



環境省

# 3R まなびあい ブック

大人向け



# はじめに

この小冊子は、①容器包装リサイクル法に基づき、環境大臣が委嘱した「容器包装廃棄物排出抑制推進員（愛称；3R（スリーアール）推進マイスター）」が市民向けに行う3Rの普及啓発活動に加え、②一人ひとりが暮らしの中で取組める3R活動、③子どもたちが家族や学校でまなびあいながら行う3R活動、④そうした活動を促進するための地方自治体の職員や教育関係者の取組を支援することを目的に、2008 年3月に初版発行しました。さらに、その後の国内外の動向を見据えながら更なる3R活動の活性化を図る目的で2015 年3月に改訂2版を発行しました。

大人向けのこの小冊子は、3R推進マイスターが実施する環境学習講座の教材及び暮らしの中で取組める3R活動の活性化、地方自治体や教育関係者の教材としての活用を期待して、次の7つのテーマで構成しました。

1. なぜ3Rなの？
2. 廃棄物の分別
3. 容器包装リサイクル法とは
4. エコチェックテスト
5. さらに進んで2R
6. 事例データ
7. よくある質問

持続可能な循環型社会を皆でつくりあげるためにも、ごみを減らす（リデュース）、繰り返し使う（リユース）、再資源化する（リサイクル）が求められています。皆で古くから日本の環境文化を表す「もったいない（MOTTAINAI）」の知恵に学び、今後、この小冊子を活用した3Rの普及啓発活動に参加いただいた多くの方々より、様々な改善提案がなされ、より良い普及啓発教材となることを期待しております。

3Rまなびあいブック改訂委員会 一同

# 3R まなびあい ブック

大人向け

## 目次



■ はじめに .....	2
序 章 なぜ3Rなの? .....	4
第1章 もっとリサイクル! .....	8
スチール缶・アルミ缶 .....	8
ガラスびん .....	9
プラスチック製容器包装 .....	10
紙製容器包装・紙パック・段ボール .....	12
ペットボトル .....	14
容器包装リサイクル法とは .....	15
身近なリサイクル .....	16
第2章 身近なところから行動しよう ...	18
エコチェックテスト .....	18
さらに進んで2R（リデュース・リユース）へ...	20
広がるレジ袋削減の取組 .....	22
リユースびん、リユース食器、量り売り .....	24
事例データ .....	26
よくある質問 .....	28

## なぜ3Rなの？

低炭素・資源循環・自然共生政策の統合的アプローチによる  
環境・生命文明社会の創造のために

### 3R(スリーアール)とは？

3 R (スリーアール) は、①発生抑制 (リデュース (Reduce) ; 減らす)、②再使用 (リユース (Reuse) ; 繰り返し使う)、③再生利用 (リサイクル (Recycle) ; 再資源化する) の3つの頭文字をとったもので、循環型社会構築に関するキーワードです。ここでは、環境問題の歴史を振り返りながら、3 Rに関する取組の変遷をお伝えします。

#### ①リオ・サミット～環境問題が国際的な課題として認識～

環境問題が国際的に大きく取り上げられた契機の1つは、1992年ブラジルのリオ・デ・ジャネイロで開催された「環境と開発に関する国際連合会議 (地球環境サミット)」でした。この会議においては、気候変動枠組条約 (地球温暖化防止条約)、生物多様性条約が採択されるなど、世界172カ国の代表が参加した国際連合の史上最大規模の環境会議となり、世界的に大きな影響を与えました。

#### ②ごみの埋め立て処分場のひっ迫

気候変動や生物多様性に限らず、廃棄物の分野においても問題は生じていました。世界各国は、大量生産・大量消費によって経済的には大きく発展できたものの、廃棄物も大量に増え続け、環境への影響が大きな社会問題となっていました。国内でも、ごみの埋め立て処分場が足りなくなるおそれが生じるほどの状況まで追い込まれていました。

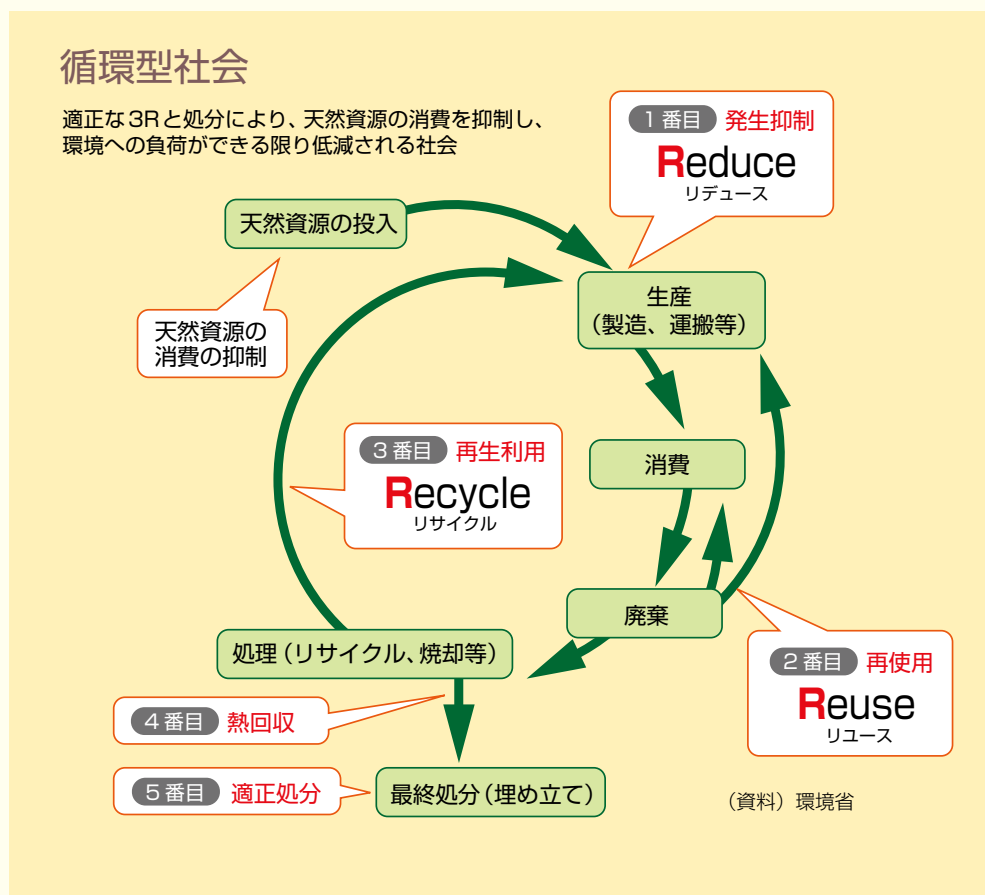
#### ③リサイクル法の制定

こうした問題に対処するため、1995年には、家庭からでるごみの約6割 (容積比) である容器包装廃棄物のリサイクルを促進する、容器包装リサイクル法が制定されました。容器包装リサイクル法においては、自治体は家庭から出た容器包装を分別収集し、事業者は利用した容器包装の量に応じて再商品化の義務を負い、消費者は自治体が

定める分別ルールに従って分別排出するという、自治体・事業者・消費者の役割が定められ、「分ければ資源」という取組が、法的に初めて開始されたものとなりました。また、1998年にはエアコンなどの家電製品を対象とした家電リサイクル法が制定されました。

#### ④循環型社会形成推進基本法の制定

こうした個別リサイクル法の整備と相まって、循環型社会の形成に向けた取組を実効あるものとするために、2000年に循環型社会形成推進基本法が制定されました。この法律において、3Rの考え方が明文化され、リデュース、リユース、リサイクル、熱回収、適正処分の優先順位が定められました。



