

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. 「一流的育儿法」和「一流的食育」
～全心全意的爱在每天的饮食中
- 9. 季节中的育儿。用时间慢慢享用
- 15. 概况

「一流的育儿法」和「一流的食育」

～全心全意的爱在每天的饮食中

家庭·专栏作家

南瓜女士

序言

优秀的领导们对父母感谢的幼小期的家庭教育是？

我的小学时代是第二节课修了的时候老师给肝油丸是非常快乐的期待。这是维生素的补给，并不知道想买的人可以定期购买，只是从学校拿的和朋友一起吃的那一粒的时光非常快乐。

半个世纪以上过去了，这个令人回味的肝油丸的公司、能以南瓜的名字在河合药业株式会社的定期刊上登场的事非常引以为光荣。

这次河合药业株式会社的定期刊，想以创业者河合龟太郎药学博士的「没有身心的健康就没有健康的教育」的理念上，重复诸多读者阅读了的拙著「一流的教育方法～培养商业和学习都非常优秀的孩子」一起来思考。

「一流的育儿方法」是以「将来被孩子感谢的育儿方法」为主题。具体的是培养主体性和彻底做的能力的书。所有的内容以所谓的一流大学入学者和毕业生，在各种跨国企业工作的商业领导者为对象的调查为基础，其中举例了许多「不被周围左右的领导力」，希望能注目。

实际上 200 人以上的「不是单纯进入好的大学，之后也主体性的能自我实现的人」，回顾包含幼稚园和保育园时代的幼少期，范围广泛的回答「我最感谢的父母的家庭教育方针」的询问调查是本书的基础。

询问调查的结果压倒性多的是，什么都能自由地决定，宽视野的体验，没有强制被要求学习但是教育严厉，感谢父母给与的好的生活习惯，尊敬父母的回答。

将来进入什么领域都能「自己决定」的，能进行考虑他人心情交流的「领导力」教育的他们的「良好的生活习惯」中一定想强调的是这次所提及的「恰当的饮食教育」。

用心的「饮食教育」培育感谢的心和社会性，人性

我认为亲子最高的交流之一是每天饭桌上的用心的菜谱。

从以前开始就有各种各样的学者报告少年院等的调查显明速食面及所谓的垃圾食品培养的孩子的比率非常高。

我 40 年前第一次阅读报告的时候每有少年犯罪的时候总是注视他（她）们幼少期的家庭环境中的食育环境。

当然，并不是说垃圾食品培养的孩子都一定成为犯罪者，比起爱情丰盛，营养面受到关顾而培养的孩子来犯错比较多。但是家庭每天一起吃饭的话不知不觉中孩子发生变化，而没有意识到的父母也不少，也有不少惊讶。

虽然迟了大约 10 年左右，制定了「食育基本法」。我们的社会饮食的错乱，引起各种各样的问题。

为了培养健全的身心，丰富的人性，家庭中关于饮食的父母的作用是不可欠缺的，就是法律都这样制定。

「食育」不只是加深关于「饮食」的知识。也是养育维持心的健康，培养有想一起吃饭的人的「社会性」。每天知道感谢用心准备饮食的育儿，理解饮食的重要性和快乐从而加深人性为目的。

实际上没有家庭团圆的饭桌家庭关系崩溃的也多。很多人都意识到“没有饮食教育就没有教育”，父母的任意的理由使很多家庭都远离了“饮食教育”真的非常遗憾。

幼少期的亲子最高的交流之一是一起吃饭的习惯，希望能再次想起这件事。

贯通孩子一生的饮食习惯看养育者如何

孩子通过一生能不能持有的良好的饮食习惯和养育者很有关系。

没有好的饮食习惯的人作为父母站在饮食教育的立场上怎么样呢。这儿我想起了身边的「虽然富裕但对饮食教育很疏远的家长」。3人都是住豪宅的富裕的60代，都有3人的育儿经验。一个是家长要减肥，不怎么在家做料理的母亲，母女都是外表很苗条，很多人看见这对母子用零食来填报肚子。

