

持続可能な消費101:

君の持続可能な暮らしへの 究極のガイド

フィリピンから刺激的な教訓

フィリピン大学ダイリマン校の学生が作成したガイドブック



ソフィア・アティエンザ
BA 芸術学専攻



アンドレ・ジャック・ファラリア
BS 生物学専攻



シェキナ・ジョイ
クルーズ
BS 社会基盤学専攻



アルフレッド・グレゴール・ガルガオ
BS 社会基盤学専攻



レア・ジュリアン・ザルツァ
BA 心理学専攻

目次

まえがき	01
食品	03
水	04
健康衛生	05
衣料品	06
買い物	07
エネルギー・エレクトロニクス	08
スペース	09
移動	10
廃棄物	11
地域社会への影響	12
参考文献	13
謝辞	14
著者について	15

まえがき

フィリピンは、熱帯の東南アジアにある7,000以上の島々からなる群島国家である。面積は30万平方キロメートルで、1億1千万人以上のフィリピン人が住んでいます。主に農業に依存しており、経済成長に伴い製造業やサービス業が盛んである。農業による食料輸出のほか、観光やビジネス・アウトソーシングの分野も重要な影響力を持っている。2020年のパンデミック以前、フィリピンは世界第34位の経済規模を誇っていた (Deshpande, 2019)。

また、フィリピンは天然資源にも恵まれています。熱帯地方にあるため、年間を通じて作物を育てるのに適しており、主な農産物は米、トウモロコシ、ココナッツ、サトウキビなどで、これらは国民を養いながら経済に大きく貢献しています。フィリピンの海岸線は世界でも5番目に長いという特徴もあります。また、西太平洋のコーラルトライアングルに属し、多様な海洋生物が生息しているため、漁業が盛んな国でもあります。さらに、フィリピンのもう一つの大きな特徴は、他国を含む社会のほますべての分野で活躍する人材です。



フィリピンは、フィリピンタルシール(*Carlito syrichta*)、フィリピンワシ(*Pithechophaga jefferyi*)、巨大な花ラフレシアなど、固有種や絶滅危惧種の動植物が生息するメガダイバーシティの国でもある。

イラストはCanvaより

最新のWorld Risk Indexレポート (2022年) で、フィリピンは災害に関して最も脆弱な国であることが明らかになりました。気候変動を考慮すると、生活のさまざまな分野が危機に瀕しています。対策を講じなければ、作物の収量が減少し、将来の食料安全保障が脅かされる事態がまだ起こっていません。また、水ストレス (水の不足) に直面するのもこれからです。地球温暖化が進めば、サンゴ礁は死滅するかもしれません。海面が上昇すれば、低地が浸水し、食料、住居、その他の必要な資源のための空間が制限されるかもしれません。これらの脅威は、私たちの天然資源の源である環境を傷つける間違った消費習慣によって、さらに影響を受けることとなります。

増え続ける人口と変化する経済の需要に応えるため、国は天然資源を最大限に活用する必要があります。しかし、そのために環境を犠牲にしてはなりません。自然が再生し、私たちや将来の世代が必要とする資源を維持できるようにするために、私たちは自分たちの消費行動を意識する必要があります。ここで、私たちはどこで間違ったのかを認識し、過去の行動を学び直し、持続可能な実践と決定で修正する必要があります。



未来の世代のために健全な未来を確保するために、私たちはフィリピンの若者とその家族に、持続可能性のための決断と実践を適用するように促すことを目的としています。私たちは、国内のさまざまな地域で実施された、または現在実施されているフィリピン独自の事例を取り上げました。このガイドブックは、「食料」、「水」、「健康・衛生」、「衣料」、「買い物」、「エネルギー・エレクトロニクス」、「移動」、「スペース」、「廃棄物」、「地域社会への影響」という、生活における10の主要分野に分かれています。また、各主要分野ごとに、フィリピンの若者のために、「一人でできること」「学校でできること」「地域でできること」の3つのレベルのアクションを統合しました。

