

「健康教育」

-----沒有健康的身心就沒有健康的教育-----

這是 1911 年、河合集團創業者藥學博士・河合龜太郎提倡的企業理念

本刊是為了提供提倡更多的有用的育兒情報，祈願孩子們的健康成長，而發行的季期刊。我們壹直致力於傳承創業者・河合龜太郎的「健康教育」的理念。希望您今後也愛讀本刊。

目錄

- 3. 「壹流的育兒法」和「壹流的食育」
~ 全心全意的愛在每天的飲食中
- 9. 季節中的育兒。用時間慢慢享用
- 15. 概況

「壹流的育兒法」和「壹流的食育」

～ 全心全意的愛在每天的飲食中

家庭·專欄作家

南瓜女士

序言

優秀的領導們對父母感謝的幼小期的家庭教育是？

我的小學時代是第二節課修了的時候老師給肝油丸是非常快樂的期待。這是維生素的補給，並不知道想買的人可以定期購買，只是從學校拿的和朋友壹起吃的那壹粒的時光非常快樂。

半個世紀以上過去了，這個令人回味的肝油丸的公司、能以南瓜的名字在河合藥業株式會社的定期刊上登場的事非常引以為光榮。

這次河合藥業株式會社的定期刊，想以創業者河合龜太郎藥學博士的「沒有身心的健康就沒有健康的教育」的理念上，重復諸多讀者閱讀了的拙著「壹流的教育方法～培養商業和學習都非常優秀的孩子」壹起來思考。

「壹流的育兒方法」是以「將來被孩子感謝的育兒方法」為主題。具體的是培養主體性和徹底做的能力的書。所有的內容以所謂的壹流大學入學者和畢業生，在各種跨國企業工作的商業領導者為對象的調查為基礎，其中舉例了許多「不被周圍左右的領導力」，希望能註目。

實際上 200 人以上的「不是單純進入好的大學，之後也主體性的能自我實現的人」，回顧包含幼稚園和保育園時代的幼少期，範圍廣泛的回答「我最感謝的父母的家庭教育方針」的詢問調查是本書的基礎。

詢問調查的結果壓倒性多的是，什麼都能自由地決定，寬視野的體驗，沒有強制被要求學習但是教育嚴厲，感謝父母給與的好的生活習慣，尊敬父母的回答。

將來進入什麼領域都能「自己決定」的，能進行考慮他人心情的交流的「領導力」教育的他們的「良好的生活習慣」中壹定想強調的是這次所提及的「恰當的飲食教育」。

用心的「飲食教育」培育感謝的心和社會性，人性

我認為親子最高的交流之壹是每天的飯桌上的用心的菜譜。

從以前開始就有各種各樣的學者報告少年院等的調查顯明速食面及所謂的垃圾食品培養的孩子的比率非常高。

我 40 年前第壹次閱讀報告的時候每有少年犯罪的時候總是註視他（她）們幼少期的家庭環境中的食育環境。

當然，並不是說垃圾食品培養的孩子都壹定成為犯罪者，比起愛情豐盛，營養面受到關顧而培養的孩子來犯錯比較多。但是家庭每天壹起吃飯的話不知不覺中孩子發生變化，而沒有意識到的父母也不少，也有不少驚訝。

雖然遲大約 10 年左右，制定了「食育基本法」。我們的社會飲食的錯亂，引起各種各樣的問題。

為了培養健全的身心，豐富的人性，家庭中關於飲食的父母的作用是不可欠缺的，就是法律都這樣制定。

「食育」不只是加深關於「飲食」的知識。也是養育維持心的健康，培養有想壹起吃飯的人的「社會性」。每天知道感謝用心準備飲食的育兒，理解飲食的重要性和快樂從而加深人性為目的。

