

サフィシエンシーをエフィシエンシーと並んで 日本の政策の中心におくべきだ

東京大学名誉教授 山本良一

サフィシエンシー (Sufficiency) とは日本で古来より美德とされてきた足るを知ることであり、充足性あるいは十分性と訳されている。最近、フランスの Yamina Saheb が世界充足性研究所 (World Sufficiency Lab) を設立し、活動していることを知った。Yamina Saheb は IPCC 第 6 次報告書の執筆者の一人で気候変動問題の解決には効率性 (Efficiency) のみならず充足性 (Sufficiency) も重要ということを主張し、それが最終報告書に反映されている。国内では充足性に関して伊藤恵氏の次のような解説がある。

- 「足るを知る」を国策に。脱成長と公正な移行の起点となる「十分政策 (Sufficiency Policy)」のいま (2026 年 2 月 10 日)
- 気候危機時代に“主権”を取り戻すための考え方「適応とサフィシエンシー」とは？ (2026 年 4 月 16 日)
- なぜ効率化しても、暮らしが楽にならないか。IPCC 執筆者ヤミナ・サヘブ氏との「サフィシエンシー」をめぐる対話 (2026 年 6 月 10 日)

しかし残念ながら「充足性」のレビューについては見つけることができなかった。

Saheb の解説「充足性：哲学が科学に出会うところ (Sufficiency : Where philosophy meets science)」には充足性の重要性が解説されている。特に地政学的そして生態学的危機が増大する現在において、充足性概念は極めて重要である。充足性は、エネルギー、資材、土地、水その他の天然資源への需要を回避しつつ、地球の限界内で全ての人々の幸福を実現するための、一連の政策措置と日々の実践のことであると定義されている (Sufficiency is a set of measures and daily practices which avoid the demand for energy, materials, land, water, and other natural resources, while delivering wellbeing for all within planetary boundaries. Yamina Saheb (2021))。

Saheb は充足性の概念は哲学に深く根ざし豊かにされて来たとして、次のような哲学者の仕事を引用している。

- Harry Frankfurt, 道徳的理想としての平等 (Equality as a moral ideal)
- Liam Shields, 下限 (すべての人に十分な資源を確保すること) と上限 (下限を超えた資源の分配方法) に関する考察の統合 (Sufficientarianism)、充足回廊の導入
- Thomas Princen, 充足性の論理 (The logic of sufficiency)

ミシガン大学の Thomas Princen は次のように述べている。「社会組織原理としての充足性は、個人、組織、経済に適用できる。しかし国家が、効率性や成長といった拡張主義的な原理に基づいて組織されている限り結果は同じになるだろう。つまり生物物理的にも社会的にも、地域レベルから地球規模に至るまで、再生能力の限界を超え過剰が生じることになる。充足性を国家に適用する必要がある。」

ここで充足性が効率性と共に強調されるに至った社会的背景について見ておこう。2024 年 4 月 26 日に Richard Barnthaler は「もう十分だと言う時：テクノ経済主義を正すための充足回廊の導入」の中でその背景について次のように書いている。「世界の富裕層上位 1% は、1990 年以降の総排出量増加の 23% を占めている。過去 25 年間、この「汚染エリート」は、人類の最貧困層である 30 億人と比較して、2 倍以上の炭素汚染に寄与してきた。同様の不平等は、ほかの資源の過剰消費にも見られる。エリートによる過剰な水の使用が、気候変動や人口増加と同様に都市の水危機を悪化させていることを示している。さらに経済的不平等を現在の水準に近いまま維持すると、地球上のすべての人々が基本的なニーズを満たすことができるよう、すべての人にまともな生活水準を確保するために必要なエネルギーが 2 倍になる。同時に、環境悪化によって最も苦しんでいる人々が、その悪化に最も貢献していないことが明らかになっている。」

Sufficiency についてはドイツの Oeko-Institut による調査報告書 (Sufficiency-A scoping paper) があり次のように総括されている。

1. サフィシエンシーは行動変化以上である
2. サフィシエンシーは深い持続可能性に到達するのに極めて重要である
3. サフィシエンシーには多くの利益がある
4. サフィシエンシーには高い緩和ポテンシャルがある
5. エネルギー削減は EU では控えめに言及されている
6. 政治的サフィシエンシーはまだ主流になっていない
7. 市民はより多くのサフィシエンシーを支援するだろう