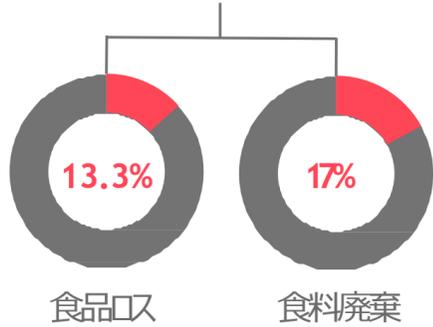
持続可能な未来へ私たちの希望は残り続く。



食品ロスや廃棄物を削減する

どの国でも、あまりに多くの食料が失われ、浪費されている

世界の食料の約40%が失われ、浪費されている。



フィリピンの家庭における一人当たりの食品廃棄物発生量は、年間82kgです。しかし、推定

5900万人のフィリピン人がパンデミック前は**食糧難**とされている。

食料安全保障と栄養は、



食料ロスや食品廃棄の問題と関連している。



一人のできること:

農家を応援しよう！

地元で採れた新鮮な食材を購入する。

- 食品ロスや廃棄物を減らす
- 二酸化炭素の排出を減らす
- 農家からの直接購入になるため、コストが下がって、節約になる

学校のできること:

- 食品包装の使用量を減らす
- 食べ残しが生ゴミになるのを防ぐ

リユース品に投資しよう！

再利用可能な飲食用容器を持参する。



地域のできること:

食べ物は自分で育てよう！

共同菜園を設置する。

- 大量生産の果物や野菜への依存を断ち切る
- 新鮮で健康的な地元産の農産物にアクセスできるようにする
- 共同体意識を育む





水を節約する

気温の上昇と人口の増加により、私たちの水資源は危機！



地球の気温が上昇すると
世界の多くの地域で

水の枯渇

につながる可能性がある



また、
人口の増加は

水の安全保障に危険

何の対策も講じなければ、
フィリピンは2040年までに世界で

57番目に

水ストレスの高い国に
なることが確定している。



一人のできること：

水を使う習慣を見直そう！

フィリピン人には、ユニークな節水方法があります。

- バケツとディッパーは、シャワーを使うよりも水を節約できる
- 雨水を掃除やガーデニングに使う
- 歯磨きしながら水を止める

- グラスの洗浄に使用する水の量を減らす
- ペットボトルを購入するよりも、経済的な選択肢となる
- 学校における持続可能性の文化を促進する

学校のできること：

タンブラー利用を提唱しよう！

マイタンブラーを持参する。

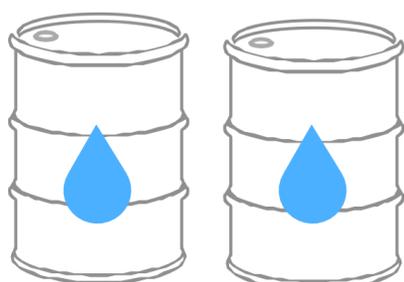


地域のできること：

雨を有効活用しよう！

雨水利用設備に投資する。

- 水道の代替・バックアップソリューションになる
- 水資源を節約する
- 水道料金の節約になる
- 洪水を減らすのに役立つ

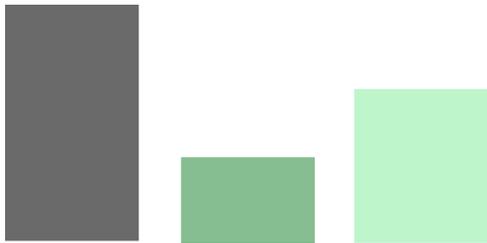




健康情報を解明し、医療を大衆に身近なものにする

フィリピンの医療システムの現状は、セクターによって大きく異なる

民間と公的機関では、知識のレベルや利用しやすい製品・サービスに



大きな格差がある。

フィリピンには、十分な訓練を受けた優秀な医療従事者がいないわけではありません



しかし、フィリピンの大衆にとって、医療は依然として



アクセスしにくい

ものである。



一人のできること：

自分で調べよう！

個人の健康必需品については、再利用可能なものや、より責任ある代替品を検討する。

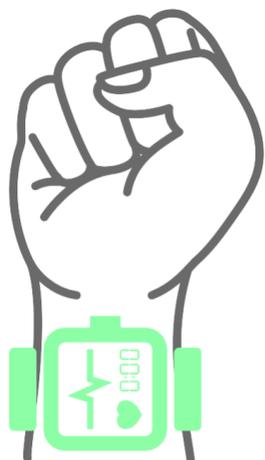
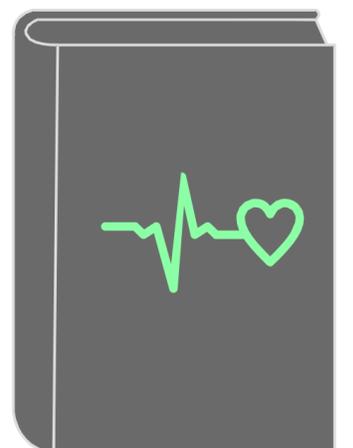
- ゴミを減らす
- 資源を節約する
- お金を節約する
- より健康的で持続可能なライフスタイルを促進する

