

昭島市 御中

令和7年度
「ナッジ理論を活用した
省エネ教育プログラム」
報告書（抜粋）

2026年1月

東京ガス株式会社

※本報告概要は「令和7年度ナッジ理論を活用した省エネ教育プログラム」報告書から一部を抜粋したものとなる。

※本報告概要（抜粋）の無断転載・複製・複写を禁じます。

目次

1.はじめに.....	2
2.実施概要.....	3
3.実践校における授業実施.....	4
4.結果.....	6
4.1 CO ₂ 排出量削減実績	6
4.2 児童の声	6
5.まとめ.....	8
6.謝辞.....	8

1. はじめに

気候変動問題が年々深刻化しており、抜本的かつ持続的な温室効果ガス削減が世界的に求められている。日本政府は、2030 年度に 46%（2013 年度比）の温室効果ガスの排出削減、さらには 2050 年までに実質ゼロ（カーボンニュートラル）という目標を掲げている。

この目標の達成に向けては、各産業別に CO₂ 削減率目標が設定されており、とりわけ家庭部門においては 2030 年度までに約 66% 減と大幅な削減が必要である。

各自治体においては地域の CO₂ 削減に向けて、市民一人ひとりの環境に対する意識醸成や省エネへの行動変容を促す施策の推進が求められている。目標実現のためには、「省エネ行動」を社会規範として定着していくことが肝要であり、特に学校教育等での子ども世代への取り組みが重要と考える。

そこで、本プログラムでは実行力のある CO₂ 削減効果を伴う省エネ行動変容を促すため、東京ガスが住環境計画研究所と環境省実証事業（※ 1）の一環として開発した「サステナッジ教育（日本で初めて学校での省エネ教育が家庭の CO₂ 排出量に与える影響を定量的に実証したプログラム）」を実施することとした。

なお、サステナッジ教育は、2024 年に環境省が主催する「令和 6 年度気候変動アクション環境大臣表彰」（※ 2）の普及・促進部門（緩和分野）大賞を受賞、2025 年には同省主催の「環境教育・ESD 実践動画 100 選」に選出されている。

昭島市においては、2023 年度よりサステナッジ教育を導入し今年も継続した取り組みとして実施している。

※1 「低炭素型の行動変容を促す情報発信（ナッジ）による家庭等の自発的対策推進事業」

（平成 29 年度から令和 2 年度）

※2 環境省が「気候変動の緩和（温室効果ガスの排出抑制対策）」及び「気候変動への適応（気候変動の影響による被害の回避・軽減対策）」に関し顕著な功績のあった個人又は団体（自治体、企業、NPO/NGO、学校 等）の功績をたたえる表彰のこと

2. 実施概要

以下小学校で、クラス毎に全6回の授業を実施した。

実施校、実施人数ならびに実施スケジュールを以下に示す。

学校	年組	実施教科	ステップ4 実験	ステップ6 ゲーム	児童数
武藏野小学校 (2025年9月 ～10月)	5年1組	総合的な学 習の時間	節電	エコな買い物 &調理カード	63人
	5年2組				49人
成隣小学校 (2025年10月 ～12月)	4年1組	社会科			
	4年2組				

3. 実践校における授業実施

(1) 昭島市立武蔵野小学校

所在地：東京都昭島市武蔵野2-3-1

対象教科：総合的な学習の時間

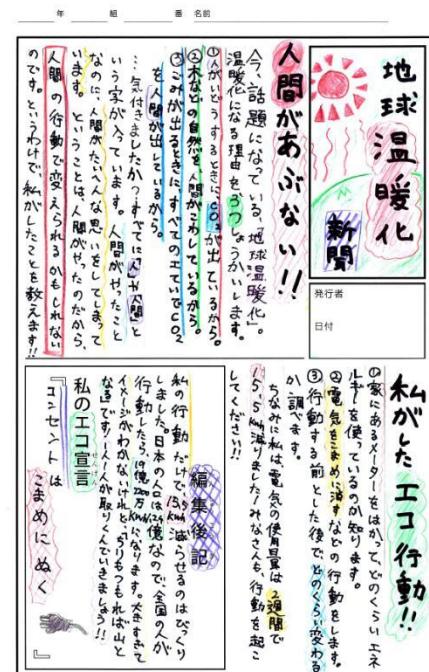
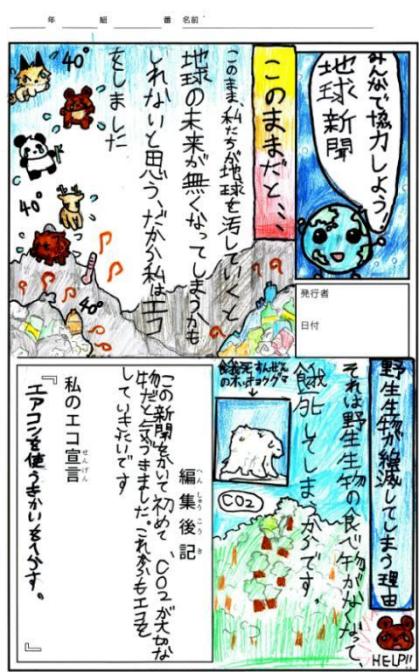
実践学年：小学5年1組 32名、5年2組 31名

