

LAPPEENRANNAN-LAHDEN TEKNILLINEN YLIOPISTO LUT
LUT School of Energy Systems
Ympäristötekniikan koulutusohjelma
Kandidaatintyö

MINIMALISMI RATKAISUNA YLIKULUTUKSEEN

Minimalism as a solution to overconsumption

Työn tarkastaja: Professori, KTT Lassi Linnanen
Työn ohjaaja: Nuorempi tutkija, DI Anna Claudelin

Lappeenrannassa 16.12.2019

Laura Strömberg

TIIVISTELMÄ

Lappeenrannan-Lahden teknillinen yliopisto LUT
LUT School of Energy Systems
Ympäristötekniikan koulutusohjelma

Laura Strömberg

Minimalismi ratkaisuna ylikulutukseen

Kandidaatintyö

2019

27 sivua, 1 taulukko ja 1 kuva

Työn tarkastaja: Professori, KTT Lassi Linnanen

Työn ohjaaja: Nuorempi tutkija, DI Anna Claudelin

Hakusanat: kandidaatintyö, minimalismi, ylikulutus, jakamistalous, hiilijalanjälki

Keywords: bachelor's thesis, sufficiency, overconsumption, sharing economy, carbon footprint

Tämä kandidaatintyö tarkastelee yksilöiden kulutustottumuksia ja sitä, kuinka minimalistisen elämäntavan ja jakamistalouden avulla voidaan ratkaista globaalia ylikulutusongelmaa. Työ on toteutettu kirjallisuuskatsauksena.

SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO	4
2	KULUTUSYHTEISKUNTA.....	5
2.1	Historiaa elintason ja kulutuksen noususta	5
2.2	Taloudellinen, sosiaalinen ja kulttuurillinen pääoma.....	6
3	VAIHTOEHTOISET TOIMINTATAVAT YLIKULUTUKSELLE.....	8
3.1	Minimalistinen elämäntapa	8
3.1.1	Tavaramäärä	9
3.1.2	Hygieniatuotteet ja vedenkulutus	9
3.1.3	Kohti minimalismia	10
3.2	Jakamistalous minimalistisen elämäntavan edistäjänä.....	11
3.3	Kohtuullisen minimin viitebudjetti	13
4	MINIMALISMIN VAIKUTUS HIILIJALANJÄLKEEN	15
4.1	Asuminen	15
4.2	Liikkuminen	16
4.3	Ruoka	17
4.4	Muu kulutus	18
5	KULUTUSMOTIIVIT JA IDENTITEETTI	19
5.1	Kulutuskäyttäytymisen taustatekijöitä	19
5.2	Arvojen ja tekojen ristiriita	20
5.3	Minimalismin ja jakamistalouden tuomat psykologiset hyödyt.....	20
6	TULOKSET.....	22
7	YHTEENVETO	23
	LÄHTEET	24

1 JOHDANTO

Maailman ylikulutuspäivä koitti vuonna 2019 taas jo ennätysaikaisin, 29.heinäkuuta. Tämä tarkoittaa sitä päivää, kun maapallon luonnonvarojen käyttö ei ole enää kestävällä tasolla. Suomessa tilanne on vielä pahempi: ylikulutuspäiväämme vietettiin jo 5.4.2019. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että tarvitsisimme 3,8 maapalloa kattamaan suomalaisten kulutus olettaen, että kaikki maailman ihmiset toimisivat kuten suomalaiset. (WWF 2019.)

Tämän kandidaatintyön tavoitteena on selvittää, millainen potentiaali minimalistisella elämäntavalla ja jakamistaloudella on kulutuksen pienentämisessä ja luonnonvarojen ehtymisen vähentämisessä. Tarkastelua tehdään vertaamalla minimalismin vaikutuksia hiilijalanjäljen eri osa-alueisiin, kuten asumiseen ja liikkumiseen. Lisäksi tutkitaan asenteita ja motiiveja kulutuksen taustalla ja sitä, mitkä seikat saavat ihmisen kuluttamaan vähemmän. Selvitetään myös, kuinka kuluttajan identiteetti rakentuu tietynlaisten kulutustottumusten ympärille, ja millaisia mahdollisia psykologisia hyötyjä minimalismi ja jakamistalous tuovat kuluttajalle. Työn alussa oleva historiakatsaus selittää, miten kulutusrakenne on muuttunut ja ajanut meidät ylikulutukseen. Työ on rajattu käsittelemään yksittäisiä kuluttajia ja kotitalouksia, yritykset ja julkiset hankinnat on rajattu tarkastelun ulkopuolelle.

2 KULUTUSYHTEISKUNTA

Elämme kulutusyhteiskunnassa, jossa mistään ei ole puutetta, ja ongelmana on ennemminkin tavaroiden ja niiden tarjonnan paljous. Ihmisillä on jo kaikkea, mutta silti heidät houkutel- laan ostamaan lisää mm. tehokkaan mainonnan keinoin. Miten olemme päätyneet tällaiseen tilanteeseen, ja onko kaikki pääoma mitattavissa vain rahallisin keinoin?

2.1 Historiaa elintason ja kulutuksen noususta

Länsimaisen ostokuluttamisen juuret ovat Britanniassa, Ranskassa ja Alankomaissa, joissa kulutusyhteiskunta oli olemassa jo 1700-luvun puolivälissä. Samoihin aikoihin myös Poh- jois-Amerikan englantilaisissa siirtokunnissa alettiin siirtymään kohti kulutusyhteiskuntaa. Vaikka kulutus oli muuttunut vallankumouksellisesti, eivät uudet kulutustavat koskettaneet vielä läheskään kaikkia, sillä monet maaseudun ihmisistä elivät edelleen omavaraistalou- dessa. (Soinne 2018.)

1800-luvulla syntyivät ensimmäiset tavaratalot ja samalla myös saatavilla olevien tavaroiden valikoima laajeni. Merkittäviä muutoksia olivat myös mainonnan lisääntyminen sekä vapaa- ajan nousu uudeksi kulutustuotteiden kategoriaksi. Lisäksi perinne syntymä- ja joululahjojen antamisesta alkoi muodostua 1800-luvun aikana. Edelleen kuitenkin oli myös paljon köy- hyyttä, joka jätti osan ihmisistä kulutusmahdollisuuksien ulkopuolelle. Toisaalta ensim- mäistä kertaa ikinä alkoi myös syntymään uudenlaista köyhyyttä, joka ei johtunut tulojen pienyydestä, vaan kulutuksen suuruudesta. (Soinne 2018.)

Suomessa kulutustavaroiden tarjonta alkoi voimistua vasta 1910-luvulla ja viimeisen sadan vuoden aikana suomalaisten kulutus onkin yli kymmenkertaistunut. Merkittävä käännekohta tapahtui 1960-luvulla, kun suomalaiset alkoivat muuttaa maalta kaupunkiin, jolloin oma- varaisuus väheni ja yksityinen kulutus kasvoi. Samaan aikaan kasvoi myös julkinen kulutus ja Suomesta tuli hyvinvointiyhteiskunta, jollaisessa elämme vielä tänäkin päivänä. (Soinne 2018). Elämä ei enää koostunut pelkästä työnteosta ja perustarpeiden tyydyttämisestä, vaan alettiin tavoitella uusia elämyksiä ja esteettistä nautintoa muodin kierron samalla nopeutu-

essa (Saaristo & Jokinen 2004, 230). Vuosikymmenten aikana kulutuksen rakenne on muuttunut välttämättömyyskulutuksesta valinnaiseen kulutukseen. Etenkin liikenteen ja tietoliikenteen sekä virkistyksen ja vapaa-ajan suhteellinen kulutus on noussut selvästi. (Tilastokeskus 2007.)

