

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. 让更多一人的孩子个性闪耀
- 11. 给生活在演剧教育和未来的孩子们的祝愿
- 15. 概况

让更多一人的孩子个性闪耀

一般社団法人体育关联
协会代表理事
藤代 圭一

前言

「怎么做才能引出干劲呢？」

这是数年前的我自身的烦恼。

「指导孩子们足球但是很难看到效果」

「儿子说想踢足球让他参加了却到现在都不见干劲」

「不去自发的思考行动」

想解决这些课题就是日日面对孩子们也不能如愿。

但是就是碰壁也每回一点点下工夫。

然后发现。

应该是「停止教」

作为指导员一直想教想教，但是不教了。

然后孩子们自己开始变化开始自己思考行动了。

为了磨练孩子的感觉

「停止教是怎么一回事呢？」在回答这样的疑问前，请听我说几件事情，运动的时候有灵敏这个词，经常这样说「这个孩子灵敏」「这个孩子不灵敏」。我对这个「灵敏问题」一直都有違和感。

仔细听教练们的对话时会听见「这个孩子不灵敏不行」的话。确实有选拔比赛的话，在考试的时间时灵敏不灵敏是重要的基准。

但是这是地方的少年团，而且是对小学校低学年的孩子们。而且确实是有天生的才能。海外称为才能，认为这是后天不能培养的。

但是和才能不一样灵敏是「磨练出来的」为了磨练这个能力我们这些指导教练才存在。

那么怎么才能磨练灵敏能力呢，日常生活中有很多可以开始的事。数年前在夏令营要结束的时候，并没有特别意图的和一起指导的教练说「今天的夕阳很美啊」。

不过回答居然是「啊？我第一次想这样的事」。这并不是感到「今天的夕阳真美」是好还是不好的话。有没有感觉到夕阳美不美丽的感应力的问题。

我小时候在爱知县的名古屋成长度过。虽然不是东京那样的大都市，名古屋附近也是望过去很多的高楼大厦。道路是五车道，大家看起来都很忙。在这当中我一直期待去邻县的祖父家去玩，祖父家在田园地带，和邻居距离 200 米以上。而且走一分钟就到和伊势湾相连的长良川，从堤坝放眼纵览好的景色。从那望到的夕阳美的不可言喻。在祖父家迎来的夕阳真的美的让人

窒息，身心都变温暖的感觉犹在。那个机会让我有想「夕阳美丽」的感应力。

给 STUDIO GHIBLI INC 公司提供乐曲的有名的久石让先生在著书中写道「最近和很多人谈话想到的是，最终知道看，听，读很多的东西是很重要的，感性是创造力的源泉，而其基台是自己的知识经验的累积。」

感性=灵感的话，磨练灵感就是如何「多看，多听，多读」，这么说的话会不会觉得未来变得明亮了？「感应力不好不行」「我们家孩子不灵敏」爸爸妈妈感叹的，让孩子们更多的去体验「看，听，读」来磨练感应力。冷静思考看看的话，身边有许多事理会得明白的。

服装的眼光很好的朋友非常喜欢服装，从小开始就读很多服装的杂志，一个人享受着服装。音乐眼光很好的朋友接触了从古典到个性派的所有区域的音乐。

然后读此文的大家应该是比一般人「教育感性」更高。那是因为很喜欢和孩子们接触，从不会到会，在成长中感知快乐，接触各种各样的知识情报，用身体实际感知。

「我们是用小的体验积累而成」发现了「感应力是可以磨练」了以后，我和孩子们的接触方法有了很大的变化。

我是体育奖牌教练。但是我去美术馆看一流的绘画。读平时不读的书。感受冬天的海风。在饭桌上装饰花儿。在山顶等待日出。在满天的星空下睡。坐世界第一的轨道飞车。尝试自己做自己的茶碗。在泥中玩耍，在水涡中蹦跳。

因为知道了唤醒磨练孩子们沉睡的「感应力」是不要做没有必要做的事情。

不是「不得不～」而是「想～」

而且，大家都知道4岁~8岁人体神经线路的80%得以形成，可以说是迎接激进的成长的时期（斯卡蒙的发育曲线）。这个年代被称为「预备 黄金年龄」，形成运动能力的基础，不是特定的运动，通过游戏身体的各种各样的使用方法给孩子们的发育很大的影响。

