

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. 在国际社会中生存想伸展的 5 个能力和方法
- 9. 面对压力可以让孩子的心变强
- 15. 概况

在国际社会中生存想伸展的 5 个能力和方法

せかいく代表
教育迷路者咨询
关口 真美

序言

大家都认为「以后更加全球化」

不是只到海外，日本国内的全球化也是不可置疑的。

所以是不是想「希望孩子在全球化社会中也有生存的能力活出自我」

然后是不是想「首先要让他有英语能力」

「英语早做的话我的孩子也能在 globalization 社会中活跃」

当然英语能力是重要的。

但是，在 globalization 社会中比起英语能力需要先伸展的有「5 个能力」那是…

- 交流能力
- 礼节，礼仪
- 享受多样化的心
- 自我表现力
- 自我肯定感

在伸展这 5 个能力之前光想伸展英语能力的话在 globalization 社会的生存会变得困难。

为什么综合这 5 个能力为「人力（也称为非认知能力）」。

英语怎么好，没有人力的人被人敬远在 globalization 社会生存是困难的。

我以前也认为英语能力早会是重要的。

但是在国际学校看孩子们的成长发现在 globalization 社会中生存首先要人力，发现好好伸展人力是重要的。

但是不是否定到 6 岁为止学英语。为了连接将来的英语能力，到 6 岁为止和英语的对应能力到最后做介绍。

据说人的大脑到 6 岁为止完成 90%。

所以这个时期好好的在孩子中筑造人力的基台有益于 globalization 社会的生存能力。

下面开始介绍在家庭中伸展 5 个能力的方法

其一 交流能力

交流能力来比喻的话是有办法和他人做意思疏通的来回交流。

我们需要和他人接触生存的能力。交流方法是语言之外还有绘画，动作等各种各样的方法，和他人可以意思苏通的来回交流的点是不变的。

这个来回做的不好的人（比如只管自己投球，单方面的持续投球。不接对方球的人）就是有很高的英语能力在 globalization 社会活跃也是困难的。

不会想和不听自己的话而单方面说话的人或者是说什么都没有反应的人「想和这个人继续玩球=交流」吧。

世界中的人大家都一样。

换句话说就是英语能力低，会交流的人就能在全球化社会中活跃。

所以伸展交流能力是重要的。

那么伸展孩子的交流能力应该怎么做呢？

那是父母「意识孩子自己能不能筑造交流能力的基础」

是不是觉得孩子的交流能力是“在和幼稚园或者保育园的同世代的孩子们的交流中成长”，有没有？

当然那也没有错。

但是孩子是在和自己身边的父母“自己 and 他人做怎么样的交流”为基础来学习交流的。

想想看看。

是不是有看见过说话的论调或者说话方法相近的亲子。

和自己一样的口头禅孩子什么时候也在说有没有？

事实上这就是孩子从大人学习交流基础的证据。

然后以此为基础在幼稚园，保育园，小学校等的集体生活中磨练。就是说孩子中有什么样的基础来建筑是靠父母。

父母不听孩子话的话，孩子也会觉得不需要听对方的话。

和孩子说话不看着孩子的话，孩子不知道对视也不会。

说「你是笨蛋」的话也对朋友用一样的语言。

孩子是父母的镜子。有没有意识到孩子今后的交流能力会不一样。提高孩子的交流能力首先家长要做榜样有意识的实践。

其二 礼貌・礼仪

听到「礼貌・礼仪是以后的时代中必须的能力之一」的时候会有什么样的印象呢。

- ・ 礼貌？真的需要吗？

- ・ 好像有点硬

可能这样感觉。

但是实际上礼貌・礼仪很好也是以后的全球化社会生存的必须的能力。

为什么呢，礼貌・礼仪好的话就是语言不擅长也会让人认为「想和这个人一起工作」，而成为被世界喜爱的人。

人判断人的时候，比起说话的内容非语言交流更重要，态度，动作，表情来判断的比例更大。

就是语言怎么好，能怎么论理性的对话，随便态度和动作不好“=给对方不快感的动作”一定是让人敬远

- ・ 不打招呼

- 随便的取那个国家 NG 的态度
- 让人不快的语言行动

英语怎么好都不能被这个世界的人爱。什么样的人在一起不快乐的话不想在一起的。为了能在以后的全球化社会中生存，可以让对方和自己都过得舒服的动作（礼貌礼仪）是必要不可缺的。