还有一个是主妇很吝啬。对料理没有用工夫，经常就千篇一律，家庭里没有一个人享受饮食，丈夫和孩子都买来吃或是在外面吃。

第三个主妇是对料理没有兴趣，吃什么认为只要能填保肚子就好的家庭。速食的外卖的，在外面吃的比较多的家庭。

她们共通的点是和家庭每天共有的饮食都很疏忽。增加料理的种类，菜谱（菜单和菜的顺序）努力使家人开心的努力积累的结果并不只自己的手艺提升了也促使本人的成长。

但是对食物随便的她们没有认真累积「每天让家庭开心」。这样的心态传给孩子的可能性也非常高。变成孩子们的饮食习惯给人生很大的负的影响。

对饮食教育随便的话也成为不好的习惯传给孩子的后代。

把对他人的牺牲变为快乐培育人际关系构筑能力

食育对家庭「过度奉献」的献身也使当然的。那是对人交流能力，人际关系构筑能力的基本行为模式，能传达给孩子们的话是非常好的家庭教育。

人际关系中没有5分5分，时间金钱，劳动努力，用心等，有的时候谁做的多了牺牲了，家庭间和社会生活中舍不得自己多付出一点，没有把牺牲变为喜悦的话不能构筑良好的人际关系。

然后这里详细接触「一流的养育方法」，人际关系拓宽也直接连接到拓宽视野。不能和他人构筑良好的人际关系的人成长也会钝化或者也很多时候在此之下。

如前所述的3人和每天都花努力和时间开心备饭菜是无缘的，换句话说是对家庭不关顾的家庭关系。

都说家庭关系是孩子最初学习人际关系的场所，父母的钝感不只没法得到孩子的感谢和尊

敬，就是性格上也同样表现在对外的人际关系上。

慎重起见这儿不指单亲母亲和单亲父亲因为非常忙而没有时间。孩子们知道养育者为了自己而拼命的工作，请理解这儿谈及的对象是「有充分的时间却因为麻烦而忽视食育的人」。结束育儿的年代的亲子关系和朋友关系极端恶劣的人的背景中，20~40年代非常没有努力育儿和食育的人很多我想不只是我周围而已。

对饮食的顾虑也是觸類旁通，对他人的顾虑，人际关系构筑的能力等全部表面化的重要的事情。

重视饮食教育和家庭的关系，表里一体

像前所述的3人是因为性格不好而不能拥有有饭桌的家庭，或者也许是相反。

最少是为了家庭，只要在家庭成立的最初3~5年努力做料理的话，就可以有好的生活习惯不是吗？经常觉得就不会变成到现在为止做什么都不得要领，都是不满的人了。

和这些人一起吃饭的话，就是有什么珍贵的季节的东西也因为没有知识也没有感谢和感动，对他怎么真心款待也不知道其中的价值，没有感谢的表达和亲切。

这之前她们没有享受吃饭的乐趣，和这个人只要在自动贩卖机前迅速食面也没有差别，知道不会开心而失望的不计其数。

好像在发泄个人愤怒一样的写法。没错是有个人愤怒。和这个人共通点中的一个「完全没有对他人真心诚意的心」。

在这儿这样说应该能理解吧，没有全心全意的对家人和朋友的话对人也没有诚意，结果也被人敬远，那么和人的协调性就越来越差，学习的机会也越来越少。作为话外，这三个家庭都是亲子，夫妇吵架不间断。家庭崩溃。

被这样的父母养育的孩子的饮食习惯和教育就不用说了。

「一流的养育方法」是什么？

不是「偏差值的优等生」「学历的优等生」而是培养「主体性」「坚持到底的力量」「爱和体谅」

这儿「一流的养育方法」里面，想挑选几个和幼儿教育的老师们共享。本书的主题是20年后向父母感谢的「家庭教育」，这也正好幼稚园和保育园的老师们，将来孩子们回首「感谢老师的教育」在本质上也是共通的。如果可以参考的话很荣幸。

像前头说的，「一流」这个词很容易受误解，本书中不是把去一流大学和一流企业称为「一流」，实际上完全相反。像本书中所提及的，并不是指向学历优等生，偏差值优等生等。「不被周围影响，在自己选择的领域里有自我实现的能力」的培养是「一流的育儿方法」的定义。

