

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. 为培养孩子的交流能力能做的事
- 11. 没有这个世界不行的脑袋
- 15. 概况

为培养孩子的交流能力能做的事

La C Lo 代表

NPO 法人父母育儿网络代表理事

特定非营利活动法人 Earth as Mother 理事

共育共创家

黒田 忠晃

开始这个活动的原因

以「创建各自有自己的人生目的，自主行动，能自我的，快乐的走自己的路的社会」为理念，我于 2009 年在爱知县日进市开始从事社会起业家活动。

现在的社会依然处在混沌而看不见未来的时代，蔓延着闭塞感。平成 30 年里时代变化，社会环境巨大变化的结果，跨越难对付的力量和踏实的努力，忍耐力，思考力，交流能力都感到在慢慢的丧失，有很多人都抱着压力。可能环境使人生的目的不容易看见了。

为了孩子们未来的展翅飞翔，更好的把接力棒传给他们，父母，老师和地区的大人们一边从旧态依然的价值观中脱离，柔软的向新时代转移，一边期待孩子们的健全成长。到现在为止 25 年时间接触教育发现「好高中，好大学，进好公司的话一生安泰」的旧观念依然压在孩子身上，因此遇到了很多哭泣的孩子，和在那样教育环境中受苦的大人。

孩子们是看着周围的大人，特别是父母，而长大的。如果孩子想改变，但是父母没有改变的话，父母的自我会妨碍了孩子的成长，所以焦点也要移到「大人改变了，大人光辉照人」上。为了大家的笑脸，能看到各自的人生目的，重视「育父母」的观点，需要思考生活的方式，和我们应有的样子。

我开始活动已经约有十年了，致力于和父母们和孩子们的共同学习，一同创造成长场所。

创造思考的机会

以前的社会因为有不方便就会想着怎么做才方便，现在方便了，思考的机会就少了，也感觉思考能力渐渐丧失了。

对于孩子来说也是这样，大人认为比较好的就给孩子。接受起来比较轻松，孩子就产生依赖性。结果不给他就什么也不会了。因为放弃了思考。

小孩就这样长成大人的话，因为没有养成思考能力，稍微想一下就能明白的事情也不会，最终还是依赖。不给他答案的话，给他答案之前什么也不做。或者没有答案所以不会，甚至反过来吼叫要答案。

因为变得方便了，思考能力衰退的人增多了。所以在这个便利的社会更加有必要创造思考的机会。有时候也有必要增加感到不方便的机会。只有知道原则原理才明白方便的意义。

要不然，人更容易有迷失真正重要东西的危险。

体验的重要性

随着学习课程的增多，今年开始增加了组件课程，上课时间增加了不过学校活动的的时间减少了，缩小了，这让我有点忧伤，并对将来有危机感。

学习教科书很重要的，但是给孩子们心里留下美好回忆的运动会，户外活动，郊游等的体验学习和活动是培养在教科书上学不到的交流能力，团队合作的珍贵机会。

然后，回到家以后的时间的使用方法也和我们那个时代有了很多变化。在外面玩的机会，和家人一起玩的机会都变少是现状。以前的话，只要去公园，就有小朋友可以一起玩。这样的体验学习，自然而然的就培养了下列经济产业省所揭示的「社会人基础能力」

「向前跨出的能力」

主体性·主动性·实行力

「彻底思考的能力」

课题发现力·策划力·想象力

「团队合作力」

发信力·倾听力·柔软力·把握状况能力·规律性·压力把控力

然后就是看大人怎么增加体验学习的机会。但是并不是只让他参加体验学习就行了。被给与的体验，不会增强社会人的基础能力。培养思考能力的体验需要能动心的感动体验。

守护孩子的权力

这几年更多的思考孩子的权力问题。到现在为止接触共育中，多有机会听说父母，老师侵犯孩子权力。每次都很心痛。不想看孩子受侵犯而哭泣。大人自以为好的言语行动实为侵害的事很多。

