

Sustainable fashion

Reduce

Reuse

SDGs

サステナブルファッション習慣 ハンドブック

Supply chain

Fairtrade

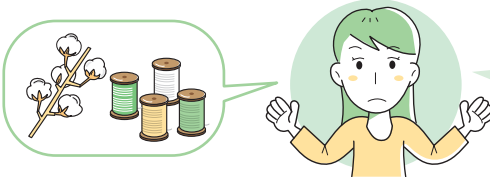
Zero emissions

Remake

じゃない

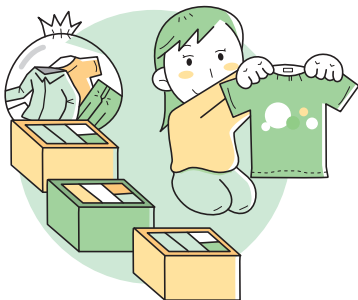
このまま続ける？ サステナブル ファッション習慣

服を選ぶときの決め手は、やっぱり値段とデザイン。
新しい服を、どれくらい着るかって？……さあ？
着なくなった服がどんどん増えていくけど、気にしません。



素材や、どこでつくられたとか、誰がつくっているとか。
気にしたことはありません。
買うときにタグをちゃんと見るかって？ いいえ。

洗濯に失敗して着られなくなったり、ボタンがとれたり、糸がほつれたら、
もう着ません。また買えばいいんだし。
縫製や生地がしっかりしたものを選んで、きちんと手入れをする？
お直ししたり、リメイクしたりして長く着る？
そんなことはしません。やり方なんて分からないし。
だって、面倒じゃないですか。



着なくなった服、どうしてたっけ？
タンスの奥にあるか、部屋のどこかにあるかもしれないけど…。
安いはやりの服だったら、フリマでもいい値段はつきません。
だから、ゴミに捨てちゃいます。
さあ、また新しい服を買いに行こう！

世の中が、服の大量生産・消費・廃棄を続けていると、ゴミは増え続け、自然環境は汚染され、地球の平均気温は上昇し続けます。安全でない環境で、低賃金で働く子どもや大人たちがいなくなることはありません。

わたしたちが毎日選ぶ服。それは、わたしたちの地球や未来に大きな影響を与えています。

これまで通りの「サステナブルじゃないファッション習慣」を、「サステナブルなファッション習慣」へ。

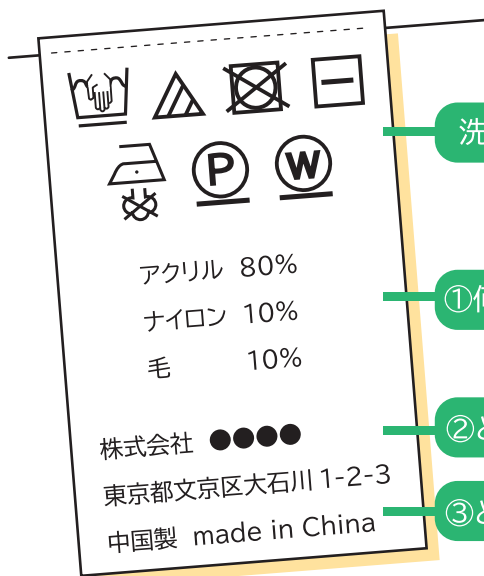
わたしたちは、変化を起こすことができます。

なにがサステナブルなのか、どんな選択ができるのか、どんな取り組みが重要なのか。

その答えはひとつではなく、考え続けることがサステナビリティにつながります。

このハンドブックを手引きに、「サステナブルなファッション習慣」を探っていきましょう。

タグをチェック！服のことを調べてみよう

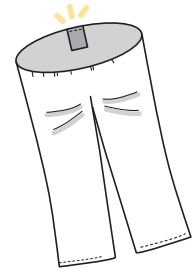


洗濯・お手入れの方法

①何からつくられている？（素材）

②どここの国のメーカー？（販売者の国）

③どこで縫製された？つくられた？（原産国）



	服の種類	①素材 (産地の予想)	②メーカー・ 販売者の国	③原産国	気づいたこと 知りたいこと
例	セーター	アクリル(わからない) ナイロン(わからない) 毛(オーストラリア?)	日本	中国	アクリルやナイロンは 何からできているの かな？
1					
2					
3					