具体的内容是「主体性」「广阔的视野」「贯入力」「交流能力」的伸展方法来展开本书。

育儿最想回避的问题是错误的目标设定，单纯把进入偏差值高的大学和有名的企业作为目标设定就推行了偏差值教育。

进入所谓的一流大学和有名企业就可以有胜利的人生在这样旧时代的误解中学习的人也很多。

不间断的优等生的没有品行的言行和丑闻，应该属于这个团伙。这个人只擅长考试得高分。没有接受额外的教育所以不解释就理解不了。

本书中回答调查问卷的是所谓的一流大学和优秀企业中工作的大家，但是希望意识到他们·她们是「同样的优等生中，选择自己想做的，有自我实现能力的人」。

孩子将来感谢父母和老师的「养育方法」是什么？

介绍「一流的育儿方法」「被孩子们感谢的母亲的形象，父亲的形象」中，大半有共通的地方。那就是“最大限度地伸展主体性的教育”“刺激知性好奇心的教育”“培养贯穿能力的教育”等。像在所有章节中都有的子弟教育不是偏差值教育至上。

现在在幼稚园的孩子们 20 年后回顾自己的幼少期向父母感谢的是「重要的事都是由自己来决定，尊重孩子的思想」，「不只是嘴上，父母自己也是很努力的热心学习」做孩子的榜样，然后挑战可以拓宽视野的广泛的事情。

培养读书习惯的话要有亲近活字的习惯，同时让他经历各种体验学习，拓宽视野是家庭教育中最多的回答之一。这并不是为了进入一流大学和一流企业的目的，而是从广泛的选择中自己能有兴趣，发挥自己强项的邻域，把重点放在「寻找自己」的教育上。

就是让花儿在春天可以开花，前一年就更土施肥，充满爱的持续浇水到花开为止的养育方法。花开的季节放着都能开花的，父母自己用着地的充满爱的养育方法。

和保育园老师的肝油丸的回忆

本书的大主题是“20 年后也被感谢的育儿”。因为这儿给了我写原稿的机会，我就查了一下 3 倍的 60 年后也被感谢的育儿。

说白了很简单，我的同学中，回想了一下当时，战后不到十年，现在无法想象的日本全体的贫穷时代的故事。爱酱（化名）是其中特别贫穷的家庭的孩子，朋友去幼稚园，只有自己不能去，一直都追着去幼稚园的小朋友哭。

当时是可以中途入园的。幼稚园最后一年的夏天前左右爱酱也可以去幼稚园了，那时候的爱酱最深的回忆是老师特别关照。她说现在想起来当时就像迎接 VIP 一样一直都和我说话，为了不会不合群，一直到把自己带到小朋友的圈中。

老师特别的关照了比其他小朋友的服装都不好看，性格也比较暗的她，她就是现在也不可思议的同时不住感谢的回想为什么老师那么关照自己。就是没有了“VIP 待遇”的小学也有了某种自信和顺应，可以说是宝贵的经验。转入或其他的理由，不合群受欺负不间断的昨天和今天，是很好的教训。

爱酱的话中还有一个兴趣深厚的是她在学校，虽然中途有中断，从学校拿了肝油丸。爱酱因为不能支付学校午餐钱，是属于中午回家吃的团队，但是父母给她买了肝油丸。

当时是零食店全盛，很多朋友用 10 日元可以简单的买甜点的时代，肝油丸也是其中的一个回忆，对爱酱来说肝油丸是贫穷的父母给自己满满的爱的证据的回忆，是不一样的，现在就是看到别公司的肝油丸也会想起自己的父母，心中充满了感谢。

写了这么长，一句话概括的话，是「一流的养育方法」的最后也写的「用没有条件的爱来养育孩子」，然后好好传达无偿的爱是重要的。

幼少期的父母和幼稚园，学校老师的爱是跨越生涯的很大的底气。最后一起回想对于爱酱来说肝油丸，和保护自己的幼稚园的老师对很多孩子来说是不可替代的心的财产。

孩子们将来也会感谢的「教育方法」是什么呢？那是伸展主体性和贯穿力的「活出自己」等能力的培养，传达无偿爱情的饮食教育，心里得到满足。

季节中的育儿。用时间慢慢享用

茶之水女子大学
人间发达教育科学研究所 教授
宫里 晓美

「成为父亲」的电影还记得吗？2013年5月第66回戛纳国际电影节公式上影的时候，上影后约10分钟的起立欢呼，得了审查员奖。成为很大的话题，也很多人都看了吧。

这个电影的主题是，出生时孩子换错了，以为是自己的孩子来养育的实际上是别人的孩子的深刻事态的葛藤的两组亲子的姿态中「亲子到底是什么呢」的问题被提起了。

6年来以为是自己的孩子而爱过来的他人的孩子，被别的父母养育的血脉相连的亲生儿子。孩子是应该交换回来呢，还是就这样养下去呢。葛藤中福山雅治扮演的父亲知道了到现在为止不知道的儿子的想法。不置可否的对面时看见了到现在为止看不见的，发现自己只看见外表，一点点的知道自己的儿子这个电影告诉大家为了「成为父亲」时间是必要的。

