



とくしま国際消費者フォーラム2022 デジタル社会における 持続可能な発展を実現する10の方法

作成者：

ハルシムラン・カウル・ヴィルク・A/P・ハルデュ・シング

キルサーナ・デウィ・A/P・ケイ・ムニスワラン

キルサーナ・A/P・スブラマニアン

ラシュヴィーン・カウル

シャリーニ・A/P・ガニス

マラヤ大学（マレーシア）代表

はじめに

- **デジタルプラットフォームの消費は急激に増加しています。**
- **その結果、無制限にデジタルエネルギーの消費を引き起こし、世界中の消費者のエネルギー消費に関する持続可能な開発目標に反することになりました。**
- **この問題を克服するために、個人、学生、学校・大学が、エネルギー消費に関する持続可能な開発を実現するためにできる10の方法を提案します。**



一人で
できること

方法 1 : ネットショッピングの習慣を変える

01

ネットで購入する商品を制限する

02

オンライン製品を購入する前に、製品やメーカーについて十分に調べる

03

ネット通販では、メガセールや安い商品に踊らされないように注意する

04

誤った情報で商品をグリーンウォッシュしているオンラインショップを通報する

方法 2 : スマートフォンを賢く使う

01

使用していない
アプリケーションを
適切に閉じる

02

携帯電話やエネルギー
を消費するアプリケー
ションの使用時間を
削減する

03

絶対に必要でない場合
は、携帯電話を充電
しないようにする

04

タイマーを設定し、
スマホのアプリに
時間をかけすぎない
ようにする

05

Google Chromeを終
了する前に、特にモバイ
ルデバイスでは、アクテ
ィブなタブをすべて閉じ
る

方法 3 : 倫理的で持続可能なオンラインショッピングに対応したブラウザ拡張機能を選ぶ

01

小売サイトで持続可能なブランドを推奨するオンラインショッピングアシスタントとしてブラウザ拡張機能を使用する

02

消費者がオンラインショッピングに通じて木を植えることができる拡張機能を使用する

03

消費者にエシカルでサステナブルな製品を推奨するブラウザの拡張機能の利用を最適化する

方法 4 : AIメカニズムの 利用を減らす

03
AIドローンの
デバイスの
利用を控える

01
掃除機やモップロボットなどの
AIを搭載したロボットの
使用を減らす

02
AIデバイスの
無駄な使用を減らす

方法 5 : ストリーミングを制限する

1. 音楽をダウンロード

デバイスは、ダウンロードした曲を再生するよりも、ストリーミングで再生する方が2倍のエネルギーを消費します。

2. Wi-Fiでストリーミング

ビデオ、映画、曲のストリーミングは、モバイルネットワークではなく、Wi-Fiで行います。モバイルデータは、Wi-Fiよりもはるかに多くのエネルギーを消費します。

3. 小さなデバイスを使う

ノートパソコンや携帯電話でのストリーミング再生は、テレビでの再生に比べ、CO2排出量が大幅に少なくなります。

4. 消費を抑える

音楽のストリーミングを5時間以上しないようにして、消費を減らします。テレビのストリーミング再生時間を制限します。

方法 6 : 再生可能な資源と環境に 優しい資源を利用する

1. パワーバンクを 減らす・避ける

多くの場合は、適切に廃棄されません。パワーバンクの多くは、リチウムイオンやリチウムポリマーでできた電池を搭載しています。

2. ソーラーパワー バンクを使う

電子機器を充電する際の電力消費を削減し、環境に配慮しましょう。

その代わりに

3. 環境にやさしい供給源

購入する前に必ずエコフレンドリー製品があるかどうかを確認しましょう。



学生が できること

方法7：ノートパソコンを充電した後、長時間接続したままにしないようにする

一般的に、ノートパソコンにはリチウムイオン電池が搭載されています。ノートパソコンを常に接続したままにしておくと、ノートパソコンのバッテリー寿命に影響を与える可能性があります。

