

国連生物多様性の10年日本委員会(UNDB-J)



# MY 行動宣言事例集

# 「MY行動宣言」とは？






国連生物多様性の10年日本委員会(UNDB-J/委員長：経団連会長、事務局：環境省)が推進する生物多様性の普及啓発ツールの1つ。

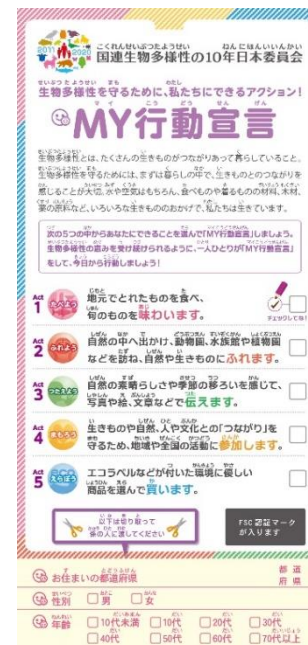
目的：将来にわたって、生物多様性のもたらす恵みを受けていくために一人ひとりが生物多様性との関わりを身近な生活の中で実感し、行動してもらう。

内容：5つのアクションの中から自分にできそうなアクションを選んで宣言する。

## 5

### アクション






- Act 1**  **地元でとれたものを食べ、旬のものを味わいます。**  チェックしてね!
- Act 2**  **自然の中へ出かけ、動物園、水族館や植物園などを訪ね、自然や生きものにふれます。**
- Act 3**  **自然の素晴らしさや季節の移ろいを感じて、写真や絵、文章などで伝えます。**
- Act 4**  **生きものや自然、人や文化との「つながり」を守るため、地域や全国の活動に参加します。**
- Act 5**  **エコラベルなどが付いた環境に優しい商品を選んで買います。**



国連生物多様性の10年日本委員会  
生物多様性を守るために、私たちにできるアクション!  
**MY行動宣言**

生物多様性とは、たくさんの生きものがつながりあって暮らしていること。生物多様性を守るためには、まずは暮らしの中で、生きものとのつながりを感じることが大切。知や感動はもちろん、食べ物の安全も大切な要素。家の中の隅々など、いろいろな生きもののあがいで、私たちは生きています。

次の5つのうちあなたにできることを選んでMY行動宣言しましょう。生物多様性の関わりを深められるように、「一人ひとりMY行動宣言」をして、今日から行動しましょう!

- Act 1**  **地元でとれたものを食べ、旬のものを味わいます。**
- Act 2**  **自然の中へ出かけ、動物園、水族館や植物園などを訪ね、自然や生きものにふれます。**
- Act 3**  **自然の素晴らしさや季節の移ろいを感じて、写真や絵、文章などで伝えます。**
- Act 4**  **生きものや自然、人や文化との「つながり」を守るため、地域や全国の活動に参加します。**
- Act 5**  **エコラベルなどが付いた環境に優しい商品を選んで買います。**

必ず書き留めて  
家に貼ってほしい

FSC 認証マーク  
が入ります

お住まいの都道府県

性別  男  女

年齢  10代未満  10代  20代  30代  40代  50代  60代  70代以上

# MY行動宣言実施ご協力のお願い

2020年末までにMY行動宣言「100万宣言」という目標を掲げて、生物多様性の主流化を推進しています。

生物多様性の主流化のためには、みなさんのご協力が必要です。環境教育やイベント、キャリア教育の一環、サークル活動等でMY行動宣言の実施にご協力をお願いいたします。

## MY行動宣言の実施方法

### 1.シートで宣言

下記窓口にお問い合わせいただければ、何枚でも送付いたします。

実施後はUNDB-Jウェブサイトでご紹介するため、イベント名、実施団体、実施日、宣言数をお知らせください。

問合せ先 環境省 自然環境局 自然環境計画課 生物多様性主流化室  
TEL：03-5521-8150 メール：[shizen-suishin@env.go.jp](mailto:shizen-suishin@env.go.jp)

