

創造の季節 2022

祈りの日誌

今年の「創造の季節」は皆様に、ご自分のカーボン・フットプリントがどれだけ地球に影響を与えているかについて考えていただくために、この祈りの日誌を用意いたしました。この日誌を毎週ご活用いただき、皆様の行動が良くも悪くもどのように地球に影響を与えているかを振り返っていただき、私たちが力を合わせて修道会としてカーボン・フットプリントを削減し、組織的变化を提唱するために共に活動ができることを願っています。

教皇フランシスコが『ラウダート・シ』で「日々の小さな行動を通して被造物を大切にする取り組みには尊さがあり、教育を通してライフスタイルに真の変化をもたらすことができるということは大変素晴らしいことです」と語っています(LS 211)。私たちは、地球の叫び、貧しい人々の叫びを聞き、それに対応するために環境的回心をするよう求められています。この祈りの日誌には、皆様の環境的回心を促すために、『ラウダート・シ・ムーブメント祈りの書』からの祈り、教育的情報、熟考すべきアイデア、考慮すべき質問等が含まれています。

「ラウダート・シ・ムーブメント」は、環境的回心、すなわち、「神、お互い、被造物へのより大きな愛に向けた心の変容」へと私たちを招きます。それは、社会的・環境的危機に関与している自分たちの行動を認め、お互いの交わりを深める方法で行動を取るプロセスであり、私たちの共通の家を癒し、新しくすることなのです。

皆様の生活の中での様々な選択とそれが地球に与える影響について、祈り、考える時間を持つことを強くお勧めします。この祈りの日誌が、皆様がより深く、より遠くへ、そしてより勇敢に創造性をもって取り組み、皆様の環境的回心への道のりに役に立つことを祈ります。

公正で、住みやすく、持続可能な共通の家のために

ダニエル・カステラノス・ヴェラスコ著、メキシコの Missionaries of the Holy Spirit 修道会の修道ブラザー、「ラウダート・シ・ムーブメント祈りの書」より

慈悲深い神、そしてすべての創造主よ、

私たちは、様々な生命の故郷である地球という贈り物を授けてくださったあなたを賛美します。これは人々、文化、生き物すべての共通の家です。

私たちはこの地球を、ある者が他の者よりも多く消費し、汚染し、最も貧しい人々が気候変動の最大の悪影響を受けるような不公平な所にしてしまいました。

どうぞ、すべての人が持っているものを、誰も独り占めにすることがないように、気候と環境の正義を実現できるよう、

私たちが世界の財産を公平に分け合い、簡素に暮らすことができるよう、

地球がすべての人の姉妹であり、母であることを証することができるよう、

私たちを導いてください。

地球が現在と未来の世代のために、すべての生き物を支えることができるよう、

私たちがその再生のリズムを尊重することができるよう、導いてください。アーメン



環境維持につながる色々な方法について、しばらく考えてみてください。これらの実践は、あなた自身、愛する隣人、そして神との関係においてどのような影響を与えることになると思いますか？

気候変動

[国連発行の「気候変動」より抜粋](#)

気候変動というのは、私たちの今の時代を定義する問題であり、私たちは今、まさにその瞬間に直面しています。食糧生産を脅かす気象パターンの変化から、壊滅的な洪水のリスクを高める海面上昇まで、気候変動の影響は全地球規模であり、しかもこれまでの前例にない規模に至っています。今、抜本的な対策を講じなければ、将来的に、これらの影響に適応することはより困難となり、かつより大きなコストがかかることになってしまいます。

工業化、森林伐採、大規模農業が1世紀半以上続いた結果、大気中の温室効果ガス量は過去300年以上も見られなかった水準にまで上昇しました。人口、経済、生活水準の向上に伴い、温室効果ガス（GHG）の累積排出量も増加していきます。そして温室効果ガスの3分の2を占める二酸化炭素（CO₂）は、化石燃料の燃焼によって発生するもので、最も多い温室効果ガスの量なのです。

気候変動に関する政府間パネル（IPCC）は、今後の人間の取る行動が気候の将来の進路を決定と示し、気候変動を抑制するために二酸化炭素やその他の温室効果ガスの排出を劇的かつ持続的に削減するよう指摘しています。大気質への影響はすぐに現れますが、地球の気温が安定するには20～30年かかると見られています。