## ⑤循環型社会形成に向け進む法整備

こうした中、国内では更なる個別リサイクル法の整備が行われてきました。2000年には事業者から排出される食品廃棄物を対象とする食品リサイクル法、建設工事で排出される建設廃棄物を対象とする建設リサイクル法が制定され、2002年には自動車リサイクル法が制定されました。また、容器包装リサイクル法は、自治体・事業者・消費者相互の連携をはかり、一層3Rを推進するために、2006年に一部改正が行われました。直近では、携帯電話やデジタルカメラ、ゲーム機などの使用済み小型電子機器などの再資源化を促進するために、2012年に小型家電リサイクル法が制定されました。

これらの個別リサイクル法などに基づく廃棄物のリサイクル対策は、大切な資源を有効利用することで環境に負荷の少ない循環型社会を目指す有効な手段となります。また最近では、優先順位がリサイクルよりも高い2R（リデュース・リユース）の取組がより進む社会経済システムの構築に向けた取組も進められています。

## ⑥3R啓発を進めるために誕生した3R推進マイスター

これらの法整備の中で、容器包装リサイクル法の改正により誕生した3R推進マイスター（容器包装廃棄物排出抑制推進員）は、消費者に身近な立場から、容器包装に関する3Rについての普及啓発を行う担い手として、環境大臣が熱意と専門性を持った方に委嘱している制度です。現在、全国で多くの3R推進マイスターが委嘱されており、容器包装廃棄物の排出抑制に係る普及啓発、消費者への指導や助言などを行っています。

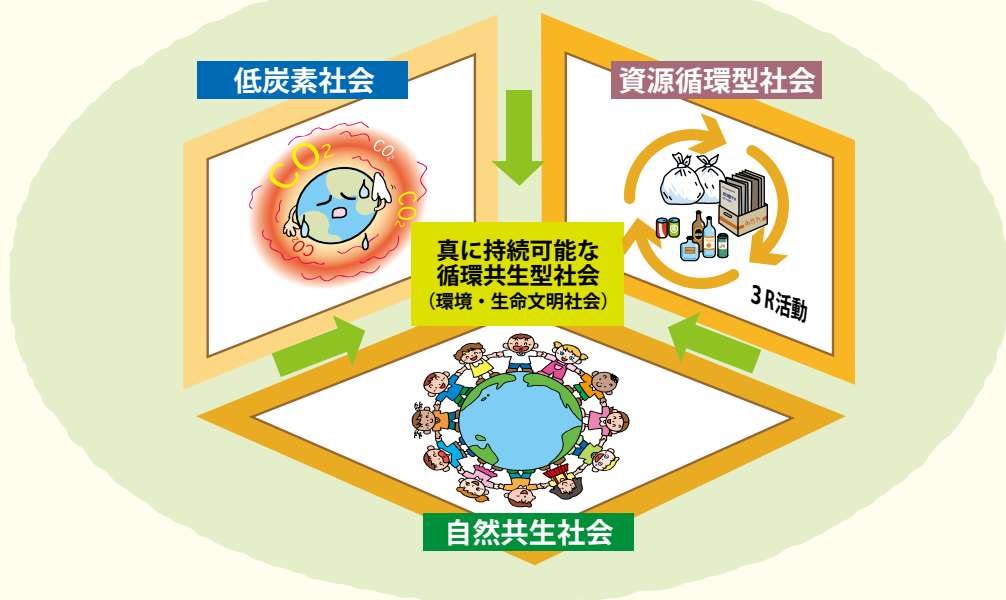
## ⑦低炭素・資源循環・自然共生政策の統合的アプローチ

今までは循環型社会の構築に向けた変遷を見てきましたが、最近では、資源循環も含め横断的に考えた、低炭素・資源循環・自然共生政策の統合的アプローチが検討されています。

地球環境サミットにおいて、気候変動枠組条約（地球温暖化防止条約）、生物多様性条約などが採択され、その後、1997年12月に京都議定書（第3回気候変動枠組条約締約国会議；COP3）、2010年10月に名古屋議定書（第10回生物多様性条約締約国会議；COP10）が採択されました。これらの地球規模の環境問題の解決に向けた国際合意を得るために日本の果たした役割は極めて大きかったところです。

そして最近では、それぞれの政策を個別に行うのではなく、統合的アプローチが必要

低炭素・資源循環・自然共生政策の統合的アプローチによる  
持続可能な環境・生命文明社会の創造



不可欠であることが再認識されました。

中央環境審議会は、2014年7月に「低炭素・資源循環・自然共生政策の統合的アプローチによる社会の構築～環境・生命文明社会の創造～」の意見をまとめ、環境・経済・社会の統合的向上の実現に向けた政策提案を行いました。22世紀を見据えたあるべき日本の社会像として、環境と生命・暮らしを第一義とする文明論的認識の下、真に持続可能な循環共生型社会（環境・生命文明社会）の実現を目指すことを提言しています。環境・経済・社会の更なる統合的向上を目指し、持続可能な循環共生型社会の実現に向けた「低炭素・資源循環・自然共生」の統合的アプローチを通じて、技術・社会システム・ライフスタイルの3つの側面からのイノベーションを図る、環境政策の統合・連携による相乗効果を得る戦略です。「低炭素・資源循環・自然共生政策の統合的アプローチによる社会の構築～環境・生命文明社会の創造～」のためには、地域の再生可能な資源（自然、もの、人材など）が循環する仕組みが求められます。3Rの積極的な取組によって、自治体・事業者・消費者が一丸となって、それぞれの知識や経験を共有すると共に、一人ひとりが自らのライフスタイルを見直す成熟した市民社会の構築が期待されます。