Jokapäiväistä kulutustamme ohjaavat rutiinit, mukavuudenhalu, raha, terveydelliset seikat sekä sosiaaliset normit (Speck & Hasselkuss 2015, 21). Myös mainonta ja pinnalla olevat trendit vaikuttavat meidän kulutus päätöksiimme. Ajatus yksinkertaisesta, minimalistisesta elämäntavasta ei kuitenkaan ole vastareaktio viimevuosikymmenten aikana voimistuneelle kulutuskulttuurille, vaan sen juuret juontavat ajassa jo paljon kauemmas. Vuonna 1854 David Thoreau kirjoitti klassikkokirjansa Walden -elämää metsässä. Kirjassaan hän kertoo, kuinka asui yksin metsämökissään eläen yksinkertaista ja pelkistettyä elämää piittaamatta yhteiskunnan normeista. Tavoitteena hänellä oli henkisen kasvun ja elämän merkityksellisyyden kokeminen. Yli vuosisata myöhemmin, 1980-luvulla, syntyi Yhdysvalloissa vapaaehtoisen yksinkertaistamisen liike (voluntary simplicity) ja 1990-luvulla puolestaan downshiftaus. Jälkimmäisen perusideana oli tehdä elämästä leppoisaampaa esimerkiksi työntekoa ja kulutusta vähentämällä. Kaikki yllämainitut aatesuunnat pyrkivät kulutuksen pienentämiseen, mutta niissä on pieniä vivahde-eroja keskenään. Nykyinen minimalismi pohjautuu näihin oppeihin. (Valtaamo 2016.)

2.2 Taloudellinen, sosiaalinen ja kulttuurillinen pääoma

Usein ajatellaan pääoman olevan vain taloudellista, ja että rahalla ostettavat fyysiset hyödykkeet kohottavat elämänlaatua eniten. Pääoman käsite on kuitenkin laajempi kuin sen pelkkä taloudellinen puoli, sillä on olemassa myös sosiaalista ja kulttuurillista pääomaa. Pääoman kaikki kolme muotoa linkittyvät vahvasti toisiinsa ja toimivat myös vaihdon välineinä keskenään. Yhdessä näistä muodostuu ihmisen kokonaispääoma. Tätä jakoa on tutkinut etenkin ranskalainen sosiologi Pierre Bourdieu.

Taloudellinen eli ekonominen pääoma on pääoman muodoista helpoin ymmärtää, sillä se on kaikkea sitä, jonka voi muuttaa rahaksi. Tämä sisältää esimerkiksi yksilön omaisuuden, tulot

sekä perinnön. Taloudellinen pääoma nähdään myös taloudellisena valtana sekä omistusoikeutena, ja sitä pidetään muiden pääomalajien perustana. Sosiaalisella pääomalla viitataan sosiaalisten suhteiden ja verkostojen arvoon. Esimerkki sosiaalisesta pääomasta on kuuluminen tiettyyn ryhmään ja luottamus jäsenten välillä. Kulttuurinen pääoma puolestaan on yhdistelmä tiedoista, taidoista ja elinympäristöstä ja sen tavoista, missä olemme kasvaneet ja varttuneet. Lisäksi kaikki elämän aikana saadut kokemukset kuuluvat kulttuuriseen pääomaan. (Saaristo & Jokinen 2004, 177–178.)

Syy Bourdieun pääomateorian mukaan ottamiseen tähän työhön tuli mieleeni, kun aloin miettimään ihmisten lähtökohtia ja mahdollisuuksia valita minimalistinen elämäntapa. Aina ennen tietyn aiheen lähempää tarkastelua on tärkeää ymmärtää sen taustalla vaikuttavia kokonaisuuksia. Minimalismissa arvostetaan sosiaalista ja kulttuurillista pääomaa ekonomista pääomaa enemmän ja esimerkiksi ekonomiseen pääomaan kuuluva omistusoikeus on minimalismissa usein merkitykseltään vähäinen.

3 VAIHTOEHTOISET TOIMINTATAVAT YLIKULUTUKSELLE

Suomalaisten kotitalouksien kulutus kattaa 66 % kulutusperusteisista kasvihuonekaasupäästöistä Suomessa ja oli suuruudeltaan 48,6 Mt CO₂-ekvivalenttia vuonna 2015. Suomen ympäristökeskuksen tutkimuksen mukaan tulotasolla on suuri vaikutus kotitalouksien kulutuksen suuruuteen, kun taas asuinpaikan ja perhetyypin merkitys oli huomattavasti vähäisempi. (SYKE 2019a.) Suomen luonnonvarojen käytöstä kotitalouksien osuus on noin neljänneksen (SYKE 2019b). Vallitseville kulutustavoille on onneksi olemassa monia vaihtoehtoisia toimintatapoja, jotka pienentävät ympäristölle aiheutuvaa kuormitusta. Tässä luvussa tarkastellaan erityisesti minimalistista elämäntapaa sekä jakamistaloutta minimalistisen elämäntavan tukijana, sekä sitä, millainen merkitys ja potentiaali näillä on yksilön ja kotitalouksien kulutuksen pienentämisessä.

3.1 Minimalistinen elämäntapa

Kestävällä kulutuksella tarkoitetaan tuotteiden käyttöä perustarpeisiin ja elämänlaadun parantamiseen vaarantamatta tulevien sukupolvien mahdollisuutta täyttää tarpeitaan (Black & Cherrier 2010, 438). Minimalistisen elämäntavan ideologia pohjautuukin vahvasti kestävään kulutukseen, jossa tarpeetonta materiaa vältetään. Tarkoituksena on miettiä, mikä kaikki on oikeasti välttämätöntä riittävän hyvän elintason saavuttamiseen, ja mistä on varaa karsia. Myöhemmin luvussa 3.3 esiin nostettava kohtuullisen minimin viitebudjetti voi auttaa yksilöä hahmottamaan, millaisilla raha- ja tavaramäärillä Suomessa pystyy elämään kohtuullisen hyvää elämää. On syytä korostaa, että minimalistinen elämäntapa ei liity pelkästään tavaramäärän minimoimiseen, vaan myös tavaroiden järkevään käyttöön. Luvussa 3.1.3 annetaan vinkkejä, kuinka jokainen meistä pystyy ottamaan askeleita kohti minimalismia. Kaikki muutokset lähtevät liikkeelle pienistä teoista, ja nämä pienet teot muodostavat ajansaatossa merkittävän muutoksen.