地球温暖化を1.5°Cに抑えるには、社会のあらゆる側面において、急速かつ広範囲に渡る、前例のない変化の取り組みが必要となります。



環境的回心のための祈り

ティム・ガルビン神父、ラウダート・シの実践者。南スーダンのリウオト地区、ラウダート・シの祈りの本より
(英語とスペイン語)

創造主である神よ、あなたが創造されたすべてのものの素晴らしさと美しさに感謝申し上げます。あなたは私たち人間を、被造物を守り、大切にする者としてお創りになりました。しかしながら、私たちは今、あなたの御手の業を台無しにしている者たちです。あなたの御子イエス・キリストは、今も苦しむ大地と、苦しむ貧しい人々の中で、苦しみながら死んでおられます。あなたの被造物に対する、そして世界の貧しい人々に対する私たちの罪をお赦してください。私たちは被造物全体と一緒にあなたに感謝し、あなたを賛美します。創造主である神よ、あなたが与えてくださるすべての良いものに感謝しながら、私たちがよりシンプルに生きることができるようお導きください。あなたがペンテコステの日に使徒たちに与えられたように、共通の家と貧しい人々を擁護し、大切にする勇気を私たちにもお授けください。アーメン

では、化石燃料をどうすればいいのでしょうか？

カーボンフットプリント（二酸化炭素排出量）とは、人間の行動によって発生した温室効果ガス（二酸化炭素やメタンなど）の総量のことです。自分自身の二酸化炭素の排出量を計算するというのは、改善すべき自分の特定の行動を把握するための一つの方法です。気候変動による災害を回避するためには、個人的かつ組織的に化石燃料の使用方を大きく変えていく必要があります。

個人的な行動によって二酸化炭素排出量を減らすのが一番ですが、どうしても避けられない炭素の使用については、カーボン・オフセットを検討することもできます。カーボンオフセットは、風力発電や太陽光発電などの再生可能エネルギーを支援することで、二酸化炭素の排出を相殺するものです。植林もカーボンオフセットの方法のひとつになります。



カーボンフットプリントの計算方法

ほとんどのカーボン・フットプリント・ツールは私たちに以下の取り組みをするよう促します：

- 冷暖房使用量を削減すること
- 電力消費量を削減すること
- 航空機の利用を減らし、環境にやさしい車を購入し、相乗りをし、公共交通機関を利用することで、環境を考慮に入れた持続可能な交通手段を心掛け、実行すること
- 私たちが奨励する持続可能製品など、環境に優しい製品を購入すること
- 食品の消費パターンを見直すこと（2022年4月のエコ・チャレンジ参照）

二酸化炭素排出量を計算するための3つの簡単なオンラインツールをご紹介します：

- [Climate Hero](#): このツールは使いやすく、具体的な情報よりも一般的な情報を必要とします。一戸建てに住んでいない人にとっても使いやすいツールです。(英語とスペイン語で利用可能)
- [UN Carbon Footprint Calculator](#) 国連カーボンフットプリント計算機 (英語とスペイン語で利用可能)
- [Global Footprint Calculator](#) グローバル・フットプリント・ネットワークによるグローバル・フットプリント計算機 (スペイン語と英語で利用可能)

ご存知ですか？

世界の電気と暖房の約60%は、石炭や天然ガスなどの化石燃料で発電されています。ということは、この部門は世界全体の温室効果ガスの約3分の1をも占める最大の汚染源なのです。

新しいツールを使ってカーボンオフセットしましょう！

カロンデレットの聖ヨセフの姉妹達は、ペルーのタクナにある「Fe y Alegría (Faith and Joy) School」と協力して、カーボンオフセット・プログラムを作成しました：「Trees for Tacna (タクナのために木を植えましょう)」です。

このプログラムは3つの要素で構成されています。

- 植樹をする：高校生とその保護者が、学校の外や近隣の地域に新しい木を植え、手入れをします。
- 緑地づくり：小学校の生徒達が、学校内の庭を整備し、学校の庭にある樹木を植え替える作業を行います。近隣の大学の学生たちが「Fe y Alegría」の生徒たちと協力して、現在は固い土しかない場所に学校内の緑地を作る取り組みをしています。
- 環境の教育：2人の理科の先生と1人の数学の先生と一緒に、学校全体、保護者、そして地域社会がこのプロジェクトがどのように環境にインパクトがあるかについて学ぶことができます。