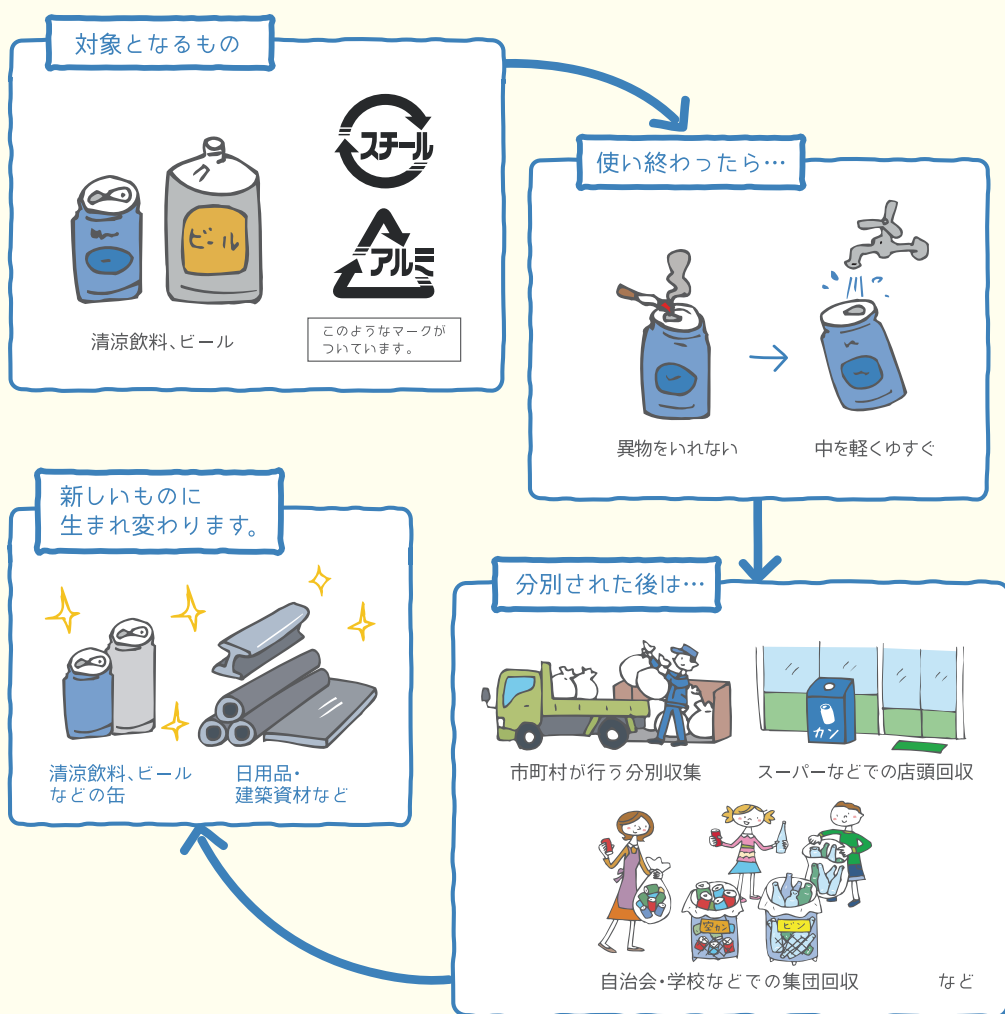
# 第1章

## もっとリサイクル!

家庭で不要になったものを分別して排出することで、それは資源となり新たな製品に生まれ変わります。製品製造に再生資源が使用されることで、資源の無駄遣いが防げます。ぜひ、「分ければ資源、混ぜればごみ」という認識を持って、きちんと分別しましょう。

### スチール缶・アルミ缶

飲料缶に使用されているスチール缶、アルミ缶の近年のリサイクル率は90%以上です。リサイクルシステムは確立しているものの、回収したアルミ缶の一部が海外に輸出されています。



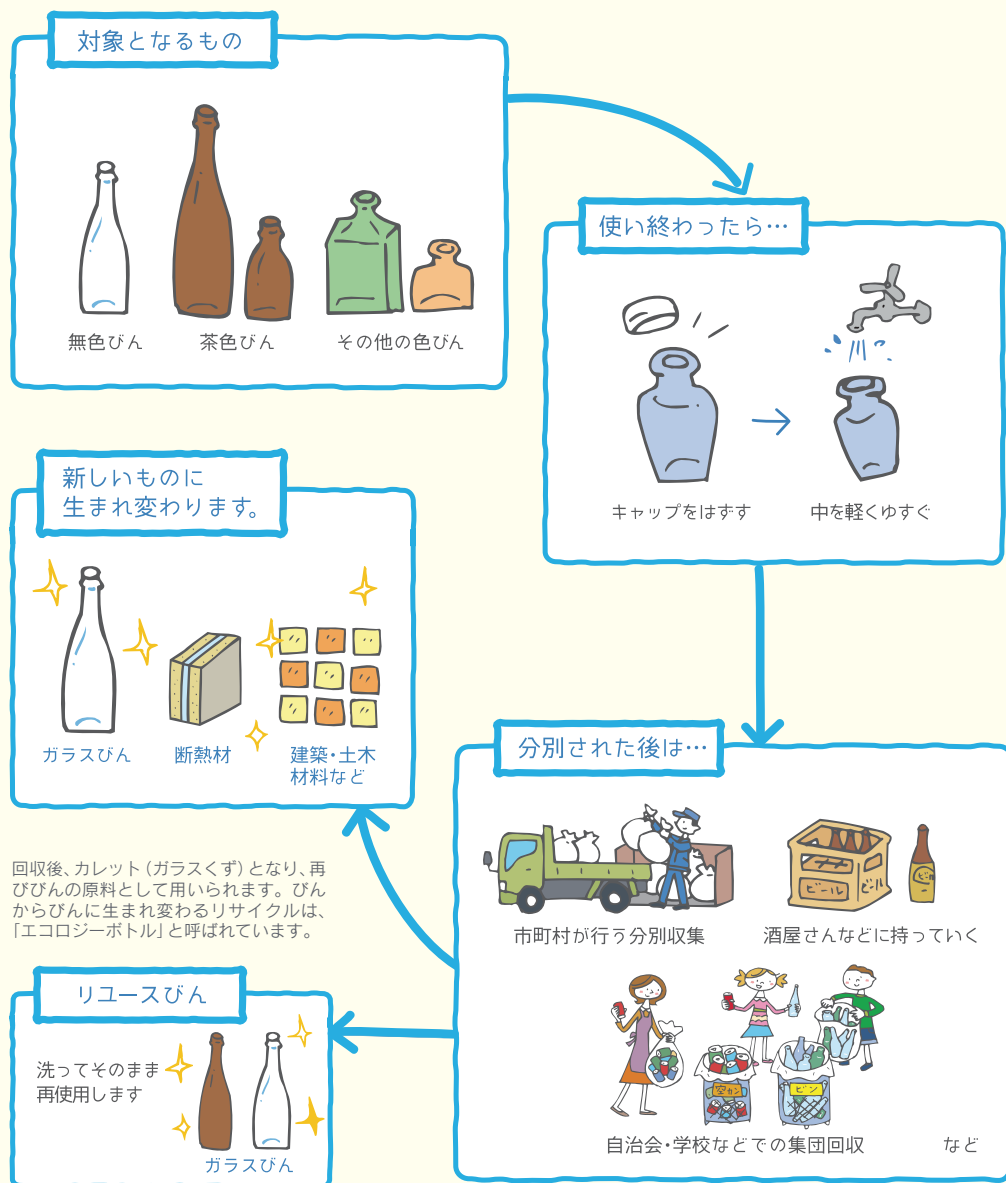
※お住まいの地域のルールにしてください。



## ガラスびん

酒類・牛乳などの飲料、調味料、食料などの保存や輸送に用いられるガラスびんは使用後は資源になります。けい砂、ソーダ灰などを原料にしたガラスは、99.0%が再びびんに生まれ変わっています。

