



ロハスをたのしもう

～ロハスと地球環境～

「ロハス」という言葉をご存知ですか。聞いたことはあるけど意味がよく分からない…という方は多いのではないのでしょうか。

ロハス (LOHAS) は「Lifestyles Of Health And Sustainability (健康的で持続的なライフスタイル)」の頭文字を取って生まれた言葉です。敷居が高く感じられるかもしれませんが、実際はその逆で、身近なところから簡単に始められるのがロハスの特徴です。

車に頼らずちょっと歩く距離を長くしたり、ちょっとエアコンを弱くしたり、ちょっと意識してヘルシーなものを食べたり・・・そんな生活スタイルが地球もちょっとずつ健康にしていきます。

地球のためになることが、自分の健康やお財布にもいいのなら、なんだかロハスをはじめてみようかなって思いませんか？

展示期間：2013年6月29日～2013年8月29日

中野区立野方図書館 東京都中野区野方3-19-5

TEL：03-3389-0214 FAX：03-3389-0238

ロハスってなんだろう？

ロハス（LOHAS）とは、「Lifestyles Of Health And Sustainability」の頭文字を取った造語で、「健康と持続可能な社会を志向するライフスタイル」を意味します。1990 年代後半、新しい価値観のライフスタイルとして、アメリカのコロラド州から発信されました。

背景には、大量生産・大量消費といった環境を顧みない経済活動や不健康なライフスタイルに多くの人々が危機感を持ち始めたことがあります。その結果、健康や環境に配慮したビジネスやサービスが注目を集めるようになり、これらが総合してロハスと呼ばれるようになりました。

日本でもエコロジーやスローフード、スローライフといったキーワードとともに広がりを見せていますが、その意味を正確に把握している人は意外と少ないのではないのでしょうか。

今、なぜロハスが必要なの？

ロハスの一般的イメージは、環境に優しく自分の身体にもいい暮らしといったところでしょうか。決して間違いではないものの、ロハスはもっと奥深いものといえます。

たとえばロハスでいう Health（健康）は自分の心身だけではなく、地域社会や地球全体の健康までも視野に入れています。また、Sustainability（持続可能性）とは豊かな地球環境を次世代へと引き継ぐことを意味しますが、それは自然のみならず、平和や人権など幅広い領域に及びます。

そのため、ロハスを正しく理解して実践するには、いろいろな生物が共存共栄する生物多様性を保護し維持すること、世界に存在する多くの環境問題や貧困問題等に向き合う姿勢が大切です。

環境問題の解決こそ人類最大の課題ともいわれる 21 世紀。わたしたち消費者が選択するライフスタイルが地球の未来を左右するといっても過言ではありません。そのための指標となるロハスの定義は、それぞれの頭文字をとって「SHAPE」と呼ばれる 5 つの要素で構成されています。

ロハスを構成する「SHAPE」

Sustainable Economy（持続可能な経済活動）

省エネルギー商品やフェアトレードによる商品の購入、代替エネルギーの導入など。

Healthy Lifestyle（健康的な生活様式）

オーガニック（有機栽培）な農産物や衣料製品、地産地消など。

Alternative Healthcare（代替医療）

免疫力を高めるための食事療法や運動療法、民間療法の見直しなど。

Personal Development（自己開発）

リラクゼーションやヨガ、自己啓発、精神性の向上など。

Ecological Lifestyle（エコな生活様式）

省エネタイプの家電用品やオフィス用品、環境に配慮した住環境や余暇活動など。



ロハスを始めよう！

「ロハス」のいいところはごく身近なシーンから始められること。そのとき、「ロハス」って何なのか、人々の暮らし方が地球全体にとってどんな意味をもつのか、ちょっと立ち止まって考えてみませんか。

たとえば、食物ひとつにしても、それを作るのにどれだけエネルギーや水が消費されたのか、ゴミはどのような経路をたどって処分されるのか…等等。少し考えていくと、地球温暖化、異常気象、ゴミ問題、大気汚染、生物多様性の危機等等、地球環境問題といわれるものは個々に存在するのではなく、全てがつながっていることが分かります。そして、その問題を解決するためには、環境問題や社会問題、まちづくり等について関心を持ち、正しい情報を集めることがとても大切です。