< 斯卡蒙的发育曲线 >

（图）

但是，在我们生活的日本有「视长期坚持一件事情为美」的想法，所以从小的时候让他长期的坚持单一的体育项目。另一面海外一般都是接触更多的体育运动。从发育面看可以说更加合理。

当然孩子们说「喜欢棒球！」没有必要让他和棒球拉开距离。找时间一起走山道，在河川挑战皮划艇，发一点工夫可以让身体动的契机有很多。

而且，孩子们对各种事都显示有好奇心。首先要尊重他的好奇心，即使在玩足球如果表示对扔球有兴趣，好好珍惜那样的时间。

并不是我们大人「要教什么」「让他获得什么技术」，孩子们对其显示好奇心和兴趣的时候就要尽力帮助他创造能够忘我的环境。

「努力战胜不了着迷」的话你们知道吗？障碍跑的奥运选手为末大在书籍和 SNS 上发信的话

语。「努力」有「不得不～」的理由和「为了胜利而努力」等的有必要的意义。但是着迷只有「快乐」「喜欢」「更想成长」的「想～」的单纯的理由。前者有可能什么时候持续的能量见底了，但是后者不会没有能源。

那么怎样才能着迷呢？首先「孩子们在什么时候着迷呢？」这个问题的回答好像有答案。那么我们珍惜的是「观察」。观察孩子们，如果知道孩子们什么时候忘我的着迷，什么时候没有了士气和学习的欲望的话，就可以思考怎样创造忘我着迷的环境。

教我「观察」的重要性的是新西兰教育的拉宁·斯托尼和西班牙人的教练。

到现在为止一般的对孩子的理解方法是沿着和年龄相应的标准的发达阶段，着眼在对一些特定技术「会」还是「不会」上，设定目标，以达成目标而努力。

对此拉宁·斯托尼以孩子自身的「学习能力」和「对可能性的信赖」为基本。拉宁·斯托尼不对孩子进行「会」「不会」或者「快」「慢」等的对错方式的判断和列表评价。

不是判断孩子的「不会」和「负面」，而是着眼于「有兴趣」「非常着迷，忘我」「在挑战」「有在表现自己的心情」等等，找出孩子们的「想～」，伸展其可能性的观察和记录的方法。

然后西班牙的加泰罗尼亚州的有名的教练们参加在日本举行的讲习会的时候，在一场踢球中一位教练停止了练习。「和孩子们说了什么呢？」想学习西班牙的教导的我等待着教练的表情和话语。教练的第一声是「Muy bien!（非常棒）」，我以为他会有尖锐的指导教授改善的方法所以挺意外。从足球大国的西班牙来的教练特意叫停了练习是为了表扬孩子们。从那以后教练们在踢的好的时候就叫停，微笑着持续说「你们现在踢的非常好!」「怎么想到像现在这样踢球的？真的太棒了!」

当然并不是只表扬。开会的时候，孩子们把今天的事情，好的事情传达后，和孩子们一起思考「怎么才能一起踢更好的球」，一起传达意见。

跟着练习感觉到孩子们的眼里的光辉渐渐的在变化。教练的一句话，被表扬的孩子，其他看到那个样子的孩子一瞬间踢球的样子变化了。

我们是马上就把焦点放在欠缺的地方上的生物。但是对这个事物的看法习惯化的话，就很难看到好的一面。观察孩子们知道「在什么事情上忘我着迷」的话，就可以改变孩子们的方法。找出好的地方就自然的能把目光转移到孩子的成长上。

体育的语源

体育的特征是有对战对方有「赢」「输」的结果。也因为这个容易明白的原因，我们很容易就问孩子们「赢了?」「输了?」。当然不是这样的交流有什么恶意，孩子们会无意识的把「赢是重要的」「胜败是重要的」当尺度。

