「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. 想教給孩子的 3 個力量
- 8. 在家的「練習教育」
- 15.概況

想教給孩子的 3 個力量

NPO 法人ハートフ兒コミュニケーション

代表理事

棺原 裕子

想好好培養孩子

父母誰都想好好培養孩子。內心豐富的，才能豐富的，過幸福的人生。有好的教養讓周圍的人都喜歡。受好的教育。希望培養能在社會上活躍的基盤，

但是作為父母理所當然的對孩子的愛情，因傳達給孩子的方式而影響其結果大有不同。接受孩子的想法，孩子就自然的順著其自發的創造力而成長。和父母思考教授正確方法之間有很大的不同。想好好培養孩子的父母和大人們，壹旦停壹下，回顧和孩子接觸方式想提壹個方案。

曖昧的「管教」言語

父母所想象的「接受好的教育的孩子」是，身邊的事情可以自己做，有社會性和體諒的心，禮儀好，這些吧，確實這些能力是孩子們幸福生活的重要要素。

但是「管教」這個詞是非常曖昧的。並不清楚指的是什麼。因此很多父母會有「是不是應該對孩子更嚴格壹些」的漠然不安。因為「管教」這個概念的曖昧，甚至有以「管教」為名的虐待發生。但是因此就不「管教」，什麼都不做，這樣也是不行的。父母應該怎麼思考「管教」呢。

全心的交流不是「管教」這個曖昧的詞，傳達具體要教給孩子的事情，具體談談 3 個能力。這 3 個能力能教的話，特別是關於「管教」就沒有必要擔心了。以這 3 個能力為基盤，父母作為生活的榜樣給孩子看的話，孩子就自然的自我成長了。

具體的 3 個能力是「愛」「責任」「為人服務的喜悅」。

「關於愛」

這其中所有的基本是「愛」。學到愛的孩子，會愛自己，喜歡自己，珍惜自己的想法是生存力量的基本。而且，珍惜自己的人懂得愛別人。這也是在家中社會中人和人中為了幸福生活的基本能力。學習了「愛」，剩下的「責任」和「為人服務的喜悅」也會學會。

教孩子「愛」我們父母做的是愛孩子。但是，愛並不是「父母認為是為了孩子而去做什麼」。「孩子能確實感受到「自己被父母愛著」」。

比如說，父母為了「孩子不受禮儀作法的苦」，教孩子脫下的鞋子要擺正。確實這是重要的。但是，孩子不能擺正鞋子的時候責備「不行！要說幾次才能明白呢？為什麼不做呢？」，怎麼樣呢，而且反復被指點的話，孩子會想「啊，因為我很可愛所以被罵」嗎？大概不會這樣想，是感覺「自己不行，說了幾次了都不能守約的不會的孩子」。

教育「愛」不是責備不會的，而是為會做的而開心喜悅。父母自己每次把自己的鞋子放好，然後說「把鞋子放好」，什麼時候孩子自己就會放好鞋子。小孩子是喜歡模仿父母的。那個時候就開心的誇獎說「謝謝！鞋子放整齊了媽媽心情很好」。這樣讓孩子體驗到對於父母來說把鞋子擺好在玄關是重要而且開心的。

並不是因為父母開心就能經常把鞋子擺好。所以反復的話，可以壹邊對孩子說「妳是會的孩子，妳能讓媽媽幸福，媽媽很喜歡妳」教他把鞋子擺正。

「責任」

「愛」之後要教的是「責任」。「責任」是適當的教育，父母不嚴格叱責孩子也自然的能很好的對應身邊的事。

父母根據孩子的年齡，教孩子飲食，收拾，身邊的事等，教各種各樣的事，變化是自然的。比如說，最初只把離乳食放到嘴裏吃，隨著成長用手拿了放嘴裏吃，用調羹筷子。不是說有壹天「從今天開始完全用調羹筷子」，有時候會，有時候不會，這樣不知不覺的就會了。什麼是自然發生的呢，過了2歲半，孩子在大人面前做的就是什麼都想說「我自己來！」。那個時候父母在時間允許的條件下，排除熱的不安定的地方的危險，預備整頓好即使失敗也沒關係，孩子做想就讓孩子做。共有「我會了！」的喜悅。只要讓孩子做「想做的」，這樣孩子就越來越成為自己會做的孩子。