私たちは、カトリック気候規約のカトリック気候行動プロジェクトと提携し、Trees for Tacnaに貢献しながら、交通機関のカーボン・フットプリントを計算しオフセットする方法をお伝えします。

[プログラムについてもっと知りたい方はこちらをクリックしてください。](#)

[このプログラムを支援したい方はこちらをクリックしてください。](#)



日常的にできる日本の温室効果ガス排出量を削減するための取り組み 10 項目

LIFESTYLE、2018年2月19日号に掲載、カースティー・カワノ著、「地球を守るのは皆の仕事」の中の「日常的にできる日本の温室効果ガス排出量を削減するための取り組み 10 項目」より抜粋。

日本から、二酸化炭素排出量を削減するためのおもしろいアイデアをいくつかご紹介します。これらの情報の多くは世界的には通用しないかもしれませんが、私たちにも検討できるものもあります。

1. 「クールビズ、ウォームビズ」に取り組む。2005年から日本の環境省は毎年「クールビズキャンペーン」を実施しており、夏の室温は28℃（華氏 82.4 度）を、冬のウォームビズではオフィスや家庭で20℃（華氏 68 度）を目標にするという呼びかけです。



2. 便座ヒーターを切る。
3. 床暖房を工夫して使う。
4. 浴室を自然に暖める。入浴前に浴室を暖めるには、お湯を流すときにお風呂のふたを開けたままにしておくことです。お風呂の湯気で部屋が暖まります。雨の日に洗濯物を浴室で乾かす時は、洗濯物を干して浴室のドアを開けたままにしておくこと、一日中部屋干しになります。それでもまだ湿っている場合は、暖房を短い時間、20分程度かけると乾きます。或いは、一晩かけて自然乾燥させることもお勧めです。
5. すだれで日差しを遮ることにより、夏を涼しく過ごすことができます。すだれは竹や葦でできていて、風通しがよいのが特徴です。ベランダの大きな窓には、よしずがおすすめです。高さ2メートルほどのもので、ベランダの床に置き、窓の上の壁に斜めに立てかけるだけです。
6. エアコンの使用を制限する。
7. タクシーに乗る癖を改める。
8. 包装を極力なくす。包装されていない、或いはほとんどない製品を選ぶ。使い捨てパックされたものは避ける。どういう工夫ができるでしょうか？例えば、ティーパックを買うのではなく、茶葉をだけを大量に購入し、茶こしを使うなど。商品やお店によっては、自分の容器を持って行き、茶葉やコーヒー豆、豆腐などをそのまま容器に入れてもらうことで、包装の必要性をなくすこともできます。
9. 買うものを減らす。物を少なく買うことにデメリットはありません。あなたにとって散らかる物が減り、地球にとってゴミが減り、あなたのポケットにはより多くの円が残ります。すでに持っているものを大切にしてください。機械類は定期的にメンテナンスし、靴や季節の道具類の掃除をきちんとし、物はできるだけ捨てずに修理してみてください。

10.再利用とリサイクル。ゼロから商品を生産するよりも、リサイクルする方がはるかに少ないエネルギーで済むため、商品を再利用することで二酸化炭素排出量を大幅に削減することができます。再利用することで、同じ仕事をするために新しいものを購入する必要がなくなります。スーパーのプラスチック容器は、冷蔵庫の中のものや整理したり、レシピの材料を入れたり、子供のおやつを入れたりするのに使いましょう。



地球の叫び、貧しい人々の叫びに対応できるようにシステムを改革する

信仰を持つ者として、私たちは、環境的回心の呼びかけに添って日々行動しなければならないという責任をより強く感じます。この呼びかけは単に個人的だけにするものではありません。「永続的な変化をもたらすために必要な環境的回心を実現するには、コミュニティ全体が回心する必要があります。」（LS, 219）この点で、最大限の協力の精神に基づく決意と行動は、国家共同体にも要求されるもので、特に国連の会議では環境問題に焦点を置いて進める必要があります。2021年の被造物を大切にす世界祈願日での教皇フランシスコのメッセージ

私たちの修道会が今年提案した活動

修道会として、私たちは、気候変動とそれに関連する環境的正義に取り組むためには大胆な行動をとることを決意しました。私たちは、皆様に国内および国際的な行動を取るよう促してきました。あなたはこれらのアクションのいずれかに参加されましたでしょうか