但是只把「胜败」做评价的基准的话，就没法体会到体育的乐趣了。

今年冬天的平昌五轮冬奥会中花样滑冰金牌得主的羽生选手和西班牙的 Javier Fernández López 选手，单板滑雪 U 池银牌平野步梦选手和金牌 Shaun Roger White 选手。

这儿如果只用「胜败的尺度」的话就变成「金牌=好」「银牌=不好」。然后成绩不能入前茅不能参加奥运会的选手就没有价值了？当然不是那样的。参不参加奥运会的选手都「享受着体

育」，做体育本身是有价值的。

但是爸爸妈妈有这样的声音「我家的孩子不擅长想让他不继续了」「一直都在垫底，想让他参加别的竞技」。当然不能否定这样的选择。但是，我问父母「孩子是怎么说的呢？」回答却是「孩子说喜欢现在的体育运动项目」。

知道体育的语源吗？追溯到拉丁语「deportare」是「（不是工作或义务）愉悦，散心」，然后成为英语的「sport」。

体育是「散心」「快乐」「玩耍」。「胜败」是体育的另一个特征，如果没有「散心」「快乐」「玩耍」的话就不成体育了。为此我更想为幼儿期和少年期创造享受体育的。

不是“质问”而是“询问”

那么具体是怎样问呢。首先，为了成长应该说失败是大前提。我们大人基本没有人经历没有失败的成功，却经常这样要求孩子们。

我们回到怎么和孩子说话上，比如说体育完了以后有「反省会」的时间。通过这个反省会有「灵活运用经验转向下个行动和干劲」或者「没有干劲了」的结果。

这个不同在于「你问了些什么问题」。相信大家都经历我们教练对孩子的搭话能带来不同的反应。然后我们实践的「询问」错一步的话不是没有效果相反会招致不好的结果。也有问的方法不好的「质问」。

说到「质问」大家联想到什么呢？

严格质问后用炸猪排让你进窝的刑事侦探的调查？法庭上的问话？哪个都是用严格口吻追问的印象。法律学上，没有回答质问的义务。询问是有发生供述义务而被区别开的。举身边的例子，去看看询问的不好影响。然后请想象看看传达的场面。

非常要好的3个朋友去了人气歌星的演唱会。运气好买到了非常不好买的票。3个人都从一个月前就满心期待，汇合的时间也安排到离开演时间10点很有充裕的8点30分，从一个月前就互相说「很期待啊，不要迟到了哦」。当然邮件和LINE上也共有了汇合的时间和地点。但是即使这样……。演唱会的当天B不但到了汇合时间没有出现，就是10点了也没有任何联系的没有出现。A和C问B「为什么迟到了？」。你把自己当做B想想答案看看。

引出借口的Why？训练自己思考能力的How？

有什么样的答案呢？「电车迟了」「睡过头了」「手表停了」等等等等。迟到的理由出来了几个。其中的任何一个都是「辩解」。当然迟到的B是不好被问「为什么迟到」就只能这样回答了。

就是问「为什么迟到了？」的Why的时候，是表现为落入到提前想定的答案中的询问。

置换到孩子们的足球就是问「为什么没入射门？」的时候回答是「射球的时候前面有水涡」「球没气了」「守门员太厉害了」等的上演。这样的回答基本没有意义。

「为什么不会呢？」「为什么没有射中呢？」儿童足球的现场现在还是「为什么？」「为什么？」「为什么？」的大洪水。要求一边思考一边踢的足球「为什么？」是重要的，教练和父母的「为

什么？」就有弊害了。对于已经发生的事情问 Why? 形式上的质问只能引出孩子们的辩解。很多人因为孩子的辩解而烦恼，很多时候坏的不是孩子们，要认识到我们大人的问的方法。

以 Why 形式的质问引导出的辩解，听了的大人还说「不要给自己辩解！」，不觉得这是负的漩涡吗？

那么应该怎么做呢。这儿「询问」登场。不是质问而是变为询问的话不是追究「为什么？怎么会这样？」而是换为「应该怎么做？」。

聪明的孩子们被问「为什么？」的时候不只是辩解，还会看对方回答合对方心意的回答。但是，被问「应该怎么做？」的时候，被问的人就会去寻找自己的改善策列和方法。

只把「为什么没有射门呢？」的质问换为「你认为怎样才能射门呢？」，孩子们的回答和之后的行动会完全不同。

「因为着急了下次要镇定的射门」「到接球的时候挺好，下次在容易射门的位置好好把控看看」How? 形式的询问不加多余的东西，能让对方的想法改善策列，甚至反省都自然的涌出。