3.1.1 Tavaramäärä

Keskiverto suomalaisperhe omistaa noin 10 000-50 000 tavaraa (Kinnunen 2017). Tämä kuulostaa todella suurelta määrältä ja pistää miettimään, voisiko hieman vähemmälläkin tulla toimeen. YLE uutisoi 13.10.2019 seinäjokelaisen minimalisti Teemu Kunnan omistavan vain 598 tavaraa. Suurimman osuuden tästä muodostavat 188 keittiötavaraa, mikä vastaa noin kolmannesta koko tavaramäärästä. Noin kuudesosa puolestaan on vaatteita, kenkiä tai asusteita, joita Kunnolla on yhteensä 94 kappaletta. Myöhemmin Kunto oli vielä erikseen listannut 21 omistamaansa henkaria, jolloin nekin lasketaan yksittäisiksi tavaroiksi. Tällöin pelkkien henkarien osuus koko tavaramäärästä on peräti 3,5 prosenttia. Tarkempi luettelo kaikista Kunnan omistamista tavaroista on luettavissa hänen omaa nimeään kantavasta blogistaan julkaisupäivämäärän 8.9.2019 kohdalta. Pelkästään oman tavaramääränsä eksaktin luvun tietäminen on nykyään harvinaista, sillä suurimmalla osalla ihmisistä tavaroita on niin paljon, ettei niitä ole mielekästä laskea. Lisäksi on huomioitava, että Kunnan tavaramäärä sisältää myös hänen lapsilleen tarkoitettuja tavaroita, kuten kolme kappaletta lasten tyynyjä, kolme lasten peittoa ja kolme lasten hammasharjaa, joten kaikki hänen 598 tavarastaan eivät edes ole hänen omaan käyttöönsä tarkoitettuja.

3.1.2 Hygieniatuotteet ja vedenkulutus

Startup-yritys Akamai uskoo, että henkilökohtaisen hygienian ylläpitoon riittää kolme tuotetta, joita he myyvät. Nämä ovat hammastahna, 3in1 saippuapala hiuksille, vartalolle ja kasvoille sekä öljysuihke kosteuttamaan kehoa ja hiuksia ja antamaan miellyttävän tuoksun. Akamain tavoitteena on vähentää käytettävien tuotteiden määrää, kemikaaleja ja monimutkaisuutta ja heidän suosituksiinsa kuuluukin hiustenpesu vain kahdesti viikossa (Akamai 2019). Monet kauneusalan yritykset sen sijaan koittavat saada meidät kuluttamaan mahdollisimman paljon laajalla tuotevalikoimallaan sekä suosittelemalla tuotteiden päivittäistä käyttöä parhaan lopputuloksen saamiseksi. Tämä johtaa suurempiin kemikaalimääriin ja lisää valmistuksen aikaista vedenkulutusta. Lisäksi muovipakkauksia tarvitaan tällöin enemmän ja suurin osa niistä päätyy kierrättämättömänä kaatopaikoille. (The Guardian 2017.)

Keskiverto suihkukäynti kestää 7 minuuttia ja kuluttaa 65 litraa vettä (The Guardian 2016) ja monissa maissa päivittäisestä suihkussa käymisestä on tullut tapa ja normi. Tämä tarkoittaa, että vuositasolla suihkussa vietetään lähemmäs kaksi kokonaista vuorokautta ja vettä kuluu pitkälti yli 20 000 litraa. Suihkussa käyminen poistaa iholta bakteereja ja likaa, mutta samalla poistuu myös hyviä bakteereja, joiden on tarkoitus suojata ihoa (Medical News Today 2019). Puolittamalla suihkukäyntiensä määrän eli käymällä vain joka toinen päivä suihkussa voi siis säästää vuosittain 10 000 litraa vettä sekä vuorokauden verran omaa aikaansa. Samaan lopputulokseen pääsee myös puolittamalla suihkussa vietetyn ajan päivätasolla, jollei halua kokonaan luopua päivittäisestä suihkussa käymisestä. Samalla tulee säästäneeksi suihkusaippuaa ja muita tuotteita, joita mahdollisesti käyttää. Tämä tukee hyvin minimalistista elämäntapaa, jossa tavaramäärän minimoimisen lisäksi pyritään kiinnittämään huomiota myös tavaroiden järkevään ja säästeliääseen käyttöön.

3.1.3 Kohti minimalismia

Seuraavaksi haluan tuoda esille muutamia vinkkejä, joita kuka tahansa voi soveltaa omaan elämäänsä. Tärkeintä on ensin muodostaa käsitys siitä, mitä minimalismi omalla kohdalla tarkoittaa. Onko se turhien tavaroiden karsimista, pienempään asuntoon muuttamista, näitä molempia vai jotain täysin muuta? Kun oma tavoite on kirkkaana mielessä, on helpompi lähteä tekemään sitä edistäviä valintoja ja muutoksia.

Mielestäni tärkein yksittäinen asia on, että aloittaa jostain, eikä liikaa mieti tulevaa työmäärää. Yksi hyvä tapa on aloittaa omasta vaatekaapistaan. Jos vaatetta ei ole käyttänyt viimeisen kahden vuoden aikana, on hyvin epätodennäköistä, että sitä tulisi käyttää myöskään seuraavaan kahteen vuoteen. Tällöin kyseisen vaatekappaleen paikka ei ole vaatekaapissa, vaan sen voi viedä kirpputorille tai tekstiilin kierrätykseen vaateen kunnon mukaan.

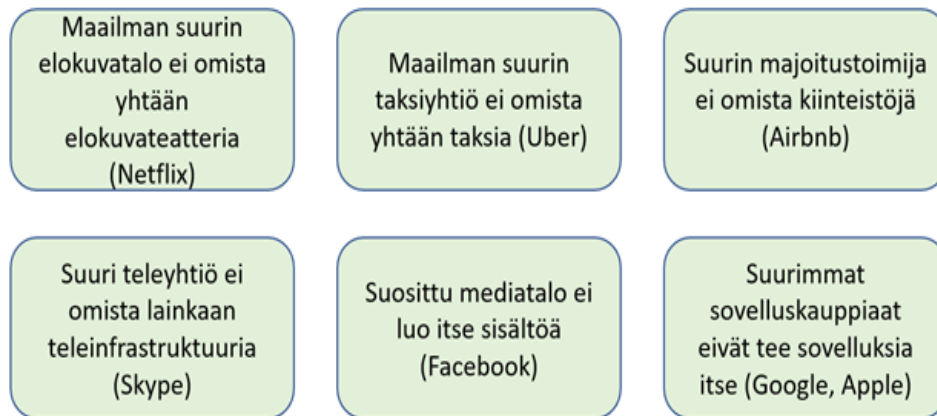
Muuton yhteydessä ihmiset yleensä pakkaavat tavaransa pahvilaatikoihin. Samaa tekniikkaa voi soveltaa vaikkei olisikaan juuri muuttamassa. Aluksi pakkaa esimerkiksi yhden huoneen sisältämän irtaimiston pahvilaatikoihin, jonka jälkeen ottaa tavaroitaan pois pahvilaatikoista sitä mukaa, kun tarvitsee niitä. Kuukauden tai kahden päästä todennäköisesti huomaa, että suurin osa tavaroista on edelleen pahvilaatikoissa. Kun näistä ylimääräisistä tavaroista on

hankkiutunut eroon, on tärkeä samanaikaisesti omaksua kriittinen asenne uusien tavaroiden ostoa kohtaan.