因此而让孩子不能活出自我的结果，很多人即使成人了也有阴影留下并很痛苦。

我时时思考怎么给他们跨越问题的要点，让他们活回自己，而孩子的话是让他们有自生的能力。从而推进活动。

UNICEF 的网页上关于孩子权力写了以下「4 个柱子」

1. 生存的权力

不被可预防的疾病等剥夺生命。生病或受伤的话可以得到治疗

2. 被养育的权力

接受教育，可以休息可以玩耍。思考自由信仰自由，能有自我的成长等

3. 被保护的权力

从各种虐待榨取中保护孩子，特别保护有障碍的少数民族的孩子等。

4. 有参加权

可以自由发表自己的意见，集团集会，可以自由活动等。

特别是第 2.4 大人很容易不自觉的侵害。而且近年让人悲伤的虐待事件一起接一起。重新思考一下「我能为保护孩子权力做些什么呢？」很重要。

为了持续可能的世界

近年持续可能的开发目标「SDGs」成为话题。2015年9月国连大会上「为了持续可能的开发的2030议程」里记载着2016年到2030年的国际目标。17个目标和169个对象。孩子们是不可欠缺的，是接力棒。当然也包含刚才所说的权力的话题。

去年去SDGs的讨论会时听到的印象特别深的是「保护地球不受破坏」，「谁也不拉下」，「拯救地球的最后世代」。为了达到这些目的，持有共通的目标，从现在观望未来的想法。与之共鸣太多，甚至于感动，我到现在都不能忘记。

到现在为止的既成观念，到现在为止认为可以的事情，到现在为止认为不可以的事情，随着时代的变化，好的变为不好的，不好的变为好的事情有很多。致力于利益先行照成了现在不得不提倡这些话题的严重事态。

对既存的想法认为「还是破坏了吧」的事情也变多了。破坏了以后发现里面藏着宝藏，重新组合的话看法也可能不同。

育儿也是一样。希望孩子们翱翔未来，健全成长，为了能传更好的接力棒给下一代，我们大人要把旧态依然的价值观破坏了，不是用我们的自我和面子来控制孩子，我们有必要顺着时代去和他们接触。

倾注爱心

活动中，有在菜地种植蔬菜，有在稻田种水稻，最初都是不花功夫的话输给周边环境，拼命的倾注爱情守护，长到一定程度慢慢放手，让其自立，就可结出非常好的果实。

做农作业时，很多时候觉得和育儿很相像。需要倾注爱情的时候，多多的倾注是很重要的。特别是刚出生不久，「乳儿期」的发育阶段，需要获取「绝对的安心感」。

但是由于核家庭的增加，和所在区域的联系变得稀薄，这样自己单独的育儿往往不知道方法，孩子不靠近你，你也感觉不到孩子的可爱

要珍惜的孩子交流能力的中心思想

现在育儿知识的情报很多，多到听很多人说因为太多了不知道该怎么做而苦恼。技能很重要，但是听了好的方法能继续的几乎很少。现实是不知什么时候又恢复现状。

为什么呢？主要是心的所在，就是说思想没有跟上，所以思考模式和心的癖性会往维持现状的方向走。所以在技能之前思想是重要的。培育心是想创造好的心里状态的机会，我上课的时候说各种各样的话题，并把每天想的事情写在博客中。这样就出版了「培育孩子交流能力的心的处方 Galaxy 出版」

后半部用7个主题用书和博客一样的形式点缀了下。最后提了一个问题，请一定思考一下。用一样的话题在家里，在工作的同事里互相问答也会发现能学习到很多东西。答案都是正确的。没有答案也是正确的。意义在于思考。能够成为交流的契机就非常开心。