能有怎样的行为和幼少年期的日常习惯关系很大，这不是一朝一日能养成的。所以从 0 岁就开始意识培养是重要的。但是也没有必要想的很苦恼。

- 会问候
- 会说谢谢
- 外表清楚

0-6 岁为止做好这些话就可以了。

只是为了孩子能做得好，大人需要挂心的是和意识怎样伸展交流能力时一样，父母要成为榜样。

父母没有的习惯，没有体验的事情只用口是很难让孩子养成习惯的。

这个机会父母可以重新回顾自己的行为以「和孩子一起提高礼貌礼仪」的意识来应对。然后下面推荐一些关于礼貌的绘本和书籍。

- 「一辈子都受用的到 10 岁为止学会的孩子的礼仪」西出（にしで）ひろこ / 川道映里（かわみちえり）著 / 青春出版社
 - 「餐桌礼仪的绘本」高野紀子（たかの のりこ）著 / あすなろ書房
 - 「学校不会教你的重要的 9，规矩和礼仪」旺文社
- 不要想得太苦硬，一起来亲子磨练礼貌礼仪吧。

其三 享受多样性的心态

「序言」中所提及这以后不只是到海外，日本国内也越来越全球化，充满多样性＝不同。

为了能在这样的世界活跃而遇见的“不同”的时候的价值观，反应的「心态」是重要的。

那是因为如果在遇见不同的时候有「可怕，排除」的话是很难适应全球化社会的。

到 6 岁为止是培育心态的重要时期。

所以这个时期可以享受不同的心态＝“大家都不一样，大家都好”是理所当然的基台的构筑是重要的。

「但是，享受不同的心态怎样在孩子中构筑呢？」

「教孩子互相认知多样性是很难的・・・」

心是看不见的，摸不着的，不知道应该怎样传达。

构筑享受多样性，互相认同的心推荐意识下面 3 个步骤。

- Step 1 接触不同

- Step 2 有趣！想知道更多！
- Step 3 不同×不同＝新的想法！

下面一个一个的介绍。

Step 1 接触不同

- 在图书馆借外国的绘本
- Youtube 看外国生活样式的动画
- 通过谷歌街拍看世界遗产

和孩子一起分享作为游戏的一环。

取入日常中的“不同”，创造 Step1 很多接触不同的机会可以有益于培养享受多样性的心。

知道有说和自己不同的语言，吃不同的食物，过不同生活的人们，不是只“自己的世界”是全部。发现世界上有很多不同的多样性。

Step2 有趣！想知道更多！

是遇见不同就可以培养享受多样性吗，实际也不是这样。

培养享受多样性的心在遇见“不同”时的父母怎么反应是重要的。

再次重复，孩子是父母的镜子。

父母在遇见不同时拒绝的话孩子也拒绝。

父母享受“不同”的话孩子也不会对“不同”害怕而是认为是“快乐的”