我也有3个孩子，全部长大成人了，鲜明的记得小的时候的事情。其中最早生的孩子抱着的感觉忘不了。昨天还在肚子里的孩子今天已安稳的睡在怀抱里。「我的孩子」在怀中的存在感，这个全新的状况，好像就在昨天一样没有变化。我抱孩子的瞬间「母性」就会熊熊燃烧的预想完全没有中，对什么也没有变化的自己很困惑，我以为「生下来的瞬间成为母亲」。然后，经过漫长的岁月各种各样的经验累积了成为父母，那不是过去式而经常感到是现在进行式。

成为父母需要时间。时间怎么累积，以自己的育儿经验和保育经验想在这儿谈谈。

不要追求完美。给自己 OK!

成为父母什么都是初次的连续，很容易担心「这样可以吗」。保护孩子的生命需要细心的注意，过头的话亲子都会很难受。在幼稚园工作的时候有个很烦恼的母亲来相谈了。

对不睡的孩子很烦恼。很无力的说「吧家里的电灯关了假装睡觉却反而更会玩了」。很背叛认为早睡早起很重要的优秀妈妈的努力，被气到的样子很让我在意。

育儿是很烦恼的事。3个之最是吃饭，排泄，和睡眠。但是，这些是急了也没有办法的。当然生活规律好是重要的。能睡，能吃得香等的工夫的累积是必要的。没有成果的时候，希望能够保持不失望的精神状态。为此所必要的是「不要想成为完美父母」。育儿不是想怎样就能像所想的，这要铭记在心。不论有什么都能说「没关系，没关系」。

加拿大的育儿的父母支援程序里，有个「没有完美的父母」。0岁到5岁的孩子的父母为对象，各自都有烦恼和所关心的在集体中互相述说，学习适合自己的育儿方法的研修形式。其中发现自己的长处，发现健康幸福的育儿的积极的方法。

我也接受过没有不完美父母的讲习。大家都被引导员肯定中，感受心情稳定。不求完美。缺点少点正正好。给真实的自己打OK。

怎么和孩子的「不要不要」时期的打交道

表现「不要不要」的绘本「在吧~！这样的孩子」(たかいよ しかず / 作・絵 主婦の友社) 谁的心中都有。我作为监修者参与了书本的制作。读给孩子们听的时候主张「不要不要」的小猪猪的样子让孩子们眼睛亮晶晶的。可能是确认了自己是一样的。

绘本从后面打开的时候过了「不要不要」期的小猪猪以「好呀」小猪猪登场。可能有点太完美，那儿也渗透了孩子的样子。说「不要不要」，还是说「好呀」，每个时期都是孩子活出自己的必要的重要的时期。在这样的孩子身边的父母，不要急着让孩子从「不要不要」期走出来。希望大家都好好的陪伴。

因为这本书的制作，做过几次关于和「不要不要」期的孩子的接触方式。其中具体的母亲困惑的情景有以下几种。「在公共场所不能安静」「一边玩一边吃」「不收拾玩具」等，困惑的场面有各种各样。其中一个儿童椅的事情。这样写了儿童椅的烦恼。「我知道不喜欢被束缚的感觉，但是在社会生存中有一些需要遵守的规则。不想孩子成为不遵守的孩子。应该怎么办呢。」大家怎么想呢？

我的孙子用车移动比较多儿童椅是必须的。所以从0岁开始用了。刚开始有点不愿意，不知道是不是身边有大人说没关系就安心了，然后就开始睡着了。好像有一个适应的过程，同时「把保险带系紧会有点讨厌吧」接受孩子的心情坐在旁边陪伴是重要的。

孩子和身边的事物，东西接触而成长。那时候各种感情涌上来，有时候成为「不要不要」。自己也不知道的心情就那样在身体里，又哭又生气。不那样不行的话一定是有什么。有育儿是育父母的说法。不要不要时期和孩子接触的时候就是入口。可以耐心的悠闲自在的前进。