3.2 Jakamistalous minimalistisen elämäntavan edistäjänä

Jakamistalouden perusideana on, että kaikkea ei tarvitse omistaa itse. Mahdollisuutta käyttää tavaroita, palveluita tai hyödykkeitä pidetään tärkeämpänä kuin niiden omistamista (Sitra 2019a), mikä tukee hyvin minimalistista elämäntapaa. Tällöin vähäiselle käytölle jäävät varat, esimerkiksi kerran vuodessa pensasaidan leikkuuseen käytettävä pensasleikkuri, voidaan vuokrata tai sopia naapureiden kesken yhteiskäytöstä. Vuokraus onnistuu mm. kuinoma.fi sivuston kautta, jossa yksityishenkilöt vuokraavat tavaroitaan. Olemassa olevien resurssien käyttöä siis pyritään tehostamaan, niin ettei jokaisen tarvitse erikseen ostaa omaa pensasleikkuria tai muuta vastaavaa hyödykettä.

Digitalisaatio on mahdollistanut jakamistalouden kasvamisen globaaliksi trendiksi. 2010-luvulta alkaen jakamistalous on laajentunut myös kulutustuotteiden ulkopuolelle. Tästä tunnetuimpana esimerkkinä voidaan pitää Airbnb-palvelua, jossa kuka tahansa yksityinen henkilö voi asettaa kotinsa tai siellä sijaitsevan tyhjän huoneen vuokrattavaksi. (Arponen & al. 2014) Vuonna 2008 perustettu palvelu kattaa nykyään jo 100 000 kaupunkia ja 191 maata (Airbnb 2019). Kuva 1 sisältää esimerkkejä siitä, miten Airbnb ja muut tunnetut yritykset ovat yhdistäneet digitalisaation tuomat mahdollisuudet jakamistalouden kanssa ja luoneet täysin uudenlaisia toimintamalleja.



Kuva 1. Digitalisaatio on muuttanut toimintamalleja usealla eri alalla. Suomennettu ja muokattu alkuperäisestä kuvasta (The World Bank 2016).

Jakamistaloudella on vaikutuksia sekä yksilö-, yhteisö- että ympäristötasolla. Valitsemalla jakamistalouden voi esimerkiksi säästää huomattavia määriä vettä tai pienentää henkilökohtaisia hiilidioksidipäästöjään. Esimerkiksi ostamalla käytetyn puuvillapaidan uuden sijasta säästyy noin 2700 litraa vettä ja 10 kiloa CO₂-päästöjä. Merkittävää on myös se, että jokainen jaettu auto vie 13 omistusautoa pois liikenteestä. (Harmaala & al. 2017, 172.) Suomessa oli vuoden 2018 lopussa 2,72 miljoonaa liikennekäytössä olevaa rekisteröityä autoa (Tilastokeskus 2019), joten olettamalla, että jatkossa kaikki nämä autot olisivat yhteiskäytössä, pitäisi autokannan koon tippua 0,21 miljoonaan. Skenaariona tämä ei tietenkään ole täysin realistinen, mutta kuvastaa hyvin jakamistalouden tuomaa potentiaalia. Ympäristöhyötyjen lisäksi jakamistalous tarjoaa mahdollisuuden lisätienistille tai säästämislle, riippuen toimiiko palvelun myyjänä vai ostajana. Esimerkiksi Airbnb-isännät tienaa vuodessa keskimäärin 5400 dollaria (Harmaala & al. 2017, 172) eli noin 4900 euroa (Exchange Rate 2019). Airbnb-majoittuja puolestaan säästää hotelliyön ja majoituksen hinnan välisen erotuksen eli molemmat osapuolet saavat taloudellista hyötyä.

Jakamistalouden tuomat hyödyt ovat olleet vahvasti esillä, mutta on syytä muistaa, että tälläkin ilmiöllä on negatiivisia sivuvaikutuksia, joita ei niin usein muisteta nostaa esiin. Esimerkiksi tavaroiden tai asunnon vuokraamisen myötä lisääntyneet tulot lisäävät vuokranantajien ostovoimaa eli heillä onkin varaa kuluttaa enemmän. Myös jakamistalouden avulla

säästetyt rahat voivat päätyä kulutuskäyttöön. Alun perin jakamistalouden tarkoituksena on kuitenkin vähentää kulutusta, eikä mahdollistaa sen lisäämistä. Jakamistalous lisää myös harmaata taloutta, sillä se luo regulaation ulkopuolelle jääviä markkinapaikkoja, joissa muun muassa verojen kierto onnistuu helpommin (Verboven & Vanherck 2016, 308). Tämä vääristää markkinoita, eikä sen vuoksi ole kestävää toimintaa. Samalla tavallisten työntekijöiden oikeudet heikkenevät, kun jakamistalous lisää epävakaa ja jopa laittoman työn osuutta (Verboven & Vanherck 2016, 310).

3.3 Kohtuullisen minimin viitebudjetti

Viitebudjetilla tarkoitetaan laadittua viitteellistä esimerkkilaskelmaa erilaisille kotitalouksityypeille. Budjetti huomioi ruoan, vaatetuksen, kodin tavarat, tietoliikenteen, vapaa-ajan, terveyden ja hygienian, asumisen sekä liikkumisen. Kohtuullinen minimi puolestaan viittaa kulutustasoon, jolla ihminen tulee toimeen ja pystyy ylläpitämään terveyttään ja sosiaalisuuttaan nykypäivän Suomessa. Budjetit on laskettu 13 esimerkkitaloudelle, jotta erilaiset perhetyypit voidaan paremmin ottaa huomioon. Edustettuina ovat esimerkiksi yksin asuva yli 65-vuotias eläkeläinen, yksinhuoltajaäiti ja hänen 3-vuotias lapsensa sekä kolmen teiniikäisen lapsen kanssa asuvat vanhemmat. Kuluttajien osallisuus viitebudjettien laadinnassa onkin lisännyt niiden luotettavuutta ja hyödynnettävyyttä. Viitebudjettien avulla yksittäisten kotitalouksien on mahdollista saada tietää, mitä kohtuullinen minimikulutus sisältää. Tarve tällaisen tiedon saamiseen voi liittyä esimerkiksi taloudellisiin syihin tai haluun pienentää omaa hiilijalanjälkeään. (Lehtinen & Aalto 2018.)

Suurimmat kuluerät viitebudjetissa aiheutuvat asumiskuluista sekä ruokamenoista. Kotitalouksien kuukaudessa tarvitsema välttämättömien kulujen yhteissumma vaihtelee pääkaupunkiseudulla 1380 euron ja 4250 euron välillä. Muualla Suomessa vaihteluväli on 1130-3770 euroa kuukaudessa ja eniten kulujen yhteissummaan vaikuttaa luonnollisesti perheenjäsenten lukumäärä. Viitebudjettia laadittaessa on tehty oletus, että kaikki henkilöt ovat perusterveitä, jolloin lääkekulut jäävät alhaisiksi. Etenkin iäkkäämmillä henkilöillä saattaa kuitenkin olla säännöllistä lääkitystä vaativia sairauksia, joiden kulut kuukausi- ja vuositasolla voivat nousta huomattavasti suuremmiksi kuin viitebudjetissa. (Lehtinen & Aalto 2018.)

