

1.5°Cライフスタイル 講座・ワークショップデザインガイド

IGES 1.5°Cライフスタイルチーム

2025年2月

1.5°Cライフスタイルデザインガイド

2025.2

はじめに

気候変動と「1.5°Cライフスタイル」

気候変動・地球温暖化は、国内外の各地で、地域の安全や農業、漁業、わたしたちの健康にも大きな影響を及ぼしています。世界中の多くの政府や自治体、企業が、脱炭素社会を実現するために、さまざまな対策に力を入れていますが、それにもかかわらず、2023年は、観測史上最も高い世界平均気温が記録されました。

気候変動の原因である温室効果ガスは、わたしたちの毎日の暮らしとも大きな関わりがあります。企業、公的機関や個人の活動と温室効果ガスの関連を見る指標であるカーボンフットプリントを見ると、日本の場合ではカーボンフットプリントの60%がわたしたちの移動、住まい、食、製品やサービスの利用、余暇に関係していることがわかっています。

IGESは、国内外の研究機関や市民団体、自治体と協力して、カーボンフットプリントの少ない暮らしと地域を目指す「1.5°Cライフスタイル」の研究と実践に取り組んできました。地域の市民学習会、自治体の政策づくりのための市民ワークショップ、スタートアップビジネスのアイデアづくりなどがこれまでに実現しています。

わたしたちは、これまでの取り組みで、市民、教育者、自治体、企業のみなさんが、暮らしと地域を変えていくアイデアとパワーをたくさん持っていることを知りました。そこで、もっとさまざまなタイプの活動に1.5°Cライフスタイルを役立てたいと考え、このデザインガイドを作成しました。

デザインガイドが、地域の皆さんの勉強会、講座やワークショップなどで、サステイナブルで脱炭素型の暮らしを地域を作るヒントになれば幸いです。

デザインガイドの使い方

・ 目的と概要

このデザインガイドは、地域の皆さんの勉強会、講座やワークショップなどに1.5°Cライフスタイルの手法を取り入れたワークを自ら計画し実行するためのガイドとして作成しています。

ワークショップや勉強会に取り入れることのできるレクチャーやワークについて、ゴールと活用方法、準備や実践の手段を解説しています。

・ 使い方

①さまざまなワークやレクチャーを解説したページの「ワークの概要」部分に目を通してください。

②「ワークショップ・授業等のゴールとステップの設定」をご覧ください。目的や人数などを記入しながら、IGES 1.5°Cライフスタイルチームと相談しながら、目的にあうワークやレクチャーを選ぶことができます。

③選んだレクチャーを解説するページを読み、概要を理解したうえで、ファシリテーターなどのスタッフとともに準備を進めてください。必要に応じてIGES 1.5°Cライフスタイルチームに質問しながら、地域と目的にあったデザインを作ってください。

お願いとご注意

- ・ このデザインガイドを使って勉強会、講座やワークショップを実施した場合、内容と結果を簡単にまとめて報告してください。報告の方法についてはIGES 1.5°Cライフスタイルチームと相談してください。
- ・ カーボンフットプリント診断アンケートや脱炭素ライフスタイルチャレンジなどの一部の活動では、参加した方の家庭の行動を含む個人情報を提供していただくことがあります。提供していただいたデータは、IGESの研究に用いることがあります。個人を特定できる形で公開することはありません。