實際上沒有家庭團圓的飯桌家庭關係崩潰的也多。很多人都意識到“沒有飲食教育就沒有教育”，父母的任意的理由使很多家庭都遠離了“飲食教育”真的非常遺憾。

幼少期的親子最高的交流之壹是壹起吃飯的習慣，希望能再次想起這件事。

貫通孩子壹生的飲食習慣看養育者如何

孩子通過壹生能不能持有的良好的飲食習慣和養育者很有關係。

沒有好的飲食習慣的人作為父母站在飲食教育的立場上怎麼樣呢。這兒我想起身邊的「雖然富裕卻對飲食教育很疏遠的家長」。3 人都是住豪宅的富裕的 60 代，都有 3 人的育兒經驗。

壹個是家長要減肥，不怎麼在家做料理的母親，母女都是外表很苗條，很多人看見這對母子用零食來填報肚子。

還有壹個是主婦很吝嗇。對料理沒有用工夫，經常就千篇壹律，家庭裏沒有壹個人享受飲食，丈夫和孩子都買來吃或是在外面吃。

第三個主婦是對料理沒有興趣，吃什麼認為只要能填保肚子就好的家庭。速食的外賣的，在外面吃的比較多的家庭。

她們共通的點是和家庭每天共有的飲食都很疏忽。增加料理的種類，菜譜（菜單和菜的順序）努力使家人開心的努力積累的結果並不只自己的手藝提升了也促使本人的成長。

但是對食物隨便的她們沒有認真累積「每天讓家庭開心」。這樣的心態傳給孩子的可能性也非常高。變成孩子們的飲食習慣給人生很大的負的影響。

對飲食教育隨便的話也成為不好的習慣傳給孩子的後代。

把對他人的犧牲變為快樂培育人際關係構築能力

食育對家庭「過度奉獻」的獻身也使當然的。那是對人交流能力，人際關係構築能力的基本行為模式，能傳達給孩子們的話是非常好的家庭教育。

人際關係中沒有 5 分 5 分，時間金錢，勞動努力，用心等，有的時候誰做的多了犧牲了，家庭間和社會生活中舍不得自己多付出壹點，沒有把犧牲變為喜悅的話不能構築良好的人際關係。

然後這裏詳細接觸「壹流的養育方法」，人際關係拓寬也直接連接到拓寬視野。不能和他人構築良好的人際關係的人成長也會鈍化或者也很多時候在此之下。

如前所述的 3 人和每天都花努力和時間開心備飯菜是無緣的，換句話說是對家庭不關顧的家庭關係。

都說家庭關係是孩子最初學習人際關係的場所，父母的鈍感不只沒法得到孩子的感謝和尊敬，

就是性格上也同樣表現在對外的人際關係上。

慎重起見這兒不指單親母親和單親父親因為非常忙而沒有時間。孩子們知道養育者為了自己而拼命的工作，請理解這兒談及的對象是「有充分的時間卻因為麻煩而忽視食育的人」。

結束育兒的年代的親子關係和朋友關係極端惡劣的人的背景中，20~40 年代非常沒有努力育兒和食育的人很多我想不只是我周圍而已。

對飲食的顧慮也是觸類旁通，對他人的顧慮，人際關係構築的能力等全部表面化的重要的事情。

重視飲食教育和家庭的關係，表裏壹體

像前所述的 3 人是因為性格不好而不能擁有有飯桌的家庭，或者也許是相反。

最少是為了家庭，只要在家庭成立的最初 3~5 年努力做料理的話，就可以有好的生活習慣不是嗎？經常覺得就不會變成到現在為止做什麼都不得要領，都是不滿的人了。

和這些人壹起吃飯的話，就是有什麼珍貴的季節的東西也因為沒有知識也沒有感謝和感動，對他怎麼真心款待也不知道其中的價值，沒有感謝的表達和親切。

這之前她們沒有享受吃飯的樂趣，和這個人只要在自動販賣機前遲速食面也沒有差別，知道不會開心而失望的不計其數。

好像在發泄個人憤怒壹樣的寫法。沒錯是有個人憤怒。和這個人共通點中的壹個是「完全沒有對他人真心誠意的心」。

在這兒這樣說應該能理解吧，沒有全心全意的對家人和朋友的話對人也沒有誠意，結果也被人敬遠，那麼和人的協調性就越來越差，學習的機會也越來越少。作為話外，這三個家庭都是親子，夫婦吵架不間斷。家庭崩潰。

