せる前には、「次にショッキングな写真だけけど……」と、ひと言断りましょう。

# 3. 「伝える」ための大切な5つのコツ

さあ、いよいよ伝えてみましょう。  
ちょっとしたコツで、効率よく伝えることができます。

## ◎伝えるコツ1 講座全体の流れを最初に説明しよう

全体の流れを伝えることから講座をスタートさせると、話がスムーズに理解されやすくなります。そして、講師自身も流れから外れない講義を進めることができます。



## ◎伝えるコツ2 話題を1〜3点に絞ろう

講師は「あれも伝えたい」「これも伝えたい」となりがちです。伝えたい事を明確にし、情報量を増やし過ぎないで、シンプルな構成を心がけましょう。

## ◎伝えるコツ3 分かりやすい言葉を使おう

ついつい専門用語を使っていませんか？理解できない言葉が出てきてしまうと、その後の説明が理解できなくなり、講座から気持ちが離れてしまいます。難しい言葉を、分かりやすい言葉に置き換えてみましょう。

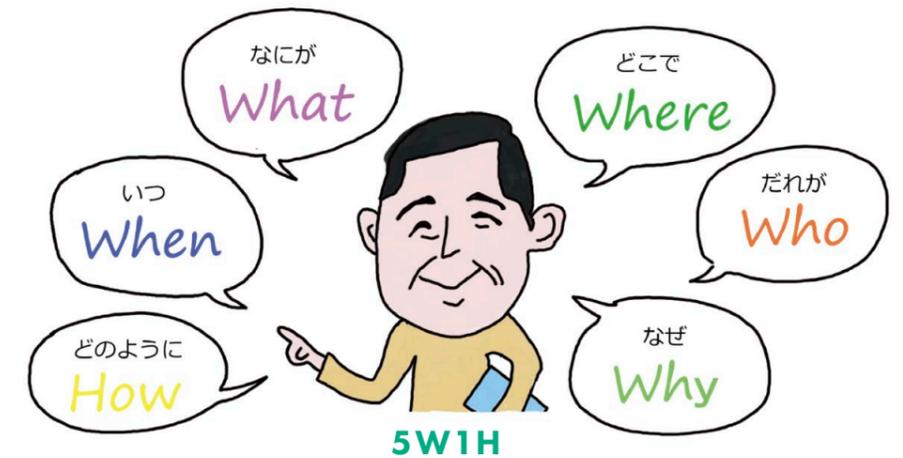


## ◎伝えるコツ4 要点は最後にもう一度伝えよう

参加者は、話の焦点が不明確になりがちです。講座の最後に、もう一度「伝えたい要点」をふりかえりましょう。講座の目的がハッキリするだけでなく、その後の定着度も高くなります。

## ◎伝えるコツ5 具体例を織り込んで話をしよう

難しそうな話も、身近な具体例を示すことでわかりやすくなります。「5W1H」……「いつ(When)」「どこで(Where)」「だれが(Who)」「何を(What)」「なぜ(Why)」「どうやって(How)」を要素として話すと効果的です。



### 伝え続けるということ

一般社団法人JEAN 小島あずさ

1990年から30年以上にわたって、海や川のごみをなくすために活動してきました。出たごみの回収と、ごみの元栓を閉めるためのごみ調査を、全国各地の方たちと共に続けています。加えて、ずっと力をいれているのが、海洋ごみのことを伝えること。そのための展示物や教材の制作貸出を行い、講演やワークショップでは現状や課題を知らせてきました。

展示を見たり、話を聞いたりした直後には「自分もできることから行動しよう」と受け止めてくださる方は多いのですが、時間がたてばその気持ちが薄れてしまうこともあります。大学生対象の講演をしたときに、「小学生のときにJEANの人の話を聞いたことがあります！ その時から状況はあまり変わっていないのですね。できることを探します」と言われたことがあります。特定の誰かが大声を上げ続けるのではなく、たくさんの方が海や川のごみは、自分と関わりのある問題だと理解して、知ったことを伝えていくことがとても大切だと感じています。

## 4. 出前講座あれこれ

出前講座の効果や、取り巻く課題は何でしょうか？  
そして、講座をより良くするために何ができるのでしょうか。

### Q1 出前講座って どんな効果があるの？

- 自然環境を身近に感じ、  
ごみの問題への関心が高まる
- 川では、魚や水生昆虫・ヤゴ等、身近な生き物に  
触れ合う体験ができる。
- 川岸での生活ごみを知ることで、ごみが生物の  
命を脅かしていることに関心を持つことができ  
る。