服はさまざまな素材から つくられている

服の生地にはアクリルやナイロン、綿や麻など、さまざまな素材からできた繊維がつかわれています。複数の繊維が混ざって1枚の服になっていることも珍しいことではありません。

生地以外のボタンやファスナーなどの付属品にも目を向けてみれば、金属やプラスチックのほか、木や貝殻、動物の角や骨なども利用されていることがあります。もう一度、服を見直してみると意外な発見があるかも！

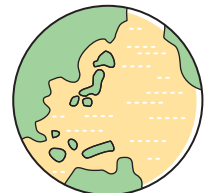
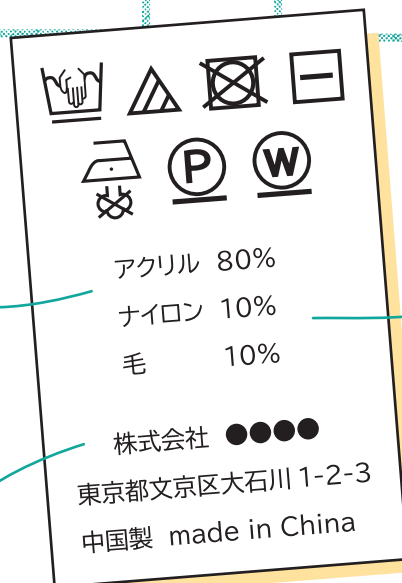
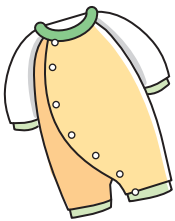


服の素材は世界中から

素材の産地は予想できましたか？ タグから素材の産地を知ることはできるでしょうか？

こだわりの素材の場合は産地が記載されていることがありますが、多くは記載されておらず、わたしたちはその由来を知ること意識することもなく服を着ています。

素材の主な産地を調べてみたり、メーカーに問い合わせしてみたりすると、素材が世界中から来ていることがわかります。



グローバルゼーション

アメリカのメーカー（ブランド）の服がバングラデシュでつくられ、日本で販売される。日本のメーカーの服が中国でつくられ、世界中で販売される。……このように、服のメーカーの所在地（販売者の国）と縫製している国（製造国）、販売されている国が異なることは珍しいことではありません。

さて、原料調達から縫製まで、100%国産という服はあるのでしょうか？



気づいたこと、もっと知りたいことは？

クイズ

クイズ1 日本に暮らす人たちが服を購入する時に重視していることはなんだと思いますか？回答の多かったものを3つ予想してみましょう。

あなたはなにを重視してる？

- ①価格 ②流行・トレンド ③デザイン ④ブランド・メーカー名 ⑤着回しのしやすさ
⑥耐久性 ⑦環境や人・社会に配慮した製法や素材を使っているかどうか
⑧リサイクルやリメイクがしやすいかどうか ⑨SNS 映えがよいかどうか ⑩その他