父母經常會因為害怕交給孩子的話會危險，會遲了，做不好而自己出手，這樣孩子就不能挑戰了。本來對小孩子來說身邊的事是刺激的。壹個壹個的可以做新的事情，可以自己控制的好處，是很興奮刺激的。但是挑戰被阻止，父母什麼都做好的話，孩子最終會放棄挑戰。這最後關係到消除了孩子挑戰力的問題。

按孩子所需求的，什麼都讓孩子做的話，生活的某些部分有可能不成立。確實是這樣。但是為了孩子的自然成長，父母不出手也是必要的。對孩子來說，能做自己的事，靠自己的力量來做是快樂而自豪的。

自己做能培養「思考能力」

讓孩子做對父母來說是非常需要忍耐的。並不是容易的。交給孩子的長處還有壹個是讓孩子做的話可以培養孩子的思考能力。

人體驗因自己的行動而產生的結果，如果結果是好的，就會反復其原因。如果結果是不愉快的，就回避其原因。或者改變行動。這是學習能力。這兒需要看清原因和結果的關係稱為知能。被完全交托的孩子，可以從失敗中學習。也是「這樣不行，下次這樣做看一看」的機會。這也當然並不是說壹次就可以到位了，做了不對的對策，或者都不做對策，兩次三次受挫也是有的。但是這樣的經驗積累可以培養孩子的思考能力。

有了試行錯誤的自由，知道原因和結果的關係後就可以理解為了自己希望的結果應該怎麼做。孩子有了「這樣不行，但這樣可以」的經驗，面對大的問題的時候就有思考「那麼怎樣才可以呢」的能力。

比如，上小學的孩子需要做的壹個工作是早上早起。這是孩子在比較安全的環境中比較容易體驗結果，理解原因從而改變方法的簡單的父母容易幫助的有效的。

早上不遲到去上學是孩子的工作。父母去叫是簡單的。但是每天早上被父母叫醒的孩子，睡過頭遲到的時候自己沒有辦法應對。回到家只是生氣「媽媽沒有好好把我叫醒」。另壹方面自己每天早上起來的孩子睡遲了遲到的時候，會思考怎麼才不遲到，自己會想對策。

從背後支持孩子

所以就可以不叫而放置，也不是這樣。去幼稚園保育園的時候，父母幫助孩子自己慢慢的起得來。觀察孩子的睡眠，掌握睡幾個小時可以元氣的起得來。也就是說調整生活晚上能早點睡覺。

已經上小學的孩子，首先從和孩子說話開始。和孩子說「妳長大了，早上早起就交給妳了」，讓孩子自己能起來而做必要的對話。如果孩子撒嬌說「不要，叫我起來」，也不要說「不行!」。接受孩子的不安，想撒嬌的心情「哦，想讓人叫是吧」先接受，再說明父母的想法。「妳已經可以自己起來了做做看吧」，鼓勵孩子壹起加油。

然後和孩子說說「應該怎樣才好呢」。問問孩子「怎樣早上才能起得來呢?」。父母沒有答案的話，孩子會有孩子的方法。給我買鬧鐘的話，幫我打開窗簾到被窩裏來的話。給我開電視的話。不知道會有什麼答案，誰做什麼了，親子壹起思考能不能說「自己起來了」。那只掀壹次被子起不來的話就不叫了。時間設定讓電視開啟。可以自己睡前設定等決定具體的方法。

不是推開而是做決定了的事情

決定了就實行。並不是最初開始就順利。也許完全起不來。也許就起來了。不管怎樣決定不叫了的話父母就要努力不去叫。說了「明天開始不叫了」，因為快遲到了結果就叫了，這樣親子間的信賴就沒有了。說了不做就真的不做。這樣的父母的態度，可以和孩子間產生信賴關係。

如果從開始就能不遲到的起來的話，那是最好的了。如果遲到了，孩子就能把「遲到」的經驗帶回來。孩子如果說「遲到了」，可以溫柔的理解接受地說「是啊，遲到了」就足夠了。沒有必要做「明天怎麼辦呢? 更早壹點起來吧?」。思考這個是孩子的事情。但是，孩子如果說「還是妳叫我起來吧」，那個時候，和最初壹樣接受「是啊，是想讓我叫妳吧」。再說壹次「那應該怎麼做呢」壹起來思考。發生問題的時候，讓孩子體驗思考怎麼改變問題的原因。

