

中文简体字译文

刊前寄语

「健康教育」

-----没有健康的身心就没有健康的教育-----

这是 1911 年、河合集团创业者药学博士·河合龟太郎提倡的企业理念

本刊是为了提供提倡更多的有用的育儿情报，祈愿孩子们的健康成长，而发行的季期刊。我们一直致力于传承创业者·河合龟太郎的「健康教育」的理念。希望您今后也爱读本刊。

目录

- 3. 对于幼儿「睡眠的真正的重要性」
- 9. 金钱教育的开始方法
- 15. 概况

想教给孩子的 3 个力量

NPO 法人ハートフルコミュニケーション

代表理事

菅原 裕子

想好好培养孩子

父母谁都想好好培养孩子。内心丰富的，才能丰富的，过幸福的人生。有好的教养让周围的人都喜欢。受好的教育。希望培养能在社会上活跃的基盘，

但是作为父母理所当然的对孩子的爱情，因传达给孩子的方式而影响其结果大有不同。接受孩子的想法，孩子就自然的顺着其自发的创造力而成长。和父母思考教授正确方法之间有很大的不同。想好好培养孩子的父母和大人，一旦停一下，回顾和孩子接触方式想提一个方案。

暖昧的「管教」言语

父母所想象的「接受好的教育的孩子」是，身边的事情可以自己，有社会性和体谅的心，礼仪好，这些吧，确实这些能力是孩子们幸福生活的重要要素。

但是「管教」这个词是非常暖昧的。并不清楚指的是什么。因此很多父母会有「是不是应该对孩子更严格一些」的漠然不安。因为「管教」这个概念的暖昧，甚至有以「管教」为名的虐待发生。但是因此就不「管教」，什么都不做，这样也是不行的。父母应该怎么思考「管教」呢。

全心的交流不是「管教」这个暖昧的词，传达具体要教给孩子的事情，具体谈谈 3 个能力。这 3 个能力能教的话，特别是关于「管教」就没有必要担心了。以这 3 个能力为基盘，父母作为生活的榜样给孩子看的话，孩子就自然的自我成长了。

具体的 3 个能力是「爱」「责任」「为人服务的喜悦」。

「关于爱」

这其中所有的基本是「爱」。学到爱的孩子，会爱自己，喜欢自己，珍惜自己的想法是生存力量的基本。而且，珍惜自己的人懂得爱别人。这也是在家庭中社会中人和人为了幸福生活的基本能力。学习了「爱」，剩下的「责任」和「为人服务的喜悦」也会学会。

教孩子「爱」我们父母做的是爱孩子。但是，爱并不是「父母认为是为了孩子而去做什么」。「孩子能确实感受到「自己被父母爱着」」。

比如说，父母为了「孩子不受礼仪作法的苦」，教孩子脱下的鞋子要摆正。确实这是重要的。但是，孩子不能摆正鞋子的时候责备「不行！要说几次才能明白呢？为什么不做呢？」，怎么样呢，而且反复被指点的话，孩子会想「啊，因为我很可爱所以被骂」吗？大概不会这样想，

是感觉「自己不行，说了几次了都不能守约的不会的孩子」。

教育「爱」不是责备不会的，而是为会做的而开心喜悦。父母自己每次把自己的鞋子放好，然后说「把鞋子放好」，什么时候孩子自己就会放好鞋子。小孩子是喜欢模仿父母的。那个时候就开心的夸奖说「谢谢！鞋子放整齐了妈妈心情很好」。这样让孩子体验到对于父母来说把鞋子摆好在玄关是重要而且开心的。

并不是因为父母开心就能经常把鞋子摆好。所以反复的话，可以一边对孩子说「你是会的孩子，你能让妈妈幸福，妈妈很喜欢你」教他把鞋子摆正。

「责任」

「爱」之后要教的是「责任」。「责任」是适当的教育，父母不严格叱责孩子也自然的能很好的对应身边的事。

父母根据孩子的年龄，教孩子饮食，收拾，身边的事等，教各种各样的事，变化是自然的。比如说，最初只把离乳食放到嘴里吃，随着成长用手拿了放嘴里吃，用调羹筷子。不是说有一天「从今天开始完全用调羹筷子」，有时候会，有时候不会，这样不知不觉的就会了。