从「不要不要」到「好呀」的道路是在意想不到的时候被打开的。那是什么时候？什么原因？就是被问也没有答案。那是由孩子自己决定的。但是有一个可以说的是「不要不要期」一定会过去。靠大人的力量让孩子毕业，并不一定能让孩子成长。带着享受「不要不要期」的心情来对应是重要的。

过了「不要不要」期进入「干劲」期。看着这样的孩子非常开心。只是那是下一个葛藤的入口。想做而开始的，但是有时候不能像想象中进行的话会跺脚生气。「干劲」期的孩子，不只是会的，对于想做却不会的也答腔说「也想自己做是吧」。夸奖的时候不要说「这儿再更好一点」。会打消孩子的干劲。珍惜孩子的想做的心情可以让孩子好好的成长。

走出去感受季节的育儿

育儿每天都很辛苦。每天都能好好过的心情秘诀我认为是「到外面去」。日本有四季，变化丰富。置身自然中，时间慢慢的流过。追寻四季的变化思考「感受季节的育儿」。

相约喜悦的春天

春天是入园和入学的季节。对新的开始充满喜悦心跳的孩子们和父母们来说飘飘而落的樱花花瓣像是从天空来的礼物。入园式后在园庭里拍纪念写真的时候，满开的樱花花瓣飞舞下来，大家就欢声雀跃。摄影完了以后，看着孩子们追着花瓣跑的父母们的柔和笑声也是花瓣的效果。

出去散步的时候，摘摘野花也是不错的。摘摘长在道路旁的花儿也可以。小心的拿回家放在

小瓶子里都能让心温暖。去儿童园散步的时候，孩子们经常摘花儿。漂亮的花儿小心的摘下说「这个给妈妈」。如果孩子摘花，要说「谢谢」来收下。因为这是最高的礼物。

春天的喜悦是和小的生物的相逢。里面有团虫，它一下子变成一团的样子很可爱而有人气。右边的写真是左右手各有一匹团虫。最初有点怕怕的慢慢的习惯了敢拿了。

团虫在落叶和石头的下面。是身边的小虫子。动作也很慢小孩子也可以放在手上。最近有各种各样的以团虫为题材的绘本。看了就能知道团虫的秘密。最适合亲子一起玩。和身边小生物的相遇也请好好珍惜。

雨季是特别的季节

从春天到夏天的途中有下雨的季节。雨季是大人气比较沉重的季节。对孩子来说比较开心的季节。买来的伞和长靴，雨衣让人开心。心中期待「怎么还不下雨呢」。穿着长靴踩在水洼里啪沙啪沙响，雨打在伞上的声音澄清耳朵。这是特别的体验。如果下一点雨的话，雨天散步也是不错的。

这个季节有各种绘本。其中有很多伞登场的绘本。特别推荐下面3本。

第一本是「小小黄雨伞」(もりひさし 著、にしまきかやこイラ スト 金の星社)。小女孩的黄色的小雨伞，各种各样的动物到伞里的故事。以为已经不能进去了，但是伞变得越来越大…。表达了「进来这么多了！」的惊讶和欣喜。也传达了伞的欣喜。

第二本书是「伞」(太田 大八作 文研出版)，没有字的绘本。黑一色的世界里只有女孩儿的红色的伞浮在上面。是印象很深的绘本。描绘了雨天的安静，留在了心里。看着没有字的绘本亲子一起说谈快乐是很好的。

第三本是「叔叔的伞」(佐野洋子作 講 談社)。主人公是一直都拿着伞的叔叔。就是下雨也不打伞的叔叔。其实是不想让伞湿了。这样的叔叔是因为听了孩子们的歌「下雨了，Ponpororon. 下雨了 Pichanchan」就打开伞看看。这样然后…。想知道之后的故事请打开书本看看。

好好享受热暑

太阳闪耀的夏天，最近炎暑持续，担心中暑。但是，到大自然中的树荫下吹凉爽的风，比在空调中感觉凉快。炎热的中午在室内度过，早上傍晚出到外面。找知了也是很快乐的。洒水等就更感觉凉快了。这是从前的智慧。