でも、地球のためにあれもダメこれもダメと我慢したり、自分のしたいことを諦めたりするのはロハスではありません。楽しいことや快適なことだからこそ続けられる…それがロハスです！ 自分にとって、社会にとって、そして地球全体にとって、「健康的でよい」と思えることをあなたも探してみませんか？

どこにでもある「ロハス」チャンス！

家のなかやオフィスでも

- 冷房や暖房は控えめにし、クールビズやウォームビズの服でオシャレを楽しむ。
- こまめに消灯し、家電製品は省エネタイプのもを選ぶ。
- 風呂の残り湯で洗濯すると節水だけでなく、水道水より汚れ落ちもよくて快適。
- コメのとぎ汁はミネラルいっぱい。植物の水やりから洗顔まで使用できる。
- ヨガや瞑想、アロマなどリラクゼーションタイムを設ける。etc.

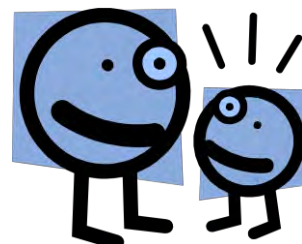
お出かけのときでも

- アイドリングや急発進、急ブレーキはやめて、エコドライブを心がける。
- 通勤、通学、買い物などには公共交通機関を利用。ひと駅分歩くのも気持ちいい。
- 徒歩や自転車は一番エコな移動手段。健康のためにもあちこち足を伸ばしてみる。
- 道端に咲いている花や夕焼け空など、意識的に自然の営みや美しさに目を向ける。
- 地域の自然環境や歴史文化を学ぶ「エコツアーリズム」に参加してみる。etc.

お買い物のときでも

- リサイクル品や詰め替えが出来る製品など環境に優しい製品を購入する。
- オーガニックコットンなどの自然素材や、長く使えるデザインや品質のものを選ぶ。
- 農産物でも加工品でも地域で出来たものを地域で消費する「地産地消」を心がける。
- 買い物にはマイバッグを持っていく。
- 環境や社会問題に意識の高い企業であるかどうかを購買や投資の基準にする。
- 本当に必要かどうかよく吟味する。etc.

よいなと思った「ロハス」なことは、家族や友人など周りの人たちにも伝えていきましょう。環境に優しい商品や暮らし方は、多くの人に支持されてこそ、大きな力となります。





ロハス おすすめ本

ローカル化が「幸せの経済」を生み出す



『いよいよローカルの時代』

大月書店 2009 年 (519.0 ノ)

経済発展が人々に幸せな環境を作るのか、とグローバル化に対する問題提起をつづけてきた環境活動家、ヘレナ・ノーバーク=ホッジと、「スローライフ」を提唱する辻信一による対談。コミュニティを修復し、自然とのつながりを取り戻す「ローカル化」の実例や、地域に根ざした経済をつくりかえる考え方を伝えています。



ロハスビジネスの入門書



『ロハスビジネス』

朝日新聞社 2008 年 (335.1 才)

ビジネスのエコ化や地域活性化に取り組む人を対象に、ロハスビジネスの入門書として、ロハスを取り巻くビジネスのすべてを解説。1000 回充電できるエコ電池や脱「塩ビ」住宅リフォームなど、20 を超す企業、地域再生の先進事例をタイプ別に分類し紹介。ロハスを活かした事業を通じて“人と地域と地球が元気な社会”を実現する可能性を感じられる一冊です。



脱・電力生活のすすめ



『夏を涼しく暮らす 188 のルール』

エクスナレッジ 2011 年 (590 ナ)