- 有趣！
- 这个地方很好！
- 想知道更多！查看更多！

一定要在遇见不同的时候，肯定的看，一起查看别国的文化和风俗习惯等等，父母率先享受不同看看。

Step3 「不同×不同＝新的想法」

Step1 和 2 的反复已经在孩子中构筑了享受多样性的基台。Step3 是能不能培养享受多样性的心的应用篇。

享受不同的话，好的互相结合的话就有新的想法出来。

然后这个想法可以连接到在全球化生存的能力。

为什么呢，有和与自己不同文化，价值观的人一起工作等的想法可以让包括自己的各种不同的好处一起结合而引导出符合目的的最好解决方法。

可以持续体现出「大家不同大家都很好」。

为此“父母认可孩子”是重要的。没有自身被认可的经验的的话也认可不了别人。

孩子有和自己不同想法的时候一定不是「不是这样吧！」「这是我没有的想法！有趣！」，

请给与认可和尊重。

然后意识 3 个步骤，享受亲子的不同，培养孩子的“享受多样性”。

其四 自我表现力

「樱花开完了接着是看什么花呢？有名的地方是哪儿？」这是我在国际学校上班时一起管理班级的外国教师的问题。

作为日本人出生在日本数十年。

我「・・・啊，嗯」回答不上来。

可能是想「以后在全球化社会里生存是要英语！把目光朝向海外！」。

当然，英语和把目光转向海外是重要的。

但是和多样文化背景的人一起度过，工作的全球化社会是知道自己，表现，即自我表现力是重要的。

不能好好表现自我的话，被误解失去商业机会也是可能的。

和对方流利的交流也需要互相的理解，会自我表现是重要的。

然后全球化社会中也有表现那个人的文化历史背景的场景。所以，自己的喜好，讨厌等合起来知道自己的母文化（这儿是日本文化）是重要的。

- 自己到底是什么呢
- 属于哪个民族

对母文化没有骄傲的话，不知道这样的事情，对自己没有自信（身份危机）。

对自己没有自信的话，不只是自我表现，自我肯定感也低了。

为了防止这个，要意识母文化的形成。

可能觉得难，也没有什么难的。

正月和女儿节，儿童节，七夕，七五三等的活动的由来和意义和孩子一起查等等，更加的享受日本活动的话就 OK 了。这样反复的话孩子对母文化就亲近，构筑在外表现的基台。然后，为了伸展孩子的表现力对于孩子的言语行动“听孩子的想法”是重要的。

- 为什么这么想呢？
- 为什么喜欢这个呢？
- 最努力下功夫的地方是哪儿呢？

等有的时候可以问问看。

问孩子的想法可以让父母理解孩子的同时，孩子也能练习表现自己的心情和想法。

反复经验“父母好好听了我的想法”有利于将来在全球化社会里不害怕的表达自己的想法和思路。

一定在日常生活中，玩耍中听孩子的想法＝有意识的让孩子表现自己的心情和想法。

其五 提高自我肯定感

有点唐突，日本人的自我肯定感和诸外国人比，你觉得比较高？还是比较低？

内阁府的调查显示日本人的自我肯定感比诸外国都低。

自我肯定感是今后不可缺少的能力。

那么挺高孩子的自我肯定感应该怎么做呢？

首先自我肯定感是什么呢？

我对自我肯定感的定义是能够想「我只要在这儿，只要存在就是很棒的！」。

会了才棒，不会就不行，不是这样，“只要存在就很棒”能这样想很重要。

然后为了孩子能这样想，父母每天用爱让孩子看得见，五感感受得到的形式来传达是必要的。

可能会这样想「因为是父母爱孩子是当然的，不需要特别说什么，孩子也知道吧」。

但是你的爱情是你想象不到的没有传达到孩子那儿。

返婴现象能让我们很好的知道。

返婴就是和名字一样，下面的孩子出生了，上面的孩子感到“父母的爱情被下面的孩子夺走了！”就想取回来，自己也像婴儿那样言行。

作为父母上面的孩子也是一样爱。但是，上面的孩子在“眼睛看得见”父母的眼睛和手都向着下面的孩子，自己是不是不被爱了就不安了。

从这个现象思考，传达给孩子的爱情有要好好的让“孩子知道的”必要，即是有「爱情可见化」的必要。

「我很喜欢你！」

「谢谢你的出生！」

「因为你，爸爸妈妈很幸福！」

一边用语言传达一边紧紧的抱紧孩子。睡觉前或早上出门前等，每天几分钟也好一定要实践看看。

经验很喜欢的父母对自己存在的认可，孩子自己对自身也信赖，珍惜。

然后「我只要存在就是很棒的！」的自我肯定感就能提高。

而且这个方法不只是对孩子也提高父母的自我肯定感。一定让大家都拥抱传达“什么样的你都爱”的「家庭拥抱」成为习惯看看。

-话外篇- 到6岁为止面对英语的方法

那么，到此为止传达了提升5个能力的重要性，也不是「到6岁为止完全不要做英语！」。培育“享受多样性的心”和英语这个不同的语言接触也是好的。

但是，提升将来的英语能力是推荐孩子能认为「英语是快乐的！想知道更多！」。

「在学英语的话说说看！」「这个会读吗？」等，很容易光看读，写，听，说的4技能有没有掌握住，到6岁为止比起这个能有「英语=快乐，能实现自己梦想」的兴趣，动机是先决。