反复这样的询问的话孩子们自然就一定成长了。Why? 形式的质问是寻求理由的问法，向前看向前进的力气被夺去了。另一面「应该怎么做？」把答案推给对方的 How? 形式的询问，有引出孩子们没有想定的丰富的想象和孩子们自身自发的意见的效果。

充满自己，让能量循环

知道巴里岛的「绿色学校」吗？受「不合宜的真实」的影响，培育让自然环境和持续可能性更加丰富的领导而受到世界的瞩目。

去年，现地采访的时候问老师「你认为和孩子接触时候重要的是什么？」。他回答说「让自己和自己身边的人幸福」。我们经常说「内心的宽裕」，孩子们内心的状态给孩子们很大的影响。这是非常不可思议的事情，孩子们的内心有眼睛看不见的玻璃杯（内心本身用眼睛看不见，也没有那样的内脏器官），自己的心理状态不安定，受到什么的影响烦躁的时候，心情反应在回答和行动上。相反，如果感觉到什么幸福的话，很开心的和孩子们搭话的话，孩子们也会很开心的向前回答。

「说什么呢？」很重要「谁说呢？」也很重要。认为用相同的方法到达孩子内心的方法也会变化。完全相同的词句询问答案也会因为自己心情状态而不同。这是非常重要的。

当自己没有宽裕的时候，烦躁的时候，着急的时候和孩子们说话的言语也变得不柔和，变成命令和质问而不好进行的经验谁都有过。自古都说「孩子是父母的镜子」，我们大人的不安不开心，着急直接影响孩子的不安定情绪。不只是为了孩子的方法，思考我们自己怎么开心，内心怎么被充满也是为了孩子。

参加绿色学校的孩子们，真的是很开心的，眼睛是闪亮的。老师也是一样。

结尾

高中毕业和大学毕业时能成为专业足球选手的是 100 人~200 人。然后，足球选手的平均引

退年龄是 25~26 岁。

孩子们一致都说「将来想做足球选手」，门很窄的同时，只锻炼足球技术的话将来引退后不能够被社会所需要。

当然，也有伴随尖锐的疼痛的成长的看法。支援孩子们的「想成为专业选手」的梦想的同时，想帮助孩子们即使不能成为专业选手，引退后做为社会的一分子也能自我闪亮发光。然后，我们希望更多一人的孩子能够闪亮光辉。为此不只是要求孩子们变化，我们大人也有必要行动和变化。

最后，想接受几个从这个记事的意识点更容易转移到行动的「询问」，回答询问时候的规则是「什么答案都正确」「不知道也正确」「回答他人时候用“是啊”」。最后祝愿读到最后的你们更加有个性的闪亮，这个能量能够成为好循环的起因的话很开心。期待我们能有一天能够相会。

询问「体验了什么呢？」

询问「磨练了什么感官呢？」

询问「孩子们对什么着迷呢？」

询问「孩子们哪方面做得好呢？」

询问「眼前做的事情让你快乐吗？」

询问「问什么问题呢？」

询问「让自己充实应该做什么呢？」

询问「现在的笑脸闪亮吗？」

对生活在演剧教育和未来的孩子们的愿望

儿童演剧项目 NGA

中村达哉

现代需要的教育

「教育」是为了经营更好的社会生活的重要事情。这是不可置疑的。特别是幼儿、儿童期的教育，因为这些经验左右其后的生活方式，很大程度的影响其人间形成。

所以这个时期不得不经验体会的有非常多。现在，被认为培养交流能力对于日本特别重要。「交流教育」的领域受人瞩目。

背景是近年孩子们没法好好表达自己的想法和感情的侧面，和对于将来可以和有多样价值观的他人协调而对社会做贡献的创造力丰富的人才育成这两个侧面。

这么说，有什么难解的印象，但是交流教育简单，快乐是重要的。因为交流的行为没有自发性的话没有意义，孩子自身对对人关系有兴趣，可以互相心灵接触的成就感可以说是其教育的效果。