Koen, että jokaisen kuluttajan olisi hyvä tutustua viitebudjetteihin ja peilata omaa elämäänsä ja kulutusmenojaan niihin. Ensin on hyvä arvioida, mikä kolmestatoista esimerkkitaloudesta parhaiten kuvaa omaa elämäntilannettaan ja sitten lähteä sen mukaan käymään läpi eri kategorioihin budjetoituja rahamääriä. Jos vastaan tulee suuria eroavaisuuksia oman kulutuksen ja viitebudjetin välillä, on hyvä pysähtyä miettimään, mistä kyseinen ero johtuu. Tarpeen mukaan voi sitten kääntää kulutustottumuksiaan kestävämpään suuntaan.

4 MINIMALISMIN VAIKUTUS HIILIJALANJÄLKEEN

Tässä luvussa tarkastellaan minimalismin vaikutusta hiilijalanjäljen eri osa-alueisiin yksilötasolla. Hiilijalanjäljellä tarkoitetaan suoraan tai välillisesti aiheutuneita kasvihuonekaasupäästöjä toiminnoista tai tuotteista niiden koko elinkaaren aikana. Yhden suomalaisen keskimääräinen hiilijalanjälki on vuonna 2017 ollut 10,4 tonnia CO₂-ekvivalenttia. Keskivertokulutuksen perusteella määritetystä hiilijalanjäljestä on huomattu asumisen, liikkumisen ja elintarvikkeiden muodostavan noin 75 % siitä, virhemarginaalin ollessa 8 prosenttiyksikköä molempiin suuntiin. Suomessa asuminen ja liikkuminen ovat kaksi suurinta yksittäistä hiilijalanjälkeen vaikuttavaa tekijää. Eri puolilla maailmaa suurimmat yksittäiset tekijät kuitenkin vaihtelevat keskenään, sillä esimerkiksi Kiinassa suurin yksittäinen tekijä on asuminen, Intiassa liikkuminen ja Brasiliassa elintarvikkeet. (Sitra 2019b.) Tarkoituksena on avata minimalismin ideologian vaikutusta laajemmin kuin vain tavaroiden vähentämisen tuomana hyötynä, sillä pelkkien tavaroiden aiheuttaman hiilijalanjäljen tarkastelu antaisi aiheesta hyvin suppean kuvan, kuten hiilijalanjäljen muodostumisen tarkempi tarkastelu osoittaa. Vuoteen 2050 mennessä meidän tulisi vähentää yli 90 % elämäntavoistamme johtuvia päästöjä, jos haluamme rajoittaa maapallon lämpenemisen 1,5 asteeseen Pariisin ilmastosopimuksen mukaisesti (Sitra 2019b).

4.1 Asuminen

Viimeisen reilun 40 vuoden aikana keskimääräinen asunnon koko on kasvanut Yhdysvalloissa noin 150 neliömetristä noin 240 neliömetriin. Prosentuaalista asuinneliöiden kasvua on siis tapahtunut 60 %. Samaan aikaan perheet ovat pienentyneet 3,67 jäsenestä 2,62 jäsenen vuosien 1940 ja 2005 välisenä aikana, mikä lisää yhden henkilön asuintilaa entisestään. Viime vuosina minikodit ovatkin nostaneet suosiotaan, sillä ihmiset ovat havahtuneet pohtimaan arvojaan uudelleen, ja kääntyneet yleistä trendiä vastaan vähentämällä asunneliöitään. (Boeckermann & al. 2019, 62.) Puhuttaessa minikodeista tarkoitetaan kirjallisuudessa yleensä noin 20 neliömetrin asuntoa (Boeckermann & al. 2019, 63).

Minimalismin vaikutus asumisen hiilijalanjälkeen on positiivinen, jos pienempi tavaramäärä johtaa pienempiin asuineliöihin, ja täten syntyy säästöä sekä lämmön että sähkön kulutuksessa. Minikotien rajallinen neliömäärä usein vaatiikin tavaroiden kokonaisvaltaista karsimista. Keskivertosuomalaisella on 40 neliometriä asuineliöitä (Sitra 2019b), joten muuttamalla minikotiin hänen asuineliönsä puolittuvat. Jokainen vähennetty asuineliö tuo rahallista säästöä 150 euroa vuodessa ja pienentää vuosittaista hiilijalanjälkeä 25 kiloa hiilidioksidiekvivalenttia (YLE 2018). Tällöin minimalistin, jonka asuineliöt ovat vähentyneet kahdellakymmenellä, säästäisi vuosittain 3000 euroa ja 500 kiloa CO₂e eli noin 5 % keskivertosuomalaisen hiilijalanjäljestä.

4.2 Liikkuminen

Liikkumisen osuus keskivertosuomalaisen hiilijalanjäljestä on 27 %. Suomalaisen on laskettu ajavan vuodessa 11 200 km autolla, jolloin autoilun osuus suomalaisen liikkumisen jalanjäljestä nousee yli kolmeen neljäsosaan. (Sitra 2019b.) Tämän vuoksi minimalistisen elämäntavan mukainen idea auton yhteisomistajuudesta tai sen jakamisesta varmasti auttaisi pienentämään henkilökohtaista hiilijalanjälkeä, sillä auto ei enää olisi ykkösluokan väline, vaan tulisi hyödynnettyä enemmän myös julkista liikennettä, kun auto ei ole oma.

Keskivertosuomalainen matkustaa lentokoneella 2260 km vuoden aikana, mikä muodostaa 13 % liikkumisen aiheuttamasta hiilijalanjäljestä vastaten 0,363 tonnia CO₂-ekvivalenttia vuodessa (Sitra 2019b). Jos noudattaa minimalismia lähinnä psykologisten arvojen takia välittämättä ekologisista arvoista saattaa tällaisen henkilön liikkumisen hiilijalanjälki jopa nousta minimalismin takia. Matkalle on helpompi lähteä pienemmän tavaramäärän kanssa ja minimalismia noudattava henkilö voi arvostaa omaa vapauttaan ekologisia arvoja enemmän, jolloin kynnys lentämisen lisäämiseen on pieni. Tämä muodostaakin yhden minimalismin kääntöpuolista.

4.3 Ruoka

Minimalismin ei suoranaisesti ajatella liittyvän ruokailutottumuksiin, mutta esimerkiksi ruoasta syntyvä pakkausjäte mielletään liittyvän minimalismiin jo vahvemmin. Ylimääräisen tavaran välttämistä voi nimittäin helposti soveltaa myös pakkauksiin jättämällä ostamatta tuotteita, joissa pakkausmateriaalia on käytetty selvästi yli tarpeiden. Lisäksi esimerkiksi kestohedelmäpussit ovat oiva tapa vähentää muovin määrää pakkaustarkoituksessa. Alla olevassa taulukossa on listattu ruokavaliomuutosten vaikutuksia hiilijalanjälkeen. Todellisuudessa pakkauksen osuus koko elintarvikkeen hiilijalanjäljestä jää vähäiseksi, joten minimalismia harjoittavan olisi pakkausten lisäksi hyvä kiinnittää huomiota myös pakkauksen sisältöön eli siihen, mitä syö.

Taulukko 1. Esimerkkejä ruokailutottumusten vaikutuksista hiilijalanjälkeen. Eri vaihtoehtojen päällekkäisyyksiä ei ole huomioitu. Muokattu alkuperäisestä taulukosta (Sitra 2019b).