「幫助人的喜樂」

想教孩子的第3個力量是「幫助人的喜樂」。知道「幫助人的喜樂」的孩子，會積極的幫助人。註意到周圍的情況，思考怎麼做才能幫助別人。這是在社會上生存的重要的事情。為了教「幫助人的喜樂」，壹定讓父母收益。小的孩子會想幫忙做這種事。還不擅長，對於父母來說，可能會想希望妳不要幫忙。即使這樣，不是單純的孩子的玩耍，思考「為了教孩子幫助人的喜悅」，盡力靠孩子幫忙，幫助父母。

幫父母的忙是被認可「妳會」，從被期待開始孩子歡喜接受。然後孩子幫忙，因此父母得到幫助，傳達的是這件事。

這期間要小心的是不要說「會幫忙真是好孩子」這樣表揚的話。相反，好好傳達父母自己的心情。即「謝謝」「很開心」。和孩子傳達妳的感謝「謝謝，妳幫忙媽媽就輕鬆了」。這樣孩子就學到了「自己幫忙的話，對方就能幸福，我可以使對方幸福」。

傳達感謝的時候具體壹點表達比較好。如果說「謝謝妳幫忙洗碗，擦得壹滴水不剩很幹淨，幫了很大的忙」，就能表達「把水擦幹淨是細心的好事」，下次也這樣用心行事。內容具體的話知道對方喜悅什麼，為此可以做什麼，就可以明確知道。具體在什麼地方小心，自己可以讓人喜悅，在對話交流中可以理解。

做好生活習慣

父母需要教導孩子的首先是「愛」「責任」「助人的喜樂」這3個。然後此外，還有「吃了要刷牙」「垃圾要分別垃圾桶來扔」這樣的生活習慣。

首先，父母有正確的生活習慣給孩子看是重要的。孩子並不能像父母所教的那樣成長。父母所做的那樣成長。孩子模仿父母。父母正確的行動，然後催促注意說「做做看」，不論怎樣，和父母壹樣行動。然後在關於「愛」的項目中所傳達的，會做的開心喜樂就好。

特別是「早睡早起」「刷牙」「入浴」等關於生活規律的事情，比起說給其聽，壹起做的話就自動成為那樣。最重要的是做好生活規律。吃完飯後刷牙，刷完牙後入浴。入浴的時間有剩的話睡前可以讀任意的繪本。但是到了睡覺時間，就是沒有完也要把燈關了到被窩裏。這個規律做得到的話，孩子自然會和著規律生活。