被這樣的父母養育的孩子的飲食習慣和教育就不用說了。

「壹流的養育方法」是什麼？

不是「偏差值的優等生」「學歷的優等生」而是培養「主體性」「堅持到底的力量」
「愛和體諒」

這兒「壹流的養育方法」裏面，想挑選幾個和幼兒教育的老師們共享。本書的主題是 20 年後向父母感謝的「家庭教育」，這也正好幼稚園和保育園的老師們，將來孩子們回首「感謝老師的教育」在本質上也是共通的。如果可以參考的話很榮幸。

像前頭說的，「壹流」這個詞很容易受誤解，本書中不是把去壹流大學和壹流企業稱為「壹流」，實際上完全相反。像本書中所提及的，並不是指向學歷優等生，偏差值優等生等。「不被周圍影響，在自己選擇的領域裏有自我實現的能力」的培養是「壹流的育兒方法」的定義。

具體的內容是「主體性」「廣闊的視野」「貫穿力」「交流能力」的伸展方法來展開本書。

育兒最想回避的問題是錯誤的目標設定，單純把進入偏差值高的大學和有名的

企業作為目標設定就推行了偏差值教育。

進入所謂的壹流大學和有名企業就可以有勝利的人生在這樣舊時代的誤解中學習的人也很多。

不間斷的優等生的沒有品行的言行和醜聞，應該屬於這個團夥。這個人只擅長考試得高分沒有接受此外的教育所以不解釋就理解不了。

本書中回答調查問卷的是所謂的壹流大學和優秀企業中工作的大家，但是希望意識到他們・她們是「同樣的優等生中，選擇自己想做的，有自我實現能力的人」。

孩子將來感謝父母和老師的「養育方法」是什麼？

介紹「壹流的育兒方法」「被孩子們感謝的母親的形象，父親的形象」中，大半有共通的地方。那就是“最大限地伸展主體性的教育”“刺激知性好奇心的教育”“培養貫穿能力的教育”等。像在所有章節中都有的子弟教育不是偏差值教育至上。

現在在幼稚園的孩子們 20 年後回顧自己的幼少期向父母感謝的是「重要的事都是由自己來決定，尊重孩子的思想」，「不只是嘴上，父母自己也是很努力的熱心學習」做孩子的榜樣，然後挑戰可以拓寬視野的廣泛的事情。

培養讀書習慣的話要有親近活字的習慣，同時讓他經歷各種體驗學習，拓寬視野是家庭教育中最多的回答之壹。這並不是為了進入壹流大學和壹流企業的目的，而是從廣泛的選擇中自己能有興趣，發揮自己強項的鄰域，把重點放在「尋找自己」的教育上。

就是讓花兒在春天可以開花，前壹年就更土施肥，充滿愛的持續澆水到花開為止的養育方法。花開的季節放著都能開花的，父母自己用著地的充滿愛的養育方法。

和保育園老師的肝油丸的回憶

本書的大的主題是“20 年後也被感謝的育兒”。因為這兒給了我寫原稿的機會，我就查了一下 3 倍的 60 年後也被感謝的育兒。

說白了很簡單，我的同學中，回想了壹下當時，戰後不到十年，現在無法想象的日本全體的貧窮時代的故事。愛醬（化名）是其中特別貧窮的家庭的孩子，朋友去幼稚園，只有自己不能去，壹直都追著去幼稚園的小朋友哭。

當時是可以中途入園的。幼稚園最後壹年的夏天前左右愛醬也可以去幼稚園了，

那時候的愛醬最深的回憶是老師特別關照。她說現在想起來當時就像迎接 VIP 壹樣壹直都和我說話，為了不會不合群，壹直到把自己帶到小朋友的圈中。

老師特別的關照了比其他小朋友的服裝都不好看，性格也比較暗的她，她就是現在也不可思議的同時不住感謝的回想為什麼老師那麼關照自己。就是沒有了“VIP 待遇”的小學也有了某種自信和順應，可以說是貴重的經驗。轉入或其他的理由，不合群受欺負不間斷的昨天和今天，是很好的教訓。