※詳細は、P24へ。



回収後、カレット（ガラスくず）となり、再びびんの原料として用いられます。びんからびんに生まれ変わるリサイクルは、「エコロジーボトル」と呼ばれています。

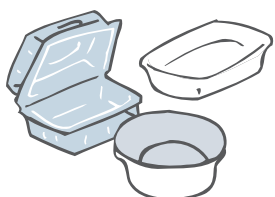
省資源につながるリデュースとして、びんの軽量化が進められています。

※お住まいの地域のルールにしてください。

## プラスチック製容器包装

菓子・食品をはじめ、調味料、シャンプーなどの保存や輸送にプラスチック製の容器包装が使用されています。原料は原油でプラマークが目印です。

### 対象となるもの



白色トレイ、カップ麺のカップ、  
お惣菜のプラケースなど



このようなマークが  
ついています。

プラスチック製容器包装の形は袋、トレイ、ネット、カップ、パック、ボトル、ラベルなど多岐にわたっています。

### 使い終わったら…



洗う

汚れの落ちないもの、  
燃やすと危ないものは  
別にする

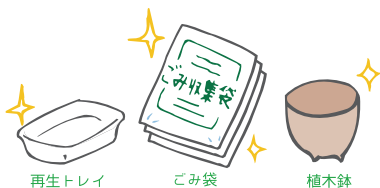


きれいな  
プラスチック



回収時の異物混入はリ  
サイクルの課題。対象  
を見分けましょう。

### 新しいものに 生まれ変わります。



再生トレイ

ごみ袋

植木鉢

日用雑貨、化学製品の原料など

### 分別された後は…



市町村が行う分別収集



スーパーなどでの店頭回収

など

※お住まいの地域のルールにしてください。

## プラスチック製容器包装としては出せないものの例

リサイクルするにあたり、異物や有害物質等が混入してしまうとリサイクルできるものもできなくなります。自治体のルールに従って、きちんと分別をしましょう。



注射器



中身が残るか、汚れているもの



紙おむつ



靴類



点滴バッグ



カミソリ・はさみ



魚（食品）



ライター

（出典）高松市環境局

## リサイクルされた製品について

プラスチック製容器包装からリサイクルされた製品は、より高度なものになるよう取組が進められてきており、年々用途が広がっています。



※消費者の手に渡っていないプレコンシューマーの容器包装PPを使用  
（出典）環境省調査

## 紙製容器包装・紙パック・段ボール

木材から作られたパルプを原料とする紙は、再生に適し、古紙の利用は古くから行われています。現在の古紙利用率は63.9%（2013年、古紙再生促進センター算出）。古紙の種類によって再生される紙が異なるので、正しく分別し、古紙の品質を高めることが重要です。それは容器包装の世界でも同様。例えば、製紙原料としてはあまり好ましくない防水加工をされた紙パックも、単独できちんと回収されればトイレトペーパーなどに再生されます。紙製容器包装、紙パック、段ボールをルールに従ってきちんと分別しましょう。また、できるだけ再生紙を使い、紙の循環を進めましょう。

### 対象となるもの



お菓子の紙箱など



牛乳パックなど



家電製品の箱など



このようなマークがついています。

### 使い終わったら…



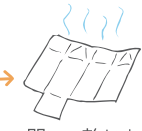
洗う



油や調味料が  
落ちないものは  
別にする



中を軽くゆすいで



開いて乾かす



たたむ

### 新しいものに 生まれ変わります。



トイレト  
ペーパーなど



紙箱



段ボール



### 分別された後は…



市町村が行う分別収集



スーパーなどでの店頭回収



自治会・学校などでの集団回収

など

※お住まいの地域のルールにしてください。

## 製紙原料に適さないもの

リサイクルするにあたり、異物や有害物質等が混入してしまうとリサイクルできるものもできなくなります。自治体のルールに従って、きちんと分別をしましょう。

### 紙製品

- 粘着物のついた封筒 ●ビニールコート紙 ●ワックス加工品 ●油紙 ●写真 ●合成紙、ストーンペーパー
- 防水加工紙 ●昇華転写紙（捺染紙、アイロンプリント紙） ●感熱性発泡紙 ●感熱紙 ●裏カーボン紙 ●ノーカーボン紙 ●臭いのついた紙（石けんの箱、線香の箱等）



### 紙以外

- 粘着テープ類 ●ワッペン類 ●ファイルの金具 ●金属クリップ ●フィルム類
- 発泡スチロール ●セロハン ●プラスチック類 ●ガラス製品 ●布製品

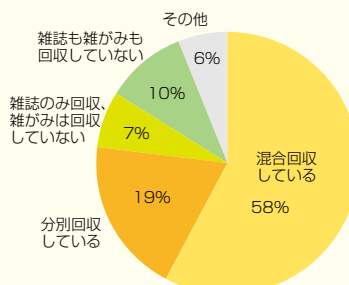


（出典）古紙再生促進センター「古紙の品質を守るために 異物混入の現状と対策（第3-2版）」  
<http://www.prpc.or.jp/menu05/linkfile/hinshitumamoru.pdf>

## 雑がみのリサイクル

新聞、雑誌、雑がみなど容器包装以外の行政回収も普及してきました。その中で雑誌と雑がみの混合回収により、雑誌古紙の品質が低下しているという問題も生じています。可燃ごみの中に多い雑がみを減らして全体のごみ減量につなげることで、そして雑誌古紙の本来の品質を保つために、「雑がみ」の分別が注目されています。

### 行政回収における雑誌と雑がみの回収状況



（出典）経済産業省「雑誌・雑がみの有効利用に関する調査報告書」

### 雑がみ



### 回収へ



## ペットボトル

ペットボトルのリサイクル率は、85.8%（2013年）。リサイクルシステムがほぼ確立してはいるものの、リサイクルの約半分は海外で行われていると言われており、国内のリサイクルは、海外市況の影響を受け、原料の需給バランスが不安定になるなどの問題が懸念されています。

### 対象となるもの



飲料、しょうゆ、酒類など



PET

このようなマークがついています。

### 新しいものに生まれ変わります。



衣服など

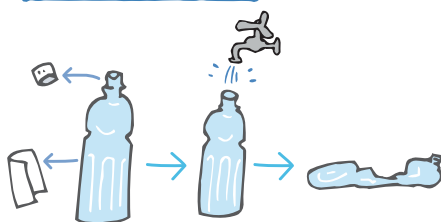


再生トレイ



PETボトル

### 使い終わったら…



キャップとラベルは、はずす

中を軽くゆすいで

つぶす

### 分別された後は…



市町村が行う分別収集



スーパーなどでの店頭回収

など

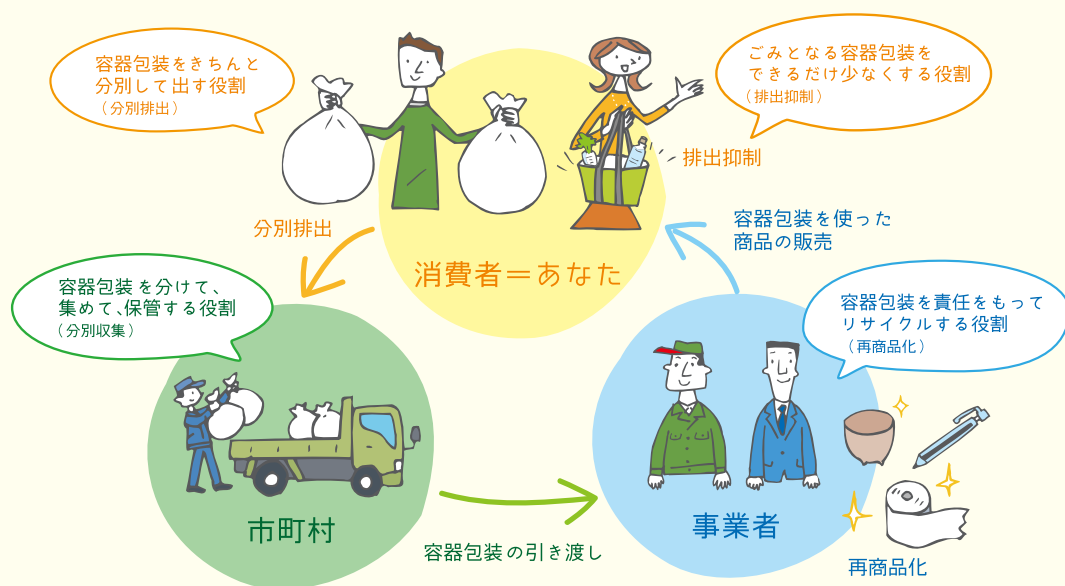
### ◆ペットボトルtoペットボトル

ペットボトルは繊維などにリサイクルされることが一般的でしたが、最近では使用済みペットボトルからでも、石油から製造されるものと同じレベルの純度の高いPET樹脂が再生できるようになり、再びボトルに生まれ変わるペットボトルtoペットボトル（BtoB）リサイクルが進められています。

※お住まいの地域のルールにしてください。

## 容器包装リサイクル法とは

家庭ごみの半分以上を占める容器や包装を資源としてよみがえらせることを目的に、1995年6月「容器包装に係る分別収集及び再商品化の促進等に関する法律（容器包装リサイクル法）」が公布され、1997年4月から施行されました。容器包装のリサイクルには、容器包装を使う事業者、家庭ごみを分別収集する市町村、そして容器包装を家庭から出す消費者、つまり、「あなた」の協力が大切になります。