在家的「練習教育」

練習教育流

本支

谷垣友僖榮

序言

初次見面，今天說說在家的「練習教育」。

「練習教育」？練習的教育？你對於練習有什麼樣的印象呢？

如果聯想到日本舞蹈茶道的練習，然後武道的練習等師傅給弟子指南練習就好了。練習是有「形」的。這個根源是師父從其師父，再從其師父，…很久以前的師弟間傳下來的。

所以練習可以說是「師父向弟子傳承的結構」。

師父的動作和「動作的根本印象」通過時間向弟子們反應在自身身上。自身就像鏡子壹樣映照出師父。映照出來的師父成為「樣板」在自己身上加加減減。這就是練習的本質。

年輕的時候，我是住在訓練場裏修行的「徒弟」。道場的少年部練習。孩子們學習我的型態，動作是理所當然的越來越像我了。

開始了全學徒為對象的家庭訪問。和父母親說各種問題時發現孩子和父母是很像的。發現不只是臉連性格都像。這也許也是理所當然的。

「是嗎，孩子會像影響自己的大人，壹個人不能生存的幼兒，拼命的映照著大人的樣子」這個結構能不能運用在教育上呢。

大約 30 年前成為「練習教育」誕生的起因。現在的「練習教育」靈活運用了這個框架。

2 歲半～9 歲的孩子傾註了非常大的熱情要像模仿我。因為是被模仿的所以責任重大。但是，把自己追趕到那個次元有非常不錯的成果。

對孩子影響最大的是母親。

「媽媽，媽媽變的話，80%孩子也變了。父親變的話，孩子 120%也變了。幼小期很快就過去了，壹起改變吧」

和我的話共感的媽媽們，壹個不剩的學到了非常棒的育兒方向和育兒方法。當然這樣的媽媽的孩子就有了生存意誌而主動的面向文武兩道成長成少年，青年。

聽說讀這個冊子的是，幼稚園保育園的老師們，養育幼小孩子的家長們。作為老師和教育者的「同事」。和父母對孩子的想法是能共感的。

這次因為字數的關係想主要談談關於「創造結構的資質」。

「結構」有兩種。

像畫設計圖壹樣的想象資質和把設計圖實際建立起來的技術資質。

換句話說，有思路的資質，具體實現思路的資質。

「練習教育」的練習放入「用結構創造資質」的教育中。

然後列舉了很多的成果。比如說有這樣的小插曲，小學 2 年級的孩子自己描繪人生的夢想，為了實現夢想而對媽媽說「媽媽，我為了實現夢想而想開始準備，所以讓我去私塾吧」這個孩子處於「在創造生存框架」的階段。

心裏有為了讓創意萌芽的必要的「心」，我認為增加對「心」的認識的「力量」是創作的開始。

人是有創意的。能最大限地使用這個創意的人得到讓個性生存的能力。而且創造是開心的。孩子們這樣說，把畫畫好的時候，給粘土工藝塗色的時候，寫好作文的時候，非常開心。

就是創意能實現的時候，人的心是感受到幸福感的。

第 1 章 名教練（練習的「師父」）

我壹直持續給徒弟（2 歲半 9 歲半的孩子）們這樣說。

「老師 40 年以上修得的心，妳們再取得黑帶前要修得哦，將來，毫不顧忌的可以超越老師」，
「做自己的天職謳歌人生吧，自己適合做什麼，當真的尋找自己想做的」
「大家有數不盡的各種各樣的心靈。為了遇見各種各樣的心靈可以挖掘到心靈的深處看看」
「第壹次碰到不要交心，做什麼的時候可以尋求幫忙」

「友好的心靈變多了自然自信就來了」

幼小的孩子用「心靈的耳朵」聽我從心裏的信息。

幼子打開心靈接受受影響的大人。所以這兒也是真心的發信認為對的事情。

「名教練」和平凡的教練

「學校的超級老師」和平凡的老師

「名醫」和平凡的醫生

「名木匠」和平凡木匠

哪個更好呢？

父母們，請妳們想象壹下自己成為對於孩子來說的「名教練」。

理想像的印象。

如果模糊的話,找找想模仿的育兒「名手」。

找到的話好好的想象壹下自己像「名手」壹樣育兒的樣子。

模仿「名手」之前需要改變壹下。

應該怎樣變呢,

- 笑臉的人偶爾哭哭看。
- 太積極的的話有壹些消極的時間
- 把人看扁的人也勉強尊敬看壹下
- 總是利他的人下決心利己壹下

等等,變成「相反的自己」。

這樣的話,到現在為止看不見的可以看見。也會有新的論點產生。集中在這個視點可以看見的「景色」,這個「景色」會給妳刺激。

可以相信自己改變的可能性的話,「名手」的話會這樣吧,這樣想吧,想象看看。要做的事情浮現的同時育兒的自信也產生。經驗上,「我應該做的都好好做」的想法的媽媽們,很難改變。但是,有沒有這樣的想法「孩子的成長是身心都不斷變化。作為教育孩子的立場也要不斷的吸取新的東西…。往好裏說成為父母應該是需要改變的」

輕輕的以改變看看的心境試試看怎麼樣呢?

這樣明白以新的視點變化是重要的時刻也將到來。

然後優秀的育兒技能的習得也就容易。而且和媽媽的變化成比例地孩子也「變身」。越小越不可思議的「母子壹體」。

第 2 章 情操教育 (練習中的「基礎」)

(為了培養能「創造框架的資質」), 情操教育是不可欠缺的。

情操教育是創造性的, 批評性的心情,積極性的, 自主性的態度, 培養豐富的感性和自我表現的能力為目的的教育。(廣辭苑 第 5 版參照)