夏野菜で体温を下げる、い草のスリッパにする…実はそんなにムリをしなくても、必要以上に快適に過ごしていた部分を見直し、生活に必須ではない部分をカットするだけで、ずいぶん節電につながります。「食」「医」「衣」「住」の観点から、できるだけ電気を使わずに夏を快適に過ごすためのアイデアと、家電製品全般にわたる「省エネ」のアイデアを紹介しています。





展示図書リスト



書名	著者名	出版社名／発行年	請求 記号
----	-----	----------	----------

入門編

手にとるように環境問題がわかる本	オフィステキスト／著	かんき出版／2012	519 テ
面白くてよくわかる！エコロジー	満田久義／著	アспект／2013	519 ミ
いよいよローカルの時代	ヘレナ・ノーバーグ＝ ホッジ、辻信一／著	大月書店／2009	519.0 ノ
降りる思想	田中優子、辻信一／ 共著	大月書店／2012	914.6 タナ
ロハス夢工房	藤原直哉／著	あ・うん／2010	590 フ

知識編

図説 世界を驚かせた頭のいい江戸のエコ生活	菅野俊輔／著	青春出版社／2010	213.6 カ
ロハスビジネス	大和田順子、 水津陽子／共著	朝日新聞社／2008	335.1 オ
あなたがきらめくエコ活！	中野博／著	東京書籍／2012	519.0 ナ
ロハス・ワールドリポート	木村麻紀／著	木楽舎／2006	590 キ
環境にやさしいお買い物	山川文子／著	日刊工業新聞社／2012	590 ヤ
日本をロハスに変える 30 の方法	ローハスクラブ／著	講談社／2006	675 ロ

暮らしの知恵、ヒント集

旧暦と暮らす	松村賢治／著	文藝春秋／2010	449.3 マ
最高の省エネ・エコ住宅のつくりかた くらしかた	中山繁信／著	エクスナレッジ／2011	527 ナ
もう、ビニール傘は買わない。	大平一枝／著	平凡社／2011	590 オ
夏を涼しく暮らす 188 のルール		エクスナレッジ／2011	590 ナ
「小さいことは美しい」シンプルな暮らし実践法	丹羽順子／著	扶桑社／2011	590 ニ
タニアのドイツ式整理術・完全版	門倉多仁亜／著	集英社／2012	597.5 カ

ロハスについて調べるには

野方図書館、および他の中野区立図書館に所蔵のある資料をもとに
基本的な調べ方をご紹介します。



1. キーワードを集める

✦様々なキーワードを使うことで、資料を効率的に検索できます。

LOHAS、ロハスビジネス、生活創造者、スローフード、スローライフ、ローカルフード、地産地消、CSR（社会的企業責任）オーガニック、フードマイレージ、サステナビリティ（持続可能性）、カーボンオフセット、エコツーリズム、エコロジー、マクロビオティック 他

2. 基本的な用語を調べる

✦ロハスや環境問題に関する用語の意味を把握しましょう。

資料情報	請求記号	所蔵館
現代用語の基礎知識 2012 自由国民社 2012 年	031 ゲ 12	野方
環境用語辞典 ハンディ版 上田豊甫 他／編 共立出版 2010 年	519.0 カ	野方

3. 図書を探す

✦テーマの棚に行って探しましょう。

分類	分野	分類	分野	分類	分野
365	生活・消費者問題	519	環境工学	590	生活工学
498	予防医学	527	住宅建築	675	マーケティング

✦ロハスや環境問題などに関する統計や政策などの情報も調べてみましょう。

資料情報	請求記号	所蔵館
環境白書 循環型社会白書／生物多様性白書 平成 24 年版 環境省総合環境政策局環境計画課／編 2012 年	519.0 カ 12	野方
東京の環境 東京都環境白書 2011 東京都環境局環境政策部環境政策課／編 2011 年	F11D11	野方

✦中野区立図書館利用者開放端末「OPAC（オーパック）」で。

資料のタイトルや著者名、出版社名などから、中野区立図書館所蔵の資料を検索できます。
中野区立図書館のHPからも検索できます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