まず、ごみとなる容器包装をできるだけ少なくすることが一番大切です。そして、容器包装はきちんと分別して出すことが、リサイクルの第一歩となります。ごみをできるだけ減らし、またごみを資源に生まれ変わらせる「主役」は、「あなた」です。

### 分別収集の対象となる容器包装

ごみとなる容器包装を減らし、またリサイクルするためには、まず消費者が分別収集の対象となる容器包装をしっかり覚え、きちんと分けて出すことが大切です。

※容器・包装とは、商品を入れたり包んだりしているものです。

下の種類ごとに識別するためのマークが付いています。



※分別収集の対象となる容器・包装の種類や分別区分は、お住まいの市町村によって異なります。



## 身近なリサイクル

### 食品リサイクル

食品循環の再生利用等の促進に関する法律（食品リサイクル法）は、2000年に制定されました。食品の売れ残りや食べ残し、製造過程で出るくずの発生抑制により、埋め立て処分量を減らすとともに、肥料や飼料などに再生利用することを目的としています。

消費者は、買い物で買いすぎないこと、調理で作りすぎないこと、消費期限・賞味期限を正しく理解することなどが求められています。

#### 私たち消費者にできることは？

食べ物の「作りすぎ」「買いすぎ」「頼みすぎ」に注意して無駄な廃棄を減らしましょう。

また、過度の鮮度志向は生産・流通段階での廃棄を増やす原因になりますので注意しましょう。

##### 作りすぎない



料理のときは、食べきれただけ作る、献立を工夫するなどして廃棄を減らしましょう。また、生ごみは水切りして捨てると重さが1/5は軽くなります。

##### 買いすぎない



買い物のときは、無駄にしないために必要なだけ買いましょう。また、リサイクルを促進するためにリサイクルされた飼料や肥料を利用した農畜産物を購入しましょう。

##### 頼みすぎない



外食のときは食べ残さないように注文しましょう。また、リサイクルしやすいように食べ残したものに楊子や割り箸を入れないようにしましょう。

（出典）農林水産省パンフレット

※食品リサイクルについてもっと詳しく知りたい人は、以下から情報収集できます。

[http://www.env.go.jp/recycle/food/05\\_conf.html](http://www.env.go.jp/recycle/food/05_conf.html)

### 家電リサイクル

特定家庭用機器再商品化法（家電リサイクル法）は、1998年に制定施行されました。消費者には、一般家庭で不要になった家電製品を排出する際に、収集運搬料金とリサイクル料金を支払うことが義務付けられました。また家電製品をできるだけ長期間使用することなどが消費者の役割として掲げられており、具体的には、正しい使用方法の遵守や修理の励行、不必要な買替えの抑制などを行うことが求められます。

対象となる家電製品は、1) 家庭用エアコン、2) テレビ（ブラウン管式・液晶式・プラズマ式）、3) 電気冷蔵庫・電気冷凍庫、4) 電気洗濯機・衣類乾燥機です。

### 家電リサイクル法で対象としている製品



テレビ



エアコン



洗濯機・衣類乾燥機



冷蔵庫・冷凍庫

有用な資源のほか、オゾン層の破壊や地球温暖化を引き起こすフロンガスや有害な鉛、水銀などを含んで含んでいるため、法律に基づく適切なリサイクルが必要です。

※家電リサイクルについてもっと詳しく知りたい人は、以下から情報収集できます。  
<http://www.env.go.jp/recycle/kaden/faq.html>

### 小型家電リサイクル

2013年4月1日に、使用済小型電子機器等の再資源化の促進に関する法律（小型家電リサイクル法）が施行されました。この法律に基づき、一般家庭から排出される小型の電化製品（小型家電）を市町村が回収し、小型家電の中に含まれる貴金属やベースメタル（鉄、銅など）などをリサイクルすることが求められています。

本制度では、家電4品目を除き、一般家庭で使われる電気・電池で動く製品が広く対象になっていますが、このうちリサイクルの対象とする品目は市町村ごとで異なります。故障したり不要となった小型家電を排出する際には、お住まいの市町村の回収方法を確認し、適正な排出・リサイクルを心がけましょう。

### 小型家電リサイクル法で回収対象としている製品



デジタルカメラ



携帯電話



ゲーム機



パソコン



デジタル  
オーディオ  
プレーヤー



電話機



DVD プレイヤー



電卓

この他にも、幅広い製品が小型家電に含まれます。市町村によって回収する品目が異なりますので、詳しくはお住まいの市町村にお尋ね下さい。

※小型家電リサイクルについてもっと詳しく知りたい人は、以下から情報収集できます。  
<http://www.env.go.jp/recycle/recycling/raremetals/consumer.html>

## 第2章

# 身近なところから行動しよう

### エコチェックテスト

あなたが、どれだけエコライフを実践しているか確認するためにテストにチャレンジしてみましょう。循環型社会、低炭素社会、自然共生社会の3分野に分けていますので、どの分野の取組が足りないか確認できます。チェックしていく中で、今まで自分では気にならなかった取組が出てきたら、今一度考えてみましょう。

#### 循環型社会

- ☐ シャンプーや洗剤などは、詰め替え用の商品を選びます。
- ☐ レジ袋は断り、マイバッグを使います。
- ☐ 必要なものを必要な量だけ買います。
- ☐ 長く使えるものを選びます。
- ☐ 過剰包装や使い捨て商品の購入を控えます。
- ☐ 自治体のごみ出しルールをきちんと守ります。
- ☐ 道具、家具などは壊れたらすぐに捨てずに、修理して長く使用します。
- ☐ リサイクル工房やフリーマーケットを活用し、再使用(リユース)に努めます。
- ☐ ごみを道端で捨てることなどはしません。
- ☐ エコマークがついた再生原料使用製品などの環境に配慮した製品を選びます。

#### 低炭素社会

- ☐ 不必要な電灯や冷暖房器具はこまめに消します。
- ☐ 部屋の冷暖房を控えめにします。
- ☐ シャワーのお湯や、洗顔や歯みがきの時に水道を流しっぱなしにしません。
- ☐ 電気製品を長時間使用しないときは、主電源を切ったりコンセントを抜きます。
- ☐ カーテンやブラインドなどを利用し、窓からの熱の出入りを防ぐようにします。
- ☐ 自動車を運転する際は、経済速度を心がけ、急発進、急加速をしません。
- ☐ 近所への買い物は、徒歩や自転車で行きます。
- ☐ 太陽熱の利用や太陽光発電設備の導入が可能な場合は、導入を図ります。
- ☐ 緑のカーテンで夏の室温を下げます。
- ☐ 自動車を使う場合、カーシェアリングの利用を検討します。

## 自然共生社会

- ☐ 旬のもの、地のものを選んで購入します。
- ☐ 生きものを最後まで責任を持って育てます。
- ☐ 間伐材を使用する等環境に配慮した商品を優先的に購入します。
- ☐ 身近な生きものを観察したり、外に出て自然とふれあいます。
- ☐ 希少な動植物をみかけたら、採取や捕獲を控えます。
- ☐ できるだけ農薬や化学肥料の使用量が少ない農作物を選んでいきます。
- ☐ 自然の再生・保全活動にすすんで参加します。

さらにステップアップする上では、行政や事業者、NPO・市民団体との協働を進めていくことが重要です。

## コラム

### 3R行動見える化ツール

**3R行動の効果を計算してみよう**

**3R行動の効果をかんたん知るために**

環境省では、スーパーマーケットなどの小売店で販売されているものの3R行動効果を算出する「3R行動見える化ツール」を開発しました。このツールは、環境省ウェブサイト上で公開されており、どこからでも利用することができます。