【1. 眼睛往好看】

这个孩子能做的是什么

这个孩子擅长什么

用加法方式看看

很容易

用减法方式看

这个孩子不会的是什么

这个孩子不擅长的是什么

有时候

用负向的交换条件

收游戏，电视，手机等等

可是拿这些给他们的是谁呢？

有没有把自己的事放一边

来判断了

孩子们

完全看透大人的「常套手段」

表演

对谁都没有好处

有时候，

是不是对自己自身都用减法方式去看

为什么我不会

为什么我不行

比较一下

随波逐流

勉强去和着周边

有没有迷失了自己

迷失了自己

会被孩子看穿
包括自己
接受那个人的所有
承认
用加法方式
「有哪些优点呢？」

【2. 体验失败】

谁都想
不失败
又难受
又辛苦

对孩子也是
不想让他失败

难受的
辛苦的
都想让他避开

好像这样很好
但是没有失败
也不会成长

惧怕失败
而什么都不做
才是人生的失败

不失败
不让他失败
这样那样的对策
不得不体验的事就是避开了
到头来账单还是会回来
那也没有意义

因为自己不想失败

也不想让周围失败
失败了就斥责
所以互相都成长不了

那是镜子

小的失败重叠一起的话
慢慢的会有力量
一点点轻轻的
动摇不了什么
但是让你有跨越的力量

不体验小的失败的话
大人了也没办法忍受小的失败
现实中很多失坠由此而生

无业，闭居，犯罪，自杀

如果孩子还是下属失败了
你要有没关系的度量
只要全身心的接受
孩子还是下属就可以安心的再挑战
这个真的很重要
因为他连接着互相的成长

我也经历了数不尽的失败
但是对失败也是看法问题
改变了看事实的方法
所有失败都将变为自己的资源

所以那个时候虽然很难受，很辛苦
不认为是失败也不后悔

面对失败
带着勇气而挑战
「失败是什么样的呢？」

【3. 不加控制】

再有上下关系的时候

上面说的是绝对的

到服从为止

一直说

说服的名义的控制，服从

到那为止

会有不对劲的上下关系发生

下面的没有逃离之地

对着做的话，怕会被讨厌，被踢走

有能量的人

怕会反驳

能量会被镇压

权力是吓人的

别人和自己都不信

让人感受到

下面的

只要顺服

上面就能满足

大部分都是任意的自我的

结果是下面的思考被停止了

不相信人了

自己的效力感低下了

没有气力了

把心锁上了

心里留下大课题

看到了对方成长的前方
接触方法很重要
这样的关系里被压溃的人
看见很多这样的小孩，大人
也听到很多事例

够了
不想再看见这样的了
想把它打破

创造健全的关系性
为了健全育成
有必要学习重要的

转化的时代来了

「为了健全的育成可以做些什么？」

【4. 不比较】

「隔壁的草地比较绿」
别人看着比自己好

一不小心，就这样了
自己是渺小而无能的
算不上什么

那个人
很优秀
很棒
很好

家里的丈夫，妻子，孩子

说起这些话没有尽头
越来越难受

这样的比较没有意义

每个人
都有不一样的生长环境
才能资质也不一样
生活的方法也不一样
本来就没有什么好比的

知道这个的话
可以寻觅到更轻松快乐的活法

那个人是这样的
不这样不行

有时可能有必要这样
但是不能被转悠

自己觉得好的事情
确实的去实践，提高
这样可以不偏左右

不要和别人比
要这样意识
「有没有自找苦吃」

【5. 决定框架的是】

所有的事情
用自己过去的经验
来判断

所以
不是大家都有一样的意识判断

体验不同

决定框架的

是自己本身
所以
改变框架
也是自己
想改变多少都好

常识不存在

决定常识的
是世间的自己
常识不是所有

不认识到这些话
把自己放在框架里
就不能动弹
要小心

想改变
变变框架，拓展
可以改变看法，听法，感受方法
「不知不觉的进入框架」

【6. 把心里的火点着】

为了点亮心里的火
可以做的是什么呢

为了眼前的利益
也可以
为了眼前的话
火就是一瞬间点着了
也会马上消失了

要坚持每一次
点火

渐渐地

变得麻烦了
就不点火了
但是如果看到真正的目的时