8. バジェットアプローチはサフィシエンシーを支援するだろう
9. 我々はもっとサフィシエンシーのモデリングとインジケータを必要としている
10. 我々にはサフィシエンシーの経済的次元の研究が不足している

2023年にドイツのWuppertal 気候・環境・エネルギー研究所のWolfgang SachsはSufficiencyについて次のように述べている。「充足性は、資源の効率化だけに頼るのではなく、消費や成長を自ら制限して、地球の生態学的・社会的限界の中で豊かに生きることを目指す環境思想・政治概念である。効率性は物事を正しく行うことに対して、充足性は正しい物事を行うことである。カントは自由は他人の自由に見出すと言った。個人（消費者と生産者を含む）の自由の最大化は、現在と未来の世代の集団的自由を危険にさらす。充足性は、人類をはじめとする生命体の繁栄にとって長らく待ち望まれ、今や人新世の到来に対する不可欠な抵抗戦略とみなされる」

2026年5月29日にEmanuele Di Francescoは「Sufficiencyには実現可能な変革の道筋が必要（Sufficiency needs viable transformation pathways）」と書いている。「充足性に関する議論は政策と個人のライフスタイルの両方において、生態学的限界、公正な消費空間、需要削減目標の定義において大きな進展を遂げてきた。しかし重要な問いが未解決のまま残されている。社会が地球の限界内で、社会的、政治的、経済的、制度的に持続可能な方法で、供給システムを集合的に再編成するにはどうすれば良いかという問題である。」

さてここで、Liam Shieldsの導入した充足性回廊（Sufficiency Corridor）に戻ろう。下限（Social Floor）は、すべての市民が人間らしい生活や普遍的な基本ニーズを満たすために必要な最低限の消費・資源水準である。上限（Ecological Ceiling）は地球温暖化や資源措置、生態系破壊を防ぐための惑星境界（Planetary Boundaries）に基づく最大許容量である。

充足性回廊の概念の前に持続可能消費回廊の概念が提案され議論されていたがここでは触れない。充足性回廊に類似の概念としてKate Raworthのドーナツ経済がある。ドーナツ経済の方は都市とか国家に対する概念である。

さて2023年6月8日にRichard BarnthalerとIan Goughは「自給自足のための準備：生産回廊の構想（Provisioning for sufficiency：Envisaging production corridors）」を執筆している。充足性はニーズを満たす最低限の水準と、一般化できない過剰の上限との間の空間として定義している。この枠組

みは消費と生産の領域に適用できるとして、生産回廊という概念を提案している。地球の限界内での人間のニーズを満たすことを可能にする本質的な生産と、ニーズの充足にも人間の繁栄にも貢献せず、地球の過剰消費を引き起こす過剰生産を区別している。そして必要不可欠な経済、余剰経済、中間経済を論じていて、この中間経済が適正な繁栄状態と考えているが、区別するのが大変なように思える。さらに同じ著者たちによって 2024 年 5 月 28 日に「充足性：エコソーシャル経済に向けて (Sufficiency : Towards an eco-social economy)」が公表されている。

2021 年 10 月 10 日に Yamina Saheb は「COP26：まずは充足性を確保すべき (COP26 : Sufficiency should be first)」という解説を書いている。建物の充足性、効率性、再生可能性フレームワークについて 2 つの図が使用されているので以下に示す。

