

アーバンシステム環境通信

No.3

2006年04月21日

ロハス

「ロハス」という言葉を耳にしたことはありませんか？

ロハスとは、Lifestyle of health and sustainability (LOHAS) という英語の略で、「健康と持続可能な社会に配慮したライフスタイル」のことをいいます。

「安ければいい」「効率がよければいい」という従来型の選択基準とは異なり、「それは自分や他人のカラダに悪い影響を与えないものか？」「それは地球環境にとってマイナスにならないものか？」をまず考え、それによって消費や行動を選択していくスタイルのことです。

無理や我慢ばかりでは、健康も、エコロジーも、幸せも、長続きしません。自分たちの幸せの向こうに、社会の幸せや地球環境への貢献が地続きでつながっている…そんな、ロハスを紹介します。

ロハスには、6つのキーワードがあります。

1.健康的な暮らし

生活の基本「食べる」「動く」「考える」「眠る」の循環が健康的であること。自分にとって快適で健康的な要素を考えてみましょう。

2.自然環境への配慮

暮らしを取り巻く自然環境が健康であることも、自分の暮らしが健康的であることの大事な要素です。無理なくできる自然環境貢献をしましょう。

3.五感を磨く

ロハスのあり方は、人それぞれです。自分の判断で、自分にとって必要なもの、そうでないものを選択しましょう。

4.古いものと新しいもの

最先端の技術と伝統的な知恵。新しい発想と古くからの習慣。それぞれの良いところ、必要なものをバランスよく選びましょう。

5.つながりを意識する

全てはつながっています。食べたものはどこから来たのか、捨てたらどこへ行くのか。地球にどのような影響があるのか、イメージしてみましょう。

6.持続可能な経済

都市生活や消費活動が必ずしも悪いことではありません。人にも環境にもやさしい持続可能な経済をつくるのが、ロハスの考え方です。

この6つのキーワードがある生活を目指しましょう。ロハスは、もっと気軽に、もっと楽しくが基本で、本当の意味での「自分の幸せ」につながる生き方です。

考えてみてください。目先の利益よりも、10年後、100年後の地球を見据えた暮らし方。それは「便利で効率がいい、けどなぜか虚しい」という、現代人の心のスキマを満たしてくれるものでもあるのではないのでしょうか。

今の自分の生活を振り返り、自分と地球の健康を維持するために、ロハスな生活を送りましょう！

参考 URL: ロハスクラブ <http://www.lohasclub.jp/>