然后夏天的晚上一定要散步。特别是不出远门，附近的公园或是树木繁茂的绿地。如果运气好的话可以看到蝉羽化的样子。秋天接近的时候也可以听见虫子的声音。希望大家珍惜身边和大自然相遇的机会。亲子一起享受晚上的散步，一定深入内心。

特别美丽的季节抬头望天空

秋天是特别容易看见大自然变化的季节。叶子和果实有了颜色。可爱的橡树果落了下来，孩子们非常欢喜的聚集一起。捡几个都很开心，手里收藏很多玩耍。这个时期，去公园就一定有

有落叶的地方。有的时候也会遇到落叶的山吧。找到那样的地方一定和孩子们在落叶上走走看。好像走在雪上的欢欣雀跃感。

最初很害怕的是踩叶子的时候的 嘎洒嘎洒 的声音有趣而走起来，渐渐的大胆的来回走。开始这样享受的话就让孩子做到满足为止。声音感触，颜色，香味等，一定有通过五感来获得的。通过小时候的体验感受的，那是积蓄在身体深处的重要的东西。

深秋时期，银杏树被染成金黄色。天空的蓝和银杏树的金黄的调和非常的美丽。走到那样的树下的一定抬头看看天空。就像被蓝色天空吸入一样的抬头看。母亲那样做的话，孩子一定也一样的抬头看。安静而丰富的时刻从而生起。

银杏树有一齐落叶的瞬间。每个树都有自己的时间。那是非常鲜艳美丽的情景。大的银杏树像黄色的雨一样落叶子的时候，请停下来守望。在飞舞飘落的叶子里来回奔跑也是快乐的。

享受冬天。一边等待春天。

冬天来了，每个地方的寒冷等状况不一样。我所住的东京在冬天期间下 2.3 回雪。那是对孩子们来说开心得不得了的事情。拼命的收集堆积的雪，玩耍。堆雪人雪兔子，做刨冰玩。

右边的写真是把雪固定了放上粉笔的粉做了漂亮的布丁。颜色渗入到白雪里的美丽吸引了孩子们的心。忘我的玩耍的孩子们的手指非常的冷，但内心却是很温暖的。

接触其他霜柱和水等，冬天的自然现象，引入到玩耍中，对大人来说是寒冷的讨厌的季节，可以发现孩子并不那样。那样接触冬天自然的玩耍中，注意到什么时候吹的风温暖了一些。感觉到太阳的温暖的时候，春天就马上要快来了。

追述看看春夏秋冬，不觉得每个季节都有其色彩和魅力吗？季节也好像在呼叫我们一样。听到季节的声音先到外面去，然后慢慢度过，到外面去享受感受季节的育儿。

■执笔者介绍

南瓜女士

「一流的育儿法」和「一流的食育」~ 全心全意的爱在每天的饮食中

立命馆大学法学系毕业。东洋经济在线连载专栏「南瓜女士的人生咨询」著。虽然出生在京都府的一般家庭，但 4 个孩子全部成长为活跃于世界的国际律师，国际金融师，公认会计师·北美大学教员。主要著作有「一流培育方法~ 培养学习和商务都超群活跃的孩子」(钻石社)。以教育工作者·父母为对象的讲演，各种各样的媒体，主要发信育儿·家庭关联的信息。

宫里晓美 季节中的育儿。用时间慢慢享用

公立幼儿园教师，御茶之水女子大学附属幼儿园副园长后，作为十文字学园女子大学幼儿教育专业教授从事 2 年保育员培养。

从 2016 年 4 月，在御茶之水女子大学人发达教育专业学研究所教授·文京区立御茶之水女子

大学孩子园（2016年4月开设）工作。在乳幼儿期的教育实践研究的同时，向育儿中的父母们发送支援信息。

■主要的研究领域：保育学全般 环境教育 幼小连接期 家长支援

<主要著作>「孩子们的四季～想传达给有小孩子的你的重要事」（主妇之友社）

<连载>月刊「小宝宝和妈妈」2015年5月号开始「孩子的目光父母的目光～连载送交给 only one 的你和小宝宝的12个月的信息」。

<监修>绘本「不要不要！小猪猪～！这样的孩子」（作品·绘图たかいよしかず 主妇之友社）
单行本「能行！生活366(培育头脑好的孩子）」（主妇之友社）

■协助园

封面：第二健康福利馆爱子园（神奈川県川崎市多摩区）

■「健康教育」概要

季刊「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>