クイズ2 服は主にさまざまな繊維からできた素材でつくられています。そのうち、石油を原料につくられる繊維はどれでしょう？（複数回答）

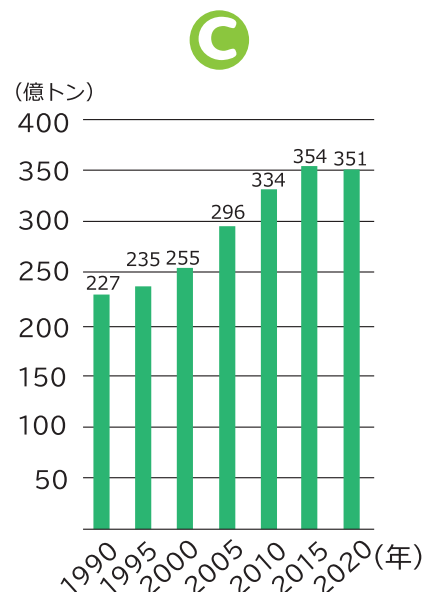
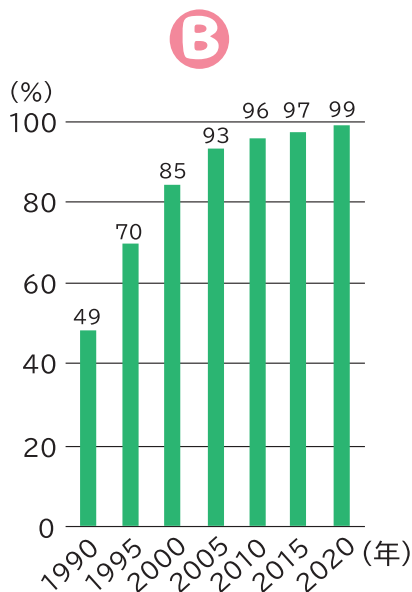
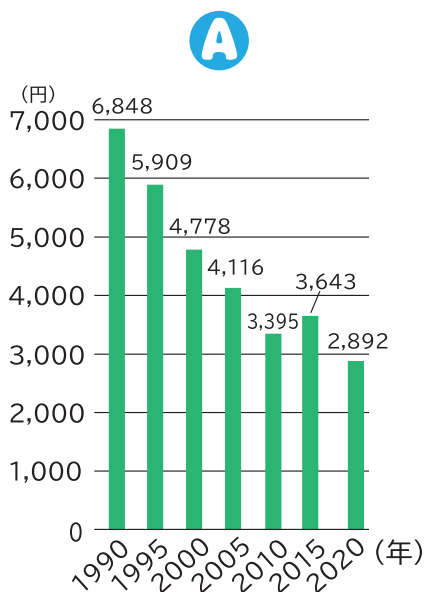


- ①綿（コットン） ②アクリル ③ポリエステル ④麻（リネン）
⑤ナイロン ⑥毛（ウール）⑦絹（シルク） ⑧レーヨン

クイズ3 それぞれの数字は、服にまつわる日本と世界の統計です。

A～Cの表は何の数値を表しているか、下記の1～3の中から予想して [] に記入しましょう。

1. 服 1 枚あたりの価格の推移（日本）[]
2. 二酸化炭素の排出量（世界）[]
3. 服の輸入の割合*（日本）[] *服の輸入の割合は正確には「輸入浸透率」といいます



あなたが気になった統計はどれですか？その理由は？

ファッション・クイズの答え

クイズ1の答え ①価格 ③デザイン ⑤着回しのしやすさ

消費者庁の調査によると、79.1%の人が①価格を、70.0%が③デザインを、49.9%が⑤着回しのしやすさを重視すると回答しました。



クイズ2の答え ②アクリル ③ポリエステル ⑤ナイロン

服の素材になる繊維は大きく分けると天然繊維と化学繊維の2種類があります。世界の繊維生産量は、人口増加を上回るペースで2000年以降2倍以上に増加し、2023年には過去最高の1億2,400万トンに達しました。そして、服に使用されている素材の約60%が、主に石油からつくられるポリエステルです。

〈天然繊維〉

- ・植物繊維(主成分:セルロース／綿、麻など)
- ・動物繊維(主成分:たんぱく質／羊毛・カシミア・モヘアなどの毛、絹など)

〈化学繊維〉

- ・再生繊維(天然のセルロースを利用したレーヨン、ポリノジック、キュプラなど)
- ・半合成繊維(天然のセルロースを化学的に変化したアセテートなど)
- ・合成繊維(石油などを原料としたナイロン、ポリエステル、アクリルなど)

クイズ3の答え

A: 1. 服1枚あたりの価格の推移(日本)

服の価格は年々安くなり、1枚あたり6,848円(1990年)が2,892円(2020年)と30年間で半額以下になりました。安い化学繊維の利用、大量生産によるコスト削減、人件費の安い地域での製造などが背景にあります。

B: 3. 服の輸入の割合(日本)

日本で販売されている服のほとんど(約98.5%)が外国で製造されています。輸入元の1位は中国(53%)、2位ベトナム(15.6%)、3位バングラデシュ(4%)、4位インドネシア(3.8%)、5位ミャンマー(3.8%)となっています。