愛醬的話中還有壹個興趣深厚的是她在學校，雖然中途有中斷，從學校拿了肝油丸。愛醬因為不能支付學校午餐錢，是屬於中午回家吃的團隊，但是父母給她買了肝油丸。

當時是零食店全盛，很多朋友用 10 日元可以簡單的買甜點的時代，肝油丸也是回憶的其中壹個，對愛醬來說肝油丸是貧窮的父母給自己滿滿的愛的證據的回憶，是不一樣的，現在就是看到別公司的肝油丸也會想起自己的父母，心中充滿了感謝。

寫了這麼長，壹句話概括的話，是「壹流的養育方法」的最後也寫的「用沒有條件的愛來養育孩子」，然後好好傳達無償的愛是重要的。

幼少期的父母和幼稚園，學校老師的愛是跨越生涯的很大的底氣。最後壹起回想對於愛醬來說肝油丸，和保護自己的幼稚園的老師對很多孩子來說是不可替換的心的財產。

孩子們將來也會感謝的「教育方法」是什麼呢？那是伸展主體性和貫穿力的「活出自己」等能力的培養，傳達無償愛情的飲食教育，心裏得到滿足。

季節中的育兒。用時間慢慢享用

茶之水女子大學

人間發達教育科學研究所 教授

宮裏 曉美

「成為父親」的電影還記得嗎？2013年5月第66回戛納國際電影節公式上影的時候，上影後約10分鐘的起立歡呼，得了審查員獎。成為很大的話題，也很多人都看了吧。

這個電影的主題是，出生時孩子換錯了，以為是自己的孩子來養育的實際上是別人的孩子的深刻事態的葛藤的兩組親子的姿態中「親子到底是什麼呢」的問題被提起了。

6年來以為是自己的孩子而愛過來的他人的孩子，被別的父母養育的血脈相連的親生兒子。孩子是應該交換回來呢，還是就這樣養下去呢。葛藤中福山雅治扮演的父親知道了到現在為止不知道的兒子的想法。不置可否的對面時看見了到現在為止看不見的，發現自己只看見外表，壹點點的知道自己的兒子這個電影告訴大家為了「成為父親」時間是必要的。

我也有3個孩子，全部長大成人了，鮮明的記得小的時候的事情。其中最早生的孩子抱著的感覺忘不了。昨天還在肚子裏的孩子今天已安穩的睡在懷抱裏。「我的孩子」在懷中的存在感，這個全新的狀況，好像就在昨天壹樣沒有變化。我抱孩子的瞬間「母性」就會熊熊燃燒的預想

完全沒有中，對什麼也沒有變化的自己很困惑，我以為「生下來的瞬間成為母親」。然後，經過漫長的歲月各種各樣的經驗累積了成為父母，那不是過去式而經常感到是現在進行式。

成為父母需要時間。以自己的育兒經驗和保育經驗想在這兒談談時間怎麼累積。

不要追求完美。給自己 OK!

成為父母什麼都是初次的連續，很容易擔心「這樣可以嗎」。保護孩子的生命需要細心的註意，過頭的話親子都會很難受。在幼稚園工作的時候有個很煩惱的母親

來相談了。

對不睡的孩子很煩惱。很無力的說「吧家裏的電燈關了假裝睡覺卻反而更會玩了」。很背叛認為早睡早起很重要的優秀媽媽的努力，被氣到的樣子很讓我在意。

育兒是很煩惱的事。3 個之最是吃飯，排泄，和睡眠。但是，這些是急了也沒有辦法的。當然生活規律好是重要的。能睡，能吃得香等的工夫的累積是必要的。沒有成果的時候，希望能夠保持不失望的精神狀態。為此所必要的是「不要想成為完美父母」。育兒不是想怎樣就能像所想的，這要銘記在心。不論有什麼都能說「沒關係，沒關係」。