照亮心里的火
就可以持续燃烧了

为了更加坚强有力
每一刻都拼命的活着
这样
可以持续燃烧

有时候，需要补给燃料
不要忘了身心都要充满

一边寻找平衡
想做心中有火可以持续燃烧的人

「你心中有持续可能的火吗？」

【7. 给自己自信】

给自己自信
是很重要的

没有自信的话
就没有行动

即使行动了
还是没有自信

比较
诽谤中伤
周围的压力
过去的体验
等等
影响拉扯你

放手这些
走自己的人生
相信自己
相信自己是给自己自信
完全的接受现在的自己
只有这个
虽然只是这个

但是意识的方向
可以变化很大
任何时候都能变化

意识的方向
可以变化很大
任何时候都能变化

不能活成谁
要活自己
「有没有接受自己呢？」

这个世界没有不行的脑

人工智能研究家

散文家

黑川 伊保子

「我们家的孩子，胆小内向，多虑。容易磨磨蹭蹭的。应该怎么培养积极性呢？」有人这样问过我。

我问「胆小，磨磨蹭蹭 这样不行吗？」烦恼中的父母会说「当然不行」。我会再问「为什么？」以前有一对双胞胎的男孩子的妈妈问我说「这个孩子非常积极的什么都挑战，元气满满的哪都能飞奔着去。但是另一个孩子什么都退缩，没问题吧」。我说「那他注意力很集中吧，喜欢读书吧」，对方说「你怎么知道啊」。10 年后再见到那位妈妈时她感谢我说「那个孩子理科成绩非常好，那个时候你和我说没关系，我就放心的看着他成长，这太好了」。

「胆怯」是深度思考的证据

脑里有不能同时同质使用的功能。比如说「能够很快照准动的物体，很快把握全体」的脑，没办法「一动不动的盯着眼前重要的东西，不放过一点微小的变化」。为此，脑为了提高自身的生存可能性，有利完遂自我生殖而提前被调谐了。

感叹「遍视眼前」的脑「不会读地图」也没有意义。责怪「以部分就能观全体」的脑「找不到眼前的」是没有意义的。「担心而磨磨蹭蹭」的脑也是一样。

集中力和观察力比较高的脑在成长途中容易显现为「胆怯磨磨蹭蹭」，但是这要怎么改变也是没有意义的。

有控制脑神经的荷尔蒙，5-羟色胺促进神经信号过渡脑全体，支撑热情意欲。多巴胺往特定的方向起强的信号，制作好奇心…对，干劲和好奇心也是荷尔蒙制造的。

但是只有单纯促进神经信号的荷尔蒙的话，会注意力散漫变成多动。「这个怎么回事？」好奇心没法坚持。「这个呢？」「那个呢？」注意力转移，这儿登场的是抑制信号的荷尔蒙，好奇心没有办法坚持。往一个方向开始意识时，第二个，第三个好奇心被抑制，开始制造集中力。

没有「只有缺点的脑」

当然，积极的判断力很快的脑是人类所必要而不可缺的。人类的发展少不了不胆怯不放弃的脑，另一面危险回避和发明少不了观察力。不屈服的脑和胆怯的脑，他们推动着世界转动。

我做为人工智能的研究者，持续 36 年在观察人脑，在这样的岁月中深深认为「没有没有用的脑，有缺点的特性也一定有其相应的才华」

说缺点的话，是不屈服的脑和胆怯的脑，论才华是「解决问题能力很高的脑」，是「平时的危机回避能力很高的脑」也是「勇敢的脑」和「思虑深远的脑」

不屈服的脑的主人性格开朗积极。学习也很得要领。能牵引现场气氛，率领朋友，也被老师疼爱。其他的父母看了非常羡慕这样的孩子。

但是，胆怯的孩子不会扫兴失望。那个孩子有自己的才能，慢慢的，像春光开始温暖照耀他一样。只想着希望他更积极一点，胡乱推他背后，要求他去学什么。那么「春光」就变弱了。就不能相信孩子的个性把缺点看为「才能的证明」去爱吗？

「糊里糊涂」是理科脑的特征

实际上胆怯，磨磨蹭蹭，发呆，不收拾，大人让学的完全没有发现才华。这也是我们家儿子小时候的特性。发呆是经常的事。有的时候，从学校回来的儿子半开心的说「那真是不可思议啊～」 「今天，到学校的时候不知道怎么第二节课了」

当然，那天早上也是一样的时间送他出门的，对那消失的时间，母子忍不住大笑。

实际上空间认知机能被强烈激活的时候，脑会拒绝对外界的感知，只发呆。所谓「进入状态」「无我的境界」。空间认知机能是培养数感，世界观，战略力和构造解析力的下撑。是理科能力不可欠缺的才智。