01

ランダム充電、
部分充電はOK

02

フル充電は不要

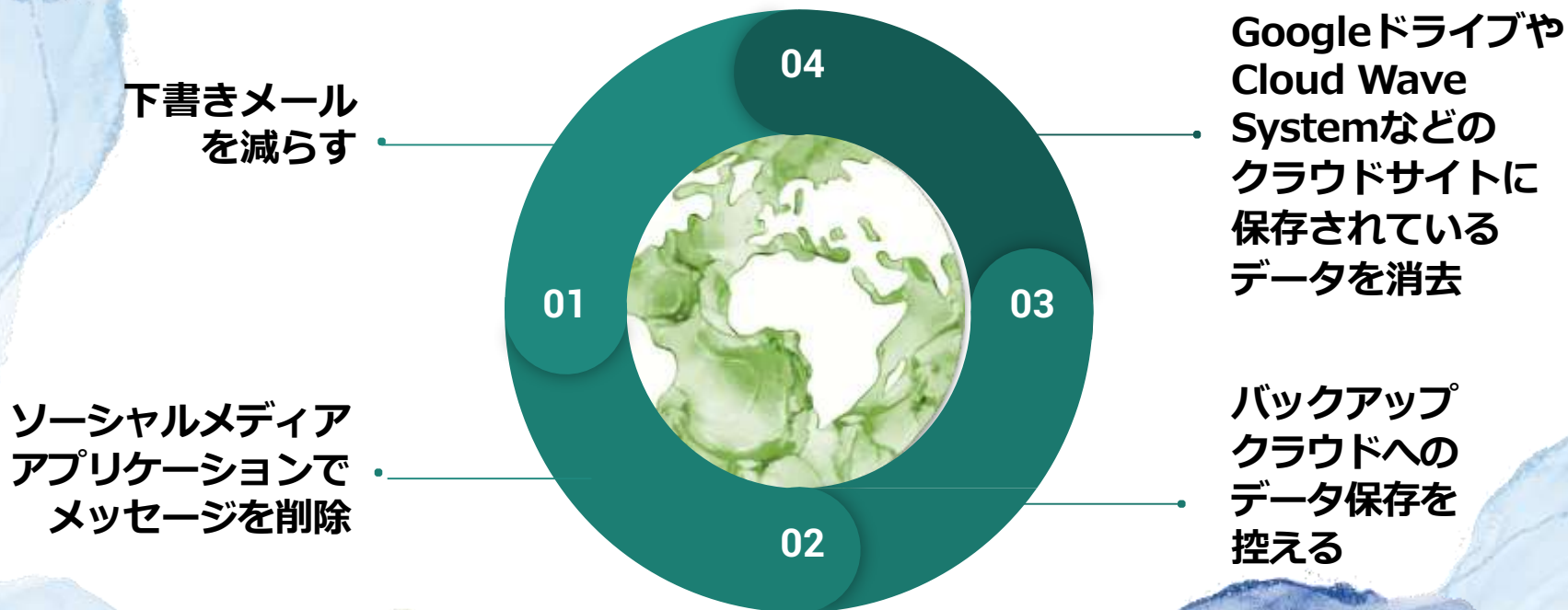
03

ノートパソコンの充電は、
容量の40%から80%の間
で行うのがベスト

ノートパソコンの製造に伴う環境負荷はより大きくなります。

新しいものに買い換える必要がないように、賢く使って
その二酸化炭素排出量を減らさなければなりません。

方法 8 : オンラインストレージを減らす





学校で できること

方法 9 : 夜間、勤務時間外、または使用していないときは、ルーターの無線LANを無効にする

01

就寝前や勤務時間外にWi-Fiルーターやモデムのプラグを抜くことは、使用しないときにWi-Fiをオフにする最も簡単で明白な方法です。

02

起きたときや仕事を始める前に、再び接続することができます。

03

使用しないときにWi-Fiを無効にすることは、必ずしもインターネット接続のすべてを無効にすることを意味するわけではないことを理解しておくことが重要です。

04

Wi-Fiネットワークをオフにするときは、Wi-Fi機能をオフにするだけであることを忘れてはいけません。

- イーサネットケーブルは、有線インターネットを利用するためにまだ利用できます。

知っていますか？

Wi-Fiは、機器との接続に電波を使用するため、範囲内のすべての人に電磁界 (EMF) を発信しています。

EMFは、また新たな環境負荷の一つです。



方法 10 : 電子ファイリングプログラムの利用を管理する

01

電子ファイリング (e-filing) を賢く活用する。

02

講師にグループ宿題の配布を促し、提出する書類や課題の数を減らす。

03

クラウドに保存中の宿題やデータのうち、8~10年以上経過したものを削除する。

04

電子ファイリングシステムを5~10分間アイドル状態にしておくと、自動的にログアウトするように設定する。

まとめ

- これらは、消費者によるエネルギー消費に関する持続可能な開発目標に向けたほんの一步に過ぎません。
- このプレゼンテーションの主点は、消費者がデジタルプラットフォームや仕組みを賢く利用することです。
- この度発表した施策により、近未来、エネルギー消費に関する持続可能な開発目標を達成する可能性がある
と信じています。
- しかし、施策の効果を実感できるまでには、世界各国の当局の多大な努力と時間が必要です。
- 明るい面としては、多くの国や当局がこうした取り組みオープンで歓迎してくれると信じています。

A watercolor illustration featuring a blue and white globe of Earth on the left side. Several green leaves with detailed vein patterns are scattered around the globe and the text. The background is white with soft, light blue and green washes that suggest a natural, organic environment. The text is centered in a bold, dark blue font.

**ご清聴いただき誠に
ありがとうございました。**