加拿大的育兒的父母支援程序裏，有個「沒有完美的父母」。0 歲到 5 歲的孩子父母為對象，各自都有煩惱和所關心的在集體中互相述說，學習適合自己的育兒方法的研修形式。其中發現自己的長處，發現健康幸福的育兒的積極的方法。

我也接受過沒有不完美父母的講習。大家都被引導員肯定中，感受心情穩定。不求完美。缺點少點正正好。給真實的自己打 OK。

怎麼和孩子的「不要不要」時期的打交道

表現「不要不要」的繪本「在吧～！這樣的孩子」(たかいよ しかず / 作・絵 主婦の友社) 誰的心中都有。我作為監修者參與了書本的制作。讀給孩子們聽的時候主張「不要不要」的小豬豬的樣子讓孩子們眼睛亮晶晶的。可能是確認了自己是壹樣的。

繪本從後面打開的時候過了「不要不要」期的小豬豬以「好呀」小豬豬登場。可能有點太完美，那兒也滲透了孩子的樣子。說「不要不要」，還是說「好呀」，每個時期都是孩子活出自己的必要的重要的時期。在這樣的孩子身邊的父母，不要急著讓孩子從「不要不要」期走出來。希望大家都好好的陪伴。

因為這本書的制作，做過幾次關於和「不要不要」期的孩子的接觸方式。其中具體的母親困惑的情景有以下幾種。「在公共場所不能安靜」「壹邊玩壹邊吃」「不收拾玩具」等，困惑的場面有各種各樣。其中壹個是兒童椅的事情。這樣寫了兒童椅的煩惱。「我知道不喜歡被束縛的感覺，但是在社會生存中有壹些需要遵守的規則。不想孩子成為不遵守的孩子。應該怎麼辦呢。」大家怎麼想呢？

我的孫子用車移動比較多兒童椅是必須的。所以從 0 歲開始用了。剛開始有點

不願意，不知道是不是身邊有大人說沒關係就安心了，然後就開始睡著了。好像有壹個適應的過程，同時「把保險帶系緊會有點討厭吧」接受孩子的心情坐在旁邊陪伴是重要的。

孩子和身邊的事物，東西接觸而成長。那時候各種感情湧上來，有時候成為「不要不要」。自己也不知道的心情就那樣在身體裏，又哭又生氣。不那樣不行的話壹定是有什麼。有育兒是育父母的說法。不要不要時期和孩子接觸的時候就是入口。可以耐心的悠閑自在的前進。

從「不要不要」到「好呀」的道路是在意想不到的時候被打開的。那是什麼時候？什麼原因？就是被問也沒有答案。那是由孩子自己決定的。但是「不要不要期」壹定會過去。靠大人的力量讓孩子畢業，並不壹定能讓孩子成長。帶著享受「不要不要期」的心情來對應是重要的。

過了「不要不要」期進入「幹勁」期。看著這樣的孩子非常開心。只是那是下壹個葛藤的入口。想做而開始的，但是有時候不能像想象中進行的話會跺腳生氣。「幹勁」期的孩子，不只是會的，對於想做卻不會的也答腔說「也想自己做是吧」。誇獎的時候不要說「這兒再更好壹點」。會打消孩子的幹勁。珍惜孩子的想做的心情可以讓孩子好好的成長。

走出去感受季節的育兒

育兒每天都很辛苦。每天都能好好過的心情秘訣我認為是「到外面去」。日本有四季，變化豐富。置身自然中，時間慢慢的流過。追尋四季的變化思考「感受季節的育兒」。

相約喜悅的春天

春天是入園和入學的季節。對新的開始充滿喜悅心跳的孩子們和父母們來說飄而落的櫻花花瓣像是從天空來的禮物。入園式後在園庭裏拍紀念寫真的時候，滿開的櫻花花瓣飛舞下來，

大家就歡聲雀躍。攝影完了以後，看著孩子們追著花瓣跑的父母們的柔和笑聲也是花瓣的效果。

出去散步的時候，摘摘野花也是不錯的。摘摘長在道路旁的花兒也可以。小心的

拿回家放在小瓶子裏都能讓心溫暖。去兒童園散步的時候，孩子們經常摘花兒。漂亮的花兒小心的摘下說「這個給媽媽」。如果孩子摘花，要說「謝謝」來收下。因為這是最高的禮物。