### 2.スマホ・パソコンで宣言

サイトから簡単に宣言できます。→ <http://undb.jp/spread-action/entry/>



### 3.その他の宣言

これまでも様々な団体がMY行動宣言を工夫して実施しています。

次のページからはこれまでにご報告いただいた事例を紹介します。

# MY行動宣言の事例

## A.シートを活用した事例

- A-1 イベント開始前に受付と併せて実施
- A-2 従業員向けに解説を加えた宣言シートを作成
- A-3 会社の環境目標としてMY行動宣言を位置付け
- A-4 サークル活動に関係づけたオリジナルの宣言を作成
- A-5 一人ひとりが自分ができることを記入して宣言
- A-6 来場者に自身の言葉で旗に宣言を書いてもらい掲示

## B.シート以外の方法による事例

- B-1 ボールで投票して宣言
- B-2 葉っぱを貼る宣言で紅葉を表現
- B-3 シールを貼って皆で文字を完成

## C.5アクションに関係した体験型の事例

- C-1 クイズラリー
- C-2 スタンプラリー
- C-3 イベント体験

里山里海にふれあうイベントで、受付の横にMY行動宣言のスペースを設け、受付の流れで宣言してからイベントに参加してもらった。

よかった 😊

- 受付のすぐ隣に宣言スペースを設けたことで、参加者に確実に宣言してもらうことができた。
- 里山里海にふれあうことが生物多様性の保全につながることを理解してからイベントに参加してもらったため、より自然について考えながら楽しめたと思われる。



イベント参加者が受付の流れでMY行動宣言している様子

# A-2.従業員向けに解説を加えた宣言シートを作成

シチズン時計マニュファクチャリング株式会社

通常の5アクションに詳しい解説を加えたシートを準備して、工場従業員「全員」に宣言してもらった。

よかった 😊

- 自社で実施している環境保全活動は、スケジュールの関係等で全員参加が困難だが、「誰でも参加できる企画」として効果的だった。
- 今までに実施した環境保全活動にも関係づけることで、生物多様性の理解が深まった。



従業員へのMY行動宣言説明会



従業員がMY行動宣言している様子

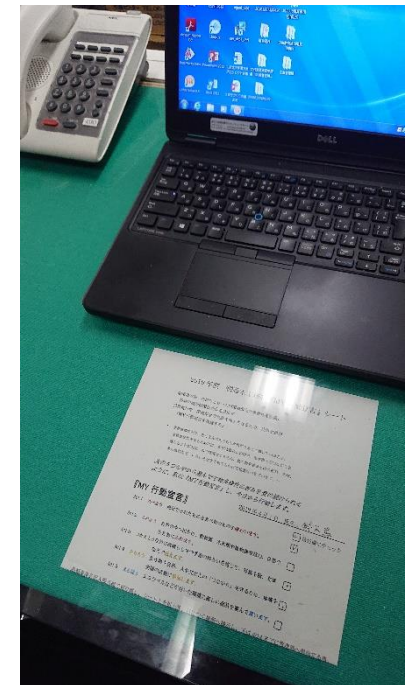
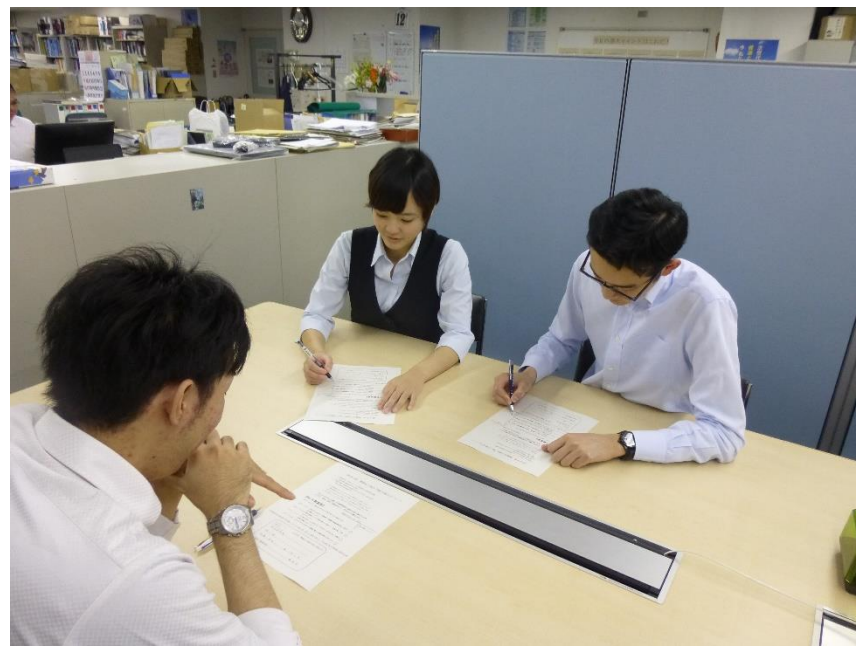
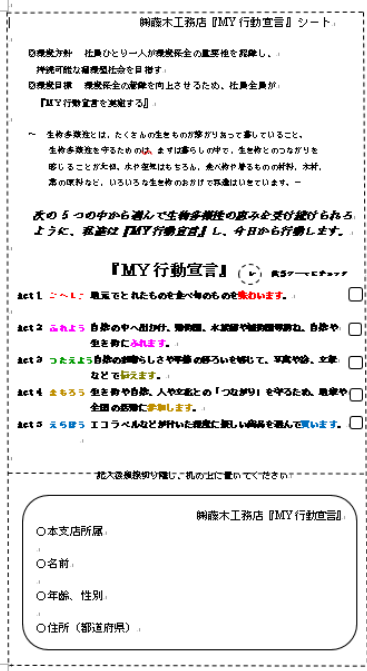
# A-3. 会社の環境目標としてMY行動宣言を位置付け