世界上有各種各樣的被稱為情操教育的,「練習教育」是通過想象練習來進行情操教育。「自然體假想法」的想象法。

有非常高的教育成果我介紹壹下引導部分。

1. 除去雜念的想象法

雜念是在創造什麼的時候不必要的想法。

比如說，想在長距離競爭中勝利（創造勝利的感動和成績），「累了」的想法和思考是雜念。

具體的雜念除去法是想象從頭頂到下襠的垂直線，高度是想定從臍到股的中間左右的丹田（身體中央），把丹田換成浴槽的排水口，雜念當成舊的臟的水要流出去。

2. 進入對象中的想象法

盡可能把心的想象細分化，「素粒子壹樣的心」，換成自由自在可以移動的宇宙線壹樣的「壹粒壹粒」。

成為對象的和貫穿的都是自由的，做這樣的想象。

3. 繪畫理想像的想象法

想象因為「像素粒子壹樣的心」的意識

在道場用想象法來應對空手道（讀取對戰者的心，想象決定技巧的場面），在家裏孩子的。

鋼琴演奏（能完全進入曲子的世界藝術性的演奏）或者體育運動（像用動物的感覺在動的運動員壹樣）中可以應用。

在運用想象法之前用冥想和註視壹點的復式呼吸法讓心情沈靜下來是重要的。

情操教育還有其他的很多方法。

推薦以「尋找心，把心用習慣」為目的的情操教育。情操教育越小效用越高。

情操教育的時候添加這壹句看看。

「需要自己選擇的時候，以適合不適合自然攝理和道理為判斷基準來選擇」。

第3章 心的觀察（練習中的「基本」）

那麼我們說說孩子怎麼「把心用習慣」的方法。

在「把心用習慣」之前，先要理解自己的心的結構。

這觀察心的技術就是必要的了。

行動後「生氣了所以就叱喝了」「開心了就吵鬧了」不是只反省行動的原因，有壹點什麼刺激給他看看把握那個時候的心的變化。

把握心的理解力是修得「創造框架的資質」而不可缺的。

在道場說這樣的話。

「昨天吵架的朋友早上在鞋櫃前碰到了。還沒有和好。沒有開口也沒有對看，就是不太知道是不是還在生氣？」

這樣孩子們說「知道了」。

然後問「為什麼知道呢？」.孩子是開始了心的觀察。

孩子回答「感覺是在生氣了」。

沒有必要評價回答的是不是合格。孩子抓住了自己心中到現在還沒有認識到的「感覺」，就是觀察了心並認識做了評價。

「找到新的心了」。

孩子說「是」而目光閃爍。

不是只有心理學家和精神科醫，哲學家 and 思想家，以及詩人是心理專門家。

每個人誰都集中觀察心的時候是自己的心的專門家。

介紹壹下用相冊的心觀察法。

準備相冊。從封面開始壹張壹張的翻的時候對著寫真心理是怎麼變化，變成什麼狀態了用心觀察。寫真是刺激的。請理解壹下因著刺激而創造的「感覺」。

稍微提高水平看看。

換成「感覺」看看。

注意點是表現孩子內心的「感覺」的語言數不足。需要時間來回答。耐心等待。說這樣的話也是有效果的。

「告訴母親浮現在心裏的想法。用語言說說看妳感覺到的」，好好傳達這兒是聽的角色。

其他還有幾個在家裏可以用的心觀察法。

1, 回答下聽了朋友的名字產生了什麼樣的「感覺」。

被大家評價為遲到專家的孩子，壹起玩的孩子，領袖存在的孩子,完全不玩的孩子。

2, 讀書給孩子聽之前, 過後讓孩子說讀的過程中的「感覺」。哪個場景和臺詞在心中產生「感覺」, 傳達「感覺」。

3, 準備幾張積極的寫真, 消極的寫真相互交換的給孩子看, 靠意識凝固想象「像基本粒子壹樣的心」。
想象技術完成了的理想像。

4, 把食物的味道合在壹起後, 味覺表現以外的言語用「感覺」來表現。
比如;「甜」用其他的詞語表現。比如說孩子換說成「小狗的笑臉」就表揚他「創造了詞匯了啊」。

持續心觀察可以看見心的結構。然後就想觸摸那個心。

那麼, 心接觸的下壹步。

第 4 章 心接觸 (在練習中的「技術」)

心接觸是嘗試積極運用通過心觀察而知道的心結構。

心是創造「感覺」的。從那個「感覺」來創造詞匯。這是心的結構。

母親和孩子的談話中, 感到思考比較深的時候, 就是和孩子心接觸變好的表現。

比如說, 問和壹起玩的朋友將來要開公司的話選擇哪個業界呢。好像是和幼小的孩子問相差甚遠的問題, 這是目標。孩子是出生後第壹次創造想象將來, 公司, 工作, 和壹起玩的夥伴壹起工作。創造之際, 組合壹下想新發現的幾個心的組合。這就是心接觸。