▽

- ごみの問題に関する関心や意識が高まる
- ごみ調査や啓発ポスターを作るなど、自発  
的活動につながる
- 使い捨て製品をなるべく使用せず、リサイ  
クルするなど、具体的な行動につながる
- 参加者だけではなく、家族や友人に取り組  
みが広がる

### ●啓発活動に広がりが見られるようになる

- 「知る」⇒「実感する」⇒「考える」という過程を通  
じて、学んでいくことで、理解が深まる。
- ディスカッションを通して「私にもこんなにでき  
る事がある」という意識が芽生える。

### Q2 課題と、 より良くしていくためには？

#### ●出前講座を取り巻く状況●

- 複数回の講座で理解を深めたいが、  
1回のみとなることが多い。
- 学校での出前授業実施は、「  
関心が高い特定の教員の  
力に依ることが多い。
- プラスチック製品の  
使い捨てが普及しているため、  
具体的に行動に繋がりにくい。



#### ●改善策●

- 座学と実践活動を組み合わせることで  
相乗効果を生み出す。
- 依頼団体の事情に応じてプログラムを組む
- 事前学習を通じ、テーマを自分事として  
捉えるようにする。

#### ●展望と可能性●

- 講座の実施をきっかけに地域の  
団体・学校・行政・企業などとの  
繋がりが強化される。  
「みんなで創る・みんなで目指す」という  
「共創」の輪が広がる可能性を持っている。

出前講座などのごみ学習を進めていくと、最初  
は小さな活動でも、様々なひろがりに発展するこ  
ともある。ひとつの講座が、地域や社会を変える  
一歩となる可能性を持っている。

## 22世紀奈佐の浜プロジェクトについて

22世紀奈佐の浜プロジェクト委員会 近藤 朗

伊勢湾に流れ込む大量のごみが漂着する海岸(三重県  
鳥羽市答志島・奈佐の浜)の漁師さんからのSOSを受  
けて当プロジェクトが始まった。川から伊勢湾へと通  
じる愛知・岐阜・三重の3県にまたがる広域プロジェ  
クトである。

3県から参加者を募り、年1回の奈佐の浜海岸清掃を  
実施するとともに、ごみを拾い続けるだけでは解決す  
る問題ではないので、流域全体での意識改革・暮らし  
方の改善まで目指すこととし、伊勢湾流域圏内のエク  
スカーションやシンポジウムなども展開している。  
プロジェクト内には学生部会を設置し、大学生、高  
校生、中学生、子どもたちへも私たちの暮らし方  
の結果として、大量のごみが漂着している現状を見  
てもらおうことが重要と考えている。

海岸で比較的大きなごみを片付けると、5mm以下の  
マイクロプラスチックが大量に残っていることに直  
面した。これらは回収することもできず、伊勢湾流  
域全体で取り組む必要性が高まり、急務な課題とな  
った。

〈当活動からみえたごみ学習のポイント〉

- まずは現場を見て現状を知ろう
- ごみを拾いながら、どのようなごみか、そのご  
みと私たちの暮らし方との関係を考えよう
- その上で、問題を解決するために私たちは何を  
すべきかを考えてみよう



## 「タッチポイント」から次の一歩!

佐竹敦子 (環境活動家・ドキュメンタリー映像作家)

『マイクロプラスチック・ストーリー』\*は2020年に  
字幕版を発表してから、すでに日本だけで4万人近  
くの方が視聴してくださっており、私は共同監督  
として、また環境活動家として日本でも140本以  
上の座談会を行ってきました。映画を制作した時  
から、常にこの「タッチポイント」を大事にして  
いて、これによって、環境のことはなんとかし  
たいと「なんとなく」思っている大人も子供も  
「行動しよう」と思ってくれるモチベーションに  
つながるのです。知識として知るところから、  
行動に移すまでにはこのタッチポイントが欠かせ  
ないのです。座談会に参加した方々から、「企業  
にお願いのメールを出しました」とか、子供た  
ちの中には「市長さんに手紙を渡してきました」  
などの嬉しい報告をたくさんいただいています。  
また、実際に自主的なグループを作って活動  
を始めた子供たちもいます。そうやって、一つ  
のタッチポイントから仲間ができ、地域や学校、  
議員さんへと広がっていくのです。ですから、  
環境のことを話せる機会は多ければ多いほど良  
い、と今までの活動から実感しています。みな  
な、誰かが背中を押してくれるのを待ってい  
るんです。