(株) 藤木工務店

会社の環境目標に「MY行動宣言」を実施することを位置付け、全員が宣言することとし、宣言後は自分の宣言を忘れないように、身近な場所に保存するようにした。

よかった 😊

- 社の目標とすることで社長以下全員がMY行動宣言を実施した。
- 普段から見える机の上等に宣言シートを掲示することで、常に意識して行動することができるとともに、身近な取組が自然と繋がり支えになる事が理解できるようになった。



MY行動宣言

従業員がMY行動宣言している様子

机の上に置かれたMY行動宣言シート 7

# A-4.サークル活動に関係づけたオリジナルの宣言を作成

関東学生潜水連盟

ダイビングサークルのつながりを活かし、国際サンゴ礁年である2018年にサンゴを守るためにできることを考え、「ダイバー版」のMY行動宣言を作成した。また、サンゴ保全活動と5アクションを関係づけた動画も合わせて公開した。

よかった 😊

- 動画を公開したことで、宣言した内容を実際にどう実行していくかがイメージしやすくなり、良い反響が得られた。
- 学園祭やサンゴ礁関係のイベントでMY行動宣言を呼びかけ。著名人やメディアの協力、SNS等の活用により、ユースを中心に多くの方が宣言してくれたことで達成感を感じた。



ダイバー版MY行動宣言



サンゴ保全活動とMY行動宣言を関係づけた動画

[https://youtu.be/3rSyvq\\_R0OU](https://youtu.be/3rSyvq_R0OU)



# (参考)その他のオリジナルMY行動宣言

教育施設展示版

(公)日本動物園水族館協会

Blue Earth Project女子高生版

Blue Earth Project

生物多様性 MY行動宣言 5つのアクション

わたしたちと生きものたちのためにできる

5つのこと

- ふれよう**

わたしたちが動物園・水族館・植物園・博物館、ちよとはなれた森や畑、いんならと、いろんな季節に、生きものとの時間を、そっとのぞいてみることはじめましょう。
- たべよう**

たとえば、季節はずれの時期に冷凍庫を開けて野菜を育てたり、遠くでとれた食べものを頂くことは、エネルギーをたくさん使うので、温暖化につながります。温暖化によって、ホッキョクグマ・サンゴ・ライオンなどのすみ場所がなくなってしまうので、できるだけ季節のもの、近くのものを食べましょう。
- えらぼう**