1.5°Cライフスタイルデザインガイド

2025.2

目次

はじめに

気候変動と1.5°Cライフスタイル

デザインガイドの使い方

デザインガイド

ワークショップ・授業等のゴールとステップの設定

1.5°Cライフスタイルのレクチャー

カーボンフットプリント診断

ワーク「魅力的な脱炭素行動・魅力的でない脱炭素行動」

脱炭素ライフスタイルチャレンジ

ワーク「脱炭素化に向かう地域の将来」

おわりに

1.5°Cライフスタイルデザインガイド

2025.2

ワークショップ・授業等のゴールとステップの設定

ワークの概要

目的

- 1.5°Cライフスタイルを活用したワークショップや授業の目的を明確にし、取り入れるワークと各ワークの到達目標を決めます

活用例

- 本デザインガイドにあるワークを活用した授業や地域ワークショップなどを設計する際の最初のステップとして使います

ガイド

次ページのシートに順番に記入してください

①やりたいこと

(a)どこで

例：〇〇市、〇〇地区、〇〇学校…

(b)いつころまでに

例：3年後、2030年、2040年…

(c)誰と

例：地域住民、生徒…

(d)どんな状態を目指すのか

例：脱炭素型の移動方法が実現している

(e)(a)～(d)のために、今回のワークショップや授業では誰がどんな状態になっているとよいのか

例：ワークショップ参加者が、地域の移動と脱炭素化に関心を持ち、他の人と一緒に活動することに積極的になっている

②条件

(a)場所

例：〇〇地区公民館

(b)日数と時間

例：全3回、各3時間

(c)想定する参加者

例：地域の中高生10人

(d)スタッフの構成

例：ファシリテーター3名、講師1名

(e)その他の条件

例：すべてオンラインのみ

③とりいれたいワーク

ひとつでも複数でも構いません

④③に書いたワークそれぞれの到達目標

例：終了後、参加者は脱炭素行動の経験を他の人と話し合う準備ができている

①やりたいこと

<p>(a) どこで (例：〇〇市、〇〇地区、 〇〇学校…)</p>	
<p>(b) いつころまでに (例：3年後、2030年、 2040年…)</p>	
<p>(c) 誰と (例：地域住民、生徒…)</p>	
<p>(d) どんな状態を目指すのか (例：脱炭素型の移動方法 が実現している)</p>	
<p>(e) (a)～(d)が実現するために、今回のワークショップや授業では 誰がどんな状態になっているとよいのか</p>	
<p>(誰が)</p>	<p>(どうなっている)</p>

② 条件

(a) 場所	
(b) 回数・時間	分・時間 × 回
(c) 想定参加者 (例：地域の中高生10人)	
(d) スタッフの構成 (例：ファシリテーター3名、講師1名)	
(e) その他の条件	

1.5°Cライフスタイルデザインガイド

2025.2

1.5°Cライフスタイルのレクチャー

ワークの概要

目的

- 1.5°Cライフスタイルを活用したワークショップや授業の一部として、参加者が以下の基礎知識を学ぶことを目的に実施します
 - 気候変動とは 気候変動がすすむと何が起きる？
 - カーボンフットプリントとは
 - 私たちの暮らしとカーボンフットプリント
 - カーボンフットプリントを下げる行動

活用例

- 授業や地域ワークショップなどの前半または後半で基礎知識を身につける
- 授業や地域ワークショップの最後に振り返りを行う
 - * この場合は、要点のみを振り返るスライドを活用するとよいでしょう

基本情報

	時間	スタッフ	想定参加者数
レクチャー	30分	<ul style="list-style-type: none">• 講師1名• グループファシリテーター (グループ数×1名)	数名～50名程度
質問づくりワーク	30～45分	<ul style="list-style-type: none">• 講師1名• 全体ファシリテーター1名• グループファシリテーター (グループ数×1名)	数名～50名程度 (1グループ 最大7人程度)

ガイド

1. 事前準備

- (a) 講師はレクチャー用スライドを読み込み、すべてのスライドについて、目的と説明内容を把握しましょう
- (b) すべてのスライドを通して説明し、時間内に終える練習をしましょう。練習する際は録画するか他の人に見てもらい、言い間違い、言い淀みなどを指摘してもらいましょう
(質問づくりワークを行う場合は(c), (d)も行います)
- (c) グループファシリテーターと相談し、質問づくりワークの目的、時間、模造紙・付箋紙の使い方などを確認しましょう
- (d) グループファシリテーターと質問づくりワークの事前練習をしましょう