C: 2. 二酸化炭素の排出量(世界)

気候変動の原因となる二酸化炭素の排出量は増加しています。ファッション産業は、大量生産・大量消費・大量廃棄のビジネスモデルが広がったこともあり、環境負荷が極めて高い産業といわれています。

出典

- ・クイズ1：消費者庁「サステナブルファッション」に関する消費者意識調査（令和3年7月）
- ・クイズ2：Textile Exchange Materials Market Report 2023、Preferred Fiber & Materials Market Report 2020
- ・クイズ3：環境省「サステナブルファッション」、Our World in Data CO2 emissions、経済産業省「繊維産業の現状と経済産業省の取組」（2020年、2024年）、日本繊維輸出組合「繊維製品・主要国別輸入の推移」（2014～2023年）

キーワード

サステナブルファッションに関わる言葉と解説を線で結んでみよう！

サステブルファッション

ある製品の原料調達から消費者の手元に至るまでの全工程のつながりのこと。原材料・部品の調達から、製造、在庫管理、配送、販売、消費までの全体の一連の流れのことをいいます。(次ページで詳しく見ていきます)

グリーンウォッシュ

環境や人権、持続可能性(サステナビリティ)に配慮した生産・消費・着用(お手入れ)・廃棄がされるファッションのこと。

ファストファッション

まだ着られるにもかかわらず、企業や家庭から大量の衣服が廃棄されている問題のこと。新品の服が一度も着られることなく廃棄されることも含みます。

サプライチェーン

環境に配慮したかのように見せかける、実態が伴わない行動や表現のこと。

サーキュラーエコノミー

元の製品に新たな付加価値を持たせて別の製品として再生させること。リサイクルとは異なり、素材を原料へと分解し再生産するためのエネルギーが不要なため、よりサステナブルな方法といえます。

衣服ロス
ファッションロス

流行を取り入れつつ低価格に抑えた被服などを大量生産し、短いサイクルで販売するブランドやその業態のこと。安くて速い「ファストフード」になぞらえた造語です。

アップサイクル

資源を効率的に循環させ、持続可能な社会をつくるとともに経済的な成長もめざす「経済システム」のこと。



服のサプライチェーン

それぞれのカードは、服のサプライチェーンのどの工程と関係している？
ひとつのカードが複数の工程に関わる場合もあるかも…？！



化学薬品による汚染

紡績や染色には大量の化学薬品が使われます。適切に処理されないと、排水などが地域の水や土壌を汚染します。



石油の利用

ポリエステル、ナイロン、アクリルなどの合成繊維の製造のために石油が採取・精製されます。



お手入れ時のエネルギー利用

服を水で洗濯し、自然乾燥した時のCO2排出量(電気・水の使用量)は1回あたり約73gですが、乾燥機を使うと約1,019gと約13倍にもなり、温水洗濯すると更に排出量は増えます。



輸送時のエネルギー利用

原料や糸や布地、完成した服の輸送ではCO2が排出されます。距離が遠くなり、輸送量が増えるほど、より多くのエネルギーを必要とします。



農業・水の利用

綿(コットン)の原料の綿花の栽培には大量の化学肥料と農薬、水が使われます。

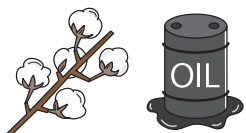


CO2の排出

原料調達から廃棄までのあらゆる過程で二酸化炭素(CO2)が排出されます。服1着あたりに換算すると、25.5kgで、500mlのペットボトル255本製造分に相当します。



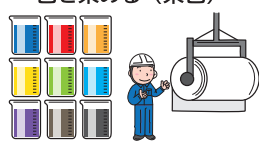
素材・原料を生産する



糸を紡いで布を織る(紡績)



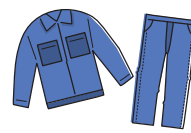
色を染める(染色)



布を切って縫う(裁断・縫製・加工)