たとえば、下のマークがついた商品があります。

目にやさしい

海にやさしい

MSC

環境にやさしい

環境にやさしい
- まもろう**

たとえば、道の生きものを守るために、海辺の清掃活動に参加しましょう。

葉や砂埃にゴミが落ちていたり、ウミガメがゼニル藻を食べてしまったり、漁具が釣り糸にかかっています。だから、漁具を撤廃しましょう。
- つたえよう**

ぜんしん一人でやるのは大変。家族や友だちにも伝えて、みんなで取り組まましょう。

皆さんの生きものが遠いうちに地球からいなくなると買われています

この「5つのこと」がわたしたちと生きものたちのためにできるからしたです

できそうなものから始めてみてください

生きものを守る活動のヒントは、

① いろいろなプロジェクト → <http://be20.jp>

② いきものぐらし → <http://Sections.jp> のホームページで探せます。

たべよう

● 地元の特産で美味しい魚を食べてCO2から地球を守りましょう！

● 買回いただける場合はチェックをお願いいたします。

● 遠くから運んでくる魚のエネルギー消費で大気中のCO2（二酸化炭素）濃度が上昇すると、温暖化や海洋酸性化で、海の生きものに影響を与えます。

ふれよう

● 水族館でガラスの肉ごうの命にふれましょう

● 買回いただける場合はチェックをお願いいたします。

つたえよう

● 大切な人達のために海の生きものを守ります

● 買回いただける場合はチェックをお願いいたします。

まもろう

● Blue Earth Projectのイベントとか、生きものを守るイベントに参加します。

● 買回いただける場合はチェックをお願いいたします。

● Blue Earth Projectの2月のイベントは2/17（土）神戸ハーバーランドLumeセンターストリート 2/25（日）西宮ガーデンズ4階木の森のステージ 共に10:00~16:00になります。

えらぼう

● ①、誰もいなくて使っていない部屋の電気を消して、STOPCO2な家族でのひと時を過ごすことを選びます。

● ②、懐かしいルームウェアを着て部屋の窓を下げず、STOPCO2につながるライフスタイルをえらびます。

MOTHER EARTH版

MOTHER EARTH

農林水産関係アクション版

農林水産省

MOTHER EARTH  
「ライフスタイル・シフト Project」  
MY行動宣言

すべての生き物と暮らし、自然環境、そしてMOTHER EARTHに、思い「食・着・住・遊・通」を、そして、自分や、大切な人、社会や未来のために、地球にやさしい生き物と暮らしをつなぐ活動、行動をしよう！

① たべる

② ふれる

③ つたえよう

④ まもろう

⑤ えらぼう

MY行動宣言

地球の生物多様性を守るため、人類の未来を創るために、「ライフスタイル・シフト宣言」してみませんか？

- ① たべる**

□ すべての食べ物は、生き物であり「命」。地球、人間、ほかの生き物に優しい方法で作られたもの、旬のもの、地のもの、伝統食として受け継がれてきたものを、積極的に食べます。
- ② ふれる**

□ 自然の中で水、木、植物、土にふれ、動物や虫など「すべての生き物」を愛します。空を見上げて風と太陽を感じ、月や星を見つめ、生かされていることを母なる地球に感謝します。
- ③ つたえよう**

□ 大自然とすべての祈りの輝きを、まず「体と心」で感じます。次にそれを、言葉、写真、動画、絵、音楽などに表現して、まわりに伝えます。その大切さを次世代に伝える努力をします。
- ④ まもろう**

□ 美しい地球、すべての「生命の多様性」を100年後の未来へ引き継ぐために、生き物や自然を守り、環境や社会、文化とつながっている自分自身の心身の調和も大切にします。
- ⑤ えらぼう**

□ ものすべて「地球の恵み」。ほかの生き物や人、地球、そして私自身を傷つけない方法で作られたもの、伝統的なもの、再生可能なもの、土に還らせるものを、できる限り選びます。