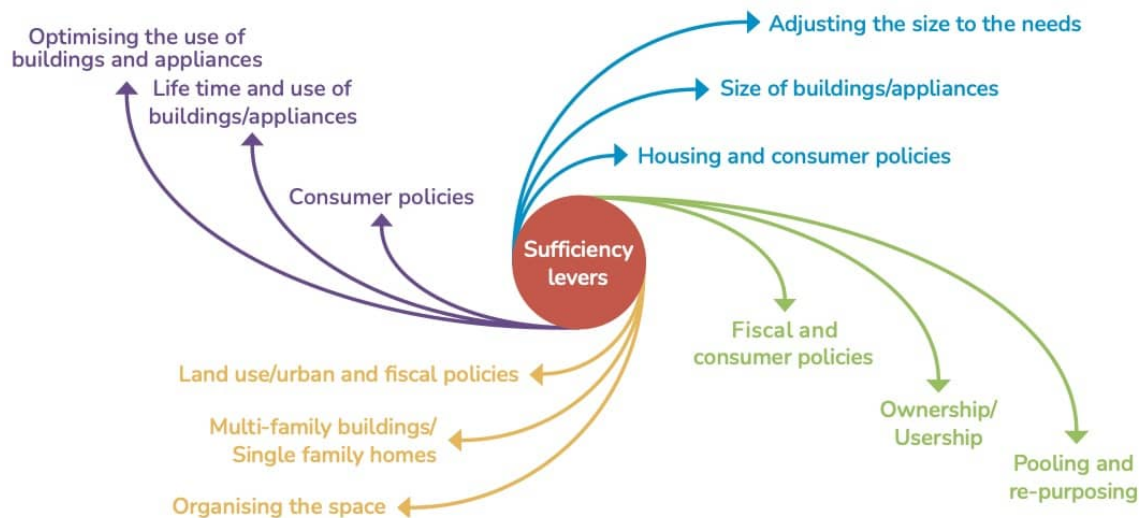


図 1.充足性、効率性、再生可能性 (SER) フレームワークを実現するために必要な手順

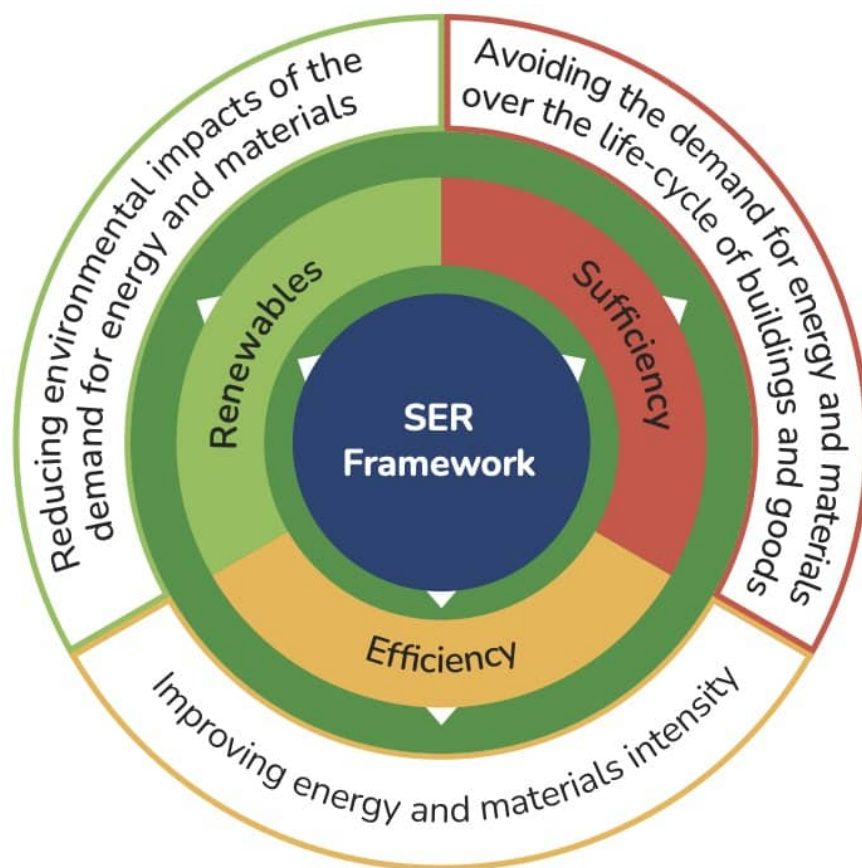


図 2.建物の充足性、効率性、再生可能性（SER）フレームワーク

Saheb は建物に充足性の原則を適用するには、

1. 建物の利用を最適化すること
2. 未使用の既存の建物を再利用すること
3. 一戸建てよりも集合住宅を優先すること
4. 住居を縮小することによって、世帯の進化するニーズに合わせて建物のサイズを調整すること

と述べている（図 1）。

また建築ストックの脱炭素化の可能性を最大限に引き出すためには、充足性、効率性、再生可能性（SER）フレームワークを用いる必要があるとしている（図 2）。

充足性についての賛成論は多い。南オーストラリア大学の David Angus Ness は 2024 年 10 月 1 日に「Enough, already : Why humanity must get on board with the concept of ‘sufficiency’（もう十分だ：人類が「充足性」という概念を受け入れるべき理由）」という文章を投稿している。充足性を実際には何を意味するのかについて次のように書いている。「自宅に近い職場、誰もが

利用しやすく手頃な価格の公共交通機関、そして道路上の自動車の削減。建物の共有スペースの確保。私たちのニーズを満たすのに十分な住宅、商品、衣類、食料を提供しつつ、それを超えないようにすること。」