再壹個就是認識心結構。心跟著身體動, 這樣的結構。

稍微配合壹下想象的實驗。

想象看看咬檸檬, 嘴裏是不是充滿了唾液。

沒有咬檸檬經驗的孩子讓他想象自己喜歡的事情。讓孩子正直地回答胸和臉頰是不是都呆住了。

想象是讓身體動的原因。

道場上因著想象動作變好的實際感受確認了心接觸的實效性。

可以的話,請試壹試「2 章 情操教育」中介紹的道場中進行的 3 個自然體假想法。這也是心觀察。

第 5 章 替換（練習中的「比賽」）

通過實踐來鍛煉。

只有提升到通用的水平才能確認有了力量。

道場把空手道變成學習。技術和創造的要領可以置換解決問題的方法。

和孩子們說明把空手道置換成學習的意義。

「心的結構是有創造的能力。這是使用自然體假想法（想象法）來除去雜念，進入對象中，實際體驗想象完成技術的理想像的時候的動作的改變。」學習也可以就那樣用 3 個的想象法來做做看。」

孩子的本心也能學習的話就好了。

只是不知道怎麼做。所以教教他，這樣就會了。

在家裏拿孩子們擅長的，分析看看怎麼擅長的。把變好的過程換成學習看看，那時候，有對心結構的理解和應用的話是再好不過的。

再介紹壹個置換活用術。

「理想像的將來的自己」置換現在的自己。

這樣，

「將來的自己」 - 「現在的自己」 = 「不夠的自己」這樣感受討論課題的話就能浮現出概貌來。

課題是「1 學習」「2.練習」「3.人際關係」這 3 個均衡的培養創造。父母要貫徹做輔導員，給與最小限度並且適當的助言來支持創作。

教孩子「創造結構的資質」能使之湧出自信。

最後，對父母有個要求。

第 6 章 心的關懷（練習中的「蘊奧」）

置換使挑戰。

比現狀有些「強求」，能跨越的話常識發生變化沒有了嬌氣壹定更強了。

請求 1 要有壹起品嚐痛苦的覺悟

父母也挑戰改變，比孩子更加體會克服壓力。

請求 2 教育，請嚴選換成授予

特別是食物，環境，書，要看清師父是不是適合「育好兒」。

請求 3 請用比嚴格高 3 倍以上的熱量來愛孩子

肌膚之親，說話用詞，時間的共有，用好好表現的愛情來包圍孩子。

有後悔的事吧。

抓住機會的話就好了。再用耳朵聽就好了。應該更站在對方立場上

自己的想法是幼稚的。自己太膽小了。自己懶惰了。

父母自身的後悔在自己裏面可以消化解決，到後來發現關於孩子的父母的後悔是「父母的後悔＝孩子的損失」。

為了不後悔，希望從今天開始改變。

父母改變了孩子也就確實的改變，孩子的人生就打開了。

教育的蘊奧是成為教育者的立場的變身。盡在這個。

謝謝閱覽。

■執筆者介紹

棺原裕子 想告訴孩子的 3 個力量

NPO 法人 Heart Full 交流代表理事。

有限公司懷斯交流代表董事。

自 1977 年作為人材開發顧問以來，與以前「諄諄教誨」進修方式不同的雙方向進修。1995 年為了想援助孩子活出自己的大人而開發的程序-全心交流-。在各地的學校和 PTA，地方自治體的講演和研究會實施這個程序得到好評。現在，壹邊提供以企業為對象的研修和企業文化變革的諮詢和程序，投入進行全心交流的活動。

谷垣友信榮 在家的「練習教育」

練習教育流本支練習教育研究會武南品他病會長師範。

1967年4月出(産)生。5年的徒弟生活和禪等，有波及到約40年的修行經歷。

現在，在埼玉縣南部設立道場把年幼年作為對象普及著練習教育。

1.練習前的三者面談。2.在家的練習教育法的指導。3.用講演啟發父母先生。

用這個三個工作父母先生「更換」幫忙著

■協助園

封面：世間尊院幼兒園（東京都杉並區）

■「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。

諮詢請聯系下面地址

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>