■授業の様子および児童が作成した新聞



東京ガスから派遣した講師による授業の様子

ステップ5の新聞説明の様子



(2) 昭島市立成隣小学校

所在地：東京都昭島市大神町 4-4-1

対象教科：社会科

実践学年：小学4年1組 24名、4年2組 25名

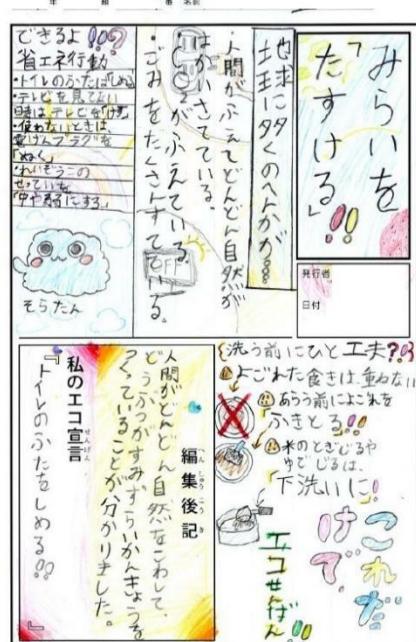
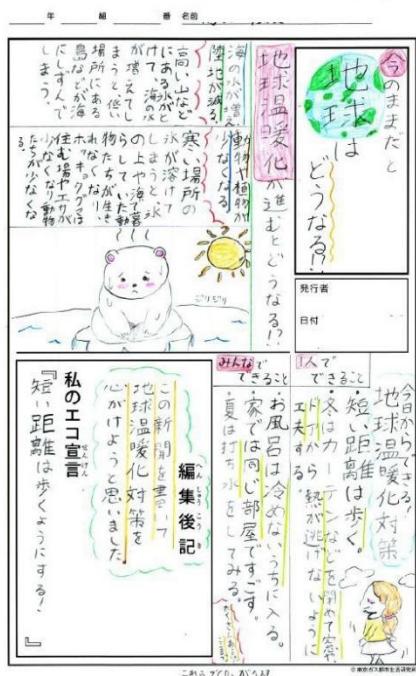
■授業の様子および児童が作成した新聞



東京ガスから派遣した講師による授業の様子



ステップ6のゲーミング学習の様子



4. 結果

4.1 CO₂排出量削減実績

市内小学校 2 校、計 112 名の児童が省エネ教育プログラムを受講したことにより、18.5 t の CO₂排出量削減効果が得られた。市と各校に対し、以下の CO₂排出量削減証書を発行した。

4.2 児童の声

省エネに基づく自由記述(抜粋)

私の行動だけで、15.5kWh 減らせるのはびっくりしました。日本の人口は 1.24 億なので、全国の人が行動したら、19 億 2200 万 kWh になります。大きすぎてイメージがわかないけれど、「塵も積もれば山となる」です！一人一人が取り組んでいきましょう！！

私のエコ宣言『コンセントはこまめにぬく』

この省エネ行動や地球温暖化ピンチ、新聞などの行動ができるだけ多くの人に知つてもらつたら地球は今よりもっと安心してみんなが暮らせるような地球にしたいこれからも、もっとこの省エネ行動をやっていきたいと思つてよかったです

私のエコ宣言『夏は 28° 冬は 20° にすることを目指す。』

調べてみて、思ったことは、私が省エネ行動を知らなかつた時は、全然何も気にしていなかつたのですが、省エネ行動を知つてからは、色々気にするようになつたので、省エネ行動についてたくさん知れたのでよかったです。分かりやすいように絵を書きました。

私のエコ宣言『水を出しつぱなしにしない。』

私はこの授業を通して思つた事があります。それは、地球温暖化の深刻さです。今まで「へえ～」ですましきましたが、ナッジの勉強をしてから「これはまずい」と思うようになりました。だから、エコ宣言したことずっと続けたいです。

私のエコ宣言『シャワーを使う時間を 5 分以内にする。』

この新聞を作つて、私じやけっこうまとめるのって自分で考えないといけないなと思いました。でも考えるからやるんだとも思いました。特に気にしないで生きていた時もありましたが、この学習でもつて気にしようと思いました。