Ness はオーストラリアを例にとって衣類、食べ物、輸送についての過剰消費の現状を紹介している。十分な生活水準とは、地球を守ること以上の意味を持ち、世界的な不平等を解消し、私たちの幸福度を高め、生活費を削減することにつながると主張している。実は David Angus Ness 教授は World Sufficiency Lab（世界充足性研究所）の共同創設者の一人であった。

2022 年 4 月 22 日には「強靱で資源を賢く利用するヨーロッパ：EU の未来の中核をなす充足性」として EU が充足性を優先事項とするべき 5 つの理由が次のように挙げられている。

- a. 十分な供給は、より強靱なヨーロッパを意味する
- b. 十分性はコスト削減と競争力向上を意味する
- c. 十分性とは、気候およびエネルギー目標の達成を促進することを意味する
- d. 十分性とは、すべての人にとってより良い生活の質を意味する
- e. 充足とは、より持続可能なヨーロッパを意味する

EU の戦略的課題の中心に充足性を据えることを提言している。

実はヨーロッパの充足性マニフェストが 2024 年 3 月に公表されている。充足性が EU の未来の中核にあると宣言している。EU が充足性を優先する 5 つの理由は、

1. よりレジリエントなヨーロッパ
2. より低コストで競争力がある
3. 気候やエネルギーターゲットの達成に効果がある
4. すべての人に対して生活の質の向上
5. より持続可能なヨーロッパ

としている。EU 充足性マニフェストは、市民社会、学術界、都市および地方自治体、企業、公共サービス事業者など、83 の欧州組織によって公表された。

欧州廃棄物削減週間（European Week for Waste Reduction (EWWR)2026 年 11 月 21～29 日）では、今年は Material Sufficiency（物質的充足性）に焦点を当てている。私たちがどれだけ消費するか、本当に必要なものは何か、そして生産と消費のシステムをどのように組織するかを再考する。充足とは、地球の限界を尊重しつつ、すべての人々の幸福を確保することである。それは廃

棄物の管理にとどまらず、発生源での予防へと導く。充足性とは、幸福を最優先に考える概念である。物質的充足とは次のことを意味する。

- 自宅に近い場所にサービスや職場を整備する
- アクセスしやすく手頃な価格の公共交通機関
- 実際のニーズに合わせて車両サイズを調整
- 共有スペース
- 居住空間のより良い配分
- 耐久性に優れた高品質な製品
- 修理可能な商品
- 植物由来の食品の選択肢を増やす
- すべての人に安全な飲料水へのアクセスを

ヨーロッパの考えている **Material Sufficiency** は一般市民にとって全く手が届かないところにある訳ではないことが良くわかる。

2026 年 6 月 5 日に Konstantin Arndt らは *Industrial Ecology* 誌に「住宅部門における充足性対策の社会的受容評価 (Assessing the social acceptability of sufficiency measures in the residential sector)」という論文を公表している。その中で「充足性の概念は、『どれだけあれば十分か』という根本的な問いを提起する。Saheb が主張するように、充足性は消費量を減らすことで環境との適合性を優先する一方、効率性は人間の欲求を満たすためより多くの商品を提供する。したがって、充足性の決定的な特徴は、全体的な需要を減らしつつ、高いレベルの幸福を維持または達成する消費パターンの変革である。幸福は様々な方法で理解することができる。最近のレビューでは、幸福を理解するための 5 つの学派、主観的幸福、厚生経済学、ニーズ理論、能力、生態学的アプローチが特定されている。」と述べている。この研究では、ベルリン市民の現在の住宅事情と、充足性対策に対する社会的受容性を検証している。その上で人々の個人的な幸福を損なうことなく住宅部門による CO₂ 排出量を削減するための実践的な戦略を提案している。詳細は原論文を参照されたい。

フィンランドでは「あらゆるものにおける充足 (Sufficiency in Everything)」という概念が 2026 年 5 月 8 日に公表されている。この中で著者らは、「あらゆるものにおける充足性」という概念では以下の 5 つのタイプが挙げられている。