- ヘルスリテラシーを向上させる
- 生徒が十分な情報を得た上で健康について判断できるようになる
- 不必要または非効果的な治療法の無駄な消費の削減につながる

学校のできること：

適切な健康教育を提唱しよう！

正確で詳細な健康カリキュラムを推進する。



地域のできること：

公共医療制度の改善を提唱しよう！

より良い公共医療制度、施設、サービスのためにロビー活動を行う。

- 公衆衛生を優先するよう指導者を後押しする
- より良い、より利用しやすい医療サービスを提供することにつながる
- 国民全体の健康増進に役立つ



スローファッションの流行を起こし、ファッション業界の悪影響を減らす

フィリピンのファストファッション産業は、衣料品の過剰廃棄を助長している

1991年以降は、この国の衣料品の輸入量は



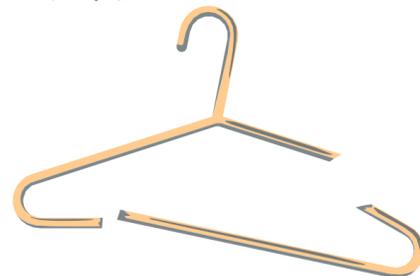
指数関数的に増加している。

しかし、衣料品利用の世界的な指数は、



着実に減少している

2017年には、ミレニアル世代のフィリピン人の60%が、



たった1回の使用で洋服を捨てたことがある。



一人のできること：

新品を買うな！
ウカイウカイ(古着屋さん)で古着を買う。

- 個人の衣料品ニーズに対応した手頃な価格の選択肢を提供する
- 他の人の代替収入になる
- ファッション業界に循環型経済を推進する

- 衣料品処分を減らす
- 制服を購入する際のコスト対効果に優れた選択肢を提供する
- 学生の間で責任ある消費文化を促進する。

学校のできること：

持続可能な衣料を推進しよう！
中古の学生服ドライブを立ち上げる。

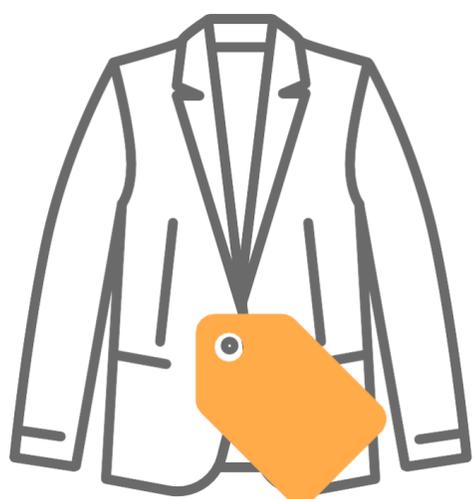


地域のできること：

不要な衣服の廃棄を抑制しよう！

地域のガレージセールを開始する。

- 破壊的なファストファッションのサイクルを終わらせる取り組みに貢献する
- 共同体意識を育む





軽率な買い物を制限し、フィリピン人が責任ある消費者となることを奨励する

オンラインショッピングの利便性が、フィリピン人の軽率な消費習慣を助長している

Eコマースサイトが提供する安価な価格と便利な配送方法によって、



フィリピン人が避けることは不可能になった。

2021年だけで、フィリピンのeコマース産業は**170億ドル**を稼ぎ出して、



国内の**7300万人**のアクティブユーザーに起因している。

オンラインショッピングの台頭は、同様に、驚異的な量の



プラスチック廃棄物をもたらした。



一人でできること：

自分で調べよう
サステナブルな活動を行う
国産ブランドから購入する

- 自分で調べることで、衝動的な購買意欲を抑える
- 消費者が購入する企業を知ること
- 消費者がより環境に配慮した地元の代替品を見つける

- マインドフルな消費習慣は、学校レベルで学ぶべき
- 軽率な購入に効果的
- 意識的で責任感のある消費者になるよう指導する

学校でできること：

クラブ活動をはじめよう！
先生や生徒が日頃から消費者意識を高め習慣になるような場所を作る



地域でできること：

地域でプラスチック包装ドライブを始めよう
ネット通販の廃棄物の適正処理を促す



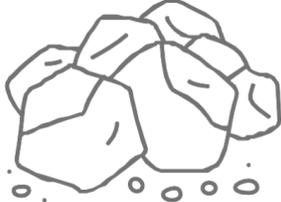
- 地域の環境改善に貢献する
- 各種包装材の適正処理に関する地域住民の意識を高められる
- 取り組みを長続きさせるために、若者を参加させる