\*プラスチック汚染問題の解決に立ち上がり、実践するニューヨークの小学生の長編ドキュメンタリー映画



# 出前講座事例集

出前講座は、学校では出前授業として実施します。地域では親子、学生、成人など様々な年齢層を対象に、楽しい体験やワークショップなどをしながら、川ごみについて学び、考えることができます。ここでは、講座のプログラム例6パターンと参考資料を紹介します。

## 1 学校の授業に対応するプログラム例 「室内授業(1時限)の中で」

対象 小学校高学年から 中学生	屋内	45分	授業
-----------------------	----	-----	----

- ゴール点**
- 川ごみ、海ごみに関する基本的な知識を知る。
  - 川のごみを減らすために何ができるかを考える。

**プログラム構成**

身近な川(流路や、自然環境など)	10分
まちのごみが川から海へ	10分
体験!川から出たごみの影響	15分
私たちにできること	10分



- 内容**
- 川はどこから来てどこへ行くのかを示し、川の魚・鳥・虫、川原に咲く花や「水の汚れ」について話す。
  - 学校周辺のごみを見ることで、川や海岸のごみの実態を知る。
  - 川のごみはどこから来て、どこへ行くのかを考える。
  - 体験!「魚と同じ重さのプラごみってどれくらい?」  
※実際に計ってくらべてみる。
  - ごみを減らすために何ができるかを考え、発表する。
  - 伝えるカードを作って「今日知ったこと、考えたこと」⇒家族や友達に伝える。



- 企画にあたって**
- 事前に学校周辺を歩いて、ごみの散乱状況の写真を撮り、当日紹介する。
  - ごみの話だけではなく、川があることの素晴らしさも伝える。  
例：川には色々な生物が棲み、花が咲いていること、水辺が私たちの生活に癒しを与えてくれていることなど
  - グループワークを取り入れることで、より分かりやすくする。

(執筆担当：仲井圭二)

これら事例は川ごみネットワークの関係者が行ったものです。このポイントブックを参考に川や水辺のごみ問題について皆さんが伝えていただく場合にはアレンジをしていただいて結構ですし、参考にしたい事例をもっと詳しく知りたい場合にはお気軽に川ごみネットワークまでお問い合わせください。」

## 2 座学と実践活動を組み合わせるプログラム例 「ごみ拾いと事前学習・事後学習」

対象 小学生から中学生	屋内 + 水辺	40分 + 60分 + 40分	授業
----------------	---------	-----------------	----

- ゴール点**
- 水辺のごみを減らすために自分たちでできることを考え、行動し、周囲にも伝えられることを目指す。
  - 自分事として行動に結び付ける。

**プログラム構成**

1日目	事前学習(40～50分)
2日目	実践活動(60～90分)
3日目	事後学習(40～90分)
発表	(任意)



- 内容**
- 事前学習：映像、アクティビティ※などを通じて、湖沼や海でどんな問題が起こっているのかを感じる。
  - 実践活動：5～6人のグループごとに、ごみ調査、ふりかえり(ごみ拾いで感じたこと等をグループで話し合い記録)を行う。最後にグループごとに発表をして、共有する。
  - 事後学習：5～6人のグループに分かれてグループワークを行う。身のまわりにあるプラスチックのことを考え、ごみの現状と合わせて、ごみを減らすために大人ができること、子どもでもできることをグループそれぞれで話し合い、考え、行動に結び付ける。
  - 発表(任意)：学校内行事、地域イベントなど、発表する機会を設ける。壁新聞形式にまとめ多くの人が見られる場所に掲示する。



- 企画にあたって**
- 座学でごみが及ぼす影響等を学んでから、実際に水辺でごみを拾い、現状を知る。
  - 水辺の漂着ごみは遠い世界の出来事ではなく、自分の足元で起きている問題であることを実感する。自分たちにできることを考えることで、ごみを捨てない、捨てさせないという意識の醸成を促す。
  - 自分事として捉えてもらうため、自宅にあるプラスチック製品を調べてもらう。

※) 活気、活動。講座においては、受動的ではなく、参加者が実際に動き、体験する活動のこと。

### 3

## 自然を身近に感じるプログラム例 「生きもの調査と川ごみ拾い」

対象  
小学生3,4年生以上  
一般

水 辺

80 分

#### ゴール点

- 川の環境を大切にできる意識を持つ。
- 身近な川には様々な生きものが棲んでいること、そしてごみもあることを実感し、ごみを減らすことを考える。



#### プログラム構成

川での体験時間：60分  
川でのふりかえり学習：20分

#### 内容

- 身近な川の生きもの調査とごみを拾い。
- 川岸や水際の草原やヨシの根本に隠れているごみを探す。
- ごみによって動物も植物も棲みづらくなってしまうこと、植物があることで生きものたちが棲みやすい環境になることを伝える。



