SDGs疲れの処方箋：
世界より先に、まずは自分を救え！

30代中間管理職のための
「究極の利己的」ソーシャルグッド入門

NotebookLM

本日の登場人物：あなたのオフィスにもいる「SDGs生態系」

30代主人公

板挟みサラリーマン
(Current HP: 10%)

「地球の未来より、
明日の納期が
ヤバいです…」

50代上司

バズワード大好きおじさん
(Enthusiasm: 120%)

「今日から我が社も
SDGsだ！
バッジをつけたまえ！」

40代先輩

冷めたベテラン
(Skepticism: MAX)

「どうせまた
見栄えだけの
『やってる感』だろ。」

20代後輩

タイパ至上主義女子
(Efficiency: 100%)

「無駄な会議、
全部なくして
早く帰りましょう。」

NotebookLM

悲劇の始まり：バッジは重いが、ノルマは減らない

「これからはSDGsだ！
地球の未来を考えたまえ！」

「※ただし今月の売上
ノルマはそのまま」

現場のKPI（目標）

上層部の「理想」と現場の
「数字重視」のギャップ。
これが、すべの疲弊を生み出す。

NotebookLM

なぜ私たちは冷めてしまうのか？「SDGs疲れ」の方程式

（**やらされ仕事**）

現場のKPIは変わらないのにバッジだけ渡される

×（**SDGsウォッシュ**）

実態が伴っていない、見栄えだけの企業PRへの不信感

＋（**道徳の押し売り**）

余裕がない時に叩きつけられる「地球のため」というプレッシャー

＝【**圧倒的・SDGs疲れ**（興ざめと疲弊）】

NotebookLM

「世界を救う」なんて大層な目標を掲げるから、しんどいんだ。

「ソーシャルグッド」を再定義せよ。もっと「自分勝手」にSDGsをハックしよう。

- ☑ 利他より利己
- ☑ 効率化という社会貢献
- ☑ 「推し」を支える温度感

NotebookLM

ルール1：「利他」ではなく「究極の利己」

- 自分がブラックな環境で心身を壊しては元も子もない。
- 自分の健康を確保することは立派なSDGs（目標3：すべての人に健康と福祉を）。
- 「自分が機嫌よく働き続けるための環境作り」こそが、最も身近なソーシャルグッド。