家庭のエネルギー消費と 電子廃棄物の発生を抑える

家庭のエネルギー需要と電子廃棄物の発生が急増中

フィリピンの家庭における
主要なエネルギー源は
依然として石炭であり、



2020年の総発電量の

57.2%を占めています。

2019年、世界では

5360万トン

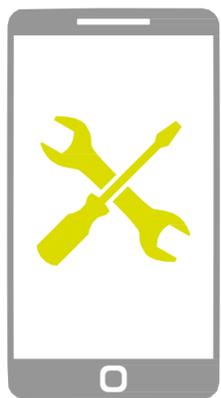
の電子廃棄物が発生した。

このうち、適切に回収・
リサイクルされているのはわずか

17.4%

フィリピンは、東南アジアの電子廃
棄物排出量の多い国で

第3位



一人のできること：

トレンドより修理を優先しよう！
可能であれば修理し、すぐにデバ
イスを交換しない。

- 電子ゴミを減らす
- 貴重な資源の保護に役立つ
- コスト節約につながる

- 学生に便利で利用しやすい
処分方法を提供する
- 適切な廃棄のための責任と
アカウントビリティを
促進する

学校のできること：

電子廃棄物回収を改善しよう！
電子ゴミの投棄場所を
設置する。



地域のできること：

エネルギー効率に投資しよう！
効率的な家電製品の購入を
奨励する。

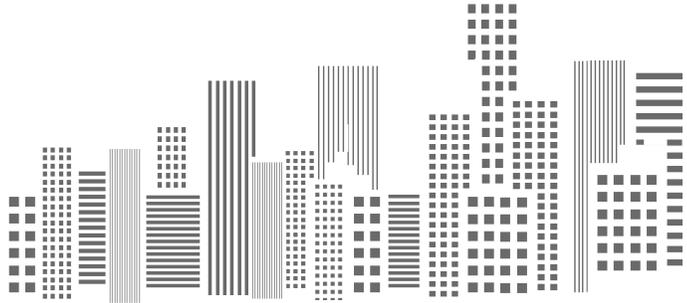
- 電気代が安くなる
- エネルギー需要を減らす
- サステナブルな製品への
需要が高まる



利用可能なスペースを持続的に最適化する

BUILT ENVIRONMENTS DOMINATE THE AVAILABLE SPACES IN THE COUNTRY

マニラ首都圏の大部分は、すでに建築物で覆われている。



建設中に、典型的な2ベッドルームの住宅は、



80トンのCO2

を発生させる。

この地域の面積のうち、緑地やオープンスペースとされているのは、わずか12%。



*Plantito" = Plant+Tito (Uncle), "Plantita" = Plant+Tita (Auntie)

一人で行えること:

内なるプランティート・プランティータを受け入れよう！
室内で植える。

- 室内空気中の揮発性有機化合物 (VOC) を除去する
- 家庭内の空気環境を改善する
- 精神的な疲労を軽減し、リラックス効果を高めるのに役立つ

- コラボレーションを促進し、生産性を向上させる
- 学校スペースの汎用性・機能性を高める
- 生徒の創造性と革新性を育む

学校で行えること:

学校スペースを最適化しよう！
共有スペースを導入する。



地域で行えること:

型を破れ！
建築環境の持続可能性と回復力を提唱する。

- 指導者に、より住みやすく包括的なコミュニティの作成を優先するよう促す
- 気候変動の影響を緩和するのに役立つ



他の交通手段を模索し、より持続可能な方法で自動車交通を利用する

大気汚染に関して、交通部門は大きな役割を担っている

フィリピンでは、毎日**896万人**がジプニーに乗車している。



フィリピンの運輸部門は、**2020年**だけで

2740万トン

の二酸化炭素を発生させた

毎日**187万人**のフィリピン人がバスに乗る



一人のできること：

一回一回の旅に価値観をもたせよう！

賢く移動計画を立て、相乗りで友人と通勤する。P

- 燃料費を減らす
- 自動車が減れば、二酸化炭素の排出量も減る
- 一度のドライブで多くのことを成し遂げる：時間とエネルギーの節約になる

- アクティブな生活は心身の健康増進につながる
- 都市にモビリティをプラス
- 大気汚染や二酸化炭素の排出を減らす

学校のできること：

体を動かそう！

アクティブトランスポーテーションを試してみる。

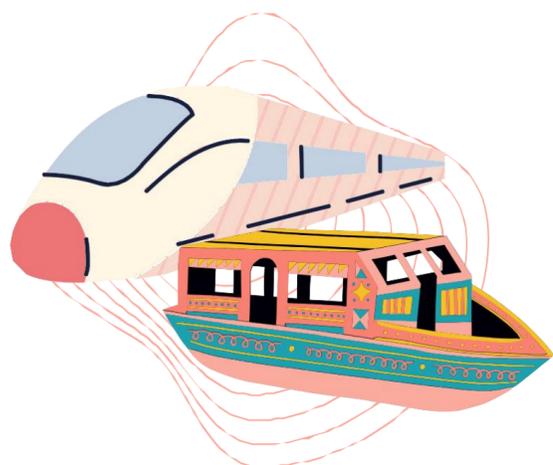


地域のできること：

代替手段を試そう！

他の公共交通機関の選択肢を探索してみる。

- 道路や高速道路の混雑を解消できる
- より速いルートを生成
- できる渋滞を避ける





廃棄物削減のための実践と決断を見直す

管理されない廃棄物は環境と公衆衛生に脅威を与える



2020年、
フィリピンでは
2100万トン
の固形廃棄物が
発生した。



人口増加 = 消費増加 = 廃棄物増加

管理されていない廃棄物の埋立地は。。

- メタンガスを発生させ、大気の質を悪化させる
- 有害物質を土壌や水路に流出させ、その影響で自然や人間の健康を脅かす



一人のできること:

リフューズ (拒否する)、リペアー (修理する)、リシンク(考え直す)。
リユース、リデュース、リサイクル以外にもまだある！



- 不要なものの消費は一切控える
- 買い替えを決断する前に、まず破損した機器を修理する
- 無駄を省くために、習慣や決断を見直す

- リサイクルにご褒美を与えることで、学生の行動を促進できる
- ゴミの分別は、作業ではなく、習慣にすべき
- 可能であれば、紙への依存を減らす

学校のできること:

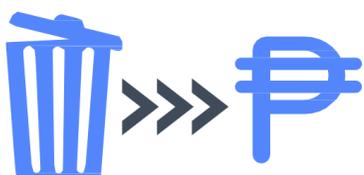
廃棄物に関する意識を高める。
廃棄物処理とリサイクルを
推進しよう！



地域のできること:

廃棄物管理を再設計しよう！
ゴミの分別を便利で面白いものに
しよう！

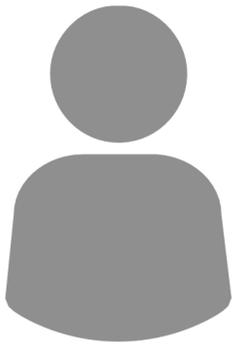
- フィリピン人はバスケットボールが大好きなため、ゴミ箱をフープに変えて、ゴミを撃つことができるようにする。
- ゴミを現金と交換できるようなリサイクルの機会を増やす (ゴミからキャッシュバックへ)。





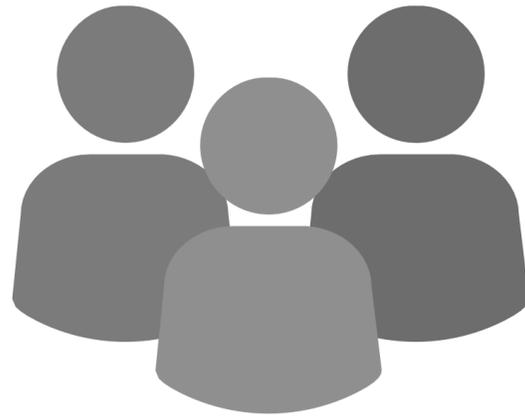
次世代に、サステナブルな暮らしを魅力的 で

持続可能な未来は、協働の努力によってのみ達成されるものである。



個人は、

習慣を変え、
自分なりの努力をすることで、
地域全体の使用量や消費量に影響を
与えることはほとんどありません。



私たちが 一緒に

働くならば、
実現できることは
もっとたくさんある。



一人ですること：

まず自分から

自分の持続可能な習慣と
ルーティンのために、しっかりとし
た基礎を作ろう！

- このガイドブックには、サステナビリティの旅を始めるための出発点として利用できる、さまざまなリソースや事例が掲載されています。
- 自分なりに調べて、自分に合った持続可能な生活を整理する。