为了让孩子掌握英语，无论在哪个阶段（可能是小学时，也可能是初中或高中时），孩

子本人都需要在某个时刻充满动力地说：“好的，我要学了！”

在这个时候，如果孩子内心没有学习英语的动机，那么与未来相关的英语能力将无法获得。

对于 6 岁以下的英语学习方式，请有意识地尝试“激发对英语的兴趣”。

最后

这是为了让即将面临不确定未来的孩子们做好准备。正因如此，我们可能会感到焦虑：“因此，不管时代如何变化，要让他们能够生存下去，我们必须让他们掌握各种技能！”

然而，不管时代如何，为了生存下去的关键力量，所需的力量是“作为人的基本力量= 人性力量”。

不管是英语能力还是其他任何技能，都需要这种人性力量才能活跃。6 岁之前是建立人性力量基础的关键时期。如果用树木比喻，这是建立根基的关键时期。

希望在这个时期，您能够有意识地培养这五种人性力量，而不仅仅是培养各种技能。我会很高兴知道您在家庭中也在实践这一点。

祝愿您和您的孩子在未来更加成功。

面對壓力可以讓孩子的心變強

櫻美林大學文科
準教授
小關俊祐

压力到底是什么呢？

「压力」这个词语一般表现为把心压得很重的不安定和失落，被一般广泛使用。压力本来是物理学中应用的词语，指从外部来的，那是对心施加压力的原因，结果总称为「压力」。

这样的压力个人差异是比较大的。比如说，很多人重视和妈妈朋友的关系。有人很小心努力的维持关系，也有的人一边说「根本不会在意！」，也有的交流做得很好的。比较少感觉压力，或者是已经有了对压力的对应方法，就是感到压力，觉得有办法对应而产生的差。

日常生活中，家庭，职场，孩子等，在各种场面感到压力的话是「某种程度能对应的压力」也可能升级到「不是稍微能够对应的压力」。这就是「忧郁症」「不安症」，压力重度化而产生的「疾患」。对应压力的方法是要在日常可以处理的程度中，不要变为日常不能处理的疾患，「预防」是重要的。「预防」方法从小孩子开始好好学习的要点介绍给大家。

知道孩子的压力信号！

压力这个词语对孩子来说是知道的，但是压力是眼睛看不见的。为此，到能说「现在，我好像觉得有压力」的大概是小学的中学年左右。就是说未就学的孩子和小学低学年的孩子们即使日常感到压力用语言来表达也是很难的。然后日常感到的压力变为「理所当然」的话，很难知道压力负荷变强。为了支持这样的孩子们，家长和老师们等日常和孩子们打交道的知道孩子压力的信号是重要的。在这儿我们介绍几个压力的信号。

・表现在睡眠上的信号

强烈感觉到压力的时候晚上睡不着，或者相反的也有睡得太多了。2，3天睡不着不需要怎么担心，一周以上持续的话，找找压力的原因。泡一个长澡，想睡了再去寝室，读读书本等慢慢的过也是有效果的。

・表现在饮食上的信号

和睡眠一样，因为压力，也有比平时吃得更多，吃得很少的变化。因为是成长期，所以食欲旺盛，如果有看见被什么急的样子有需要注意。有没有吃得多而吐的样子也要确认看看。让吃饭的时间变得快乐，一边谈话一边慢慢吃饭，也可以让其做一些帮忙。

・表现在身体上的信号

也有诉说头痛肚子痛的，也有不想去学校的。有没有想得到头痛肚子痛的原因，问问孩子看看。不是追问，「有没有什么想得到得呢？」放松的气氛中问问看。

· 表现在心情上的信号

一点点的事情就很烦躁不安，可能对东西，对家人发脾气。或者有的孩子对离开家长强烈恐惧。烦躁不安，是只用语言安静不了的。在安和的气氛中和孩子一起做喜欢的快乐的事，吃甜点，教孩子切换看看，也推荐体育运动。

