

## 「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 為培養孩子的交流能力能做的事
- 11. 沒有這個世界不行的腦袋
- 15. 概況

## 為培養孩子的交流能力能做的事

La C Lo 代表

NPO 法人父母育兒網絡代表理事

特定非營利活動法人 Earth as Mother 理事

共育共創家

黒田 忠晃

### 開始這個活動的原因

以「創建各自有自己的人生目的，自主行動，能自我的，快樂的走自己的路的社會」為理念，我於 2009 年在愛知縣日進市開始從事社會起業者活動。

現在的社會依然處在混頓而看不見未來的時代，蔓延著閉塞感。平成 30 年裏時代變化，社會環境巨大變化的結果，跨越難對付的力量和踏實的努力，忍耐力，思考力，交流能力都感到在慢慢的喪失，有很多人都抱著壓力。可能環境使人生的目的不容易看見了。

為了孩子們未來的展翅飛翔，更好的把接力棒傳給他們，父母，老師和地區的大人們壹邊從舊態依然的價值觀中脫離，柔軟的向新時代轉移，壹邊期待孩子們的健全成長。到現在為止 25 年時間接觸教育發現「好高中，好大學，進好公司的話壹生安泰」的舊觀念依然壓在孩子身上，因此遇到了很多哭泣的孩子，和在那樣教育環境中受苦的大人。

孩子們是看著周圍的大人，特別是父母，而長大的。如果孩子想改變，但是父母沒有改變的話，父母的自我會妨礙了孩子的成長，所以焦點也要移到「大人改變了，大人光輝照人」上。為了大家的笑臉，能看到各自的人生目的，重視「育父母」的觀點，需要思考生活的方式，和我們應有的樣子。

我開始活動已經約有十年了，致力於和父母們和孩子們的共同學習，壹同創造成長場所。

### 創造思考的機會

以前的社會因為有不方便就會想著怎麼做才方便，現在方便了，思考的機會就少了，也感覺思考能力漸漸喪失了。

對於孩子來說也是這樣，大人認為比較好的就給孩子。接受起來比較輕鬆，孩子就產生依賴性。結果不給他什麼也不會了。因為放棄了思考。

小孩就這樣長成大人的話，因為沒有養成思考能力，稍微想壹下就能明白的事情也不會，最終還是依賴。不給他答案的話，給他答案之前什麼也不做。或者沒有答案所以不會，甚至反過來吶叫要答案。

因為變得方便了，思考能力衰退的人增多了。所以在這個便利的社會更加有必要創造思考的機會。有時候也有必要增加感到不方便的機會。只有知道原則原理才明白方便的意義。

要不然，人更容易有迷失真正重要東西的危險。

## 體驗的重要性

隨著學習課程的增多，今年開始增加了組件課程，上課時間增加了不過學校活動的時間減少了，縮小了，這讓我有點憂傷，並對將來有危機感。

學習教科書很重要的，但是給孩子們心裏留下美好回憶的運動會，戶外活動，郊遊等的體驗學習和活動是培養在教科書上學不到的交流能力，團隊合作的珍貴機會。

然後，回到家以後的時間的使用方法也和我們那個時代有了很多變化。在外面玩的機會，和家人壹起玩的機會都變少是現狀。以前的話，只要去公園，就有小朋友可以壹起玩。這樣的體驗學習，自然而然的就培養了下列經濟產業省所揭示的「社會人基礎能力」

「向前跨出的能力」

主體性・主動性・實行力

「徹底思考的能力」

課題發現力・策劃力・想象力

「團隊合作力」

發信力・傾聽力・柔軟力・把握狀況能力・規律性・壓力把控力

然後就是看大人怎麼增加體驗學習的機會。但是並不是只讓他參加體驗學習就行了。被給與的體驗，不會增強社會人的基礎能力。培養思考能力的體驗需要能動心的感動體驗。

## 守護孩子的權力

這幾年更多的思考孩子的權力問題。到現在為止接觸共育中，多有機會聽說父母，老師侵犯孩子權力。每次都很心痛。不想看孩子受侵犯而哭泣。大人自以為好的言語行動實為侵害的事很多。