【環境省】3R行動見える化ツール 【3R見える化】 検索

**3R行動効果の計算例**

みなさん、買い物をする際に、レジ袋を減らしてマイバッグを持参した際の3R行動効果を算出してみましょう。

例えば、1枚のマイバッグを減らしたとすると、プラスチックごみ（資源物）が20g（1枚のマイバッグ）を減らすことができます。また、レジ袋ごみ（燃焼物）が20g（1枚のマイバッグ）を減らすことができます。この2つの削減による削減効果の合計が3R行動効果となります。

「3R行動見える化ツール」で計算すると、以下のようになります。

**レジ袋削減の削減効果**（レジ袋削減1枚あたり）

プラスチックごみ削減効果	20g削減	100%削減
燃焼物削減効果	20g削減	100%削減

**マイバッグ持参の削減効果**（マイバッグ持参1枚あたり）

プラスチックごみ削減効果	20g削減	100%削減
燃焼物削減効果	20g削減	100%削減

**3R行動効果の計算結果**

レジ袋削減効果	20g削減	100%削減
マイバッグ持参効果	20g削減	100%削減
<b>合計削減効果</b>	<b>40g削減</b>	<b>100%削減</b>

このように、3R行動見える化ツールを利用することで、簡単に3R行動効果を算出することができます。ぜひ活用してください。

環境省 環境省の環境省  
「3R行動見える化ツール」のツールを使用しています

(出典)環境省パンフレット

環境省では、3R行動の環境負荷低減効果を数字で表すことのできる「3R行動見える化ツール」を作成しています。 [http://www.env.go.jp/recycle/circul/3r\\_visu-tool.html](http://www.env.go.jp/recycle/circul/3r_visu-tool.html)

## さらに進んで2 R（リデュース、リユース）へ

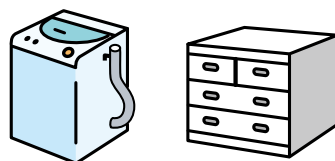
大量生産・大量消費・大量廃棄のライフスタイルは、処理しきれないほどの廃棄物を生み出しました。それにより、ごみ埋め立て処分場が不足したり、石油などの貴重な資源の枯渇も心配されるなど、様々な問題が発生しています。このような「使い捨て型社会」から脱し、「循環型社会」に変えていく必要があります。

最初の一步としてリサイクルが進められてきましたが、それだけでは、資源の枯渇や二酸化炭素の排出を止めることはできません。だからこそ、いま3 Rに取り組むことが大切なのです。リサイクルに加えて、食べ切り運動など食品ロスを少しでも減らすことや、モノを繰り返し大切に長く使う行動など2 R（リデュース、リユース）を積極的に推進していきましょう。

### 引っ越し

大量のごみが出るのが引っ越し。エコな引っ越しで、新しいシンプルライフを始めましょう。

- リユースできる梱包箱を使うなど、ごみを減らすエコプランを実施している引越業者もあります。
- 大学生の一人暮らしや単身赴任などでは、家具や家電製品のレンタルを利用することも一つの方法です。大学などでは3月・4月に卒業生の不要品を回収し、新入生に提供するリユース市を開催しているところもあります。



### 料理

- 調理するときに、作りすぎないようにしましょう。
- 冷蔵庫・冷凍庫を上手に使いましょう。
- 冷蔵庫の残り物や、今まで捨てていた野菜の皮や茎を、美味しく調理する方法を考えてみましょう。



## 買い物

買い物はシンプルライフへの入口。買い物の仕方を変えることで、ごみも減り、ライフスタイルも変わります。



- マイバッグを持参しましょう。
- 長く使えるものを選びましょう。
- 買う前に本当に必要かどうか考えましょう。
- 容器・包装がシンプルなものを選びましょう。
- びんビールやびん入り牛乳など、容器を返却できる商品を選びましょう。
- 「もったいない」精神で使い切りましょう。
- 短期間しか使わないものはレンタルする方法も。ベビー用品、旅行用品、キャンプ用品…いろいろなモノが借りられます。
- 子ども服・用品はママ・パパのネットワークで循環。リユースショップやフリーマーケットも活用しましょう。

## お出かけ

- お出かけのときは、マイボトルを持参するようにしましょう。
- マイカップを持参すると、マイカップに飲料を入れてくれるカフェもあります。中には割引してくれるお店もあります。



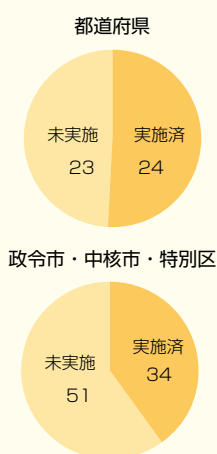
## 広がるレジ袋削減の取組

小売店舗が購入した品物を持ち帰るために用意する袋であるレジ袋。プラスチック製が多く、大きさも形状や色も多様で非常に便利なものですが、大量のごみの発生、貴重な石油資源の浪費につながっています。また近年では、EUなどにおいては、海洋の生物への影響も問題視されています。

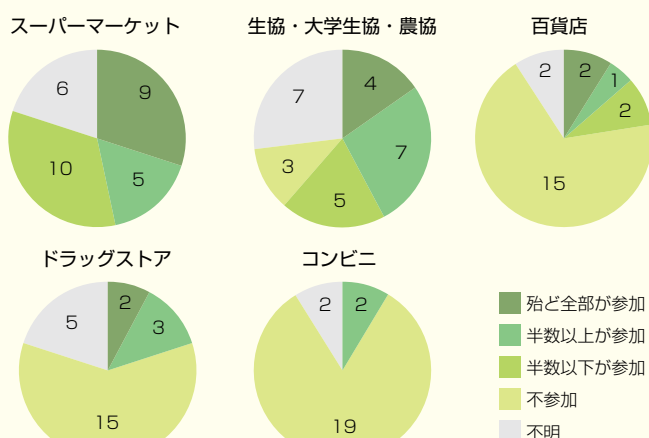
レジ袋は、消費者の日常の暮らしに非常に身近な存在であるとともに、消費者次第で削減をすることができる容器包装であり、レジ袋削減は、容器包装のリデュースをはじめとする環境意識の向上に大きな効果があると期待できます。

こうした中、容器包装リサイクル法に基づく取組、自主的な取組など、様々なレジ袋削減の取組が進められています。自治体でもレジ袋の削減が広がっています。

■ 協定締結によるレジ袋有料化実施状況



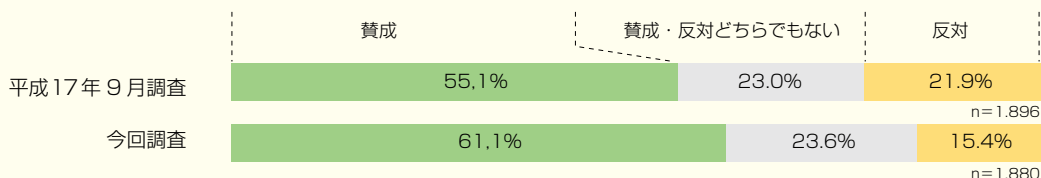
■ レジ袋有料化の取組への参加状況(都道府県)【件数】



(出典) 環境省資料(平成26年2月1日現在)

