

持続可能な社会と 人の暮らし

持続可能な生活研究会 編

建帛社

KENPAKUSHA

はじめに

人の暮らしは、産業の発展に伴う大量生産・大量消費などによって、大きく変化し物質的に豊かになった。一方で、環境破壊や資源の枯渇、地球温暖化などの多くの課題を生むとともに、社会の中では貧困や不平等などさまざまな格差が存在しており、地球環境を守りながら人間のニーズを満たしていく持続可能な社会の構築は、国を問わず世界中で取り組む最重要課題の一つと位置付けられている。

私たち一人一人が当事者として、自分の生活を見つめなおし、持続可能な社会の基盤となる生活のあり方について主体的に考え、行動し続けることができるようにならなければならない。

本書は、第25期日本学術会議健康・生活科学委員会家政学分会の全委員で構成する「持続可能な生活研究会」によって刊行するものである。家政学は、総合的な視点で人間の生活の全体を捉え、それらを科学に基づいて探求し、人間がよりよく生きるための実践を行う専門分野であり、家政学分会ではその専門性に基づいて、個人、家族・家庭生活やコミュニティのウェルビーイングを向上させることが社会の持続可能性を高めるという認識のもとで活動を展開してきた。

本書は、健康で豊かな生活のために必要な基礎的な知識を再確認し、持続可能な生活を実現する上での課題や対応について考えることができる内容構成としている。高等教育機関の教養・共通科目として「生活」を学ぶ人、社会人、子育て世代の人、高齢者など各ライフステージの人、さらにはそれらの生活者を支える専門家の人たちに、是非手にとっていただきたい。

まず、第1章では、持続可能な社会の構築という地球規模での動きを確認した上で、生活者の立場から持続可能な社会の実現に向けてどのような課題があるかを検討する。第2章では、生涯発達という視点で人生をとらえ、各ライフ

ステージの課題を明らかにし、主体的な人生設計の在り方について確認する。第3章では、健康を支える重要な要素の一つとして身体活動を取り上げ、第4章では生活の中に潜むリスクとそのマネジメントについて述べる。第5～10章では、生活する上で不可欠な、生態系サービスや人間関係、時間、情報、金銭（経済）などさまざまな生活資源の視点から生活について考える。第11～13章では、実際の生活場面である衣食住の視点から、望ましい生活のあり方について提示する。

この書を読んでくださった皆さんが、よりよい生活を創造し、周囲の人やもの、環境と共生・協働しながら持続可能な社会の実現に向かっていく潮流をつくることができれば、執筆者の一人としてこの上ない喜びである。

最後に、本書をまとめるにあたり、研究会のメンバー以外からご協力いただいた執筆者の方々、刊行にあたりさまざまなご配慮をいただいた建帛社の方々に心からお礼を申し上げます。

2023年12月

研究会を代表して 杉山久仁子

も く じ

第1章 持続可能な社会と人の生活	1
1. 人と環境とのかかわり.....	1
2. 「持続可能」という考え方.....	2
(1)持続可能な社会とは 2 (2)持続可能な開発目標とは 3	
3. 人の健康で豊かな生活の実現のために.....	3
(1)人の健康で豊かな生活の成り立ちと課題 3	
(2)持続可能な生活の創造に向けて 12	
コラム 家政学と持続可能な社会とのかかわり 14	
第2章 「人生100年時代」の生活のマネジメント	15
1. 生涯発達をとげるために.....	15
2. 各ライフステージにおける課題とニーズ.....	16
3. 生活のマネジメント.....	19
(1)生活とは 19 (2)生活のマネジメント 19	
(3)生活設計(ライフデザイン) 20 (4)生活資源の点検と開発 21	
4. 「人生100年時代」を生きる.....	22
(1)「人生100年時代」とはどういう時代か 22 (2)「人生100年時代」の生活保障 24	
5. 持続可能な生活の創造へ.....	25
第3章 健康づくりのための身体活動	27
1. 身体活動と生活活動・運動.....	27
2. 「健康づくりのための身体活動基準2013」と「健康づくりのための身体活動(アクティブガイド)」および2023改訂案.....	28
(1)生活習慣病発症予防に必要な身体活動量・運動量 28	
(2)生活習慣病発症予防に必要な座位行動指針 34	
(3)健康づくりのために必要な筋力トレーニング 36	
(4)各年代に対する運動・身体活動量 37 (5)疾病をもつ人に対する運動・身体活動量 37	