那么，想介绍一下「快乐而有意义」的教育手法“演剧”。

据 2011 年文部科学省管辖的教育机构对日美中韩的高中生进行的调查，对「你认为自己是有价值的人吗？」的问题回答「是」的学生，美国 57.2%，中国 42.2%，韩国 20.2%，日本仅有 7.5%。

现代日本的孩子们所属的教育单位（学校或私塾）被「不能不一样」的风气支配，寻找自己的存在意义变得比较困难。其原因不能一概而论，但是自我表现的机会少了是明显的一个原因。

为什么呢，日本以外的先进国家中，把演剧做为教育课程的必修课的国家有很多是现状，原因是认为演剧和交流的基础是一样的。

演剧的基础是听对方的话，看着对方的眼睛说自己的话是当然的，深刻想象其他角色的心情和目的，作为集体中的一员创造一个作品而摸索自己的方法等等。

这些和实际生活中所需求的对人技能有很多一致点。

然后演剧教育是“教演剧”和“用演剧教”这两种，这儿我们不区别这两种，单纯的想成为不是自己的角色玩耍。

为什么开心呢？

本来演剧的根本是办家家和扮英雄等的游戏。想象虚构的世界，和人接触的游戏是谁都想体验的最高快乐的原体验。而且玩耍的方式有无限的变奏曲，没有尽头。

「谁都会但没有终点（=到哪都能快乐）」，这是演剧教育的特征。

然后，幼儿期的一个人的玩耍以和他人一起的形式表达的同时，玩演剧也是一个人不能进行的。

更加正确的说，我们应该预先理解到和他人一起的玩耍要几十倍几百倍的快乐。

围绕现代孩子的环境被赋予多样的形式，按现有的自由描绘和他人共有创造的游戏才是最高快乐，这是孩子们所知道的。

但是，那种做法只会因为经验不足而不知道，或注重他人的评价等而感到恐怖。
站在教师的视点上重要的是打消其“恐怖”。

可能会对玩耍用“恐怖”这个词感到不自然。谁都会对和人接触抱有恐惧，所以能跨越过去前方就有“真的快乐”在等待你。

从“玩耍”发展，和同伴一起的创造也是不可取代的体验。能够带来最高的喜悦。

舞台（=生活的表现）表演的时候，孩子们齐心合力成为一体，那个场所聚集巨大的能量。这是日常生活所体验不到的。而且创造制作的过程中产生的烦恼和困难，可以真实的感受到自己自身解决的成就感。

作为团队的一员向着一个目标，跨越困难的体验，能够给我们其他任何都不能替代的喜悦。

而且演剧教育里并不是只有所谓的演剧，里面存在很多培养感受丰富的表现力的游戏，活动。这些着眼于尊重孩子本人的个性，和着目的和阶段来选择。

需要注意的是演剧教育的课程全部都虽然形状不同，最终目标地点是置于「自我发信」上。「自我发信」是“用自己的方法达成了”的成就感。

做为例子，客观的看的话即使和他人相像的表现，也是完全没有问题，对当事人来说那有“自己表现”的价值。

做为一个具体例子可以列举「拜托·不行」的菜单。

这是两个人中，一方只「拜托」，另一方只用「不行」，像演剧一样做简单的游戏，日常生活中犹豫的“主张”“拒绝”可以下定决心进行。

演剧是虚构的世界，不是把其带到现实中，可以大胆的解放自己。这个菜单可以培养人站在对方立场上考虑，对实际生活也有好处。

这样的演剧教育是实践性的，包含很多快乐的玩耍。

为什么有用呢？

首先，演剧教育是置于「自我发信」的根干上。「自我发信」是把自己的思考“像自己地”向对方传达。这不受第三者的“好，不好”的评价影响。表现也是需要自己生成，那才是价值所在。然后自己积累快乐表达自己的经验、渐渐性格变得乐观积极。像最先所述，对于自我肯定感平均比较底的日本社会，这是非常贵重的效力。