#### 企画にあたって

工夫すること、  
気をつけたいこと

- 雨天時の代替プログラムや予備日の設定をしておく。
- 管理者への申請を行う必要があるかを確認する。
- 実施時の安全管理のための人員を確保する。  
参加者が流れの深みにいかないような監視体制  
参加者へのライフジャケット着用指導 など

### 4

## ワークショップを行うプログラム例 「2050年の海を感じてみよう！」

対象  
小学生から一般

屋 内

50 分

#### ゴール点

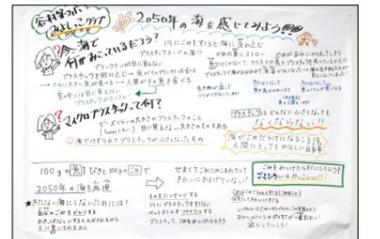
- 未来の姿を感じ、今自分たちができる事を考える。
- 皆が集まれば未来をより良くする(変えられる)可能性があることを理解する。

#### プログラム構成

講師紹介&今日の流れの説明 (3分)  
「海で起っていること&私たちの生活との関わり」 (15分)  
「やってみよう」ワークショップ「2050年の海って？」 (13分)  
「私たちができる事」グループディスカッション (10分)  
まとめとふりかえり (5~10分)

#### 内容

- 「2050年の海」をテーマに、今海で起っている海洋プラスチック問題と、それが自分たちの生活にどう関わっているかを解説。
- 「2050年の海」を感じるワークショップ  
魚と同量の容器包装プラを自分たちで量り取って、模式的に作ったビニールシートの海を作る。
- 「グループディスカッション」
- ワークショップの海から感じた事
- 2050年の海はどんなであってほしいか
- 今自分たちに出来ることはなにか



#### 企画にあたって

工夫すること、  
気をつけたいこと

- グループ分け、周辺備品の準備などを事前におこなう。
- 「グラフィックファシリテーション」\*を取り入れるなど、ノートをとらなくても記録が残るように工夫する。
- 講義は一方的ではなく、参加者との対話形式とする。
- 講座当日にむけて、子どもたちに容器包装プラを集めてもらう。
- 模造紙への記入を行うアシスタントがいれば、より良い。

※) プロジェクトや会議の場で、文字情報だけでなく、絵、アイコンや色を用いて資料や意見などを、模造紙などに記載し、見える化する手法。



# 5. 啓発ツールを活用しよう

多くの人に、分かりやすく伝えるには、写真や、イラストのあるパネルなどを活用すると効果的です。ここでは、全国川ごみネットワークで、貸出・販売等を行っている啓発ツールを紹介します。

ここで紹介した啓発ツールは、地球環境基金企業協働プロジェクト(LOVE BLUE)の助成を受け作成しました。

※各啓発ツールの詳細、貸出し・提供についてはホームページを参照ください  
<https://kawagomi.jp/katsudo/>

## 啓発ツールの紹介

### 1. タペストリー型パネル (A1サイズ全10枚)

生活から出たごみが、街にあふれてしまうと、川へ流れ、川から海へと流れ出てしまう……。ごみの影響や、川ごみを減らすために自分のできることを考える内容です。



環境関連イベント、セミナー会場など大勢の方が見る機会などで活用ください。

写真やイラストが多く、イメージが膨らみ、理解されやすくなっています。タペストリー型なので丸めて送付するのも容易です。

### 2. ごみ実物ボード (A2サイズ5枚組)

実際に川で回収したごみを展示します。身のまわりの生活でよく見るものも多く、汚れや壊れたものなどから川ごみを実感できます。



セミナー会場、子どもたちの学習会、川ごみが少ない地域での活動などでの活用をおすすめします。

ごみの実物で、川ごみのインパクトが大きくなります。

### 3. 説明ボード (A3サイズ)

意図せずして出てしまったごみも川から海へと出てしまうこと。私たちにできることを一緒に考えるためのボードです。表面が写真・イラスト、

裏面が説明となっています。



ごみ拾い会場、少人数セミナーなどでの活用をおすすめします。

読みあげるだけでなく、裏面の説明文を参考に自分の言葉で伝えましょう!聞いている人に響きます。必要なボードだけを選択し、ごみ拾いの前後いずれかでお話すると効果的です。