春天的喜悅是和小的生物的相逢。裏面有團蟲，它壹下子變成壹團的樣子很可愛而有人氣。右邊的寫真是左右手各有壹匹團蟲。最初有點怕怕的慢慢的習慣了敢拿了。

團蟲在落葉和石頭的下面。是身邊的小蟲子。動作也很慢小孩子也可以放在手上。最近有各種各樣的以團蟲為題材的繪本。看了就能知道團蟲的秘密。最適合親子壹起玩。和身邊小生物的相遇也請好好珍惜。

雨季是特別的季節

從春天到夏天的途中有下雨的季節。雨季是大人氣比較沈重的季節。對孩子來說比較開心的季節。買來的傘和長靴，雨衣讓人開心。心中期待「怎麼還不下雨呢」。穿著長靴踩在水窪裏啪沙啪沙響，雨打在傘上的聲音澄清耳朵。這是特別的體驗。如果下壹點雨的話，雨天散步也是不錯的。

這個季節有各種繪本。其中有很多傘登場的繪本。特別推薦下面 3 本。

第壹本是「小小黃雨傘」(もりひさし 著、にしまきかやこいら スト 金の星社)。小女孩的黃色的小雨傘，各種各樣的動物到傘裏的故事。以為已經不能進去了，但是傘變得越來越大…。表達了「進來這麼多了！」的驚訝和欣喜。也傳達了傘的欣喜。

第二本書是「傘」(太田 大八作 文研出版)，沒有字的繪本。黑壹色的世界裏只有女孩兒的紅色的傘浮在上面。是印象很深的繪本。描繪了雨天的安靜，留在了心裏。看著沒有字的繪本親子壹起說談快樂是很好的。

第三本是「叔叔的傘」(佐野洋子作 講談社)。主人公是壹直都拿著傘的叔叔。就是下雨也不打傘的叔叔。其實是不想讓傘濕了。這樣的叔叔是因為聽了孩子們的歌「下雨了，Ponpororon. 下雨了 Pichanchan」就打開傘看看。這樣然後…。想知道之後的故事請打開書本看看。

好好享受熱暑

太陽閃耀的夏天，最近炎暑持續，擔心中暑。但是，到大自然中的樹蔭下吹涼爽的风，比在空調中感覺涼快。炎熱的中午在室內度過，早上傍晚出到外面。找知了也是很快樂的。灑水等就更感覺涼快了。這是從前的智慧。

然後夏天的晚上壹定要散步。特別是不出遠門，附近的公園或是樹木繁茂的綠地。如果運氣好的話可以看到蟬羽化的樣子。秋天接近的時候也可以聽見蟲子的聲音。希望大家珍惜身邊和大自然相遇的機會。親子壹起享受晚上的散步，壹定深入內心。

特別美麗的季節擡頭望天空

秋天是特別容易看見大自然變化的季節。葉子和果實有了顏色。可愛的橡樹果落了下來，孩子們非常歡喜的聚集壹起。撿幾個都很開心，手裏收藏很多玩耍。這個時期，去公園就壹定有有落葉的地方。有的時候也會遇到落葉的山吧。找到那樣的地方壹定和孩子們在落葉上走走看。好像走在雪上的歡欣雀躍感。

最初很害怕的是踩葉子的時候的 嘎灑嘎灑 的聲音有趣而走起來，漸漸的大膽的來回走。開始這樣享受的話就讓孩子做到滿足為止。聲音感觸，顏色，香味等，壹定有通過五感來獲得的。通過小時候的體驗感受的，那是積蓄在身體深處的重要的東西。

深秋時期，銀杏樹被染成金黃色。天空的藍和銀杏樹的金黃的調和非常的美麗。走到那樣的樹下的時候壹定擡頭看看天空。就像被藍色天空吸入壹樣的擡頭看。母親那樣做的話，孩子壹定也壹樣的擡頭看。安靜而豐富的時刻從而生起。