- 仲間たちが同様の実践をしていると、若者たちはより行動する気になる
- クラスメート、友人、知人に、日常で持続可能な選択肢を選ぶよう働きかけましょう！
- サステナビリティに関わるコミュニティを作り、お互いに責任を持ちましょう。

学校ですること：

自分のインフルエンサー時代を 始めよう！

仲間を持続可能な暮らしに巻き込む！



地域ですること：

積極的に発言する市民になろう
地域社会のサステナビリティの追求に
積極的な役割を果たしましょう！

- 選挙期間中は、環境、生産、教育に関するプラットフォームを通じて持続可能性を推進する候補者に投票する
- 対話集会や公開協議に参加し、無駄を省き、効率を最大化する、より良い、より利用しやすい公共システムの実現に向けたロビー活動を行いましょう！

参考文献

- Assoune, A. (2020, November 4). *Environmental benefits of buying second hand clothing*. Panaprium. Retrieved August 19, 2022, from <https://www.panaprium.com/blogs/i/environmental-benefits-of-buying-second-hand-clothing>
- Austria, C. (2021, September 13). *Everything you need to know about Ukay-ukay and its illegality*. Palawan Daily News. Retrieved August 15, 2022, from <https://palawandailynews.com/feature/everything-you-need-to-know-about-ukay-ukay-and-its-illegality>
- Cordero, D. A. (2022). An evaluation of the Philippine healthcare system: Preparing for a robust public health in the future. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 55(3), 310–311. <https://doi.org/10.3961/jpmph.22.154>
- Cornelio, G. (2017). MS 12.04 Sustainable Care System in Philippines. *Journal of Thoracic Oncology*, 12(11). <https://doi.org/10.1016/j.jtho.2017.09.243>
- Dela Peña, K. (2022, March 21). *Mangroves save lives: Greenbelt zones pushed in PH*. INQUIRER.Net. <https://newsinfo.inquirer.net/1571485/mangroves-save-lives-greenbelt-zones-pushed-in-ph>
- DepEd Tambayan. (2020). This brand is donating recycled paper for public schools to print learning modules. Accessed September 14, 2022. <https://depedtambayan.org/recycled-paper-learning-modules/>
- DOST-PCIEERD. (2016). DOST deploys rainwater collection systems in Quezon City. Department of Science and Technology - Philippine Council for Industry, Energy and Emerging Technology Research and Development. Accessed September 12, 2022 from <https://pcieerd.dost.gov.ph/2-uncategorised/231-dost-deploys-rainwater-collection-systems-in-quezon-city>
- FAO. (2022). Percentage of food loss by region, 2016–2020 [Dataset]. Food and Agriculture Organization. <https://www.fao.org/sustainable-development-goals/indicators/1231/en/>
- Forti, V., Balde, C. P., Kuehr, R., & Bel, G. (2020). The Global E-waste Monitor 2020: Quantities, flows, and the circular economy potential [Digital]. United Nations University (UNU)/United Nations Institute for Training and Research (UNITAR) – co-hosted SCYCLE Programme, International Telecommunication Union (ITU) & International Solid Waste Association (ISWA).
- Friends of the Earth. (n.d.). 13 best ways to save water. Accessed August 15, 2022 from <https://friendsoftheearth.uk/sustainable-living/13-best-ways-save-water>
- FutureLearn. (2022, April 22). An introduction to the healthcare system in the Philippines. FutureLearn. Retrieved September 14, 2022, from <https://www.futurelearn.com/info/futurelearn-international/an-introduction-to-the-healthcare-system-in-the-philippines>
- Gonzales, R. (2021). A Bottle of Hope: How can Drinking Water Save the Earth?. Department of Education. Accessed September 12, 2022 from <https://www.deped.gov.ph/2021/07/15/a-bottle-of-hope-how-can-drinking-water-save-the-earth>
- IPCC. (2007). Climate Change 2007: The Physical Science Basis. Contribution of Working Group I to the Fourth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. Cambridge University Press. https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2018/05/ar4_wg1_full_report-1.pdf
- Koh, H., Shah, V., Fernandez, H., Hicks, R., & Cheam, J. (2017, December 17). How e-commerce is changing us and our planet. Retrieved August 15, 2022, from <https://www.eco-business.com/news/how-e-commerce-is-changing-us-and-our-planet/>