NotebookLM

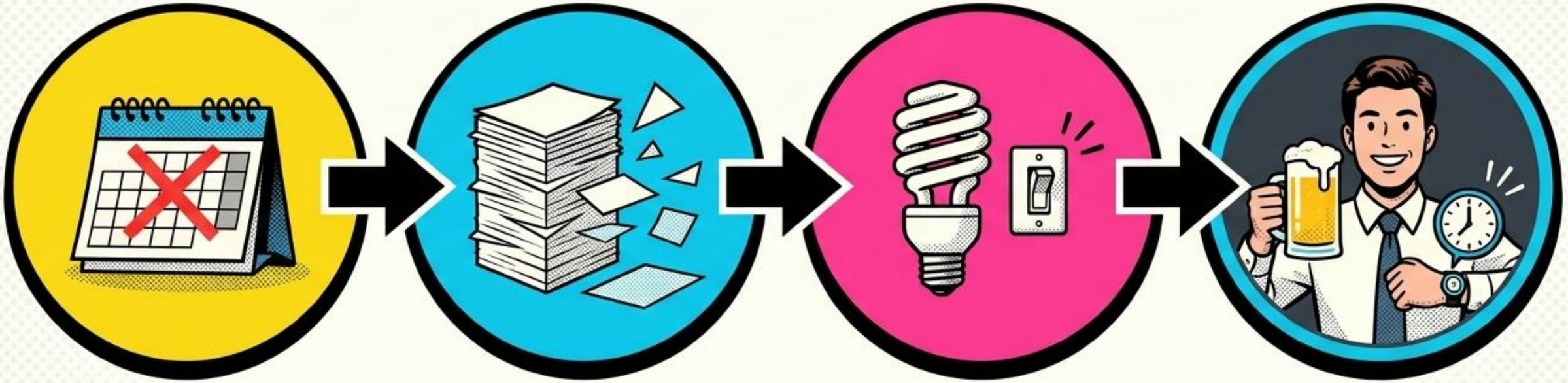
ルール2：「効率化」という名の社会貢献

**ペーパーレス化や無駄の削減は、環境への配慮であると同時に、
単純に「あなたの早く帰れる確率」を爆上げする最強のハックである。**

NotebookLM

バタフライ・エフェクト：定時退社は地球を救う

業務のムダを削ぎ落とすことは、資源の節約と労働環境の改善に直結する。



1時間の無駄な会議を削減

コピー用紙20枚の節約（目標12：つくる責任 つかう責任）

残業代とオフィスの電力消費をカット（目標13：気候変動に具体的な対策を）

主人公が定時退社でビールを飲む（目標8：働きがいも経済成長も）

NotebookLM

ルール3：世界を背負うな、「推し」を支えよ

自分が好きなコーヒーショップがフェアトレードを導入していたら、そこで買う。
本気になるのではなく、そのくらいの温度感が、大人にはちょうどいい。

NotebookLM

労力対効果メーター：サステナビリティには「あなたのサステナビリティ」が必要

意識高い系アプローチ

「すべての製品のサプライチェーンをチェックし、地球の未来のために消費行動を正さねばならない…！」

「推し」アプローチ

「このコーヒー、ロゴが可愛いしフェアトレードだからこれにしよっと。」

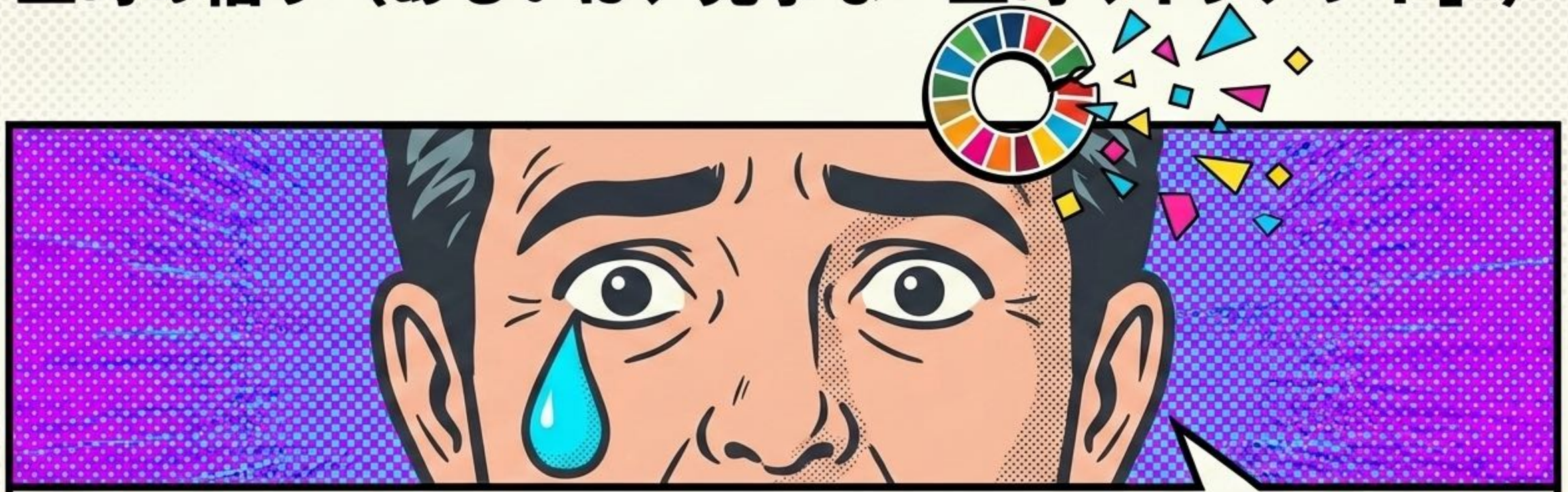
NotebookLM

パラダイムシフト：あなたを守る「サバイバル系SDGs」対比表

	【旧】意識高い系SDGs	【新】サバイバル系SDGs
守るべき対象	「地球と未来」	「自分自身の心身と健康」
具体的なアクション	「新しいタスクを増やす」	「無駄な会議や業務を削ぎ落とす」
モチベーション	「道徳的義務感・プレッシャー」	「早く帰りたい・なんか感じが良いから」

NotebookLM

上司の悟り（あるいは、見事な「上司マネジメント」）



**“自分勝手”なアプローチが、結果的に組織全体の
ウェルビーイング（目標3）と生産性（目標8）を達成する。**

NotebookLM

「世界を救う」前に、自分を救おう。

NotebookLM