### 4. 川ごみビンゴカード

川でよく見られるごみ、気にしてほしいごみなどが記されていますごみ一つひとつが何であるかを気にしながら、楽しくごみ拾いができます!ごみの内容への関心が高まります。

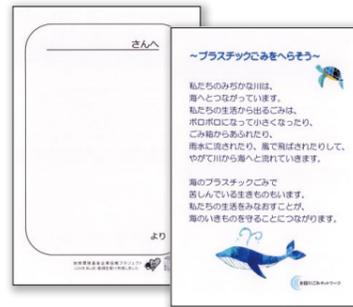


ごみ拾いイベントで活用ください。(実費頒布します)

上位数名に景品を用意するとさらに盛り上がりやすくなります。

### 5. メッセージカード

表面が自分でメッセージを書くスペース。裏面が「プラスチックごみを減らそう」のメッセージとイラストのカードです。



学習会、ごみ拾いイベント等の参加者に配布して活用ください。

ごみ削減の学習をした人が行う次のアクションのひとつとして、周囲の人に渡して、メッセージを伝えることができます。

## 啓発ツールの活用事例

### 【事例1】環境イベントでは「パネル」でアピール

環境イベントや施設など、多くの人が目にするところで、パネル展示が役立ちます。写真などの目立つパネルで目を引き、近づいて読んでみることで川ごみに対する理解が深まります。



板橋区立リサイクルプラザで開催したパネル展では、来場者がごみについて学んだり考えたりしました。

〈感想例〉

- (パネルが)1つ1つわくわくとめられていて、わかりやすかったし、これからプラスチックをへらしていきたいなと思いました。(小6)
- パネルで展示されると、改めてゴミ問題の深刻さがわかりました。(60代)



下諏訪町(長野県)の諏訪湖クリーン祭では、会場(記念品配布場近く)にパネルを掲示して、ごみ拾い参加者にごみ削減などの情報をお伝えしました。

### 【事例2】ごみ拾いの前に「説明ボード」

川ごみ拾いをする際には、単に拾うだけでなく、なぜ川にごみが散乱しているのか? これらのごみを減らすにはどうすればよいのか等を考えることが大切です。

ごみ拾いの前に、説明ボードを利用して、参加者に意識づけをして活動に臨むようにします。ほ



んの5分程度の短い話でもごみ削減に向けた啓発の効果があります。

ただし、夏季などでは屋外での長時間の説明は禁物! 端的に要点を伝え、参加者のアタマに残るよう意識しましょう!

### 【事例3】「川ごみビンゴカード」で楽しいごみ拾い



このごみは何か?と一つひとつごみの種類を確認し、ごみについて考えることも大切です。

そのために「川ごみビンゴカード」が活用できます。川でよく見られるごみがイラストでビンゴカードに描かれているので、拾った時にその項目のビンゴカードをめくっていきます。

川に沿ったウォーキングごみ拾いでは、「あと一つ、ハブラシないかなあ?」などと言いながら真剣にごみを探し回る姿も見られました。ゲーム感覚でのごみ拾いで、大人も子どもも楽しく活動ができます。

※さらに気にしてほしい新項目ごみ(例えばマスクなど)がある場合は、シールを用意して、最初に各人が好きな場所に新項目ごみシールを貼ってスタートしてもさらに楽しみが増えます。

## 6. 参考にしよう

### 【参考資料の紹介】

出前講座をする際に、参考となる資料をホームページから入手、参照できます。

No.	タイトル	形態など	制作者	主な対象	特長、その他	参照先
1	水辺のごみ削減学習プログラム 2019	PDF	全国川ごみネットワーク	一般、子ども	4事例を紹介 ごみ調査カード(例)、 ふりかえりシート等も掲載	
2	海洋プラスチックごみについて考えよう	パネル(貸出)、PDF	全国川ごみネットワーク他、NGO協働制作	一般	裏面に説明を記載 	
3	海洋ごみ学習用教材 小中学生用	PDF	環境省	小中学生	講座で一部引用も可 	
4	海洋ごみ学習用教材 高校生用	PDF	環境省	高校生以上		
5	3Rまなびあいブック (こども向け、大人向け)	小冊子、PDF	環境省	一般、子ども	講座で一部引用も可	
6	レジぶくろベンリーくんのたび	紙しばい	美しい山形海のプラットフォーム	子ども		
7	浦島太郎のやくそく	紙しばい動画	水Do! ネットワーク	子ども	YouTube動画で視聴可	
8	LAB to CLASS	WEB教材と資料	海の環境教育 NPO bridge	子ども、一般	情報サイトに教材を掲載	
9	海ごみを減らすために私たちができること	ショートムービー	東京都	小学生	予告40秒、本編30分 佐竹敦子監督	