- [国連プラスチック条約について国連大使に手紙を書く](#)
- [ビルド・バック・ベター法（Build Back Better Act）を支持する](#)
- クリーンフューチャー法（Clean Future Act）を支持する
- プラスチックからの脱却法（Break Free from Plastics Act）を支持する
- [ルイジアナ州セントジェームズパリッシュの汚染について米陸軍工兵隊と連絡を取る](#)

**ACTION
ALERT**

上記活動に参加してくださった皆様、ありがとうございました。まだの方、あるいはまだ全部は参加していない方、修道会からのこれらのアクションのレコメンデーションに是非ご参加ください。



地方自治体、州政府、国政府等が環境維持に取り組み、パリ協定の目標を達成することを促すために、私にはどのような政治的な行動を取る決意ができるだろうか？

個人的な変化だけでは不十分です。

日本は温室効果ガス排出問題に対しどのように取り組んでいるのか？

日本は、持続可能性に向けたグローバルな取り組みに積極的に貢献してきました。パリ協定にも署名をし、温室効果ガスの排出を削減するために誓った目標を達成しています。日本政府は、国際的な気候変動の緩和、適応、資金協力を積極的に取り組んでいます。また、気候変動に対処するための国際的なプロジェクトに資金を提供して実施し、温室効果ガ排出オフセット・クレジットの開発、発展途上国への低炭素技術の移転を援助しています。

日本の農林水産省は、農業が日本の温室効果ガス総排出量の4%を占めていることを認識し、気候変動の緩和と適応のための努力において、政策を確立し実施し、研究に資金と指示を出し、市場を促進し、国際的に関与してきました。日本は現在、2つの炭素クレジット市場を運営しています。一つは国内で生産された炭素クレジットを対象とする市場と、もう一つは国際的なパートナーとの間で二国間的に生産された炭素クレジットを対象とする市場です。



現在の慣行に対処しながら将来に備えるため、日本はコメや園芸製品の気候変動適応研究のスポンサーになっており、林業、コメ、畜産、温室園芸は緩和研究の重要な分野となっています。土壌の炭素貯留、エネルギー効率の高い農業機械、ゲノム編集なども、日本における気候関連研究の一般的な関心分野となっています。



あなたの国ではどのような取り組みがされているか、あなたをご存知でしょうか？このような問題や取り組みについて、あなたはどのように情報を手に入れてますか？

衣服の選び方を見直すことで、二酸化炭素排出量を削減する方法

ファッション業界は、世界の二酸化炭素排出量の約 10% を占めています。これは、すべての国際線と海上輸送の二酸化炭素排出量の合計よりも多いのです。

世界では、毎年 9200 万トンの繊維廃棄物が発生しており、これは一人当たり 12 キログラムに相当します。中古で再利用される衣服は 25% 以下、リサイクルされる素材は 1% 以下です。使用済みの衣類の大半は、埋立地や焼却場に運ばれています。

現在、平均的な消費者は 15 年前と比較して 60% も多くの衣類を購入しています。

平均的な衣服は 10 回しか使用されずに捨てられてしまうため、新しい衣服の需要が高まるのです。カーボンフットプリントの約 80% は新しい衣服の製造時に発生するため、最も効果的な二酸化炭素削減は、新しい衣服を購入するのではなく、今ある衣服をより長く使うことなのです。



環境にやさしい素材を選ぶ

新しい服を買うときは、素材選びが環境に影響を与えます。ファッション業界では、綿とポリエステルが最も一般的な素材です。綿は残念ながら、栽培と加工に非常に多くの資源を必要とします。ポリエステルも、石油から作られ、マイクロプラスチックという面で大きな問題を引き起こすため、あまり良いとは言えません。

より環境に優しい代替品として竹があります。竹は世界で最も早く成長する植物です。竹のプランテーションでは、1ヘクタールあたり年間、綿の10倍の織物が生産されます。竹は根こそぎ収穫するのではなく、剪定することで土壌を安定させ、二酸化炭素を隔離することができます。また、竹は肥料や農薬、灌漑（かんがい）を必要としないため、環境面でのメリットもさらに高まります。このほかにも、地元で栽培できる麻やリヨセル（木から作られる）など、環境にやさしい素材が増えつつあります。また、従来はポリエステルやナイロンなどのバージン素材を使用して製造されていたパフォーマンスウェアも、海洋プラスチックをリサイクルして作られたものが登場しています。