- 量的充足性
所有、生産または使用される資源の適切な量
- 質的充足性
資源の質、種類、規模が適切であること

- 利用の充足性
時間の経過とともに資源がどのように利用されるか
- 資源の共有による充足性
- 誘導の充足性
課税、影響力の大きい製品に対する広告規制など

強靱で環境に優しく公正なフィンランドのための充足ソリューション (SISU) 研究プロジェクトが実施されている。

Sara Karimzadeh と Magnus Boström は 2023 年 11 月 14 日に「倫理的消費の 3 つの段階：充足性とケアに焦点を当てる (Ethical consumption in three stages : a focus on sufficiency and care)」を発表している。この中で充足性という視点により、倫理的消費の理解が消費改善に限定されるべきではなく、消費削減に取り組む必要があることを詳しく論じている。倫理的消費を「消費前」、「消費中」、「消費後」の 3 段階で捉えることが有効であると主張している。さらにケアの概念が倫理的消費と充足性との間の概念的な架け橋をさらに強化するとしている。ケアには、身近な人だけではなく、遠くにいる人に対しても責任を負い、現在と将来の世代のニーズと幸福、そして自然界の幸福を考慮することが含まれているからである。充足性とケア文化により倫理的消費が強化・促進される可能性があることが確信できる論文である。

このように **Sufficiency** (充足性) は IPCC の第 6 次報告書に正式に記載されたことを契機に広く議論され実践されているようである。**Sufficiency** の本家である日本の方は筆者の調べた限り研究・実践はヨーロッパに比べて少なく残念である。

2026 年 6 月 4 日に世界不平等研究所より 136 頁の「グローバル正義レポート：惑星境界内での平等と繁栄の計画」が公表された。そのレポートの末尾で著者らは、「我々の主な結論は、地球の居住可能性とすべての人々の高い幸福を両立させることは可能であるが、そのためには充足性への大きな転換（労働時間の大幅な削減、消費パターン、食習慣、土地利用の大幅な変化を含む）、前例のない気候変動対策投資を必要とするエネルギーシステムの急速な脱炭素化、そして最も重要なのは、これらの変革が経済的に資金調達され、政治的に持続されることを確実にするための所得、富、権力の不平等の大幅な削減が必要である」と述べている。6 月 15 日に Thimothee Parrique は「世界不平等研究所へのレスポンス：グローバルな正義のための脱成長？ (A Response to the World Inequality Lab : Degrowth for Global Justice?)」を公表し、このレポートの結論に賛意を表しながらも、このレポートにおける「充足性」と「脱成長」の用語の定義について論じている。Parrique のこの論文は極めて詳細で

「充足性」「脱成長」についての優れたレビューとなっている。ここではこの解説のほかの部分と重なるので繰り返さないが、是非一読をお勧めしたい。

2026年6月には Erwin Schau らによる「充足性が EU の 2030 年および 2050 年の温室効果ガス排出削減目標達成に与える影響 (Impact of sufficiency on achieving the EU's 2030 and 2050 greenhouse gas emission targets)」が公表された。その結論は、

- 生活水準の向上は、EU における気候変動緩和策の規模拡大につながる可能性がある
 - 食生活の変化と航空旅行の減少が、温室効果ガス排出量を最も削減する (2050 年までに最大 6 億 5000 万トン CO₂e)
 - EU 諸国は、充足度指標の採用において独自のパターンを示している
- などである。この研究では、ミラノ工科大学が開発した MARIO 経済モデリングフレームワークが使用された。

日本国内では環境省による「デコ活」運動（脱炭素につながる国民運動）が行われているが、Sufficiency（足るを知る、充足性、必要十分、需要の抑制）については強調されていない。気候と自然の非常事態に直面する現在、充足性を前面に出したデコ活が望まれる。

World Sufficiency Lab は 2025 年 3 月 17 日に「EU の未来を形作る：充足性の役割」についてシンポジウムを開催している。その中で「充足性は、哲学と複数の科学分野で発展してきた理論の交差点に位置し、『充足』という概念以上の意味を持っている。充足性は、地球の限界内で公平性を重視した分配的正義の理論を体現している」、「地政学的手段としての『充足性』が再び注目を集めている。天然資源への需要を回避することで、充足性は EU のエネルギーと原材料への輸入依存度を低下させ、外部ショックに対する脆弱性を軽減する。EU が安全保障、経済、社会、環境目標を達成するためには、自給自足を優先することが極めて重要である」などと発言されている。グリーンイノベーション（効率性）のみならず、足るを知る伝統的思想（充足性）も日本の強みなのではないだろうか。サフィシエンシー（充足性）をエフィシエンシーと並んで日本の政策の中心におくべきであると考えがいかがであろうか。

山本良一（東京大学名誉教授、CEN 名誉会長）