ACT	活動内容	農林水産分野の活動内容例	農業	林業	漁業
ACT 1	地元でとれたものを食べ、旬のものを味わいます。	地元でとれた農林水産物を食べ、旬のものを味わいます。	□ 地元で取れた農産物を味わいます（地産地消）。	□ 地元の森の恵み（キノコ・山菜・旬やジビエ等）を味わいます。	□ 地元でとれたお魚を味わいます。
ACT 2	自然の中へ出かけ、動物園、水族館や植物園などを訪ね、自然や生きものにふれます。	農山漁村へ出かけ、農地・森林・漁場を訪ね、自然や生きものにふれます。	□ グリーン・ツーリズム・農業体験に参加し自然や生きものにふれます。	□ 森林レクリエーション・森林環境教育に参加し自然や生きものにふれます。	□ ブルー・ツーリズム・漁業体験に参加し自然や生きものにふれます。
ACT 3	自然の素晴らしさや季節の移ろいを感じて、写真や絵、文章などで伝えます。	農山漁村の素晴らしさや季節の移ろいを感じて、行事への参加を通して広く伝えます。	□ 田んぼの生きもの調査等イベントに参加し、感想を伝えます。	□ 森で働く人、暮らし人と交流するイベントに参加し、感想を伝えます。	□ 川・海のイベントに参加し、感想を伝えます。
ACT 4	生きものや自然、人や文化との「つながり」を守るため、地域や全国の活動に参加します。	農山漁村の生きものや、文化との「つながり」を守るため、保全活動に参加します。	□ 田んぼ・耕作放棄地の保全活動に参加します。	□ 森林ボランティアや企業等の森づくりに参加します。	□ 魚が生活しやすい環境（漁場）を守る活動に参加します。
ACT 5	エコラベルなどが付いた環境に優しい商品を選んで買います。	生物多様性保全に配慮した農林水産物を選んで買います。	□ 生きものマークなどの農産物を選び買います。	□ 合法木材・森林認証・間伐材などの木材を選び買います。	□ エコラベルなどの水産物を選び買います。



# A-6.来場者に自身の言葉で旗に宣言を書いてもらい掲示

Blue Earth Project

イベントの来場者に「参加していることを実感してもらう」「生物多様性について考えてもらう」視点から、生徒が書いた海の生きものの周りに来場者に自身の言葉でMY行動宣言を書いてもらった。また、その旗（大漁旗）を水族館に掲示してもらい、MY行動宣言の普及啓発を行った。

よかった 😊

- 海の生きものを護ることがイメージしやすいので、子ども、その親御さんをはじめ、多くの方が自分にできることを考えて参加している様子を確認できた。



来場者にMY行動宣言してもらっている様子



東海大学海洋学部博物館に掲示された大漁旗

パネル展示の最後にMY行動宣言の説明資料と箱、用意したボールを箱に投票することを宣言としてカウントした。

よかった 😊

- パネル展示の最後に置いたことで、自然な流れで活動に賛同してもらえた。
- ボールを入れることが宣言なので、記入等がなく子どもも積極的に参加できた。



要したMY行動宣言用のボールと箱

アクションごとに色紙で形が違う葉っぱを作り、木の枝に貼ってもらった葉っぱを宣言数としてカウントした。

よかった 😊

- 葉っぱを貼るだけで宣言になるが、メッセージを書いてくれる人も多く、自然を大切にしている思いがさらに実感できた。
- 宣言が集まると紅葉がキレイに表現され、結果を報告する掲示でも目をひく効果があり、さらにMY行動宣言を広めることができた。



来場者にMY行動宣言してもらっている様子



MY行動宣言で表現された紅葉

生物多様性に関するイベントで「MY行動宣言」の文字をシールで埋めて完成させた。  
貼られたシールを宣言数としてカウントした。

よかった 😊

- 皆で一つのを完成させることで、来場者にも実施側にも達成感があった。
- 多くの人々が貼って宣言している姿を見て、さらに人が集まってきた。文字を大きくすることで遠くからも目立った。



MY行動宣言している様子

シールで埋め尽くされた「MY行動宣言」の文字

動物園内にMY行動宣言の5アクションに絡めたクイズを設け、動物について学びながら宣言できる方法を考えた。クイズラリーの実施を宣言としてカウントした。

よかった 😊

- 園内を回りながら宣言に参加できるため、楽しみながらMY行動宣言の5つのアクションについて考えてもらえた。
- 筆記がないため、小さな子どもでも簡単に参加できた。

どうぶつ王国 presented by ECC  
**クイズラリー**

王国内にかくされた6個のクイズにチャレンジ!  
参加者全員にECCオリジナルグッズをプレゼント!!  
【王国ハザール館(売店)にお持ち下さい】

**チェックポイント 3**

ECCフレンドシッププラン クイズラリー  
チェックポイント③  
**保全の森**

**もんだい**  
にほんは「やまねこ」が2しゅるいいるんたつて「イリオモテヤマネコ」となにかあ?  
①ツシマヤマネコ ②マヌルネコ

**おうちの方へ**  
那須どうぶつ王国では、長崎県の対馬に生息している「ツシマヤマネコ」を守るための活動をしています。  
「ヤマネコ」の餌(田んぼに集まるカエルやネズミを食べる)場所を確保するために生産している「ツシマヤマネコ米」をレストランで提供  
「ヤマネコテラス」でご飯を食べると、ヤマネコの保全に参加できます!