消費者においても、レジ袋削減に対する意識が向上しています。

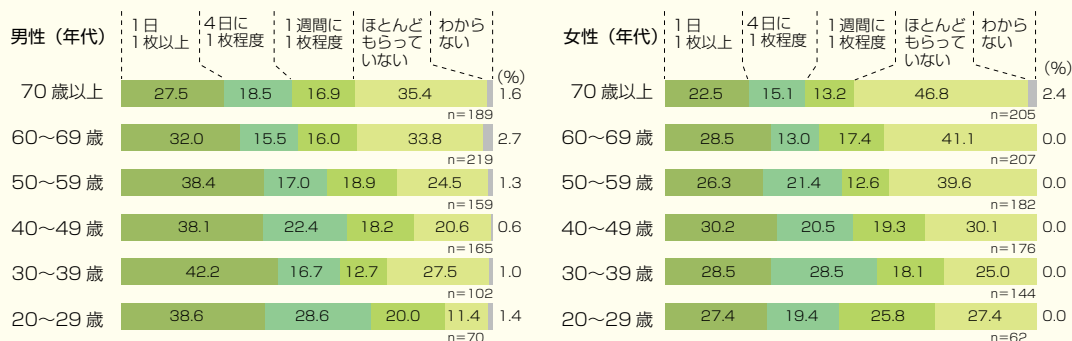
■ レジ袋無料配布禁止についての賛否



(出典) 循環型社会形成に関する世論調査(平成26年6月内閣府調査)



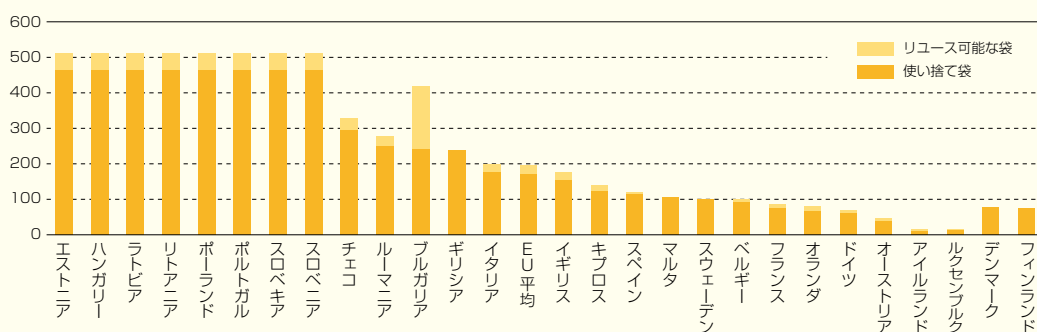
## ■レジ袋をもらう頻度



(出典) 循環型社会形成に関する世論調査(平成26年6月内閣府調査)

海外においても、レジ袋削減のために各国で様々な取組が進められています。近年の例としては、EUにおいて、加盟国に対してレジ袋の有料化または具体的な削減目標の設定を義務づける指令の策定などの検討が進められています。

## ■EU加盟国における2010年もしくは直近年のレジ袋使用量(枚/人/年)

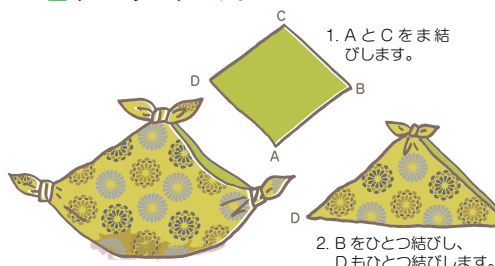


(出典) 欧州委員会

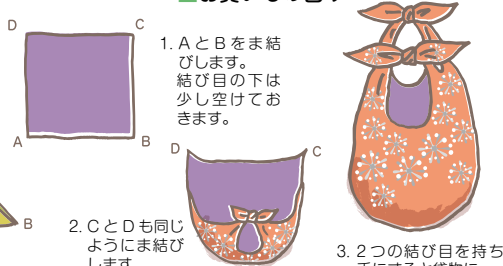
レジ袋に替わる買い物袋として、「エコバッグ」が普及しています。

参考に、日本古来のふろしきを活用したエコバッグの例を紹介します。

### ■インスタントバッグ



### ■お買いもの包み



(出典) ふろしき研究会 <http://homepage3.nifty.com/furoshiki/>

## リユースびん、リユース食器、量り売り

### リユースびん

地域の人々が力を合わせ、地域内で循環システムを作り、リユースびん入りの牛乳、しょうゆ、ジャムなどの販売や、リユースびんを活用した飲料や酒類の開発・販売も進められています。



#### ■ Rマーク

日本ガラスびん協会が認定した、洗って繰り返し使えるびんには、規格統一マークがびんやラベルに付けられます。



#### ■ 丸正マーク

ビールびんや一升びんには底の方に「正」の字が刻まれています。正しい量が入ることを保証するマークです。

(写真提供) 京都市ごみ減量推進会議

※びんリユースシステムの成功事例集

[http://www.env.go.jp/recycle/yoki/dd\\_2\\_council/ex1\\_bottle\\_re.pdf](http://www.env.go.jp/recycle/yoki/dd_2_council/ex1_bottle_re.pdf)



### 学校給食での牛乳びんの利用

現在、学校給食の牛乳について、多くが紙容器で提供されています。一方で紙容器からびんに切り換えるという事例も生まれてきています。



## リユース食器

お祭りやコンサート、スポーツ観戦など、屋外での催しで環境に配慮したリユース食器の利用が広がっています。

全国43団体（2015年3月現在）が参加する「リユース食器ネットワーク」では、独自のマークを付けたプラスチック製のカップ（大小）、お皿、お椀などを用意しています。



■リユースマーク



(写真出典) リユース食器ネットワーク

イベント会場で来場者のための食品を入れて消費された後、回収され、洗浄され、再び出回る仕組みで運営されています。会場で洗浄されていることを紹介したい場合は、洗浄車が出動します。環境省では「リユース食器を使った実践マニュアル」を提供しています。

## 量り売り

容器包装の使用を減らす、量り売りの取組が広がっています。

量り売りによる食品販売は、容器包装の使用量削減につながりますが、一方で売り手と買い手の間に顔の見える関係がないと、このような販売は難しいといわれています。そのような中、対面型もしくは地域密着型のスーパーマーケットにおいて、量り売りの取組が行われています。また、対面型の販売が一般的な商店街において、量り売りを行っている事例もあります。

酒類の量り売りは全国の酒造メーカーや酒飯店店頭で行われています。

## 事例データ

### 地域の団体を探したい、地域の団体の取組を知りたい

■環境省では、各地域の3Rの取組を、環境省ホームページを通じて紹介しています。

◆リデュース・リユース取組事例集

<http://www.env.go.jp/recycle/circul/2r/attach/cases.pdf>

◆3R推進マイスターお薦め各地の容器包装3Rの取組一覧

[http://www.env.go.jp/recycle/yoki/b\\_4\\_mybottle\\_mycup/index.html](http://www.env.go.jp/recycle/yoki/b_4_mybottle_mycup/index.html)

◆3R活動を行うNGO／NPOの連携・ネットワーク取組事例

[http://www.env.go.jp/council/former2013/04recycle/y040-53/mat02\\_2.pdf](http://www.env.go.jp/council/former2013/04recycle/y040-53/mat02_2.pdf)

■また、以下のサイトからも、各地域の3Rの取組を知ることができます。

◆循環型社会づくりに向けた取組を幅広く紹介しています。

<http://www.re-style.env.go.jp/>

facebookを利用した情報の発信も行っています。

<https://www.facebook.com/pages/Re-Style/293722053982088>

◆地球環境パートナーシッププラザ

<http://www.geoc.jp/information/regionalactivities/npo>

「事業型環境NPO・社会的企業の取組」の中に、3Rの取組もあります。

<http://www.geoc.jp/partnership>

「地域活性化に向けた協働取組の加速化事業」の中に、3Rの取組もあります。

◆リデュース・リユース・リサイクル推進協議会

[http://www.3r-suishinkyogikai.jp/event/case\\_study](http://www.3r-suishinkyogikai.jp/event/case_study)