3. 生きる力と持続可能な社会を維持するための身体活動施策	39
第4章 生活のリスクとリスクマネジメント	41
1. リスクの概念	41
(1)役に立つリスクの定義 41 (2)エンドポイントを決める意味 43	
2. リスクのとらえ方	45
(1)リスクの認識システム 45 (2)リスクリテラシー 47	
3. 日常生活におけるリスクとリスクマネジメント	48
(1)日常生活におけるリスク 48 (2)日常生活のリスクマネジメント 49	
(3)日常生活におけるリスク対策としての保険制度 50	
4. リスクマネジメントと持続可能な社会の実現	51
第5章 生態系サービス	53
1. 生物多様性	54
(1)生物多様性条約 54 (2)生物多様性の階層性 55	
2. 生態系サービス	57
(1)基盤サービス 58 (2)供給サービス 59	
(3)調整サービス 59 (4)文化的サービス 60	
3. 持続可能性	61
(1)ファンドとストック 61 (2)ポイントソースとノンポイントソース 62	
(3)エシカル・チャレンジ 62	
第6章 生活の中のつながり—人と人、人と社会—	65
1. 社会の変化と人間関係	65
(1)都市化によるコミュニティの変容 65 (2)デジタル社会と人間関係 66	
2. 家族・家庭生活における人間関係	68
(1)法制度と家族関係 68 (2)世帯の動向と家族関係 69	
3. 人間関係の希薄化による孤独・孤立	71
(1)孤独・孤立をめぐる社会的背景 71 (2)孤独・孤立の実態 72	
4. 人と人とのつながり, 人と社会とのつながり	73
第7章 子どもの成長・発達と生活	77
1. 子どもの成長・発達	77

(1)人間はいつまで「子ども」でいるのか	77
(2)誕生から生後1年の成長・発達と養育	79
(3)1歳児から2歳児の成長・発達と養育	80
(4)幼児期の成長・発達と保育	81
2. 子どもの生活と大人の生活, 社会との関連性	85
(1)低年齢からの保育と家庭生活	86
(2)子どもの生活と社会のつながり	86
3. 子育ての現代的課題	87
第8章 生活時間	89
1. 生活を時間でとらえる	89
(1)生活を時間でとらえることの意義	89
(2)生活時間調査と生活行動分類	90
(3)無償労働の貨幣価値の試み	91
(4)時間貧困という概念の活用	94
(5)時間は平等な資源か	94
2. 社会政策における時間	95
(1)時短政策の始まり	95
(2)「2000年1,800時間」が意味するもの	96
(3)ワーク・ライフ・バランスの達成に向けて	98
3. 持続可能な生活の視点から生活時間を考える	98
第9章 生活と情報	101
1. 生活者と情報化の進展	102
(1)情報による生活の支配	102
(2)「情報」の多層性	102
(3)情報化の中で生じている生活の変化	104
2. 情報化社会における生活者のウェルビーイング	107
(1)生活と科学技術	107
(2)科学技術に対する生活者の主体性	109
3. 未来の生活と情報	110
(1)近未来に向けたアイデア	110
(2)情報化社会における生活者の主体性	111
第10章 生活と経済	113
1. 生活に必要なお金	113
2. 収入と支出	114
3. 生活変化に伴う家計の変化	115
(1)世帯主の年齢別収入・支出	115
(2)ライフステージ別消費構造	116
4. 現代の家計の特徴	117
(1)キャッシュレス化	117
(2)消費者信用	119