MY行動宣言  
国連生物多様性の10年日本委員会

来場者がクイズラリーに参加している様子

園独自のスタンプラリーを実施し、ラリーのゴールとして台紙に5アクションを明記してゴールスタンプの押印を呼びかけ。ゴール人数を宣言数としてカウントした。

よかった 😊

- MY行動宣言をスタンプラリーの一環として参加者に呼びかけたことで、楽しみながら動物や地球環境のことを学び、参加者の多くに宣言を実施してもらうことができた。





「黒糖作り体験」、「ウミガメ観察」、「マングローブ原生林でのカヌー体験」等の体験を通じ、美しい自然を自分が大人になってもまもっていくために何をすべきか等の事後レポートを作成。レポート数を宣言としてカウントした。

よかった 😊

- 自然の素晴らしさを体験することで、参加した子どもたちは自然をまもっていくことの大切さを強く実感した。また参加したい！と感じてくれる子どもが多く、これからの活動が楽しみになった。



黒糖作り体験の様子



体験した生徒が書いたレポート

(参考) 5アクションの意味

# たべよう



地元でとれたものを食べ、旬のものを味わいます。

---

- 旬の食材は、自然本来の季節の移り変わりの中で、その季節にだけ味わえる恵みです。つまり旬の食材を食べることで、季節の変化を実感しながら暮らすことができます。
- 一般的に旬の食材は、おいしく、安価で手に入り、生産方法は省エネ・省資源型とされています。
- 自分が住んでいる地域でとれた食材に関心を持てば、身の回りの環境の変化にも気づきやすくなり、その土地ならではの自然環境や食文化の知識も自然と身につきます。

# ふれよう



自然の中へ出かけ、動物園、水族館や植物園などを訪ね、自然や生きものにふれます。

---

- 自然や生きものは、生物多様性を学ぶ何よりの教材です。
- 山に登る、海や川で遊ぶ、動物園や植物園に出かける…、近所の公園を散歩するなど、たくさんの自然体験を通じて、自然の中で遊ぶことの楽しさや地域の特色、生きものの生態や面白さを実感することが、生物多様性のより深い理解につながります。そして行動を促します。

# つたえよう

つたえよう

自然の素晴らしさや季節の移ろいを感じて、  
写真や絵、文章などで伝えます。

- 「季節を感じた出来事や自然現象」「近所で見つけた、生きもの特有の行動」「いつも綺麗だと思うけど、名前を知らない花」など、生きものたちのさまざまな色や形、行動は、私たちの周囲には四季折々にたくさんの生きものが息づいていることを気付かせます。
- その、豊かな自然の素晴らしさ、感動を、家族やたくさんの友達に伝えてあげてください。自然の素晴らしさを知る仲間を増やしましょう。

# まもろう



生きものや自然、人や文化との「つながり」を守るため、地域や全国の活動に参加します。

---

- 全国各地に自然や生きものの観察・調査・保全・再生など、様々な活動があります。また、「秋の味覚を探そう!」「自然を守る運動を行うNGOやNPOに寄付しよう!」など、誰でも楽しく、また気軽に参加できる機会もたくさんあります。
- これらの活動・イベントに参加することで、生きもの同士や森・里・川・海をつながり、人の暮らしと自然をつながり、郷土の過去・現在・未来をつながりなど、自然のさまざまな「つながり」を実感することができます。

# えらぼう



エコラベルなどが付いた環境に優しい商品を選んで買います。

---

- たとえば「生態系に配慮して管理された森林から生産されたもの」や「水産資源の持続性や海洋環境の保全に配慮して獲られた水産物」など、生物多様性のことをきちんと考えて生産・販売された商品やサービスが、私たちの生活の中にはあります。
- 私たち消費者がこのようなことを選ぶことは、生物多様性に配慮した生産者や事業者を応援し、自然環境の保全にもつながります。経済社会全体が「生物多様性を守ることが当たり前」となり、自然と共生する社会を実現するための原動力になります。