Toimenpide	Arvioitu hiilijalanjäljen piene- neminen CO ₂ e/hlö/vuosi	Osuus keskiverto- suomalaisen hiili- jalanjäljestä
Vegaaniruokavalio	1120	11 %
Kasvisruokavalio (lakto-ovo)	900	8,6 %
Maitotuotteiden korvaaminen kasvipohjaisilla tuotteilla	450	4,3 %
Punaisen lihan korvaaminen kanalla ja kalalla	360	3,5 %
Makeisten ja alkoholin kulutuksen vähentäminen	130	1,3 %
Elintarvikehävikin vähentäminen kotitaloudessa	40	0,4 %

Taulukosta 1 voi huomata, että vaikutukseltaan suurin yksittäinen muutos on siirtyminen vegaaniruokavalioon, jolloin hiilijalanjälki pienenee noin 11 %. Lähes samaan suuruusluokkaan pääsee myös noudattamalla täyspäiväisesti kasvisruokavaliota.

4.4 Muu kulutus

Muuhun kulutukseen kuuluvat esimerkiksi tavaroiden ja palveluiden käyttö. Kuten jo aiemmin tässä työssä on mainittu, tavaroiden määrää minimalismissa pyritään vähentämään, jolloin niistä syntyvät päästötkin jäävät luonnollisesti pienemmiksi. Sen sijaan minimalismi saattaa lisätä aineettomien palveluiden käyttöä, koska tavaroiden sijaan arvostetaan ja tavoitellaan elämyksiä. Tämä luonnollisesti kasvattaa palveluiden käytöstä aiheutuvaa hiilijalanjälkeä.

Hiilijalanjäljen pienentämisen kolme keskeistä lähestymistapaa ovat kulutuksen vähentäminen, tehokkuuden parantaminen sekä kulutusmuodon muutos. Esimerkkinä kulutuksen määrän vähentämisestä toimii tietyn palvelun tai tavaran käytön vähentäminen. Tehokkuuden parantaminen puolestaan liittyy usein teknologian kehittymiseen. Kulutusmuodon muutos taas viittaa siirtymistä aiempaa vähähiilisempään kulutusmuotoon esimerkiksi siirtymällä noudattamaan vegaanista ruokavaliota sekasyönnin sijaan. (Sitra 2019b.)

5 KULUTUSMOTIIVIT JA IDENTITEETTI

Tässä luvussa perehdytään tarkemmin kulutustapojen ja -tottumusten taustalla oleviin syihin ja motiiveihin. Ihmisen oma arvomaailma ohjaa hänen kulutuskäyttäytymistään, ja osaltaan myös henkilökohtainen identiteetti rakentuu valintojen varaan, joita ihminen arjessaan tekee. Tarkasteluun otetaan myös arvojen ja tekojen välinen ristiriita (engl. value-action gap), sillä välillä omat arvot ja suunnitelmat ihanteellisesta toiminnasta eivät täysin toteudu todellisuudessa. Lisäksi tarkastellaan minimalismin ja tavaroiden jakamisen tuomia psykologisia eli sisäisiä hyötyjä, kuten vaikutusta yksilön onnellisuuteen ja sosiaalisiin suhteisiin.

5.1 Kulutuskäyttäytymisen taustatekijöitä

Kulutuskäyttäytymiseen vaikuttavat raha, oma arvomaailma, eettisyys, ekologisuus ja vallitsevat trendit. Aktiivista, tiedostavaa ja vastuullista kuluttamista tutkittaessa on havaittu kasvua eettisessä kuluttamisessa, käyttäjäinnovaatioissa sekä jakamistalouteen osallistumisessa (Harmaala & al. 2017, 65).

Oxfordilainen kulttuuristrategi Hazel Barkworth on tunnistanut kuusi trendiä, jotka nykypäivänä vaikuttavat kuluttajakäyttäytymiseen. Näitä ovat moninaisuus, hypertehokkuus, uusi teollinen vallankumous, pakeneminen, mindfulness ja superpersonointi. Moninaisuus viittaa uusien kokemusten haalimiseen ja useiden ärsykkeiden tavoittelemiseen samanaikaisesti. Useilla ärsykkeillä viitataan useamman kuin yhden aistin aktivoitumiseen. Esimerkiksi modernit elokuvateatterit voivat näkö- ja kuuloaistimuksen lisäksi tarjota tuntoaistia aktivoivia ärsykeitä, kuten elokuvan tahdissa liikkuvan penkin tai pyörivän katsomon. Hypertehokkuudella tarkoitetaan uusia ratkaisuja, jotka ovat tehokkaampia ja helppokäyttöisempiä kuin edeltäjänsä. Yhteen laitteeseen voidaan yhdistää useamman laitteen ominaisuuksia, jolloin resurssien käyttö tehostuu. Uusi teollinen vallankumous kuvastaa digitalisaation merkitystä ja sitä, että kaikilla on mahdollisuus luoda uutta. Esimerkiksi videon kuvaaminen ja sen lataaminen internettiin tarjoaa mahdollisuuden näyttää omaa osaamistaan muille. Toisinaan kuluttajalle tulee kuitenkin tarve päästä arjen rutiineista irti. Tällöin kuluttaja etsii tapoja hemmotella itseään esimerkiksi kylpylähoidon avulla ja tavoittelee huolettomuutta. Täl-

löin yhdistyvät sekä pakeneminen että mindfulness. Kuluttaja poistuu tavallisesta arjen ympäristöstään ja uusi paikka tarjoaa mahdollisuuden tietoiselle läsnäololle. Viimeinen trendi eli superpersonointi liittyy asiakkaan yksilöllisten tarpeiden tunnistamiseen ja niiden täyttämiseen. Asiakas ei esimerkiksi tyydy massatuotettuun kalenteriin, vaan haluaa itse päästä valitsemaan kannen kuvan. (Harmaala & al. 2017, 66–68.)

5.2 Arvojen ja tekojen ristiriita

Arvojen ja tekojen ristiriita (engl. value-action gap) kuvastaa yleisesti tunnistettua psykologista ilmiötä, jossa yksilön arvot eivät korreloi hänen tekojensa kanssa. Tutkimuksen mukaan jopa 72 prosentilla vastaajista ilmeni tämä ristiriita (Binder & Blankenberg 2017, 307). On myös huomattu, että mitä vahvempi arvopohja henkilöllä on, sitä todennäköisemmin hän myös toimii arvojensa mukaisesti esimerkiksi valitsemalla ympäristöystävällisemmän vaihtoehdon (Binder & Blankenberg 2017, 309). Kuitenkin vain 35 % ihmisistä, joilla on ekologiset arvot, oli todellisuudessa valmiita vähentämään lentomatkojensa määrää, vaikka he myöntävät ja ymmärtävät lentämisen haitallisuuden ympäristölle. Sen sijaan jopa 98 % oikeasti sulki hanansa hampaita pestessään niin kuin olivat kyselyssä väittäneetkin. (Binder & Blankenberg 2017, 320.) Eri tekojen toteutumisprosentti siis vaihtelee huomattavasti, vaikka vastaajat olivat kyselyssä väittäneet aina toimivansa tietyllä tavalla. Tämä kuvastaa hyvin ihanneminän ja reaalin välistä eroa, josta uskonkin arvojen ja tekojen ristiriidassa olevan pohjimmiltaan kysymys.