什么是自然发生的呢，过了 2 岁半，孩子在大人面前做的就是什么都想说「我自己来！」。那个时候父母在时间允许的条件下，排除热的不安定的地方的危险，预备整顿好即使失败也没关系，孩子做想就让孩子做。共有「我会了！」的喜悦。只要让孩子做「想做的」，这样孩子就越来越成为自己会做的孩子。

父母经常会因为害怕交给孩子的话会危险，会迟了，做不好而自己出手，这样孩子就不能挑战了。本来对小孩子来说身边的事是刺激的。一个一个的可以做新的事情，可以自己控制的好处，是很兴奋刺激的。但是挑战被阻止，父母什么都做好的话，孩子最终会放弃挑战。这最后关系到消除了孩子挑战力的问题。

按孩子所需求的，什么都让孩子做的话，生活的某些部分有可能不成立。确实是这样。但是为了孩子的自然成长，父母不出手也是必要的。对孩子来说，能做自己的事，靠自己的力量来做是快乐而自豪的。

自己做能培养「思考能力」

让孩子做对父母来说是非常需要忍耐的。并不是容易的。交给孩子的长处还有一个是让孩子做的话可以培养孩子的思考能力。

人体验因自己的行动而产生的结果，如果结果是好的，就会反复其原因。如果结果是不愉快的，就回避其原因。或者改变行动。这是学习能力。这儿需要看清原因和结果的关系称为知能。被完全交托的孩子，可以从失败中学习。也是「这样不行，下次这样做看看」的机会。

这也当然并不是说一次就可以到位了，做了不对的对策，或者都不做对策，两次三次受挫也是有的。但是这样的经验积累可以培养孩子的思考能力。

有了试行错误的自由，知道原因和结果的关系后就可以理解为了自己希望的结果应该怎么做。孩子有了「这样不行，但这样可以」的经验，面对大的问题的时候就有思考「那么怎样才能可以呢」的能力。

比如，上小学的孩子需要做的一个工作是早上早起。这是孩子在比较安全的环境中比较容易体验结果，理解原因从而改变方法的简单的父母容易帮助的有效的工作。

早上不迟到去上学是孩子的工作。父母去叫是简单的。但是每天早上被父母叫醒的孩子，睡过头迟到的时候自己没有办法应对。回到家只是生气「妈妈没有好好把我叫醒」。另一方面自己每天早上起来的孩子睡迟了迟到的时候，会思考怎么才不迟到，自己会想对策。

从背后支持孩子

所以就可以不叫而放置，也不是这样。去幼稚园保育园的时候，父母帮助孩子自己慢慢的起得来。观察孩子的睡眠，掌握睡几个小时可以元气的起得来。也就是说调整生活晚上能早点睡觉。

已经上小学的孩子，首先从和孩子说话开始。和孩子说「你长大了，早上早起就交给你了」，让孩子自己能起来而做必要的对话。如果孩子撒娇说「不要，叫我起来」，也不要说「不行!」。接受孩子的不安，想撒娇的心情「哦，想让人叫是吧」先接受，再说明父母的想法。「你已经可以自己起来了做做看吧」，鼓励孩子一起加油。

然后和孩子说说「应该怎样才好呢」。问问孩子「怎样早上才能起得来呢?」。父母没有答案的话，孩子会有孩子的方法。给我买闹钟的话，帮我打开窗帘到被窝里来的话。给我开电视的话。不知道会有什么答案，谁做什么了，亲子一起思考能不能说「自己起来了」。那只掀一次被子起不来的话就不叫了。时间设定让电视开启。可以自己睡前设定等决定具体的方法。

不是推开而是做决定了的事情

决定了就实行。并不是最初开始就顺利。也许完全起不来。也许就起来了。不管怎样决定不叫了的话父母就要努力不去叫。说了「明天开始不叫了」，因为快迟到了结果就叫了，这样亲子间的信赖就没有了。说了不做就真的不做。这样的父母的态度，可以和孩子间产生信赖关系。

如果从开始就能不迟到的起来的话，那是最好的了。如果迟到了，孩子就能把「迟到」的经验带回来。孩子如果说「迟到了」，可以温柔的理解接受地说「是啊，迟到了」就足够了。没有必要做「明天怎么办呢? 更早一点起来吧?」。思考这个是孩子的事情。但是，孩子如果说「还是你叫我起来吧」，那个时候，和最初一样接受「是啊，是想让我叫你吧」。再说一次「那应该怎么做呢」一起来思考。发生问题的时候，让孩子体验思考怎么改变问题的原因。