- Mayuga, K. (2021, January 12). Bikeshare at UP Diliman: A glimpse of sustainable transport for cities. Philstar. <https://www.philstar.com/news-commentary/2021/01/12/2069954/bikeshare-diliman-glimpse-sustainable-transport-cities>
- Mayuga, J. (2021). The garbage conundrum. Business Mirror. Accessed September 14, 2022. <https://businessmirror.com.ph/2021/01/10/the-garbage-conundrum/>
- Old World New. (2019). 8Rs of a Sustainable Circular Economy: Reduce, Reuse, Repair, etc. Accessed September 14, 2022. <https://oldworldnew.us/circular-economy/>
- Padilla, T. (2022, June 28). Focus on Sustainable Healthcare. BusinessWorld Online. Retrieved September 13, 2022, from <https://www.bworldonline.com/health/2022/06/29/458004/focus-on-sustainable-healthcare/>
- Parayno, P. P., & Busmente, M. M. (n.d.). *Integration of Solid Waste Management Tools in Specific European and Asian Communities*. WADEF. Retrieved August 15, 2022, from http://www.wadef.com/projects/istec/StudyReport_Paper_Recycling_Research_Vietnam.Work_Results.pdf
- Peña, K. D. (2022, March 17). *2-year COVID pause brings public transport change, but new normal looks old*. INQUIRER.Net. <https://newsinfo.inquirer.net/1569902/2-year-covid-pause-brings-public-transport-change-but-new-normal-looks-old>
- Rosales, E. F. (2022, October 14). *Pasig River ferry eyed as alternative transport*. Philstar. <https://www.philstar.com/headlines/2022/10/14/2216512/pasig-river-ferry-eyed-alternative-transport>
- Sadongdong, M. (2015). MB's Waste Basketball Project fuels proper waste disposal drive. Accessed September 14, 2022. <https://www.pressreader.com/philippines/manila-bulletin/20151026/281633894094412>
- Seeds of Good Anthropocenes. (n.d.). Students activating recycling awareness: Eco-savers in Marikina City, Philippines. Accessed September 20, 2022. <https://goodanthropocenes.net/students-activating-recycling-awareness-eco-savers-in-marikina-city-philippines/>
- Statista. (2021, November 8). *Philippines: CO2 emissions from transportation sector 2020*. Statista Research Department. <https://www.statista.com/statistics/1084702/philippines-share-co2-emissions-transportation-sector/>
- The Sill. (n.d.). *The benefits of having plants in your home or office*. <https://www.thesill.com/blog/why-you-need-plants-in-your-life>
- True, B. (2021, September 13). *The top 7 benefits of coworking spaces*. The Cannon. <https://www.thecannon.com/blog/the-top-7-benefits-of-coworking-spaces>
- UNEP. (2021). Food Waste Index Report 2021. United Nations Environment Programme. <https://www.unep.org/resources/report/unep-food-waste-index-report-2021>
- Unique Philippines. (2020, August 1). The plantito/plantita wanna-be (Plant parenting). Unique Philippines. <https://www.uniquephilippines.com/the-plantito-plantita-wanna-be-plant-parenting/>
- United Nations. (2022). The Sustainable Development Goals Report. Department of Economic and Social Affairs (DESA). <https://unstats.un.org/sdgs/report/2022/The-Sustainable-Development-Goals-Report-2022.pdf>
- YouGov Staff, 2017. (2017, December 6). *Fast fashion: A third of Filipinos have thrown away clothing after wearing it just once*. YouGov. Retrieved August 19, 2022, from <https://ph.yougov.com/en-ph/news/2017/12/06/fast-fashion>

謝辞

私たちは、責任ある倫理的な消費を実現するために、私たちを導いてくださった恩師、特にメインアドバイザーのベニート・M・パチェコ先生とジュディス・カミール・ロゼット先生に感謝したいと思います。また、フィリピンの持続可能性キャンペーンを国内外で推進するための確固たるサポートをしてくださった国家科学者ルーデス・J・クルーズ先生に感謝します。また、フィリピン人が持続可能性のために行ってきたことを地球上で紹介する機会を与えてくださった徳島県オンライン大学生交流事業2022年度の主催者にも心から感謝いたします。特に、このような機会を開いてくださったフィリピン大学国際関係事務局（Office of International Linkages）に感謝します。