私のエコ宣言『使わないときは電源プラグをぬく。』

この新聞づくりや授業を受けて省エネ行動のことやどうして温暖化ができたのかなどのことが分かりました。この新聞をみんなで作つて少しでも多くの人が省エネ行動に興味を持つてくれたらうれしいと思います。

私のエコ宣言『使わない時は電気プラグをぬく。』

私たちが、普段過ごす中で、CO₂などがでてしまつて地球のためにあまり CO₂を出したくないけど、どうしてもでてきてしまうため改めて考え方直してやってみたいです。

私のエコ宣言『買い物へ行く時は、エコバッグを使う。』

調べてわかつたことは、地球温暖化という言葉は知つてたけれど、地球温暖化というのはどう

いうことなのかを知りました。これからは、省エネを心がけるようにしたいです。

私のエコ宣言『使わないときは、電気を消す。』

この新聞も作り思つたことは省エネ行動をとると地球にもいいし節約にもなつて自分達にいいことがわからました。だからこれから省エネ行動をして地球を守つていきたいです。

私のエコ宣言『シャワーの時間を5分以内に！』

タブレットで調べると北極の氷がくずれていますことをはじめて知りました。これからは、できるだけCO₂を減らせるように親につたえたり、自分で行動したりします。

私のエコ宣言『シャワーは使う時間を5分以内に。』

「地球温暖化」というフレーズでたくさんの問題があることを知りました。自分の小さな行動が地球への大きな保護につながるから、行動して悪いことはないとわからました。

私のエコ宣言『歩ける距離は自分で歩こう』

省エネを始めて、ママはリサイクルボックスとかいろいろエコの取り組みをしていて、何のためになるんだろうと思ったけど地球のためにやっていることだと思った。

私のエコ宣言『シャワーの時間を5分以内に。』

この勉強を始めて、このまま二酸化炭素を出し続けると北極の氷がとけて、日本がなくなってしまうので、いつどこでも省エネ行動を心がけることをがんばりたいです。

私のエコ宣言『使わない場所の電気は消す』

これまで少しあか地球温暖化について知らなかつたけど新聞をとおしてよく知ることができたり、一人一人が意識して行動したりすることが大切だと思いました。

私のエコ宣言『電気はこまめに消す。』

調べて見ると簡単に出来る事がたくさんあってやってみたいなと思いました。これからは、調べた省エネ行動を意識して生活したいなと思いました。

私のエコ宣言『賞味期限の近い物から食べる』

このまま生活すると1°C上がり、たくさんのこと困ることを知りました。もっと+1°Cにならないためにたくさんのこと取り組みたいと思いました。

私のエコ宣言『トイレのふたをしめる。』

ちょっとしたことでもCO₂をたくさん減らせてすごいと思いました。温暖化は止まりにくいけど止めることはできるんだと思いました。

私のエコ宣言『シャワーを使う時間を5分以内にする。』

今までそもそも地球が大変になっていると気づかなかつたし気づいた時はこれから頑張ろうと思えたから、今はちゃんと意識しています。

私のエコ宣言『お風呂のふたはこまめに閉める』

省エネ行動を知って、最初は何か分からなかつたけど、省エネ行動をだんだん分かってきてこれからも省エネ行動に取り組みたいと思いました。

私のエコ宣言『電気はこまめに消す。』

5.まとめ

省エネ教育プログラムを導入したこと、受講した児童は勿論のこと、市内の教員、学校、ひいては児童の保護者に至るまで、省エネ意識の向上と行動変容が見られ、市が目指す昭島市地球温暖化対策実行計画（区域施策編）の2030年カーボンハーフ実現に向けた一歩となった。2050年カーボンニュートラルの実現に向け、今後も継続して連携していきたい。

6.謝辞

本プログラムの実施に関し、ご協力いただきました昭島市環境部、実践校の先生及び児童の皆様、昭島ガス株式会社に深甚の謝意を表します。また、皆様にご協力もあり、本プログラムを紹介する動画が環境省主催「環境教育・ESD 実践動画 100 選」（※1,2）に選出されましたこと、併せて、御礼申し上げます。

※1 環境教育・ESD 実践動画 100 選

<https://policies.env.go.jp/policy/eco/jissendoga/kokai/>

※2 「サステナッジ教育」の動画が環境省 令和 7 年度「環境教育・ESD 実践動画 100 選」に選ばれました！

<https://www.tokyo-gas.co.jp/news/topics/20251208-01.html>

令和 7 年度

「ナッジ理論を活用した省エネ教育プログラム」

報告書

2026 年 1 月

監修執筆

東京ガス株式会社 都市生活研究所 所長 三神 彩子
統括研究員 宮本 登