5. 家計管理と生活設計	120
(1)家計管理 120 (2)夫妻間の家計管理 121 (3)生活設計 123	
第11章 住生活	125
1. 住生活の基礎	125
(1)住まいの本質 125 (2)変化する住生活 125	
2. 室内環境と健康への影響	127
(1)換気 127 (2)温度 129	
3. 省エネルギーの推進	132
(1)省エネルギー基準の成り立ち 132	
(2)ネット・ゼロ・エネルギー住宅 (ZEH) 133 (3)既設住宅の改修 133	
4. 住まいの歴史と構造	134
(1)住宅の変遷 134 (2)住宅構造 136	
5. 住まいの防災と安全	137
(1)自然災害への備え 137 (2)日常生活の安全 140	
第12章 衣生活	143
1. 衣と生活	143
(1)被服の役割と機能 143 (2)着心地とは 147	
(3)持続可能な衣生活の視点からの「洗濯」 148 (4)安全に着るための衣生活 149	
2. 衣と社会	152
(1)気候風土に適した被服 152 (2)環境保全に配慮した持続可能な衣生活 156	
第13章 食生活	161
1. 食の社会化	161
(1)生活の社会化 161 (2)食生活の社会化 161 (3)団らんの個人化 162	
2. 食のさまざまな機能と役割	163
(1)食の生理機能 163 (2)食品の安全性 168 (3)食に関する国の主な施策 168	
(4)食文化の継承 170 (5)精神的役割と社会的役割 172	
3. 持続可能なこれからの食生活のために	176
(1)食育の推進 176 (2)フード・マイレージと食品ロス 178 (3)情報の選択 179	
索引	181

第 1 章

持続可能な社会と人の生活

人の生活の営みは自然とともにあり、その影響を受けながら、また働きかけることで自然環境にも影響や変化を与えている。その相互作用のバランスが崩れ、地球の持続可能性が危ういものになっている。人が地球の回復力を超えた負荷をかけた結果生じた「環境問題」を克服し、持続可能な社会を取り戻そうという動きが高まっている。

こうした動きの中で、生活者の私たちは、現状にある社会の課題を人の生活という視点でとらえ直し、人の生活と自然環境の維持の可能性を求めていくことが重要である。地球で暮らす一人一人の生活が社会の基盤であり、それが積み重なって社会を形成していることを踏まえると、個人の生活における行動が地域や社会を大きく変え、自然環境や社会構造を持続可能なものとするにつながる。人の生活や自然環境の視点に立った社会の変革が求められている。

そこで、本章では、まず、人と環境との相互作用について確認し、その後、持続可能な社会の意味、その実現のための社会の動きを理解する。その上で、持続可能な生活の実現に向けて、生活者としての生活の考え方や現在の生活における課題について確認し、考えていこう。

1 人と環境とのかかわり

人と環境とのかかわりについて考えるところから始めたい。私たちは、生きるために被服をまとい、食べ物を食べ、住まいをつくる。さらに、より安全に、楽しく、おいしく、きれいにありたい等の生活欲求をもって環境とのかかわり続けている。

人を取り巻く「環境」には、自然環境と社会環境がある。自然環境とは、大気や水、土壌、天然資源、動物、植物などによって構成され、人に与えられる環境である。一方、社会環境とは、人が集まって生活や活動をする家庭や地

域、コミュニティなど集団における環境を指し、経済や政治、文化、構成する人の考え方などの影響を受けるが、人の活動によってつくられる環境である。

社会を構成する人も自然の一部であり、与えられた環境の中で、自然と共存しながら暮らしてきた。しかし、人がさまざまな技術革新を行い、自然に過剰に接触したために、そのバランスが崩れ、地球温暖化や生物多様性の損失などの問題が生じている。人の活動が今日の「環境問題」の原因となっていると断定され、環境負荷の軽減のために人の生活を見直すことが強く求められるようになっていく。そのため、「環境問題」は自然環境を対象としていると考えている人が多いかもしれない。

しかし、地球上に暮らす人の生活は自然環境よりもより身近な社会環境の中でもさまざまな影響を受けている。着るもの、食べるもの、住まうものなど、生活に使う物資は、天然資源をもとにしているが、これらの物資の選択や使用状況は、そこにかかわる人と人との関係や、教育や政治、経済、科学技術などによって影響を受ける。この社会環境をつくっているのは人であり、人の生活や意識、行動によって社会環境は変化する。また、この社会環境の中で行われる生活行動が自然環境に影響を与えている。

本書では、このような広い視点で「環境」をとらえ、人と環境との相互作用を通じて営まれる生活、その生活を通じて実現される持続可能な社会について考える。

2 「持続可能」という考え方

(1) 持続可能な社会とは

「持続可能」という考え方は、1987（昭和62）年に国際連合（国連）の「環境と開発に関する世界委員会」の最終報告書で示された。報告書の中では「持続可能な開発」として使われており、「将来の世代の要求を満たしながら、現在の世代の要求を満足させるような開発」と定義されている。そして、このような持続可能な開発を実現できる社会が持続可能な社会である。日本では、2006（平成18）年4月に閣議決定された第三次環境基本計画において、「持続可能な社会とは、健全で恵み豊かな環境が地球規模から身近な地域までにわたって保