「帮助人的喜乐」

想教孩子的第 3 个力量是「帮助人的喜乐」。知道「帮助人的喜乐」的孩子，会积极的帮助人。注意到周围的情况，思考怎么做才能帮助别人。这是在社会上生存的重要的事情。

为了教「帮助人的喜乐」，一定让父母收益。小的孩子会想帮忙做这种事。还不擅长，对于父母来说，可能会想希望你不要帮忙。即使这样，不是单纯的孩子的玩耍，思考「为了教

孩子帮助人的喜悦」，尽力靠孩子帮忙，帮助父母。

帮父母的忙是被认可「你会」，从被期待开始孩子欢喜接受。然后孩子帮忙，因此父母得到帮助，传达的是这件事。

这期间要小心的是不要说「会帮忙真是好孩子」这样表扬的话。相反，好好传达父母自己的心情。即「谢谢」「很开心」。和孩子传达你的感谢「谢谢，你帮忙妈妈就轻松了」。这样孩子就学到了「自己帮忙的话，对方就能幸福，我可以使对方幸福」。

传达感谢的时候具体一点表达比较好。如果说「谢谢你帮忙洗碗，擦得一滴水不剩很干净，帮了很大的忙」，就能表达「把水擦干净是细心的好事」，下次也这样用心行事。内容具体的话知道对方喜悦什么，为此可以做什么，就可以明确知道。具体在什么地方小心，自己可以让人喜悦，在对话交流中可以理解。

做好生活习惯

父母需要教导孩子的首先是「爱」「责任」「助人的喜乐」这3个。然后此外，还有「吃了要刷牙」「垃圾要分别垃圾桶来扔」这样的生活习惯。

首先，父母有正确的生活习惯给孩子看是重要的。孩子并不能像父母所教的那样成长。父母所做的那样成长。孩子模仿父母。父母正确的行动，然后催促注意说「做做看」，不论怎样，和父母一样行动。然后在关于「爱」的项目中所传达的，会做的开心喜乐就好。

特别是「早睡早起」「刷牙」「入浴」等关于生活规律的事情，比起说给其听，一起做的话就自动成为那样。最重要的是做好生活规律。吃完饭后刷牙，刷完牙后入浴。入浴的时间有剩的话睡前可以读任意的绘本。但是到了睡觉时间，就是没有完也要把灯关了到被窝里。这个规律做得到的话，孩子自然会和着规律生活。