2. レクチャー

- 必要なもの
 - PC、プロジェクター または大型モニター
 - レクチャー用スライド
- 手順
 - (a) レクチャー開始 講師がスライドに沿って以下の説明を行います
 - ① 気候変動とは 気候変動がすすむと何が起きる？
 - ② カーボンフットプリントとは
 - ③ 私たちの暮らしとカーボンフットプリント
 - ④ カーボンフットプリントを下げる行動
 - (b) レクチャー終了 講師は「これで終わります」と伝える

3. 質問づくりワーク

- 必要なもの

- 模造紙
- 付箋紙
- ペン（人数分）

- 手順

(a)ワークの説明

①全体ファシリテーターまたはグループファシリテーターが以下を解説します

- ワークの目的と手順
- オプションカタログ・リストに書いてあること
- 模造紙・付箋紙に書いてほしいこと
- ワークに使う時間

(b)各自で付箋紙に記入（3分）

①一人ひとり、疑問が残るところ、もっと聞いてみたいことを付箋紙に書き出します

(c)意見の共有

①付箋を模造紙に貼りながら、一人ひとりが疑問点をグループに伝えます

②グループファシリテーターは、他のメンバーが似た疑問や別の疑問を持っていないかを聞き、必要なら自分で付箋紙に書いて追加していきます

③グループファシリテーターは、似た疑問が近くにまとまるように位置を調整します

(d)ワークのまとめ（15分程度経過するか、新しい意見が出てこなくなった時点）

①グループファシリテーターから、まとめ方を伝えます「それでは、今までにみなさんが出してくれた疑問点を見ながらこのグループとして聞きたい質問を○個、作りましょう」

②似た疑問が多く出たものや、出てきた疑問について「私もそう思う」という賛同があった疑問を中心に、グループとしての質問文を作り、A4用紙に書きます

③グループメンバーの中から全体への報告者を選びます

3. 質問づくりワーク（つづき）

(e)全体への報告

- ①各グループ1～2分でグループの質問を全体に伝えます
- ②グループの質問を書いたA4用紙をホワイトボードに張り出します
- ③すべてのグループが報告と張り出しを追えたら、全体ファシリテーターから講師に、張り出された質問に答えるよう促します
- ④講師が質問に答えます

* 時間制限などがありその場で回答できない場合は、後日、回答する方法（メール、次回の資料など）を伝えましょう

デザイン・実施のTips

役割分担

- レクチャーとワークを行う場合、一人の人がファシリテーション役と講師役を兼ねることは避けたほうがよいでしょう

事前練習

- 講師はできれば録画し、自分の話し方のクセや、言いにくいところなどを確認しておきましょう
- 講師、ファシリテーターともに練習を繰り返し、レクチャーやワークの内容についての疑問点を事前に解消しておきましょう

他に検討できるワーク

- レクチャーは、短時間で基礎知識を身につけるために有効です。しかし、参加者が自分の生活環境や経験とつながる深い知識を得るためには、レクチャー以外の方法が有効なことがあります。
- 別に紹介するワーク（例：ミステリー）等も検討してみてください。

デザインガイドについて

デザインガイド お試し版（ウェブダウンロード）はここまでです。
1.5°Cライフスタイルを活用したワークショップやレクチャーでできる活動には、も
っと多くの種類があります。地域で教育や市民活動、ビジネス、行政にかかわる皆
さまといっしょに、これからも新しい方法を作り出していくことができれば幸いで
す。ご関心をお持ちの方はご一報ください。

デザインガイドを活用したワーク・レクチャーに関するご相談

IGES1.5°Cライフスタイルチーム

Email: sl@iges.or.jp

ウェブサイト

<https://www.iges.or.jp/jp/projects/1p5deg-lifestyles>



謝辞

デザインガイドに記載したワークやレクチャーの考案にあたり、オフィスキュア
篠田さやか氏 および 環境政策対策研究所 村上千里氏 に多くの貴重なご助言を
いただきました。