全されるとともに、それらを通じて国民一人一人が幸せを実感できる生活を享受でき、将来世代にも継承することができる社会」と定義されている。

生活者の視点からみると、「持続可能な社会」とは、今を生きる人たちが将来の人の生活や、自分以外の人の生活のことも考えながら、よりよい生活を実現し、維持していくことができる社会ととらえることができるだろう。

(2) 持続可能な開発目標とは

国連では、持続可能な開発に向けて1992（平成4）年に「国連環境開発会議」が開催された。そこでは、人口、貧困などの社会的・経済的な課題、大気・森林・気候・水・廃棄物などの環境に関する課題について議論され、「アジェンダ21」という行動計画が策定された。その後も、環境と開発に関する国際的な会議や取り組みが行われた。しかし、資源の枯渇や気候変動の脅威は拡大し、持続可能性への危機感が高まっていった。そこで、政府や企業だけでなく、一般市民、生活者を含む社会全体で持続可能な社会を実現するための具体的な目標がSDGs（Sustainable Development Goals）：持続可能な開発目標として発信された。2015（平成27）年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」¹⁾の中に示されている。SDGsの17の目標を表1-1に示す。「誰一人取り残さない」、「最も遅れているところに第一に手を伸ばす」ことを重視し、すべての国、すべての人々および社会のすべての部分で目標達成を目指している。

これを受けて、日本の社会でも政府の政策や企業の取り組み等にもこの動きが取り入れられるようになった。人の生活が社会の基盤であることから、人が各自の生活を考えるときにSDGsで示された視点も参考にすることが重要と考える。

3 人の健康で豊かな生活の実現のために

(1) 人の健康で豊かな生活の成り立ちと課題

地球で暮らす生活者として、健康で豊かな生活を保ちつつ、地球の資源を使い果たして終わりを迎えることなく、将来の人に美しい地球を引き継ぐことができるような持続可能な生活を実現したいと考える。そのためには私たちはど

表1-1 持続可能な開発目標 (SDGs) (外務省訳)

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近代的なエネルギーへのアクセスを確保する
目標8 成長・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 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 生産・消費	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地手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する

のように生活を考え、行動したらよいだろうか。まずは、自分自身のこれまでの生活を振り返り、健康で心も豊かで幸福感を感じる生活を営むことができているのか、身近なところで暮らす人々の状況についてもあわせて確認する必要がある。まず、生活の成り立ちについて確認しよう。

私たちの生活は、時代や社会状況によっても変化し、個人の生活はライフステージによっても変化する。将来どのような人生を送りたいのかを考え、何に価値を見いだし、どのように自己実現していくのかを考えながら生活するためには、各ライフステージの特徴や課題について理解する必要がある。さらに、生活を維持していくためには人や物とのかかわりが不可欠であり、これを生活資源と呼ぶ。生活を支える生活資源は、農水産物や木材、衣類、医薬品などの生態系サービス、家族や友人などの人、健康、時間、情報、経済（金銭）など多岐にわたる。各ライフステージにおいて目標を達成するために生活資源の中で何を大切にするのか、それは人の価値観によって異なり、個人の状況によっても異なるため、生活資源の管理が重要となる。また、生活資源は、日常の暮らしの中で起こり得るリスクへの対応や回避のためにも重要な役割を果たす。

私たちは毎日着る、食べる、住むという行為を行っており、それが「衣生活（衣文化）」、「食生活（食文化）」、「住生活（住文化）」として、生活文化やライフスタイルとして伝承されている。長い歴史をもった日本固有の文化における暮らしに特質を見出すことができ、未来につながることができれば、より質の高い生活を創造することができるだろう。

社会が急速に変化したことによって、人の価値観は多様化し、ライフスタイルも多様化している。一方で、人が生きる上で最低限必要な普遍的な価値として、安心、安全、健康、快適、平等、公平、創造などが存在する。一人一人のライフスタイルは異なっていてよいが、自分の生活が環境との相互作用で成り立っていることを意識し、すべての人の生活における価値が尊重されるような生活のあり方を考えていく必要がある。

次に、普遍的な価値である安心、安全、健康、快適、平等、公平、創造に関し、SDGsに示されている視点を参照しつつ、現在の生活における課題について確認してみよう。