因此而讓孩子不能活出自我的結果，很多人即使成人了也有陰影留下並很痛苦。

我時時思考怎麼給他們跨越問題的要點，讓他們活回自己，而孩子的話是讓他們有自生的能力。從而推進活動。

UNICEF 的網頁上關於孩子權力寫了以下「4 個柱子」

### 1. 生存的權力

不被可預防的疾病等剝奪生命。生病或受傷的話可以得到治療

### 2. 被養育的權力

接受教育，可以休息可以玩耍。思考自由信仰自由，能有自我的成長等

### 3. 被保護的權力

從各種虐待榨取中保護孩子，特別保護有障礙的少數民族的孩子等。

### 4. 有參加權

可以自由發表自己的意見，集團集會，可以自由活動等。

特別是第 2.4 大人很容易不自覺的侵害。而且近年讓人悲傷的虐待事件壹起接壹起。重新思考壹下「我能為保護孩子權力做些什麼呢？」很重要。

## 為了持續可能的世界

近年持續可能的開發目標「SDGs」成為話題。2015年9月國連大會上「為了持續可能的開發的2030議程」裏記載著2016年到2030年的國際目標。17個目標和169個對象。孩子們是不可欠缺的，是接力棒。當然也包含剛才所說的權力的話題。

去年去SDGs的討論會時聽到的印象特別深的是「保護地球不受破壞」，「誰也不拉下」，「拯救地球的最後世代」。為了達到這些目的，持有共通的目標，從現在觀望未來的想法。與之共鳴太多，甚至於感動，我到現在都不能忘記。

到現在為止的既成觀念，到現在為止認為可以的事情，到現在為止認為不可以的事情，隨著時代的變化，好的變為不好的，不好的變為好的事情有很多。致力於利益先行照成了現在不得不提倡這些話題的嚴重事態。

對既存的想法認為「還是破壞了吧」的事情也變多了。破壞了以後發現裏面藏著寶藏，重新組合的話看法也可能不同。

育兒也是壹樣。希望孩子們翱翔未來，健全成長，為了能傳更好的接力棒給下壹代，我們大人要把舊態依然的價值觀破壞了，不是用我們的自我和面子來控制孩子，我們有必要順著時代去和他們接觸。

## 傾註愛心

活動中，有在菜地種植蔬菜，有在稻田種水稻，最初都是不花功夫的話輸給周邊環境，拼命的傾註愛情守護，長到壹定程度慢慢放手，讓其自立，就可結出非常好的果實。

做農作業時，很多時候覺得和育兒很相像。需要傾註愛情的時候，多多的傾註是很重要的。特別是剛出生不久，「乳兒期」的發育階段，需要獲取「絕對的安心感」。

但是由於核家庭的增加，和所在區域的聯系變得稀薄，這樣自己單獨的育兒往往不知道方法，孩子不靠近妳，妳也感覺不到孩子的可愛。

## 要珍惜的孩子交流能力的中心思想

現在育兒知識的情報很多，多到聽很多人說因為太多了不知道該怎麼做而苦惱。技能很重要，但是聽了好的方法能繼續的幾乎很少。現實是不知什麼時候又恢復現狀。

為什麼呢？主要是心的所在，就是說思想沒有跟上，所以思考模式和心的癖性會往維持現狀的方向走。所以在技能之前思想是重要的。培育心是想創造好的心裏狀態的機會，我上課的時候說各種各樣的話題，並把每天想的事情寫在博客中。這樣就出版了「培育孩子交流能力的心的處方 Galaxy 出版」

後半部用7個主題用書和博客壹樣的形式點綴了下。最後提了壹個問題，請壹定思考壹下。用壹樣的話題在家裏，在工作的同事裏互相問答也會發現能學習到很多東西。答案都是正確的。沒有答案也是正確的。意義在於思考。能夠成為交流的契機就非常開心。