服が完成する



ここもつながる？

労働環境

縫製工場では、低賃金で安全ではない環境で働かされている労働者がいることがあります。2013年にはバングラデシュ・ダッカで複数の縫製工場が入ったビル(ラナ・プラザ)が崩落し、1,100人以上の労働者が命を落としました。



児童労働

綿花栽培には多くの手作業が必要で、体が小さく賃金が安いなどの理由から子どもたちが働かされていることがあります。児童労働は違法な人権問題と認識され改善されつつあるものの、無くなっていません。



農薬による健康被害

綿花は世界で最も農薬を消費する作物です。世界の全耕作地の2.4%を占める面積に対し、農薬使用量の4.7%、殺虫剤販売量の10%を使用しています。そして、44%の綿花農家が農薬中毒におちいっています。



化学薬品による健康被害

生地染色や加工のために、多くの化学薬品が使用されています。適切に使用されないと、労働者や周辺の住民に健康被害を及ぼしたり、排出された物質により水や大気、土壌汚染を引き起こしたりします。

ジェンダー規範

女性にはスカートやハイヒールといった「女性らしい」服装を、男性にはズボンや背広などの「男性らしい」服装を求める「ジェンダー規範」は、その人らしく、心身に健康的な服装の選択肢を狭めてきました。



産業への影響(日本)

日本の衣類の輸入浸透率は1991年には50%でしたが、2020年には98%になりました。国内生産の減少により、国内の繊維事業所数、製造品出荷額ともに、1991年比で約4分の1に減少しました。



つけたしカード

つけたしカード

処分焼却・埋め立て(日本)

日本の服のリサイクル率は15%です。家庭から手放された服のうち66%が、焼却・埋め立て処分されています。これは **もやせるごみ** 1日当たり1,200トン(大型トラック120台分)に相当します。



処分焼却・埋め立て(世界)

世界で生産された服の60%が、製造されてから1年以内に焼却または埋め立て処分されていると推定されています。石油由来の合成繊維は焼却時に多くのCO₂が排出され、埋め立てでも長年にわたり自然分解されることはありません。

ほかにもあれば
つけたしてみよう

つけたしカード

合成繊維

服に使用される素材の60%がポリエステルです。ポリエステルの86%が石油から生産され、リサイクルポリエステル繊維の割合は14%、植物由来のポリエステル繊維の割合は0.01%にすぎません。



マイクロプラスチックの流出

洗濯によりマイクロファイバー(合成繊維の場合はマイクロプラスチック)が自然環境に流出し、その多くが最終的に海に流れ込みます。海洋マイクロプラスチックの35%は合成繊維に由来すると考えられています。

この後、いつもどうしてる？

服を着なくなる・着られなくなる



販売国・お店に送る(輸送)



服を販売する



服を買う



服を着る・洗濯・手入れする



伝統文化・産業

グローバル化やファストファッションの普及に伴い、世界各地でファッションの独自性が失われ、伝統衣装を身に着ける人は減少しています。そして、伝統的な技術や産業の消失にもつながっています。



労働者の技術習得

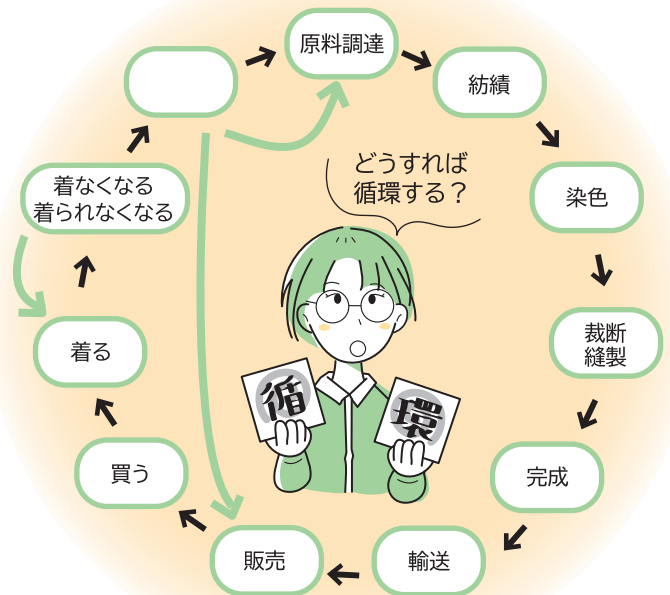
大規模な縫製工場では、効率よく服を仕立てるために作業を細かく分業化しています。労働者はボタン付け、袖付けなど、一部の作業はできますが、自分で服を一枚仕立てることができるような高い技術を身に着けることは困難なケースもあります。