「受賞者のその後の取組」のサイトで、取組内容を確認できます。

◆関東地方環境事務所「地域環境データベース：廃棄物・リサイクル対策」

<http://www.env.go.jp/region/reddb/db03.html#C03-04>

各種内容の「B 地域の環境情報や取組事例」の部分で、取組を確認できます。

◆NPO法人持続可能な社会をつくる元気ネット

<http://www.genki-net.jp/sub2.htm>

「市民が創る環境のまち“元気大賞”」の中に、3Rの取組を確認できます。

◆循環型社会形成推進功労者環境大臣表彰（3R活動推進フォーラム）

[http://3r-forum.jp/env\\_minister.html](http://3r-forum.jp/env_minister.html)

「これまでの受賞者」の受賞者一覧をクリックすると、取組団体及び取組内容を確認できます。

## 自治体のリサイクル状況を知りたい

◆日本容器包装リサイクル協会「わたしのまちのリサイクル」

<http://www.jcpa.or.jp/Portals/0/resource/special/mytown/index.php>

皆さんがお住まいの市町村で分別収集された資源が、どこの会社でリサイクルされ最終的に何に生まれ変わっているのかが分かります。

◆カラスびん3R促進協議会

<http://www.glass-3r.jp/gover/index.html>

自治体の取組事例を把握できます。

◆スチール缶リサイクル協会

<http://www.steelcan.jp/recycle/bunbetsu-ex.html>

分別収集の先進事例を把握できます。

◆アルミ缶リサイクル協会

[http://www.alumi-can.or.jp/html/action\\_0301.html](http://www.alumi-can.or.jp/html/action_0301.html)

自治体の取組を把握できます。

◆PETボトルリサイクル推進協議会

[http://www.petbottle-rec.gr.jp/more/collection\\_example/](http://www.petbottle-rec.gr.jp/more/collection_example/)

「市町村分別収集事例」の自治体名をクリックすると分別収集状況を確認できます。

◆全国牛乳容器環境協議会

<http://www.yokankyo.jp/cat04.html>

自治体、学校等での紙パックのリサイクル事例について把握できます。



## よくある質問

### Q1 そもそも「3R」とは なんですか。

3R（スリーアール）は、発生抑制（リデュース；減らす）、再使用（リユース；繰り返し使う）、再生利用（リサイクル；再資源化する）の優先順位で廃棄物の削減に関するキーワードです。（p. 4・5 参照）

### Q2 そもそも「循環型社会」 とはなんですか。

「循環型社会」とは、第一にごみの発生を抑制し、第二に排出されたごみについてはできるだけ資源として利用し、最後にどうしても循環的利用が行われないものは適正に処分することが徹底されることにより実現される、天然資源の消費が抑制され、環境への負荷ができる限り低減される社会です。（p. 5 参照）

### Q3 市町村によって分別収 集（ごみ出しルール）が 違うのはなぜですか。

家庭から排出されるごみの処理は国ではなく市町村の仕事とされており、市町村が地域の実情等を踏まえて分別ルールを独自に定めることから、分別区分等に違いがあります。

### Q4 「容器包装リサイクル 法」とは何ですか。

家庭ごみの半分を占める容器包装の排出抑制や再商品化を進めるための法律で、消費者（分別排出）、自治体（分別収集）、事業者（リサイクル）という役割分担のもと、容器包装についてのリサイクルを促進しています。（p.15 参照）

## Q5 なぜ分別をしなければいけないのですか。

家庭から排出される缶、ガラスびん、プラスチック製容器包装、紙製容器包装、ペットボトルなどの容器包装廃棄物は、分別して排出することで、新たな製品や再生原料を使った製品に生まれ変わります。(p. 8～14参照)

容器包装以外にも、不要になった家電製品や小型電子機器も適正に引渡すことで、有用な金属(鉄、アルミ、銅、貴金属)等が取り出され、様々な製品の原料として利用されます。

## Q6 ペットボトルを資源回収に出すとき、ふたやラベルを取るのなぜ？

一口にプラスチックといってもその種類は実は様々です。ボトル本体はポリエチレンテレフタレート(PET)、キャップはポリプロピレン(PP)など、ラベルはポリスチレン(PS)などから作られています。素材が違うので一緒にリサイクルするのは望ましくありません。

## Q7 レジ袋をもらうことは、何が問題なのですか。

レジ袋の生産に使用される石油などの資源の浪費につながっており、また近年ではEUなどにおいて海洋の生物への影響も問題視されています。また、適切に廃棄されずにまちの中に散乱すると、まちの景観の悪化にもつながります。(p.22参照)

## Q8 海岸や川岸には、レジ袋など容器包装が流れ着いています。どう処理すればいいですか。

周辺国からだけでなく、国内からも多いと想定される漂着ごみ。地域住民にとって大きな問題です。環境省は排出先への協力を求めることを進めています。

処理については、民間団体などの活動が進められていますが、行政、事業者との協働での取組が望まれます。処理については、市町村の方針に沿う方法で進めましょう。



# Q & A



## Q9 ペットボトルが、国内で処理されずに、海外へ渡っていると聞きましたが、どうなのでしょう。

ペットボトルの多くは市町村や事業者によって回収されていますが、その回収されたペットボトルの中には、海外へ輸出されるケースもあります。現状リサイクルの約半分は海外で行われていると言われており、国内のリサイクルは、海外市況の影響を受け、原料の需給バランスが不安定となるなどの問題を秘めています。(p.14参照)

## Q10 埋め立て処分場はこれからも必要なのですか

循環型社会への構築が進められている中、埋め立て処分量は減少し延命化が図られているものの、私たちの生活から発生したごみは、焼却、資源化、堆肥化等の処理により、減量化、再生化などされますがゼロにはなりません。したがって、焼却して後に残った灰やがれき等の不要物を埋め立て処分する必要性があり、埋め立て処分場は、これからも必要な施設といえます。

## Q11 自分一人だけががんばっても社会は変わらないのでは？

一人の活動が家族や友人に影響を与えることもあります。また、環境団体や自治会などが主催する清掃活動や環境保全活動に参加すると、仲間が増え、大きなムーブメントにつながることもあります。人・団体とつながる機会を探してみましょう。具体的に私たちにできる取組について、本冊子も参考に、考えてみて下さい。(p.18～25参照)

# 3R まなびあいブック

大人向け

2015年3月発行

3R推進マイスター活動支援小冊子  
「3Rまなびあいブック」改訂委員会

井上 健治	3R推進マイスター
中村 恵美子	3R推進マイスター
朴 恵淑	3R推進マイスター
浜口 美穂	3R推進マイスター
藤波 博	3R推進マイスター
森田 知都子	3R推進マイスター
大竹 敦	環境省廃棄物・リサイクル対策部企画課リサイクル推進室
水信 崇	環境省廃棄物・リサイクル対策部企画課リサイクル推進室
豊島 広史	環境省廃棄物・リサイクル対策部企画課リサイクル推進室
太田 英樹	環境省廃棄物・リサイクル対策部企画課リサイクル推進室
丸尾 啓子	環境省廃棄物・リサイクル対策部企画課リサイクル推進室

編集

デザイン 地本 洋子  
イラスト 川嶋 明子  
印刷・製本 株式会社港洋社

発行

環境省大臣官房廃棄物・リサイクル対策部企画課リサイクル推進室  
〒100-8975 東京都千代田区霞ヶ関1-2-2  
電話：03-5501-3153 FAX：03-3593-8262  
E-mail：YOURIHOU@env.go.jp

本冊子の無断複写・複製・磁気または光記憶媒体への入力、コンテンツの商用利用等を禁じます。



**3R**まなびあい  
ブック 大人向け