【1. 眼睛往好看】

這個孩子能做的是什麼

這個孩子擅長什麼

用加法方式看看

很容易

用減法方式看

這個孩子不會的是什麼

這個孩子不擅長的是什麼

有時候

用負向的交換條件

收遊戲，電視，手機等等

可是拿這些給他們的是誰呢？

有沒有把自己的事放壹邊

來判斷了

孩子們

完全看透大人的「常套手段」

表演

對誰都沒有好處

有時候，

是不是對自己自身都用減法方式去看

為什麼我不會

為什麼我不行

比較壹下

隨波逐流

勉強去和著周邊

有沒有迷失了自己

迷失了自己

會被孩子看穿  
包括自己  
接受那個人的所有  
承認  
用加法方式  
「有哪些優點呢？」

## 【2. 體驗失敗】

誰都想  
不失敗  
又難受  
又辛苦

對孩子也是  
不想讓他失敗

難受的  
辛苦的  
都想讓他避開

好像這樣很好  
但是沒有失敗  
也不會成長

懼怕失敗  
而什麼都不做  
才是人生的失敗

不失敗  
不讓他失敗  
這樣那樣的對策  
不得不體驗的事就是避開了  
到頭來賬單還是會回來  
那也沒有意義

因為自己不想失敗

也不想讓周圍失敗  
失敗了就斥責  
所以互相都成長不了

那是鏡子

小的失敗重疊壹起的話  
慢慢的會有力量  
壹點點輕輕的  
動搖不了什麼  
但是讓妳有跨越的力量

不體驗小的失敗的話  
大人了也沒辦法忍受小的失敗  
現實中很多失墜由此而生

無業，閉居，犯罪，自殺

如果孩子還是下屬失敗了  
妳要有沒關係的度量  
只要全身心的接受  
孩子還是下屬就可以安心的再挑戰  
這個真的很重要  
因為他連接著互相的成長

我也經歷了數不盡的失敗  
但是對失敗也是看法問題  
改變了看事實的方法  
所有失敗都將變為自己的資源

所以那個時候雖然很難受，很辛苦  
不認為是失敗也不後悔

面對失敗  
帶著勇氣而挑戰  
「失敗是什麼樣的呢？」

【3. 不加控制】

再有上下關係的時候

上面說的是絕對的

到服從為止

壹直說

說服的名義的控制，服從

到那為止

會有不對勁的上下關係發生

下面的沒有逃離之地

對著做的話，怕會被討厭，被踢走

有能量的人

怕會反駁

能量會被鎮壓

權力是嚇人的

別人和自己都不信

讓人感受到

下面的

只要順服

上面就能滿足

大部分都是任意的自我的

結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

沒有氣力了

把心鎖上了

心裏留下大課題



看到了對方成長的前方  
接觸方法很重要  
這樣的關係裏被壓潰的人  
看見很多這樣的小孩，大人  
也聽到很多事例

夠了  
不想再看見這樣的了  
想把它打破

創造健全的關係性  
為了健全育成  
有必要學習重要的

轉化的時代來了

「為了健全的育成可以做些什麼？」

#### 【4. 不比較】

「隔壁的草地比較綠」  
別人看著比自己好

壹不小心，就這樣了  
自己是渺小而無能的  
算不上什麼

那個人  
很優秀  
很棒  
很好

家裏的丈夫，妻子，孩子

說起這些的話沒有盡頭  
越來越難受

這樣的比較沒有意義

每個人  
都有不壹樣的生長環境  
才能資質也不壹樣  
生活的方法也不壹樣  
本來就沒有什麼好比的

知道這個的話  
可以尋覓到更輕鬆快樂的活法

那個人是這樣的  
不這樣不行

有時可能有必要這樣  
但是不能被轉悠

自己覺得好的事情  
確實的去實踐，提高  
這樣可以不偏左右

不要和別人比  
要這樣意識  
「有沒有自找苦吃」

#### 【5. 決定框架的是】

所有的事情  
用自己過去的經驗  
來判斷

所以  
不是大家都有壹樣的意識判斷

體驗不同

決定框架的  
是自己本身  
所以

改變框架  
也是自己  
想改變多少都好

常識不存在

決定常識的  
是世間的自己  
常識不是所有

不認識到這些的話  