No.	タイトル	参照先アドレス
1	水辺のごみ削減学習プログラム	<a href="https://kawagomi.jp/2020/03/learn_prog2019/">https://kawagomi.jp/2020/03/learn_prog2019/</a>
2	海洋プラごみについて考えよう	<a href="https://kawagomi.jp/2020/07/kaiyou-pla_tool/">https://kawagomi.jp/2020/07/kaiyou-pla_tool/</a>
3	海洋ごみ学習用教材_小中学生	<a href="https://www.env.go.jp/water/marine_litter/post_41.html">https://www.env.go.jp/water/marine_litter/post_41.html</a>
4	海洋ごみ学習用教材_高校生	<a href="https://www.env.go.jp/water/marine_litter/post_41.html">https://www.env.go.jp/water/marine_litter/post_41.html</a>
5	3Rまなびあいブック	<a href="https://www.env.go.jp/recycle/yoki/b_2_book/index.html">https://www.env.go.jp/recycle/yoki/b_2_book/index.html</a>
6	レジぶくろベンリーくんのたび	<a href="https://yamagatapf.info/?p=441">https://yamagatapf.info/?p=441</a>
7	浦島太郎のやくそく	<a href="http://sui-do.jp/news/2973">http://sui-do.jp/news/2973</a>
8	LAB to CLASS	<a href="https://lab2c.net/">https://lab2c.net/</a>
9	海ごみショートムービー	<a href="https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/hodohappyo/press/2017/06/01/08.html">https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/hodohappyo/press/2017/06/01/08.html</a>

## 全国川ごみネットワークについて



全国川ごみネットワークは、川や海のごみ問題、環境問題に取り組む市民団体が集まり2013年よりゆるやかな情報交換をスタートし、2015年に任意団体として設立しました。

ごみのない美しい川や海をとり戻すこと、自然と共生する循環型社会の構築をめざし、全国の河川・湖沼・海洋環境の保全に取り組む団体、ごみ削減に取り組む団体・個人などが連携し、川ごみの削減に取り組んでいます。全国的な人的ネットワークを活かし、研究者、関係省庁や業界団体との情報共有、意見交換を積み重ね、課題の解決を目指します。

全国で共に美しい川・湖沼・海を取り戻すことを目指す仲間(会員)を常時募集しています。

### 主な取り組み

- ①シンポジウム(川ごみサミット)、オンラインセミナーなどの開催
- ②啓発・環境教育(全国水辺のごみ調査『水辺のごみ見つけ!』、環境学習支援など)
- ③情報交流、情報発信、政策提言活動 など

### 理事・監事

- 代表理事 金子 博 (NPO法人パートナーシップオフィス)  
副代表理事 佐山公一 (全国水環境マップ実行委員会)
- 理事 小口智徳 (下諏訪町諏訪湖浄化推進連絡協議会)  
小島あずさ (一般社団法人JEAN)  
近藤 朗 (22世紀奈佐の浜プロジェクト委員会)  
柴田洋雄 (美しい山形・最上川フォーラム)  
仲井圭二 (大堀川の水辺をきれいにする会)  
原田禎夫 (NPO法人プロジェクト保津川)  
日向治子 (桂川・相模川流域協議会)
- 監事 菅谷輝美 (新河岸川水系水環境連絡会)
- 事務局 伊藤浩子

## 伝えるのはあなた 未来のために 知っておきたい 川ごみの話 ~川ごみ学習 ポイントブック~

編集●全国川ごみネットワーク編集委員会(編集長：日向 治子)  
執筆●伊藤浩子、小口智徳、金子 博、小島あずさ、近藤 朗、佐山公一、菅谷輝美、仲井圭二、原田禎夫、日向治子 (五十音順)  
協力●佐竹敦子 デザイン●永野武宏 イラスト●中川 寿  
発行日●2022年11月

発行●全国川ごみネットワーク  
〒132-0033 東京都江戸川区東小松川3-35-13-204  
TEL 080-8167-8577  
E-mail kawa53@kawagomi.jp URL <https://kawagomi.jp/>



※本冊子は、独立行政法人環境再生保全機構地球環境基金企業協働プロジェクト(LOVE BLUE)の助成を受け制作しました。