5.3 Minimalismin ja jakamistalouden tuomat psykologiset hyödyt

Filosofit ovat pitkään tunnistaneeet yksinkertaisen elämän ja vähäisen materian yhteyden henkiseen hyvinvointiin. Pienempi tavaramäärä saa aikaan kontrollin tunnetta, jolloin aikaa jää enemmän perheelle, ystäville, mielekkäille harrastuksille ja olemiselle. Minimalismin aate kyseenalaistaa myös jatkuvan suorittamisen, joka on nyky-yhteiskunnassa vahvasti läsnä (Valtaamo 2016). Minimalismissa korostetaan tavaramäärän vähentämistä, mutta sen sijaan, että heittäisi tavarat suoraan kaatopaikalle, on parempi antaa ne jollekin, joka voisi saada näistä tavaroista iloa ja hyötyä. Tällöin myös tavarasta luopuja tuntee enemmän iloa, kun

tietää tavaransa elinkaaren vielä jatkuvan. (Fagundes 2018, 1403–1404). Pienempi tavaramäärä tunnetusti lisää onnellisuutta ja minimalistit ovat kertoneet tuntevan olonsa henkisesti vapaammiksi sekä vapautuneensa rahallisista veloista. Lisäksi on mahdollista luopua vuokratuista säilytyskonteistaan ja täten säästää vuokran verran rahaa joka kuukausi. Samalla myös psykologinen kuorma kevenee. Mitä vähemmän omistaa, sitä enemmän jää aikaa sosiaalisille suhteille ja perheelle. (Fagundes 2018, 1406.)

Jakamisen ja onnellisuuden välinen yhteys puolestaan perustuu siihen, että jakaminen vahvistaa ihmisten välisiä suhteita ja vähentää omistamisen ja rahan merkitystä, mikä johtaa entistä suurempaan onnellisuuteen. Omistaminen on itsekästä, kun taas jaettaessa tavaran käyttöoikeutta ja hyviä ihmissuhteita arvostetaan enemmän. (Fagundes 2018, 1377.) Esimerkiksi professori, joka matkustaa kesäksi Lontooseen opettamansa kesäkurssin takia, voi valita majoitukseen joko perinteisen hotellin tai vaihtoehtoisesti Airbnb-asunnon. Sijainniltaan ja hintatasoltaan molemmista vaihtoehdoista löytyisi varmasti eritasoisia kohteita, mutta Airbnb vaatii enemmän kanssakäymistä yksilötasolla, jolloin professorin ja asunnon vuokraajan välille syntyy tiiviimpi suhde. Tämä voi auttaa samaan paikallisia neuvoja ja sitten professorilla on kaupungissa ainakin yksi luottohenkilö. (Fagundes 2018, 1385.) Myös itselläni on kokemusta Airbnb-asumisesta, ja samanlaista vieraanvaraisuutta ja yksilöllistä kohtaamista ei hotelli pysty tarjoamaan. Jakamistalous myös edistää yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka on suoraan kytköksissä onnellisuuteen. Jakamistalous tuo yhteen samanhenkisiä ihmisiä, jolloin syntyy paikallisia ja myös globaaleja yhteisöjä. Ryhmään kuulumisen tunne vahvistaa kokemusta subjektiivisesta hyvinvoinnista ryhmän tarjoaman tuen ja turvan takia. (Fagundes 2018, 1386–1388.)

6 TULOKSET

Saadut tulokset voidaan niin minimalismin kuin jakamistaloudenkin osalta jakaa kahteen eri pääluokkaan, luonnontieteellisiin ja psykologisiin. Luonnontieteellisillä hyödyillä viitataan saavutettaviin ulkoisiin, ns. maailmaa pelastaviin, hyötyihin. Etenkin yksilön oma hiilijalanjälki on laajasti tunnettu ja käytössä oleva luonnontieteellinen mittari. Psykologiset hyödyt puolestaan ovat sisäisiä eli henkilökohtaisia hyötyjä, joita kuluttaja toiminnallaan saavuttaa.

Minimalismi vähentää asumisesta aiheutuneita hiilidioksidipäästöjä, sillä oletuksella, että pienempi tavaramäärä johtaa myös pienempiin asuinneliöihin. Tätä pidän merkittävimpana yksittäisenä positiivisena vaikutuksena. Sen sijaan toiseksi eniten hiilidioksidipäästöjä aiheuttavalla sektorilla, liikkumisella, minimalismista saattaa jopa olla haittaa. Vaikka jakamistalouden myötä autojen yhteiskäyttö on yleistynyt, niin tästä saavutettava hyöty ei korvaa lisääntyneestä lentomatkestamisesta aiheutunutta haittaa. Minimalismin ideologiassa usein arvostetaan vapautta materiasta, joka helpolla johtaa lisääntyneisiin matkustuskilometreihin. Etenkin, jos matkustaminen toteutetaan lentäen, lisääntyvät ympäristövaikutukset huomattavasti. Elintarvikkeiden ja ruokailun osalta minimalismilla voidaan ajatella olevan pieni positiivinen vaikutus, sillä ainakin ylimääräistä pakkausmateriaalia kartetaan. Tavaroiden ja palveluiden osalta tilanne menee melko tasan, sillä vähentynyt tavaramäärä ja lisääntynyt palveluiden määrä kompensoivat toisensa. Todellista hyötyä minimalismista saadaan siis vain siinä tapauksessa, jos oletus pienemmistä asuinneliöistä toteutuu, mutta myöskään lentomatkaile ei lisäännä.

Minimalismin ja jakamistalouden on molempien havaittu lisäävän ihmisen kokemaa onnellisuutta. Minimalismissa tämä perustuu siihen, että pienempi tavaramäärä vapauttaa aikaa sosiaalisille suhteille ja luo myös yksilölle henkistä vapautta. Erityisen hyödyn saa, jos tietää tavaransa elinkaaren vielä jatkuvan muualla. Jakamistalous puolestaan kasvattaa yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteita. Tämä saa ihmisen kokemaan olonsa onnellisemmaksi, sillä hän tuntee olevansa osa tiettyä ryhmää ja sen luomaa tukiverkostoa.

7 YHTEENVETO

Kulutuksen noustua radikaalisti etenkin viimeisen sadan vuoden aikana oli syytä pysähtyä miettimään, millaisilla toimilla ylikulutusta voitaisiin vähentää, ja täten myös pienentää ympäristön kuormittumista. Tässä kandidaatintyössä ratkaisua etsittiin minimalismin ja sitä tukevan jakamistalouden kautta. Huomattiin, että kaikkea ei tarvitse omistaa itse ja vain 600 tavaraa saattaa riittää elämiseen Suomessa, jolloin henkilökohtainen hiilijalanjälki pienenee, syntyy rahallista säästöä ja ihmisen onnellisuus lisääntyy. Jokaisen meistä on mahdollista ottaa askelia kohti minimalismia, eikä ideologialla ole tarkkoja ohjeita, joita ehdottomasti tulisi noudattaa. Jokainen saa itse määritellä, mitä minimalismi juuri hänen kohdallaan tarkoittaa.