✦国立国会図書館の蔵書目録「国立国会図書館サーチ」で。

国内で刊行され、国会図書館で所蔵された図書・雑誌、その他が検索できます。

<http://iss.ndl.go.jp/>

✦東京都立図書館の「蔵書検索」ほかで。

東京都立図書館所蔵の資料のほか、都立公立図書館の蔵書や専門図書館の検索もできます。

<http://www.library.metro.tokyo.jp/>



4. 新聞・雑誌で調べる

野方図書館では〔朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、スポーツニッポン、ジャパントイムズ〕計 8 紙の原紙を 3 か月間保存。それ以前に関しては朝日新聞のみ過去 20 年間の縮刷版を所蔵。雑誌コーナーにある雑誌は、週刊誌は過去 3 ヶ月間、隔週刊誌は過去 6 か月間、月刊誌は過去 1 年間、隔月刊誌は過去 2 年間保存しています。

なお、中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から、以下のデータベースサイトをご利用いただけます。

データベース	収録期間と主な内容
官報情報検索サービス	1947 年 5 月 3 日から当日までの官報記事の検索
日経テレコン 21	1975 年からの日経 4 紙（経済・産業・金融・流通）の記事
聞蔵Ⅱビジュアル	1926 年から 1945 年までの朝日新聞紙面イメージ 1945 年から当日の新聞までの記事 ほか
MAGAZINE PLUS	1981 年からの一般誌・総合誌の雑誌記事検索や学術論文
WHO PLUS	歴史上の人物から現代の人物まで約 32 万人のプロフィール
D1-Law.com	判例情報、法律の改廃記録、法律判例文献情報 など

5. インターネットを利用する

LOHAS Club ロハスな人、モノ、活動の支援や認定を行なうロハス公式評議団体。

<http://www.lohasclub.jp/>

LOHAS STYLE (NPO ローハスクラブ) ロハスの意味や背景について総合的に学べる。

<http://www.lohasclub.org/index.html>

環境市民 誰もが参加できる環境 NGO。環境問題に理解を深めるための論文や記事掲載。

<http://www.kankyoshimin.org/>

環境 goo (LOHAS のページ) 世界各地のロハスな情報や暮らし方を多数紹介。

<http://eco.goo.ne.jp/life/lohas/>

スローライフ学会 (NPO スローライフ・ジャパン) 生き方とまちづくりを考える活動報告。

<http://www.slowlife-japan.jp/modules/katudou/>

6. 関連の政府機関・自治体

環境省 <http://www.env.go.jp/index.html>

〒100-8975 東京都千代田区霞が関 1-2-2 中央合同庁舎 5 号館 TEL : 03-3581-3351 (代表)

農林水産省 <http://www.maff.go.jp/>

〒100-8950 東京都千代田区霞が関 1-2-1 TEL : 03-3502-8111 (代表)

厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>

〒100-8916 東京都千代田区霞が関 1-2-2 TEL : 03-5253-1111 (代表)

東京都環境局 <http://www.kankyo.metro.tokyo.jp/>

〒163-8001 東京都新宿区西新宿 2-8-1 都庁第二本庁舎 TEL : 03-5321-1111 (都庁代表)



夏休み恒例 おはなし会のお知らせ

「戦争と平和」のテーマで開催します。

日時：8月24日（土） 午後2時半～3時

場所：野方図書館児童室

今年は第二次大戦終結から68年目になります。
戦争の経験者が少なくなり、記憶の風化が心配されるいま、
絵本や紙芝居の読み聞かせて、
子どもたちへ戦争と平和の記憶をつないでいきましょう。

スタッフ一同ご来館をお待ちしています。



～図書館からのお願い～

- 図書の水濡れにご注意ください。

雨の季節はとくに書籍の水濡れ事故が増えています。
貸出や返却で本を持ち歩かれる際には、本が濡れないようにお気をつけください。

- ページが破れてもセロテープは貼らないでください。

ページの破損に気づいてもセロテープでの補修はしないでください。
セロテープは劣化するため、書籍をさらに傷める結果になります。
そのままの状態で、カウンターにいるスタッフにお声かけください。