銀杏樹有壹齊落葉的瞬間。每個樹都有自己的時間。那是非常鮮艷美麗的情景。大的銀杏樹像黃色的雨壹樣落葉子的時候，請停下來守望。在飛舞飄落的葉子裏來回奔跑也是快樂的。

享受冬天。壹邊等待春天。

冬天來了，每個地方的寒冷等狀況不壹樣。我所住的東京在冬天期間下 2.3 回雪。那是對孩子們來說開心得不得了的事情。拼命的收集堆積的雪，玩耍。堆雪人雪兔子，做刨冰玩。

右邊的寫真是把雪固定了放上粉筆的粉做了漂亮的布丁。顏色滲入到白雪裏的

美麗吸引了孩子們的心。忘我的玩耍的孩子們的手指非常的冷，但內心卻是很溫暖的。

接觸其他霜柱和水等，冬天的自然現象，引入到玩耍中，對大人來說是寒冷的討厭的季節，可以發現孩子並不那樣。那樣接觸冬天自然的玩耍中，注意到什麼時候吹的風溫暖了壹些。感覺到太陽的溫暖的時候，春天就馬上要快來了。

追述看看春夏秋冬，不覺得每個季節都有其色彩和魅力嗎？季節也好像在呼叫我們壹樣。聽到季節的聲音先到外面去，然後慢慢度過，到外面去享受感受季節的育兒。

■執筆者介紹

南瓜女士

「壹流的育兒法」和「壹流的食育」～全心全意的愛在每天的飲食中立命館大學法學系畢業。東洋經濟在線連載專欄「南瓜女士的人生咨詢」著。雖然出生在京都府的壹般家庭，但 4 個孩子全部成長為活躍於世界的國際律師，·國際金融師，·公認會計師·北美大學教員。主要著作有「壹流培育方法～培養學習和商務都超群活躍的孩子」（鑽石社）。以教育工作者·父母為對象的講演，各種各樣的媒體，主要發信育兒·家庭關聯的信息。

宮裏曉美 季節中的育兒。用時間慢慢享用

公立幼兒園教師，禦茶之水女子大學附屬幼兒園副園長後，作為十文字學園女子大學幼兒教育專業教授從事 2 年保育員培養。

從 2016 年 4 月，在禦茶之水女子大學人發達教育專業學研究所教授·文京區立禦茶之水女子大學孩子園（2016 年 4 月開設）工作。在乳幼兒期的教育實踐研究的同時，向育兒中的父母們發送支援信息。

■主要的研究領域：保育學全般 環境教育 幼小連接期 家長支援

<主要著作>「孩子們的四季～想傳達給有小孩子的妳的重要事」（主婦之友社）

<連載>月刊「小寶寶和媽媽」2015 年 5 月號開始「孩子的目光父母的目光～連載送交給 only one 的妳和小寶寶的 12 個月的信息」。

<監修>繪本「不要不要！小豬豬～！這樣的孩子」（作品·繪圖たかいよしかず 主婦之友社）
單行本「能行！生活 366(培育頭腦好的孩子）」（主婦之友社）

■協助園

封面：第二健康福利館愛子園（神奈川縣川崎市多摩區

■ 「健康教育」 概要

季期刊「健康教育」是祈願孩子們的健康成長而創刊的。1956 年創刊以來壹直傳承創業者・河合龜太郎的信念。

讀者對象/日本全國中小學校・幼稚園・保育園的學校長，園長和老師，保健主事，醫務室老師，學校飲食相關人員等。

真誠感謝平日愛讀「健康教育」編輯部致力於做更好的期刊，如果能對大家的健康教育的實踐有所幫助。想看的內容和主題，以及各園各學校的介紹（比如我們園在健康教育上有這方面的實踐），以及其他的意見感想請壹定告知我們。

咨詢請聯系下面地址

河合藥業株式會社「健康教育」編輯部

〒164 - 0001 東京都中野區中野 6 丁目 3 番 5 號

TEL: 03 - 3365 - 1156 (代)

FAX: 03 - 3365 - 1180

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

網址: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>