最後に、量より質を選ぶことが大切です。お金をどれだけ使うかではなく、買った服の量とその消耗の早さが、カーボンフットプリントを生み出すのです。

買い物の前の祈り

原文：ラウダート・シの実践者、*Małgorzata Rzym*（原文はポーランド語）。ポーランド、ワルシャワ。英語、スペイン語

主よ、あなたのすべての贈り物に感謝します。私たちが日々必要な食物や日用品を与えてくださることを感謝します。

私たちの物質欲のために、至高の善であるあなたから私たちを引き離さないでください。兄弟姉妹の親密さと、あなたの創造物の美しさを通して示されるあなたの愛に私たちの心を開いてください。私たちが所有物への執着から解放し、私たちより少ないものを持つ人々と進んで分かち合うことができますように。

必要なものだけで満足することを教えてください。貪欲、物欲、浪費から私たちを守ってください。私たちの日々の選択が、地球やその貧しい人々を搾取するのではなく、世界の正義を実現するために役立ちますように。私たちが商品を購入するとき、自分の利益だけでなく、公共の利益、労働者の権利、動物の適切な扱い、環境への影響への関心によって導かれるように、必要な知恵、思いやり、そして節制の美德をお授けくださいますよう。

あなたが私たちの最高の善であり、私たちが持つすべてのものはあなたのお陰であることを常に思い出すことができますようお導きください。アーメン

あきらめたいときのための祈り

ゴールド著、ラウダート・シ運動理事会議長、アイルランド、ラウダート・シの祈りの書、英語、スペイン語

希望の神様、あなたは環境危機に直面しているこの地上に私たちを置かれました。私たちは、時には押しつぶされそうなほど大きな危機と緊急事態に直面しています。

時に私たちは反抗します。私たちはこの瞬間に生まれることを望んだわけではありませんが、今生きていることで、人類と地球の運命に直面しています。それは私たちの肩に重くのしかかり、あなたの世界を癒しなさいと呼び起こされているように感じます。

私たちは時々悩みます。こんなことでなければいいのに...自分の事だけを気にかけるだけで済めばいいのに...と思うこともあります。目を背けたくなることもあります。時には、戦うことが無駄だと感じることもあります。科学は、希望が失われていると言っているように見えることもあります。これ以上続けていくのは無理だと思うこともあります。

疲れ切ったと感じることもあります。

私たちがこのように感じる時は、少し間をおいて、心をあなたに向けることができますように。親愛なる主よ、あなたに近づき、あなたも同じような気持ちになったことがあることに気付くことができますように。あなたも、敗北感、絶望感、打ちひしがれる気持ちを持つことはどういうことかということを知っています。あなたも私たちと共に涙を流し、私たちの子供たちとあなた創られたすべての生き物の未来のために私たちと一緒に泣いておられます。

十字架の上であなたは見捨てられたと叫んでいました。「わが神、わが神、なぜ私をお見捨てになったのですか」と。あなたの叫びの中で、被造物全体が叫びました。あなたは、私たちの涙が溢れるまで、すべての涙を抱え込み、無限の露の滴に変えてくださいました。

すべてを失ったように見えたとき、あなたの神聖なる慈悲を授けてくださいますように。自分に優しく、人に慈悲深くなれますように。そして私たちが前進してゆく力を見出すことができますように。アーメン



私たちは希望の光となれるように努め、以下のことを決意します：地球と地球グローバル温暖化の危機に対応応答します。

2019年修道会総会

今日、私たちは気候変動の被害に直面しており、中には、すでに逆戻りをするには不可能という事態に到達しているという人さえいます。あまりの深刻な事態に圧倒され、個人的には何もすることができないと思う人もいるかもしれませんが、でも私たちは一人ではありません。私たちは修道会の女性の集まりであり、多くの支持者や同盟者もいます。今こそ、私たちは本当に希望の光となり、個人的な変化を起こし、それを周りの人たちと共有するのです。私たちは共同体として、二酸化炭素排出量を削減するための活動を続け、地域、国、国際レベルで必要な法改正を提唱するために共に力を合わせて取り組み続けます。

ビーコンとは、光やインスピレーションの源です。今まだ、私たちがどれだけやってきたかを見ることは難しいかもしれませんが、私たちは、他の希望の光と一緒にあって、希望の光を放っているのです。世界の命のためのコミットメントに忠実であるということが、私たちが本当に誰なのかを現すものなのです。