把自己放在框架裏  
就不能動彈  
要小心

想改變  
變變框架，拓展  
可以改變看法，聽法，感受方法  
「不知不覺的進入框架」

### 【7. 給自己自信】

給自己自信  
是很重要的

沒有自信的話  
就沒有行動

即使行動了  
還是沒有自信

比較  
誹謗中傷  
周圍的壓力  
過去的體驗  
等等  
影響拉扯妳

放手這些  
走自己的人生  
相信自己  
相信自己是給自己自信  
完全的接受現在的自己  
只有這個  
雖然只是這個

但是意識的方向  
可以變化很大  
任何時候都能變化

意識的方向  
可以變化很大  
任何時候都能變化

不能活成誰  
要活自己  
「有沒有接受自己呢？」

# 這個世界沒有不行的腦

人工智能研究家

散文家

黑川 伊保子

「我們家的孩子，膽小內向，多慮。容易磨磨蹭蹭的。應該怎麼培養積極性呢？」有人這樣問過我。

我問「膽小，磨磨蹭蹭 這樣不行嗎？」煩惱中的父母會說「當然不行」。我會再問「為什麼？」以前有壹對雙胞胎的男孩子的媽媽問我說「這個孩子非常積極的什麼都挑戰，元氣滿滿的哪都能飛奔著去。但是另壹個孩子什麼都退縮，沒問題吧」。我說「那他注意力很集中吧，喜歡讀書吧」，對方說「妳怎麼知道啊」。10 年後再見到那位媽媽時她感謝我說「那個孩子理科成績非常好，那個時候妳和我說沒關係，我就放心的看著他成長，這太好了」。

## 「膽怯」是深度思考的證據

腦裏有不能同時同質使用的功能。比如說「能夠很快照準動的物體，很快把握全體」的腦，沒辦法「壹動不動的盯著眼前重要的東西，不放過壹點微小的變化」。為此，腦為了提高自身的生存可能性，有利完遂自我生殖而提前被調諧了。

感嘆「遍視眼前」的腦「不會讀地圖」也沒有意義。責怪「以部分就能觀全體」的腦「找不到眼前的」是沒有意義的。「擔心而磨磨蹭蹭」的腦也是壹樣。

集中力和觀察力比較高的腦在成長途中容易顯現為「膽怯磨磨蹭蹭」，但是這要怎麼改變也是沒有意義的。

有控制腦神經的荷爾蒙，5-羥色胺促進神經信號過渡腦全體，支撐熱情意欲。多巴胺往特定的方向起強的信號，制作好奇心…對，幹勁和好奇心也是荷爾蒙制造的。

但是只有單純促進神經信號的荷爾蒙的話，會注意力散漫變成多動。「這個怎麼回事？」好奇心沒法堅持。「這個呢？」「那個呢？」注意力轉移，這兒登場的是抑制信號的荷爾蒙，好奇心沒有辦法堅持。往壹個方向開始意識時，第二個，第三個好奇心被抑制，開始制造集中力。

## 沒有「只有缺點的腦」

當然，積極的判斷力很快的腦是人類所必要而不可缺的。人類的發展少不了不膽怯不放棄的腦，另壹面危險回避和發明少不了觀察力。不屈服的腦和膽怯的腦，他們推動著世界轉動。

我做為人工智能的研究者，持續 36 年在觀察人腦，在這樣的歲月中深深認為「沒有沒有用的腦，有缺點的特性也壹定有其相應的才華」

說缺點的話，是不屈服的腦和膽怯的腦，論才華是「解決問題能力很高的腦」，是「平時的危機回避能力很高的腦」也是「勇敢的腦」和「思慮深遠的腦」

不屈服的腦的主人性格開朗積極。學習也很得要領。能牽引現場氣氛，率領朋友，也被老師

疼愛。其他的父母看了非常羨慕這樣的孩子。

但是，膽怯的孩子不會掃興失望。那個孩子有自己的才能，慢慢的，像春光開始溫暖照耀他壹樣。只想著希望他更積極壹點，胡亂推他背後，要求他去學什麼。那麼「春光」就變弱了。就不能相信孩子的個性把缺點看為「才能的證明」去愛嗎？

## 「糊裏胡塗」是理科腦的特征

實際上膽怯，磨磨蹭蹭，發呆，不收拾，大人讓學的完全沒有發現才華。這也是我們家兒子小時候的特性。發呆是經常的事。有的時候，從學校回來的兒子半開心的說「那真是不可思議啊～」 「今天，到學校的時候不知道怎麼第二節課了」

當然，那天早上也是壹樣的時間送他出門的，對那消失的時間，母子忍不住大笑。

實際上空間認知機能被強烈激活的時候，腦會拒絕對外界的感知，只發呆。所謂「進入狀態」「無我的境界」。空間認知機能是培養數感，世界觀，戰略力和構造解析力的下撐。是理科能力不可欠缺的才智。