LÄHTEET

Airbnb. 2019. About us. [Verkkosivu]. [Viitattu 25.10.2019]. Saatavissa: <https://news.airbnb.com/about-us/>

Akamai. 2019. Our Philosophy. [Verkkosivu]. [Viitattu 26.10.2019] Saatavissa: <https://www.akamaibasics.com/pages/philosophy>

Arponen Jyrki, Granskog Anna, Pantsar-Kallio Mari, Stuchtey Martin, Törmänen Antti, Vanthournout Helga. 2014. Kiertotalouden mahdollisuudet Suomelle. Sitran selvityksiä 84. [Verkkodokumentti]. [Viitattu 25.10.2019]. Saatavissa: <https://media.sitra.fi/2017/02/23221555/Selvityksia84.pdf>

Binder Martin & Blankenberg Ann-Kathrin. 2017. Green lifestyles and subjective well-being: More about self-image than actual behaviour? Journal of Economic Behavior & Organization. Vol.137. S. 304-323. DOI: 10.1016/j.jebo.2017.03.009

Black Iain R. & Cherrier Helene. 2010. Anti-consumption as part of living a sustainable lifestyle: Daily practices, contextual motivations and subjective values. Journal of Consumer behaviour. S. 437-453. DOI: 10.1002/cb.337

Boeckermann Lauren, Kaczynski Andrew, King Sarah. 2019. Dreaming big and living small: examining motivations and satisfaction in tiny house living. Journal of Housing and the Built Environment. Vol. 34(1). S. 61-71. DOI: 10.1007/s10901-018-9616-3

Exchange Rate. 2019. Currency converter. [Verkkosivu]. [Viitattu 21.11.2019]. Saatavissa: <https://exchangerate.guru/usd/eur/5400/>

Fagundes Dave. 2018. Why Less Property Is More: Inclusion, Dispossession & Subjective Wellbeing. Iowa Law Review. Vol. 103(4). S. 1361-1418. ISSN 0021-0552

Harmaala Minna-Maari, Toivola Tuija, Faehnle Maija, Manninen Petri, Mäenpää Pasi, Ny-lund Mats. 2017. Jakamistalous. Alma Talent. ISBN 978-952-14-3228-6

Kinnunen Veera. 2017. Tavarat tiellä: sosiologinen tutkimus esinesuhteista muutossa. [Verkkodokumentti]. [Viitattu 27.10.2019]. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-033-3>

Kunto Teemu. 2019. Minimalisti omistaa 600 tavaraa. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 27.10.2019]. Saatavissa: <https://teemukunto.fi/2019/09/08/minimalisti-omistaa-600-tavaraa/>

Lehtinen Anna-Riitta & Aalto Kristiina. 2018. Mitä eläminen maksaa? Kohtuullisen minimin viitebudjettien päivitys vuodelle 2018. [Verkkodokumentti]. [Viitattu 29.10.2019]. Saatavissa: <http://hdl.handle.net/10138/261735>

Medical News Today. 2019. What's the best shower frequency? [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 31.10.2019]. Saatavissa: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/324682.php>

Saaristo Kimmo & Jokinen Kimmo. 2004. Sosiologia. WSOY. ISBN 951-0-28132-8

Sitra. 2019a. Mitä nämä käsitteet tarkoittavat? [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 25.10.2019]. Saatavissa: <https://www.sitra.fi/artikkelit/mita-nama-kasitteet-tarkoittavat/>

Sitra. 2019b. 1,5 asteen elämäntavat: Miten voimme pienentää hiilijalanjälkemme ilmastotavoitteiden mukaiseksi? Sitran selvityksiä 148. [Verkkodokumentti]. [Viitattu 13.11.2019]. Saatavissa: <https://media.sitra.fi/2019/05/15135519/1o5-asteen-elamantavat.pdf>

Soinne Katri. 2018. Suomi pääsi länsimaisen kulutuksen makuun 1960-luvulla. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 28.10.2019]. Saatavissa: <http://tilastokeskus.fi/tietotrendit/artikkelit/2018/suomi-paasi-lansimaisen-kulutuksen-makuun-1960-luvulla/>

Speck Melanie & Hasselkuss Marco. 2015. Sufficiency in social practice: searching potentials for sufficient behavior in a consumerist culture. *Sustainability: Science, Practice and Policy*. Vol. 11(2). S. 14-32. ISSN 1548-7733, DOI: 10.1080/15487733.2015.11908143

SYKE. 2019a. Suomen kotitalouksien hiilijalanjälki kasvussa, julkisten hankintojen hiilijalanjälki laskettu ensimmäistä kertaa. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 26.10.2019]. Saatavissa: [https://www.syke.fi/fi-FI/Ajankohtaista/Suomen_kotitalouksien_kulutuksen_hiilija\(49873\)](https://www.syke.fi/fi-FI/Ajankohtaista/Suomen_kotitalouksien_kulutuksen_hiilija(49873))

SYKE. 2019b. Julkisten hankintojen ja kotitalouksien kulutuksen hiilijalanjälki ja luonnonvarojen käyttö. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 15/2019. [Verkkodokumentti]. [Viitattu 20.11.2019]. Saatavissa: <http://hdl.handle.net/10138/300737>

The Guardian. 2017. Could you live with just three toiletries? [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 26.10.2019]. Saatavissa: <https://www.theguardian.com/sustainable-business/2017/apr/08/three-toiletries-akamai-beauty-products-consumption-soap-toothpaste-shampoo>

The Guardian. 2016. The no-showering challenge: why we should all take part. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 31.10.2019]. Saatavissa: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2016/jun/14/why-we-should-shower-less-hygiene-water-preservation>

The World Bank. 2016. Keeping pace with digital disruption: Regulating the sharing economy. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 25.10.2019]. Saatavissa: <http://blogs.worldbank.org/psd/keeping-pace-digital-disruption-regulating-sharing-economy>

Tilastokeskus. 2007. Suomalaisten kulutus yksitoistakertaistunut sadassa vuodessa. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 24.10.2019]. Saatavissa: <https://www.stat.fi/tup/suomi90/heina-kuu.html>

Tilastokeskus. 2019. Ajoneuvokanta kasvoi vuonna 2018. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 21.11.2019]. Saatavissa: https://www.stat.fi/til/mkan/2018/mkan_2018_2019-03-22_tie_001_fi.html

Valtaamo. 2016. Elämäntapana minimalismi. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 6.11.2019]. Saatavissa: <https://www.valtaamo.fi/elamantapana-minimalismi/>

Verboven Hans & Vanherck Lise. 2016. The sustainability paradox of the sharing economy. *UmweltWirtschaftsForum*. Vol. 24(4). S. 303-314. DOI: 10.1007/s00550-016-0410-y

WWF. 2019. Maailma on tänään kuluttanut loppuun uusiutuvat luonnonvarat tältä vuodelta. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 5.10.2019]. Saatavissa: <https://wwf.fi/wwf-suomi/viestinta/uutiset-ja-tiedotteet/Maailma-on-tanaan-kuluttanut-loppuun-uusiutuvat-luonnonvarat-talta-vuodelta-3817.a>

YLE. 2019. Minimalisti Teemu Kunnolla on 598 tavaraa: ”Elämän sujuvuuden kannalta miinulla alkaa nyt olla minimimäärä kaikkea”. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 27.10.2019]. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11014321>

YLE. 2018. 8 kestävästä säästövinkistä – näillä valinnoilla säästät vuodessa 5 000 euroa ja 2 500 kiloa hiilidioksidia. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 18.11.2019]. Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/11/08/8-kestavaa-saastovinkkia-nailla-valinnoilla-saastat-vuodessa-5000-euroa-ja-2500>