在家的「练习教育」

练习教育流

本支

谷垣友僖荣

序言

初次见面，今天谈谈在家的「练习教育」。

「练习教育」？练习的教育？

对于练习有什么样的印象呢？

如果联想到日本舞蹈茶道的练习，然后武道的练习等师傅给弟子指南练习就好了。练习是有「形」的。这个根源是师父从其师父，再从其师父，…很久以前的师弟间传下来的。

所以练习可以说是「师父向弟子传承的结构」。

师父的动作和「动作的根本印象」通过时间向弟子们反应在自身身上。自身就像镜子一样映照出师父。映照出来的师父成为「样板」在自己身上加加减减。这就是练习的本质。

年轻的时候，我是住在训练场里修行的「徒弟」。道场的少年部练习。孩子们学习我的形态，动作是理所当然的越来越像我了。

开始了全学徒为对象的家庭访问。和父母亲说各种问题时发现孩子和父母是很像的。发现不只是脸连性格都像。这也许也是理所当然的。

「是吗，孩子会像影响自己的大人，一个人不能生存的幼儿，拼命的映照着大人的样子」这个结构能不能运用在教育上呢。

大约 30 年前成为「练习教育」诞生的起因。现在的「练习教育」灵活运用了 this 框架。

2 岁半~9 岁的孩子倾注了非常大的热情要像模仿我。因为是被模仿的所以责任重大。但是，把自己追赶到那个次元有非常不错的成果。

对孩子影响最大的是母亲。

「妈妈，妈妈变的话，80%孩子也变了。父亲变的话，孩子 120%也变了。幼小期很快就过去了，一起改变吧」

和我的话共感的妈妈们，一个不剩的学到了非常棒的育儿方向和育儿方法。当然这样的妈妈的孩子就有了生存意志而主动的面向文武两道成长成少年，青年。

听说读这个册子的是，幼稚园保育园的老师们，养育幼小孩子的家长们。作为老师和教育者的「同事」。和父母对孩子的想法是能共感的。

这次因为字数的关系想主要谈谈关于「创造结构的资质」。

「结构」有两种。

像画设计图一样的想象资质和把设计图实际建立起来的技术资质。

换句话说，有思路的资质，具体实现思路的资质。

「练习教育」的练习放入「用结构创造资质」的教育中。

然后列举了很多的成果。比如说有这样的小插曲，小学 2 年岁的孩子自己描绘人生的梦想，为了实现梦想而对妈妈说「妈妈，我为了实现梦想而想开始准备，所以让我去私塾吧」这个孩子处于「在创造生存框架」的阶段。

心里有为了让创意萌芽的必要的「心」，我认为增加对「心」的认识的「力量」是创作的开始。

人是有创意的。能最大限地使用这个创意的人得到让个性生存的能力。而且创造是开心的。孩子们这样说，把画画好的时候，给粘土工艺涂色的时候，写好作文的时候，非常开心。就是创意能实现的时候，人的心是感受到幸福感的。

第1章 名教练（练习的「师父」）

我一直持续给徒弟（2 岁半 9 岁半的孩子）们这样说。

「老师 40 年以上修得的心，你们再取得黑带前要修得哦，将来，毫不顾忌的可以超越老师」，「做自己的天职讴歌人生吧，自己适合做什么，当真的寻找自己想做的」「大家有数不尽的各种各样的心灵。为了遇见各种各样的心灵可以挖掘到心灵的深处看看」「第一次碰到不要交心，做什么的时候可以寻求帮忙」

「友好的心灵变多了自然自信就来了」

幼小的孩子用「心灵的耳朵」听我从心里的信息。

幼小的孩子打开心门接受受影响的大人。所以这儿也是真心的发信认为对的事情。

- ①「名教练」和平凡的教练
- ②「学校的超级老师」和平凡的老师
- ③「名医」和平凡的医生
- ④「名木匠」和平凡木匠

哪个更好呢？

父母们，请你们想象一下自己成为对于孩子来说的「名教练」。

理想像的印象。

如果模糊的话，找找想模仿的育儿「名手」。

找到的话好好的想象一下自己像「名手」一样育儿的样子。

模仿「名手」之前需要改变一下。

应该怎样变呢，

- 笑脸的人偶尔哭哭看。
- 太积极的的话有一些消极的时间
- 把人看扁的人也勉强尊敬看一下
- 总是利他的人下决心利己一下
- 等等，变成「相反的自己」。

这样的话，到现在为止看不见的可以看见。也会有新的论点产生。集中在这个视点可以看见的「景色」，这个「景色」会给你刺激。

可以相信自己改变的可能性的话，「名手」的话会这样吧，这样想吧，想象看看。要做的事情浮现的同时育儿的自信也产生。经验上，「我应该做的都好好做」的想法的妈妈，很难改变。但是，有没有这样的想法「孩子的成长是身心都不断变化。作为教育孩子的立场也要不断的吸取新的东西…。往好里说成为父母应该是需要改变的」