掌管身體控制和空間知覺的能力的小腦，到 8 歲為止到達發育臨界期。8 歲為止這些機能都備全。這樣的話，也可以說 8 歲前怎麼發呆決定了以後的理科能力。反過來說，後來理科能力和設計能力高的孩子多半小時候都有發呆遲鈍的現象。

我家兒子的發呆也是不壹般的。我很大的期待著他在理科的才能。如所期待，他成為物理學徒，最先端的激光研究碩士畢業。經歷了汽車設計技師後，28 歲的現在參加了我們公司的經營。在這個領域百戰磨練的我對他的戰略力也是驚訝不已的。

## 人回顧優點戀慕缺點

我的兒子非常喜歡而娶回來的可愛的媳婦是非常能幹的，喜歡打掃，找東西的天才。對於我們理科頭腦家庭來說是寶壹樣的女性。那個膽怯發呆的，不會收拾的兒子誇「太可愛了」而深深愛著。

這使我深刻的想人是被缺點連起來的。兒媳婦被兒子吸引的是「個子很高，胸板很厚，頭腦好」。她非常喜歡是他「發呆（或者是丟了東西不知所措），得到她的幫助後莞然笑了時」的瞬間。

腦是感受相互刺激的（相互作用，影響自己的所為）。最愛「沒有我不行」的人。我們兒子因為「膽怯磨蹭，發呆」而得到了幸福人生。

這樣寫的話，那些不安靜的急性子的孩子的媽媽們擔心自己孩子的將來吧。當然這樣的孩子也有他們自己的幸福人生。我想說的是首先要愛他們的個性。

## 腦是由營養組成的

但是有壹個需要註意的是，血糖值的亂高下和營養不足會促進「發呆」和「不安定」。腦因為營養不足會發呆，註意力散漫，多動。這又和「看起來是缺點實際是才華」是另外壹回事。

腦是靠著腦神經信號而動的。信號的能源是葡萄糖＝血糖。就是說低血糖的話，腦沒法正常

運作。

我們疲勞的時候想吃甜的東西也是因為腦想要能源，但不能壹概說「甜的對腦好」。

比如說，早上，腦在睡時落實著知識的構築和記憶，意外的忙。為此，成長期的孩子基本都是用完了能源起床的。所以孩子們早上喜歡甜的早飯。豆沙包和果汁。蛋糕和咖啡牛奶。煎蛋糕餅加果子露。但是糖質過多的早飯讓血糖壹下降的過高。因為抑制的胰島素過剩引起低血糖。

低血糖會讓人感到疲勞，沒有了集中力和忍耐力，容易生氣，學習能力明顯下降。

早飯和私塾後的宵夜等會想吃甜的。就是那個時候更需要蛋白質和維生素，礦物質豐富的飲食。夜宵推薦喝蛋湯。睡前的甜品造成「早上的不活性」，如果認為「我家的孩子早上起不好」的話，試試停下洗完澡以後的冰泣淋和水果。

主導好奇心和集中力的腦荷爾蒙的主材料是維生素 B 群，把氧輸送給腦的是鐵。然後可能不那麼被知道，腦漿的 6 成是油脂，壹半是膽固醇。膽固醇是不讓神經信號減衰的重要角色。低膽固醇低血糖與不起幹勁，也不能持續集中。

腦是靠營養組成的。養育孩子的大家再次將飲食的重要性放入心裏。

好好讓孩子吃營養均衡的飯菜，壹口氣喝完碳酸飲料還是晚飯後的冰泣淋都要小心。如果運動也適度的做但是還是發呆的話可以認為他是在「提高空間認知機能」。

## 太註意結果的父母的孩子很難壹流

父母最不想讓孩子做的是「失敗」吧。

開始學走路了，希望他不要摔倒。上小學了，希望他考試不要考不好。沒有失敗的優等生，沒有失敗的精英。不認為這是最高的育兒嗎？

我的朋友中有高爾夫的教練叫伊藤佳子。

她也任 NKH (E 電視臺) 高爾夫教室的講師。她的指導力的評價很高。3 年前壹起吃飯的時候，談到了現在的幼兒教室的盛況。忽然我想到問「佳子，妳認為怎樣的孩子可以變成超壹流呢？」。