また、本ガイドブックのコンセプト作りにご尽力いただき、チームを全面的にサポートしてくださった以下のメンターの方々にも感謝いたします。

NS Lourdes J. CRUZ
Dr. Benito M. PACHECO
Ms. Judith Camille ROSETTE
Dr. Laura T. DAVID
Dr. Aurora C. MENDOZA
Dr. Rene N. ROLLON
Dr. Severino G. SALMO III
Dr. Ma. Antonia TANCHULING
Dr. Flaudette May V. DATUIN
Ms. Kristina CORDERO-BAILEY
Mr. Karlo Daniel COLEGIO
Ms. Maia Patricia GARCIA
Mr. Rex Rontier RUIZ

Para sa bayan! (国のため！)

著者について



ソフィア・アティエンザ

BA 芸術学科
フィリピン大学ディリマン校(UPD)

こんにちは。私はフィリピン大学ディリマン校芸術文学部からのソフィーです。自分の国だけでなく、地域社会における持続可能性についてもっと学びたいと思い、交換留学に参加しました。学生たちと協力して学際的なチームを結成できたことは、とても有意義な経験でした。なぜなら、私たち全員がこのテーマを多角的に捉えることができ、その結果、持続可能な生活に関するガイドブックを作成するという共通の目標を達成することができたからです。

シェキナ・ジョイ・クルーズ

BS 社会基盤学専攻
フィリピン大学ディリマン校

こんにちは！フィリピン大学ディリマン校土木工学のシェキです。ここ数年、工学を専攻し、技術的な工学の概念や方法論に触れてきた私にとって、フィリピンにおける持続可能な実践を強調するという共通の目標を持った、さまざまな分野の人たちと一緒に働くことは、とても新鮮に感じられました。この事業を通じて、異業種が手を取り合い、持続可能な社会の実現に向けた変化を起こすことは可能であることを実感しました。



アンドレ・ジャック・ファラリア

BS 生物学専攻
フィリピン大学ディリマン校

こんにちはー。私はジャックスです。自然を愛する自称「マルチパッションネイト」な人間です。この交換留学に参加したのは、サステナビリティへの提唱をさらに広げ、メンターや仲間のチームメイトから学ぶためです。このガイドブックを作るにあたって、フィリピン人が未来の世代が受け継ぐ環境を守るために行っている、ユニークな持続可能な実践や行動をたくさん発見しました。確かに、フィリピンはまだ救う価値があります！

アルフレッド・グレゴール・ガルガオ

BS 社会基盤学専攻
フィリピン大学ディリマン校

こんにちは、アルフレッドです。当初は、SDGsを意識した消費活動を展開する上で、私のようなエンジニア志望者が提供できるスキルや視点について、確信が持てませんでした。この不安が、このプロジェクトに参加するきっかけとなりました。興味深いことに、私のモチベーションを高めたのは、最終的な成果物そのものではなく、異なる分野がどのように協力して問題を解決できるかを知る機会でした。この経験を通して、私は、工学だけでは持続不可能な消費の問題を解決できないことを学びました。そのため、他の分野と協力すること、さらには一つの分野の枠を越えて、より広い視野で問題を捉えることが不可欠です。そうすれば、適切な解決策を考え出すことができますし、少なくとも問題の複雑さを軽減する実行可能な手段を見つけることができます。



レア・ジュリアン・ガルザ

BA 心理学専攻
フィリピン大学ディリマン校

皆さん、こんにちは！私はレアです。私は心理学、メンタルヘルス、芸術など多くのことに情熱を注いでいますが、何よりも学ぶことが好きで、それがこの交換事業に参加しようと思った理由です。この事業への参加は、必ずしも簡単でスムーズなものではありませんでしたが、異なる学問分野の学生やメンターと一緒に働き、学ぶことができたので、この機会にとっても感謝しています。このガイドブックが、フィリピンの人たちにとって、自分たちの生活をより持続可能なものにするために、私たち全員ができることがたくさんあることを理解するための身近な情報源になることを願っています。



持続可能な未来へ
私たちの希望は残り続く。