轻轻的以改变看看的心境试试看怎么样呢？

这样明白以新的视点变化是重要的时刻也将到来。

然后优秀的育儿技能的习得也就容易。而且和妈妈的变化成比例地孩子也「变身」。越小越不可思议的「母子一体」。

第2章 情操教育（练习中的「基础」）

（为了培养能「创造框架的资质」），情操教育是不可欠缺的。

情操教育是创造性的，批评性的心情，积极性的，自主性的态度，培养丰富的感性和自我表现的能力为目的的教育。（广辞苑 第5版参照）

世界上有各种各样的被称为情操教育的，「练习教育」是通过想象练习来进行情操教育。「自然体假想法」的想象法。

有非常高的教育成果我介绍一下引导部分。

1. 除去杂念的想象法

杂念是在创造什么的时候不必要的想法。

比如说，想在长距离竞争中胜利（创造胜利的感动和成绩），「累了」的想法和思考是杂念。

具体的杂念除去法是想象从头顶到下裆的垂直线，高度是想定从脐到股的中间左右的丹田（身体中央），把丹田换成浴槽的排水口，杂念当成旧的脏的水要流出去。

2. 进入对象中的想象法

尽可能把心的想象细分化，「素粒子一样的心」，换成自由自在可以移动的宇宙线一样的「一粒一粒」。

成为对象的和贯穿的都是自由的，做这样的想象。

3. 绘画理想像的想象法

想象因为「像素粒子一样的心」的意识

在道场用想象法来应对空手道（读取对战者的心，想象决定技巧的场面），在家里孩子的

钢琴演奏（能完全进入曲子的世界艺术性的演奏）或者体育运动（像用动物的感觉在动的运动员一样）中可以应用。

在运用想象法之前用冥想和注视一点的复式呼吸法让心情沉静下来是重要的。

情操教育还有其他的很多方法。

推荐以「寻找心，把心用习惯」为目的的情操教育。情操教育越小效用越高。

情操教育的时候添加这一句看看。

「需要自己选择的时候，以适合不适合自然摄理和道理为判断基准来选择」。

第3章 心的观察（练习中的「基本」）

那么我们说说孩子怎么「把心用习惯」的方法。

在「把心用习惯」之前，先要理解自己的心的结构。

这观察心的技术就是必要的了。

行动后「生气了所以就叱喝了」「开心了就吵闹了」不是只反省行动的原因，有一点点什么刺激给他看看把握那个时候的心的变化。

把握心的理解力是修得「创造框架的资质」而不可缺的。

在道场说这样的话。

「昨天吵架的朋友早上在鞋柜前碰到了。还没有和好。没有开口也没有对看，就是不太知道是不是还在生气？」

这样孩子们说「知道了」。

然后问「为什么知道呢？」。孩子是开始了心的观察。

孩子回答「感觉是在生气了」。

没有必要评价回答的是不是合格。孩子抓住了自己心中到现在还没有认识到的「感觉」，就是观察了心并认识做了评价。

「找到新的心了」。

孩子说「是」而目光闪烁。

不是只有心理学家和精神科医，哲学家和思想家，以及诗人是心理专门家。

每个人谁都集中观察心的时候是自己的心的专门家。

介绍一下用相册的心观察法。

准备相册。从封面开始一张一张的翻的时候对着写真心理是怎么变化，变成什么状态了用心观察。写真是刺激的。请理解一下因着刺激而创造的「感觉」。

稍微提高水平看看。

换成「感觉」看看。

注意点是表现孩子内心的「感觉」的语言数不足。需要时间来回答。耐心等待。说这样的话也是有效果的。

「告诉母亲浮现在心里的想法。用语言说说看你感觉到的」，好好传达这儿是听的角色。

其他还有几个在家里可以用的心观察法。

- 1, 回答下听了朋友的名字产生了什么样的「感觉」。
被大家评价为迟到专家的孩子, 一起玩的孩子, 领袖存在的孩子, 完全不玩的孩子。
- 2, 读书给孩子听之前, 过后让孩子说读的过程中的「感觉」。哪个场景和台词在心中产生「感觉」, 传达「感觉」。
- 3, 准备几张积极的写真, 消极的写真相互交换的给孩子看,
靠意识凝固想象「像基本粒子一样的心」。
想象技术完成了的理想像。
- 4, 把食物的味道合在一起后, 味觉表现以外的言语用「感觉」来表现。
比如:「甜」用其他的词语表现。比如说孩子换说成「小狗的笑脸」就表扬他「创造了词汇了啊」。

持续心观察可以看见心的结构。然后就想触摸那个心。

那么, 心接触的下一步。

第4章 心接触（在练习中的「技术」）

心接触是尝试积极运用通过心观察而知道的心结构。

心是创造「感觉」的。从那个「感觉」来创造词汇。这是心的结构。

母亲和孩子的谈话中, 感到思考比较深的时候, 就是和孩子心接触变好的表现。

比如说, 问和一起玩的朋友将来要开公司的话选择哪个业界呢。好像是和幼小的孩子问相差甚远的问题, 这是目标。孩子是出生后第一次创造想象将来, 公司, 工作, 和一起玩的伙伴一起工作。创造之际, 组合一下想新发现的几个心的组合。

