

## 【本日のインタビューの背景・目的】

ビーガンの価値観や暮らし方から変化の兆しを考える

-----  
ビーガンって何となくイメージもあるけどよく知らない。

動物性のものは食べないということは知っているけどベジタリアンとどう違う？

そもそもビーガンになるって、ある日突然？ビーガン前とビーガン後みたいな境目があるのだろうか？

どういうことがきっかけなんだろう。

ビーガンは単なる食の嗜好ではなく、様々な課題を抱えた社会での価値観の表現であり生き方だと思います。

サステナビリティが求められ、SDG's が様々な目標となる社会において、個人の暮らし方としてビーガンを選んだ方の価値観や行動を知ることが、これからの暮らし方の形の参考になりそうです。

<インタビュー対象者>

39歳・女性・未婚、母親と二人暮らし  
仕事：書道教室事務職

# 「ビーガン」という生き方：インタビューからのファインディングス

## ●「ビーガンになる」とは？ビーガンになったきっかけ・気持ちの変化

・体調をくずし、前の職場を離職＋コロナが流行

⇒ 健康の大切さを痛感！免疫力を高め、強い体をつくる必要がある！

・今までの食生活を見直さなくちゃ！

⇒ 食の“質”を知るところから入ってみよう（無添加、無農薬、肉や魚の質って？）

・SNSで情報収集、同じような考えの人との交流や意見交換 ⇒ “食事”が大切とのアドバイスを受ける

⇒ まずは調味料から変えてみる（この方法が自分に合う/合わないかを判断）

・以前から、目の前の動物をかわいいと思て接しつつ、肉を食べるという違和感が存在

⇒ そんなときにネットで動物の殺動画を見る機会

⇒ 動物の環境とは？絞めた動物のお肉にお金を払うって？動物が好きなら動物を苦しめない、との考えが芽生える

・調べていく中でビーガンの食生活や活動を知る機会も得る

⇒ 発信の仕方が腑に落ちる人との出会いを通してビーガン交流会に参加

⇒ いろいろ話を聞くとビーガンってそんなに大変じゃなさそう

⇒ ビーガンを始める後押しになる

⇒ ビーガン生活を開始

# 「ビーガン」という生き方：インタビューからのファインディングス

## ●ビーガンになったことでの生活や取り組み方の変化、ビーガンを始める人へのアドバイス

- ビーガンを始めることを家族に宣言 ⇒ 自分でも料理をするようになる（今まで料理はしてこなかった）
  - ⇒ 動物性のものを使わなくてもおいしく作れることを知る ⇒ 家族がビーガン料理によって体調の変化を実感
  - ⇒ ビーガンに対して家族の理解が得られる
- 交友関係の変化 ⇒ 健康志向やビーガンの人と会うことが増加
  - ⇒ ビーガン友達は20人ほど（動物愛護とは違うなどどこに属するかで仲間が違ってくる）
- ビーガンへの理解は進みつつあるが、名乗ると誹謗中傷され生活に支障が出る
  - ⇒ 自分はやんわりと活動、興味を持ってくれたらいいなくらいの気持ちで
- 100%を目指すゴールが遠くなる ⇒ 苦しむ動物の数が少しでも減ればいいなという気持ちで ⇒ できるところから始めてみませんか？
- 自分の中では70%くらい ⇒ 経済状況や人付き合いが影響 ⇒ 動物性のものすべてを拒否するわけではない姿勢
  - ※外食時に動物性ものが出されたら口にする。食べないことで逆に捨てられてしまうのには心が痛む
  - ※革製品を本革から合成に変えたが、すぐに壊れて捨てることになった、使い捨てるような感覚でモノを扱いたくはないから古い本革はよしとする
- 普段の買い物は買うモノが限られている、決まっているから困らない、原材料表示は注意して確認する
- 以前はレバ刺しや焼き鳥など普通に好きなお肉を食べていた ⇒ ビーガンを始めて動物でなくてもおいしいものが多いことを知る
  - ⇒ おいしさの幅が広がった
- ビーガンの定義は教えてくれる人によって変わる ⇒ いろいろな意見を聞いて自分が実践できるような方法を探す
  - ⇒ 無理のないところから始めてみては？
    - 例) お肉を食べる回数を減らしてみる、商品の裏面表示を見て何が入っているのかを知る、動物にやさしくする
    - ⇒ お肉を食べるときに罪悪感が減るのでは？