最近，都说小学生的消极发言越来越多，成功体验（=达成自己愿望的自信）能够把人变得积极是没有错的。表现自己的素来面貌，最初是可怕的。不对，并不是到什么时候都是可怕的。但是演剧是「谁都会的没有终点」的。没有要求什么必要的技能。发掘孩子的“想表达”的心情，引导其成功体验。

其次，演剧是综合艺术，通过体验而得到的效果是多方面的。想象力，集中力，协调性，自主性，解决问题能力，自控力等，所有都是生活中的重要技能，这些是可以磨练的。但演剧教育不是万能的教育。这儿想传达的是，演剧教育不是万能的教育。这儿想传达的是，演剧教育是「生活的练习」。演剧体验驱使人類的想象力。可以认为是在虚构的世界里进行生活的预行

练习。

为什么呢，因为演剧是靠一个人成立不了的，需要集体的力量。这本身就是需要交流。和很多的伙伴合作，不得不用自己的心感受，思考，行动。而且，必须接受各种个性和价值观而统合。有时要跨越年龄的界限，某种程度上需要妥协和折衷。

演剧是一种“游戏”，也可以说是社会的缩图。所以，演剧这个项目达成的时候实际就是获得在确实的自信上生活的技能。

注意到自我存在的价值

如到此为止所述说的，演剧教育是基本的理念和目的。

最后我想谢谢在其中最想珍惜的想法。

那就是孩子认识到“自己是不可替代的存在”的内面成长。用语言说是简单的，但是实际这样感受是比较难的。到底自己的魅力是什么呢。

像刚刚所说的演剧教育是尊重“自我的”，把中心放在「自我发信」上。

但是，隐藏在那的问题不是评价教育的“好·不好”，而是现实的“优秀·不优秀”在技术上和他者存在的差别。「发信」是对着他人而成的。这两个观点孩子们怎么认识接受的，需要我们去探求。

我对于这两个事物的看法，不是哪个正确，而是“共存”。现实生活中也是一样。

个性的价值，能力的价值哪个都在我们中间基本同等水平的存在。保持平衡。经常艺术教育没有在个性培养的观点上被述说，大家没有看到它和社会性的连接点。在海外“演剧教育”被重视的理由是如果说哪一方的话社会性的侧面比较大(特别是多种语言国家比较显著)。

本来如果没有好好接受对方，理解彼此的差异的基盘的话，基本找出“自我”也是做不到的。自己好是有价值的，就是差也有价值。希望担负未来的孩子们可以这样看世界，这是我的愿望。

“喜欢自己”和“喜欢他人”相似。这样想的话，对人关系的恐惧感就消失。这样就可以自由健康的生活了。为此需要的是对事物的正确的判断力和丰富的感性，这是交流教育的本质。

当然除了演剧，同过其他的和他人的协动活动也可以培养。但是演剧是虚构的世界，这个活动过程孩子感受的，行动的也是真正的体验。是谁都能一直体验的工具。

这个新的教育方式，在现代日本里渗透，希望这有助于孩子们能更美好的成长。

■执笔者介绍

藤代圭一 让更多一人的孩子个性闪耀

一般社団法人体育关系协会代表理事。

不是教而是用问引出干劲，设计制作了培育思考能力的『询问精神训练』。从事争取地区到争取全国胜利的队伍等各个领域的队伍的精神教练。从2015年开始培养教练，数量全国超过250

名。学习<著作>体育精神教练的「引导孩子的干劲的7个询问」(旬报公司)

■博客 <http://shimt.jp> (引导孩子干劲的询问心理训练)

中村达哉 对生活在演剧教育和未来的孩子们的愿望

1983年出生于爱知县。毕业于千叶大学教育学部。

孩子演剧项目 N. G. A. 讲师。

作为电视剧教师,实践800次以上的演剧研究会。从事从交流能力的育成到舞台演出的广泛的领域的指导。

<著作>面向中高学生的剧本『最后的机会再来』(国土社)。

本作品是作为日本全国学校的文化节和戏剧小组活动的演出节目被上演的受欢迎作品。

■协助园

封面:大田区立西蒲田保育园(东京都大田区)

■「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>