这就是心接触。

再一个就是认识心结构。心跟着身体动, 这样的结构。

稍微配合一下想象的实验。

想象看看咬柠檬, 嘴里是不是充满了唾液。

没有咬柠檬经验的孩子让他想象自己喜欢的事情。让孩子正直地回答胸和脸颊是不是都呆住了。

想象是让身体动的原因。

道场上因着想象动作变好的实际感受确认了心接触的实效性。

可以的话, 请试一试「2章 情操教育」中介绍的道场中进行的3个自然体假想法。这也是心观察。

第5章 替换（练习中的「比赛」）

通过实践来锻炼。

只有提升到通用的水平才能确认有了力量。

道场把空手道变成学习。技术和创造的要领可以置换解决问题的方法。

和孩子们说明把空手道置换成学习的意义。

「心的结构是有创造的能力。这是使用自然体假想法（想象法）来除去杂念，进入对象中，实际体验想象完成技术的理想像的时候的动作的改变。」学习也可以就那样用3个的想象法来做做看。」

孩子的本心也能学习的话就好了。

只是不知道怎么做。所以教教他，这样就会了。

在家里拿孩子们擅长的，分析看看怎么擅长的。把变好的过程换成学习看看，那时候，有对心结构的理解和应用的话是再好不过的。

再介绍一个置换活用术。

「理想的将来的自己」置换现在的自己。

这样，

「将来的自己」-「现在的自己」=「不够的自己」这样感受讨论课题的话就能浮现出概貌来。

课题是「1.学习」「2.练习」「3.人际关系」这3个均衡的培养创造。父母要贯彻做辅导员，给与最小限度并且适当的助言来支持创作。

教孩子「创造结构的资质」能使之涌出自信。

最后，对父母有个要求。

第6章 心的关怀(练习中的「蕴奥」)

置换使挑战。

比现状有些「强求」，能跨越的话常识发生变化没有了娇气一定更强了。

请求1 要有一起品尝痛苦的觉悟

父母也挑战改变，比孩子更加体会克服压力。

请求2 教育，请严选换成授予

特别是食物，环境，书，要看清师父是不是适合「育好儿」。

请求3 请用比严格高3倍以上的热量来爱孩子

肌肤之亲，说话用词，时间的共有，用好好表现的爱情来包围孩子。

有后悔的事吧。

抓住机会的话就好了。再用耳朵听就好了。应该更站在对方立场上

自己的想法是幼稚的。自己太胆小了。自己懒惰了。

父母自身的后悔在自己里面可以消化解决，到后来发现关于孩子的父母的后悔是「父母的后悔=孩子的损失」。

为了不后悔，希望从今天开始改变。

父母改变了孩子也就确实的改变，孩子的人生就打开了。

教育的蕴奥是成为教育者的立场的变身。尽在这个。

谢谢阅览。

■执笔者介绍

菅原裕子 想告诉孩子的3个力量

NPO法人Heart Full 交流代表理事。

有限公司怀斯交流代表董事。

自1977年作为人材开发顾问以来，与以前「谆谆教诲」进修方式不同的双方向进修。1995年为了想援助孩子活出自己的大人而开发的程序-全心交流-。在各地的学校和PTA，地方自治体的讲演和研究会实施这个程序得到好评。现在，一边提供以企业为对象的研修和企业文化变革的咨询和程序，投入进行全心交流的活动。

谷垣友僖荣 在家的「练习教育」

练习教育流本支练习教育研究会武南品他病会长师范。

1967年4月出(产)生。5年的徒弟生活和禅等，有波及到约40年的修行经历。

现在，在埼玉县南部设立道场把年幼年作为对象普及着练习教育。

1. 练习前的三者面谈。2. 在家的练习教育法的指导。3. 用讲演启发父母先生。

用这个三个工作父母先生「更换」帮忙着

■协助园

封面：至誠ひの宿保育園（東京都 日野市）

■「健康教育」概要

季期刊「健康教育」是祈愿孩子们的健康成长而创刊的。1956年创刊以来一直传承创业者·河合龟太郎的信念。

读者对象/日本全国中小学校·幼稚园·保育园的学校长，园长和老师，保健主事，医务室老师，学校饮食相关人员等。

真诚感谢平日爱读「健康教育」

编辑部致力于做更好的期刊，如果能对大家的健康教育的实践有所帮助。想看的内容和主题，以及各园各学校的介绍（比如我们园在健康教育上有这方面的实践），以及其他的意见感想请一定告知我们。

咨询请联系下面地址

咨询地址

河合药业株式会社「健康教育」编辑部

〒164 - 0001 東京都中野区中野 6 丁目 3 番 5 号

TEL: 03 - 3365 - 1156 (代)

FAX: 03 - 3365 - 1180

E - mail: genkikko@kawai-kanyu.co.jp

网址: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>