伊藤笑了笑說「高爾夫是壹生的運動，沒有遺傳上的優點，就是說，誰都有機會，這是高爾夫的好的地方」

不過，伊藤認真的說「有這樣的父母絕對孩子沒有辦法壹流」。我壹驚，看著她的眼。她說「那就是過看結果的父母」。

就是說孩子失敗了比孩子還失望，孩子成功了比孩子還得意的父母在的話，孩子的腦就畏縮結果，忘了過程。對於高爾夫來說，輸了比贏了更有意義。從輸的過程能學習到更多。結果輸了，卻情感性了，根本不成長。隨便總結壹下了事。弄不好有了逃避的習慣。

伊藤說的話好像刺進了研究人工智能的我壹樣。

實際，失敗是腦的最高的練習。

## 失敗是腦的最好的練習

2016年3月，人工智能贏了世界最強層的圍棋士。系統名叫神經網絡（深度學習）。這是模仿了人的腦神經回路的系統。

我自己在1988年左右成功試作了只7個腦細胞的神經網絡系統。這個神經網絡和人的腦壹樣可以「學習」。這時發現只給神經網絡成功例子的話直覺不好，為了讓直覺好需要給她失敗的例子。沒有失敗的經驗沒有辦法完成。加入失敗例子決定系統「直覺好」

這是模仿人腦的系統。人也是壹樣。沒有經歷失敗承受痛苦回憶，那個晚上，沒有用的回路就消失了，往正確回路的行。

直覺好，要領到位，有想象力和展開力的腦在積累了「失敗的痛」後，由浮現上來的回路而形成，就是說只有失敗才能做出直覺和感覺。

對於孩子的失敗只要歡喜就好。失敗了就說「意料中，意料中，這樣妳的腦，又要變得更好了」這樣的大度要讓他看。

膽怯，磨磨蹭蹭，發呆，連續失敗。這樣的腦超壹流。造奇跡的可能性較高。「大器晚成」「年青的時候的勞苦是好」…先人給我們留下了很好的話。把負面變為期待，享受育兒。人工智能和腦的研究讓我120%的享受了育兒。也請妳試試這樣的構思轉變。

#### ■ 執筆介紹

黑田 忠晃 為培養孩子的交流能力能做的事

學生時代有擔任補習學校的講師經驗，大學院學習結束後在手機的通信服務公司任職，以補習學校講師的經驗，追求時代所需要的教育。通過與各種各樣的業界接觸的機會，通過重新凝視自己強烈意識到「自己的人生=教育」，2009年，在愛知縣日進在市成立數學指導學校（現實 LaCLO）。以自己追求主體的市民為目標的同時，完成培育主體性市民的任務。做為共育的起業者，實踐了數學和社會活為育的社會創業者，數學和綜合共育的實踐，以育兒世代為對象

在全國舉行講演・講座。2015年，和相同志向的朋友設立NPO法人親育網絡。任代表理事。特定非營利活動法人Earth as Mother理事，愛知縣青少年保護培養審議會委員，日進市青少年問題協會委員，日進市兒童支援會成員，愛知縣青少年培養助言聯絡協會會員。

著作「培育孩子交流能力 心的藥方(Galaxy出版)」。

黑川 伊保子 沒有不行的腦

1959年，長野縣出生，成長在櫛木縣。1983年奈良女子大學理學部物理學專業畢業。

人工智能研究人員，以感性研究的見解解讀「腦的心情」分析者。1988年時開始人和人工智能的對話研究。最初的開發使節，於1991年4月，全國核電站女性圖書管理AI（大型通用商業環境被認為是實現「全球首次」日語對話型接口）。發現「言詞發音的身體感覺」是語感的原形。採用AI分析的手法，開發了全球首次的語感分析法的『subliminal・inpuressho

導出法』。從學術到商務，娛樂，在各方面廣泛運用。



【近著】「語感說明書」(國際新書),「同感障礙~”話不相通”的真面目」(新潮社),「退休夫婦說明書」(SB新書),「人7年蛻皮~預測近未來的腦科學」(朝日新書)「妻子說明書」(講談社+α新書)〈記錄亞馬遜1位,超過35萬部類暢銷書〉,「弄好女人心情的方法」(國際新書)〈電視劇化,電影化決定!〉

#### ■協助園

封面:至誠ひの宿保育員(東京都日野市)

#### ■「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>