掌管身体控制和空间知觉的能力的小脑，到8岁为止到达发育临界期。8岁为止这些机能都备全。这样的话，也可以说8岁前怎么发呆决定了以后的理科能力。反过来说，后来理科能力和设计能力高的孩子多半小时候都有发呆迟钝的现象。

我家儿子的发呆也是不一般的。我很大的期待着他在理科的才能。如所期待，他成为物理学徒，最先端的激光研究硕士毕业。经历了汽车设计技师后，28岁的现在参加了我们公司的经营。在这个领域百战磨练的我对他的战略力也是惊讶不已的。

人回顾优点恋慕缺点

我的儿子非常喜欢而娶回来的可爱的媳妇是非常能干的，喜欢打扫，找东西的天才。对于我们理科头脑家庭来说是宝一样的女性。那个胆怯发呆的，不会收拾的儿子夸「太可爱了」而深深爱着。

这使我深刻的想人是由缺点连起来的。儿媳妇被儿子吸引的是「个子很高，胸板很厚，头脑好」。她非常喜欢是他「发呆（或者是丢了东西不知所措），得到她的帮助后莞然笑了时」的瞬间。

脑是感受相互刺激的（相互作用，影响自己的所为）。最爱「没有我不行」的人。我们儿子因为「胆怯磨蹭，发呆」而得到了幸福人生。

这样写的话，那些不安静的急性子的孩子们的妈妈们担心自己孩子的将来吧。当然这样的孩子也有他们自己的幸福人生。我想说的是首先要爱他们的个性。

脑是由营养组成的

但是有一个需要注意的是，血糖值的乱高下和营养不足会促进「发呆」和「不安定」。脑因为营养不足会发呆，注意力散漫，多动。这又和「看起来是缺点实际是才华」是另外一回事。脑是靠神经信号而动的。信号的能源是葡萄糖＝血糖。就是说低血糖的话，脑没法正常工作。

我们疲劳的时候想吃甜的东西也是因为脑想要能源，但不能一概说「甜的对脑好」。

比如说，早上，脑在睡时落实着知识的构筑和记忆，意外的忙。为此，成长期的孩子基本都是用完了能源起床的。所以孩子们早上喜欢甜的早饭。豆沙包和果汁。蛋糕和咖啡牛奶。煎蛋糕饼加果子露。但是糖质过多的早饭让血糖一下升的过高。因为抑制的胰岛素过剩引起低血糖。低血糖会让人感到疲劳，没有了集中力和忍耐力，容易生气，学习能力明显下降。

早饭和私塾后的宵夜等会想吃甜的。就是那个时候更需要蛋白质和维生素，矿物质丰富的饮食。夜宵推荐喝蛋汤。睡前的甜品造成「早上的不活性」，如果认为「我家的孩子早上起不好」的话，试试停下洗完澡以后的冰淇淋和水果。

主导好奇心和集中力的脑荷尔蒙的主材料是维生素 B 群，把氧输送给脑的是铁。然后可能不那么被知道，脑浆的 6 成是油脂，一半是胆固醇。胆固醇是不让神经信号减衰的重要角色。低胆固醇低血糖兴不起干劲，也不能持续集中。

脑是靠营养组成的。养育孩子的大家再次将饮食的重要性放入心里。

好好让孩子吃营养均衡的饭菜，一口气喝完碳酸饮料还是晚饭后的冰淇淋都要小心。如果运动也适度的做但是还是发呆的话可以认为他是在「提高空间认知机能」

太注意结果的父母的孩子很难一流

父母最不想让孩子做的是「失败」吧。

开始学走路了，希望他不要摔倒。上小学了，希望他考试不要考不好。没有失败的优等生，没有失败的精英。不认为这是最高的育儿吗？

我的朋友中有高尔夫的教练叫伊藤佳子。

她也任 NKH (E 电视台) 高尔夫教室的讲师。她的指导力的评价很高。3 年前一起吃饭的时候，谈到了现在的幼儿教室的盛况。忽然我想到问「佳子，你认为怎样的孩子可以变成超一流呢？」。