好好和压力「相处」

如果可以的话，压力为「零」可能是理想的。但是，怎么努力都有自己没有办法应对的压力，很遗憾的是世界中充满压力。新冠病毒对世界人民来说是很大的压力，想回避但是目前消灭新冠病毒的压力是难的。

然后，实际并不是压力都是不好的。请稍微想象看看。完全没有压力的世界是怎样的世界呢？是理想乡一样的世界吗？比如说，学习对于很多孩子来说是压力的代表，所有的孩子都不学习的话，地球的未来是不是就被关闭了。学习在某些程度上感到压力也生成培养跨越能力的机会。跨越学习的压力，跨越自己和周围设定目标的压力，开发新冠病毒的疫苗，开发便利的智能手机。

奥运会等作为日本代表而活跃的选手们的压力也是相当的。没有这个的话，选手们就可以悠悠的打球，没有想赢的压力，带着「输了也可以」的心情打球的话没有谁想支持。估计也没有好的结果。英雄访谈中「大家的加油成为我奋斗的力量」应该换成「大家的加油多少有些压力，但是压力成为奋斗的源泉！」。

这样的压力是奋斗力，面对困难的原动力。但是确实太高的压力会产生各种各样的问题，和压力「好好相处」是重要的。和压力好好相处具体是确切的对待压力。对待压力的方法大分为 2 个作战。一个是「减少压力原因的大作战」还有一个是「减少感受到的压力大作战」。

「减少压力原因的大作战」有效的是知道压力的原因，原因是身边的，而且以后遇到那个原因的可能性大的情况。比如说感到「上周的家长会是真是郁闷～」的压力的时候「这个减少压力原因大作战」是有效的。为了减少压力细细整理原因。「下周的家长会有什么去呢」「说什么呢」「被说之前的提交物迟了的话说什么呢」，压力的原因的细小要素一个一个的清楚后，首先准备对应方法，减少压力的作战。孩子说「不想去学校～」「下周的考试真讨厌～」「和朋友吵架了～」等等的问题中，「减少压力原因的大作战～」等的问题也是这个「减少压力原因的大作战」是有效的可能性高。

「减少感受到的压力的大作战」有效的是压力的原因本身是没有办法解决的，原因在过去的话没有出手余地。比如说「没有新冠病毒的话就好了～」感到这个压力的时候，这个「减少感受到的压力的大作战」是有效的。已经新冠病毒一年以上了，不可能「没有」。「工作的收入变少了」「不能出去吃饭」等新冠病毒的原因，即使用「减少压力原因的大作战」，以失败告终，找不到解决方案的可能性大。这样的「没有任何办法，，出不了手」可以放下对原因的追究，推荐面向自己的心情来「减少感受到的压力的大作战」。看看喜欢的电视，吃好吃的，和家里人一起玩等，选择心情能轻快的方法，首先减少压力是重要的。孩子的「在学校受挫失败了」「上周考试的分数不好」「喜欢的偶像解散了」等的话题也是「减少感受到的

压力的大作战」比较有效果的可能性比较高。特别是因为「上周的考试分数不好」而消沉的话，对分数不好这件事情心情能变好的，一边吃喜欢的点心让心情能轻松，一边缓解压力说「面向下次考试，把不对的地方修改了，有计划性的加油努力吧」，缓慢的「减少感受到的压力的大作战」更有效果吧。

这两个作战是感到压力的时候，突然执行也是比较难的。特别是对应孩子压力的剧目和对应孩子压力的剧目相比，时间和费用上的限制多，找不到好的对应压力的方法的孩子不少。新的压力对应法中寻找 2 个具体的方法，「家庭等，身边的生活中有没有可以做的呢？」「幼稚园，保育园，学校中有没有可以做的呢？」，推荐尽量扎根于日常生活中考虑。旅游和游园等，活动式的对应压力的方法也有效。更加有效的是每天或者每周的对应压力的方法，学习，减肥，一起熟练体育运动，压力对应法也是每天一点点比起一下子来更有效。