産業への影響(世界)

大量生産することで、服の1枚あたりの生産コストが下げられます。そのため、人件費が安く、大規模な工場がある国に生産拠点が移動していきます。日本だけでなく、世界各地で服の生産を担っていた職人や小規模事業者は選ばれなくなり、廃業しています。

途上国への影響

途上国などに古着として寄付や販売されたものの一部は、廃棄されて環境汚染の原因になったり、現地の伝統的な繊維産業を破壊したりしています。



事例をヒントに考えてみよう→

文化祭で、クラスみんなで、ファッション・アクション

中1 A組の文化祭展示発表のテーマは「クロス・ファッション」。生徒はファッションを作る過程で交差する糸や布、そして、多くの人々の想いをこのテーマに込めました。



1班「ファッションの歴史や伝統」、2班「ファッションの良い影響・悪い影響とSDGs」、3班「ファッションブランドと若者の流行」、4班「制服関連」の4つの班に分かれ、準備を進めました。うち2班は授業や映画『ザ・トゥルー・コスト〜ファストファッション 真の代償〜』の視聴により、テーマを決めました。

校内でのアンケートやインタビューに加え、専門家との質疑応答を通して理解を深め、フィールドワークで、ショップの撮影、店員や街を歩き交う人へのインタビュー調査を実施。お気に入りの服を着て動画撮影し、民族衣装を持ち寄って服と文化について調べました。

文化祭の展示を見た人からは「動画編集おしゃれすぎる!」「民族衣装の展示いいですね」「『ザ・トゥルー・コスト』を視聴したみなさんのコメントを読んで考えさせられました。クローゼットを見直してみたいと思います」「コットンの生産現場のことを知り、着る服の素材が気になるようになりました」などの感想が寄せられました。

「何かの正解を見つけるというよりも、みんなでどうしたらうまくやっていけるのかを提案しているところが、とても素晴らしい」という感想もありました。この経験で自信がついた生徒は、次のアクションを起こしています。

(吉崎亜由美 桐朋女子中・高等学校教諭)

このような生徒のアクションが、わたしたちの生きる世界を変えていけるとおもいますか？

楽しくサステナブルに！日々のお手入れと5つのR

服は汚れると、不衛生だけでなく服自体の傷みや変色につながります。タグ等の取扱表示で、それぞれの服に合った洗濯等のお手入れ方法を確認しましょう。ジャケットやコートは、着用のたびの洗濯が難しいですが、ハンガーにかけて形を整え、ブラシをかけて汚れを落としておくだけでも、型崩れや汚れの蓄積を防ぐことができますよ。

服を適切に選び長く大切に使うための「5つのR」もご紹介します。

- **Reduce**【リデュース】 服を入手するとき、価格やデザインだけでなく、着回しや手入れのしやすさ、体型や動きと合うか、耐久性等も確認してみませんか。これにより捨てられる服の量を減らすことにつながります。色、小物合わせ、袖のまくり方など、服の着方やコーディネートを工夫すると、限られた服数でも変化を楽しむことができます。
- **Reuse**【リユース】 着なくなった服は再利用できないか考えてみましょう。店頭、地域、学校などで、回収、寄付する機会やフリマアプリ利用も増えています。古着やシェアリングサービスなどで、再利用された服を選ぶという方法もあります。
- **Repair**【リペア】 補修することで、服を長く大切に使い続けることができます。ボタンがとれたり、穴があいたり、すそがほつれたりしても、捨てずに直してみませんか。
- **Remake**【リメイク】 着られなくなった服や思い出の服をつくりかえるのもお勧めです。新たな付加価値を生みだすアップサイクルも楽しいですよ。
- **Recycle**【リサイクル】 化学分解によって繊維原料に戻し活用する等の取り組みです。どのようなリサイクル技術や取り組みがあるか調べてみましょう。