伊藤笑了笑说「高尔夫是一生的运动，没有遗传上的优点，就是说，谁都有机会，这是高尔夫的好的地方」

不过，伊藤认真的说「有这样的父母绝对孩子没有办法一流」。我一惊，看着她的眼。她说「那就是过看结果的父母」。

就是说孩子失败了比孩子还失望，孩子成功了比孩子还得意的父母在的话，孩子的脑就畏缩结果，忘了过程。对于高尔夫来说，输了比赢了更有意义。从输的过程能学习到更多。结果输了，却情感性了，根本不成长。随便总结一下了事。弄不好有了逃避的习惯。

伊藤说的话好像刺进了研究人工智能的我一样。

实际，失败是脑的最好的练习。

失败是脑的最好的练习

2016年3月，人工智能赢了世界最强层的围棋士。系统名叫神经网络（深度学习）。这是模仿了人的脑神经回路的系统。

我自己在1988年左右成功试作了只7个脑细胞的神经网络系统。这个神经网络和人的脑一样可以「学习」。这时发现只给神经网络成功例子的话直觉不好，为了让直觉好需要给她失败的例子。没有失败的经验没有办法完成。加入失败例子决定系统「直觉好」

这是模仿人脑的系统。人也是一样。没有经历失败承受痛苦回忆，那个晚上，没有用的回路就消失了，往正确回路的行。

直觉好，要领到位，有想象力和展开力的脑在积累了「失败的痛」后，由浮现上来的回路而形成，就是说只有失败才能做出直觉和感觉。

对于孩子的失败只要欢喜就好。失败了就说「意料中，意料中，这样你的脑，又要变得更好了」这样的大度要让他看。

胆怯，磨磨蹭蹭，发呆，连续失败。这样的脑超一流。造奇迹的可能性较高。「大器晚成」「年青的时候的劳苦是好」…先人给我们留下了很好的话。把负面变为期待，享受育儿。人工智能和脑的研究让我120%的享受了育儿。也请你试试这样的构思转变。

■执笔者介绍

黑田 忠晃 为培养孩子的交流能力能做的事

学生时代有担任补习学校的讲师经验，大学院学习结束后在手机的通信服务公司任职，以补习学校讲师的经验，追求时代所需要的教育。通过与各种各样的业界接触的机会，通过重新凝视自己强烈意识到「自己的人生=教育」，2009年，在爱知县日进市成立数学指导学校(现实 LaCLo)。以自己追求主体的市民为目标的同时，完成培育主体性市民的任务。做为共育的起业家，实践了数学和社会活为育的社会创业者，数学和综合共育的实践，以育儿世代为对象

在全国举行讲演·讲座。2015年，和相同志向的朋友设立NPO法人亲育网络。任代表理事。特定非营利活动法人Earth as Mother理事，爱知县青少年保护培养审议会委员，日进市青少年问题协会委员，日进市儿童支援会成员，爱知县青少年培养助言联络协会会员。

著作「培育孩子交流能力 心的药方(Galaxy出版)」。

黑川 伊保子 没有不行的脑

1959年，长野县出生，成长在栃木县。1983年奈良女子大学理学部物理学专业毕业。

人工智能研究人员，以感性研究的见解解读「脑的心情」分析者。1988年时开始人和人工智能的对话研究。最初的开发使节，于1991年4月，全国核电站女性图书管理AI(大型通

用商业环境被认为是实现「全球首次」日语对话型接口)。发现「言词发音的身体感觉」是语感的原形。采用 AI 分析的手法，开发了全球首次的语感分析法的『subliminal・inpuressho 导出法』。从学术到商务，娱乐，在各方面广泛运用。

【近著】「语感说明书」(国际新书)，「同感障碍～“话不相通”的真面目」(新潮社)，「退休夫妇说明书」(SB 新书)，「人 7 年蜕皮～预测近未来的脑科学」(朝日新书)「妻子说明书」(讲谈社+α 新书) <记录亚马逊 1 位，超过 35 万部类畅销书>，「弄好女人心情的方法」(国际新书) <电视剧化，电影化决定! >

■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>