お気に入りだった
古い服をペットの服にリメイク！

(西原直枝 日本女子大学)

服を自分でリメイクするとしたら、どのようなものをつくりたいですか？

「選ぶチカラ」でみんなが幸せになれる世界を：フェアトレードファッション

フェアトレードってチョコやコーヒーだけの話？ いえいえ、つくり手とフェアな取引をして、環境に配慮したものづくりは、衣類にも当てはまります。フェアトレード専門ブランドのピープルツリーでは、インドやバングラデシュ、ネパールの生産者団体と共にフェアトレードファッションをつくっています。

生地を手織りしたり、手彫りした木版で1色ずつブロックプリントしたり、刺繍したり、手編みしたり。地域に残る伝統的な技法を継承できます。多くの人の雇用につながり、インフラが整っていない途上国で電気に依存せずに生産できるのもメリット。環境基準をクリアした染料を使ったり排水処理をしたりして、自然も大切にしています。

フェアトレードのつくり手は安全な職場で健康的に働けて、生活できる賃金を話し合いによって決めています。日本のお客さまが買ってくれることもちゃんと知っていて、「I made your clothes！（私があなたの服をつくったよ！）」と誇りとやりがいを持って仕事をしています。笑顔でつくってくれた服なら、着る人も幸せな気分になると思いませんか？

フェアトレードは、「みんなが幸せな世界」をつくるために貧困問題と環境問題をビジネスで解決する取り組みです。フェアトレードのお買いものは、そうした活動を応援すること。お金をどう使うかは、あなた次第！ おしゃれしながら世界も良くする一石二鳥なお買いものを楽しんでほしいです。

（鈴木啓美 ピープルツリー広報・啓発担当）



あなたが「フェアである」と思うのは、どんな状況(こと・時・関係性)ですか？

それぞれの一步でサステナブルなファッション産業に

「このブランドの服を買っても大丈夫ですか？」このような質問をもらうことがあります。

ニュースや SNS でファッション産業が環境や人権にネガティブな影響を与えているということを見聞きする中で“服を買うことが不安”と思っている方もいるのではないのでしょうか。一着の服が出来上がるまでには、いくつもの国をまたいで、複数の人が関わっています。その中で、どのような環境への影響があるのか、生産者の方が安心して働けているのか、そういったことを把握していくことが、今求められています。

服づくりの背景には、問題ばかりが隠れているわけではありません。現場に足を運ぶと、「こんな風に服ができるんだ！」という驚きとともに、職人さんの工夫の積み重ねや、素晴らしい技術にわくわくします。衣服がどのようににつくられ、私たちのもとに届くのかが見えにくいことで、問題も、魅力も、どちらもが隠れてしまっています。

お客さんがどんなことを求めているか、企業はそのことをとても気にしていて、大切に思っています。だからこそ、私たち一人ひとりが「この服はどのように作られているか？」と関心を持つことが、企業がより良い取り組みを進めていく後押しになります。私たちが一步を踏み出すことで、企業も一步を踏み出す。それぞれの場所からできることを積み重ねて大きな変化に繋げていきましょう。

鎌田安里紗(一般社団法人 unisteps 共同代表理事)



タグにTシャツの生産に関わった全ての人の名前を書き出したインスタレーション（アート作品）
photo : Alex Abian / FASHION REVOLUTION JAPAN

変化に向けてあなたが踏み出せる一步は、どのようなことでしょうか？

サステナブルな服を選びたい

こんな服をつくって！

つくり手に提案するなら…？

どんな人に
どんな場所・環境で
つくってほしい？

どんな色や形
デザインがいい？

どんな素材で
つくってほしい？

どんな売り方を
してほしい？

そのほかの
こだわりポイントは？



服を着る人ができることは…？

サステナブルに
ファッションを楽しむ！

買うとき・選ぶときは？

着なくなったら
着られなくなったら？

日々のお手入れは？

そのほかのアイデア
やってみたいアクションや
イベントは？