孩子的压力预防要点

总结到此为止的内容，可以知道几个预防压力的要点。一个是，觉察压力，孩子自己觉察压力是重要的，也介绍了周围的大人能发现压力的几个信号。第二个是和压力的相处方法。能驱使「减少感受到的压力的大作战」就能对应各种各样的压力。

想学会新的压力对应方法，在心情安定的状况下冷静的情況下挑战看看比较好。开「家庭会议」大家一起拿出减轻压力的方法也是很好的。家长擅长的，喜欢的，或者是学生时代做过的俱乐部活动等，再次在家里大家做做看也好。姐姐喜欢甜的，就做「甜点队长」，弟弟喜欢在外面玩就任命他做「运动队长」，度假日的方法大家有不同的提案也好。重要的要点是「大家都开心」「大家一起思考」。

「希望孩子们都幸福」是所有人共同的心愿。「希望孩子没有压力」可能也是同义。但是，没有压力的生活不现实的。有「不摔倒的手杖」的说法，对应压力也是事先的有的话不是「不要摔倒」而是教授「摔倒后怎么起来」的方法的意思。考虑怎么不感受压力也是好的，万一有压力的话怎么做一起传达给孩子也是重要的。孩子的年龄小，家长还能顾得到的时候，累积了几次「跨越」小压力的经验后将来在家长不好看见的时候面对大的压力也可以认为「虽然很难受，用到现在为止的跨越的方法这次也可以应付」。可以说现在的练习是实现孩子的预防压力的重要的实践练习。

一边意识新冠病毒的总结

这一年多不能满足的外出，不能见家族和亲近的友人，世界中的人们度过了非常有压力的日常。也有人失去了重要的人。但是，我们在这 1 年中不是仅仅只在失去中度过。学会了新的通信手段，虽然是通过画面，可以和故乡的父母传达孩子的成长。外卖方便了，在家做各种料理，可以在放松的气氛中吃。洗手和咳嗽的习惯也养成了。

压力是不好的，但是对孩子来说，对大人来说，跨越压力的过程也有了转化学会新行动，新技能的机会。这以后的生活也要面对各种各样的压力。但是跨越的话心就更加坚强。将来，孩子们成为大人了，想起现在的我们的时候，面对大的压力，回想起不被打倒的样子，然后

这个样子成为自己的榜样，为了使得成为大人的孩子能够面对巨大的压力，我认为叠加现在能做的努力是必要的。

但是过强的压力触及到心里。困惑的时候面对是重要的。没有必要「只一个人」来面对。公认心理师，临床心理士，医生等，还有专家。近的家人和朋友也能成为力量。存放在自己内心的话，压力会自己变大，要把压力排出来需要别人听你说话，这是有效的方法，要记住较好。

资料 QR 码（略）

■执笔者介绍

关口真美

贴近育儿烦恼中的父母亲，为提供量身定制和全方面支持的儿童教育专家。

在日本幼儿园工作了六年之后，在国际学校工作了六年。

其中看到了这以后的时代中必要不可缺的人间力不好培养的环境。

然后，我遇到了许多担心烦恼孩子以后的道路等的父母，痛感支持大人的重要性。

在日本和海外从事幼儿教育 12 年以上，在与约 2,000 多对父母和孩子接触的经验上，独立担任儿童职业顾问。

为了培养能够在变化激烈的今后社会中生存，活跃在世界各地的儿童，发信和儿童的日常接触的方法等的演讲和咨询。

不仅在幼儿期事业烦恼父母，烦恼的教育者也给与了深厚的信任。

小关俊祐

樱美林大学文科系副教授。一般社团法人公认心理学家协会理事及教育、特别支援部会长。曾任日本压力管理学会常务理事、日本认知与行为治疗学会理事长等职务。作为发育障碍康复研究所（疗养实验室）工作室的顾问，他负责支持人员的培训。

随时向家长提供有关儿童保育支持的信息。作为实验室活动，

为未就学儿童和发育障碍的儿童监护人提供育儿支持，关联的育儿压力对应支援（实践希望的幼保育园和父母会募集中）作为小学 3 年级男孩和中班女孩的父亲，我去看了《神奇宝贝可可》，并在探索“作为父亲的生活方式中。我喜欢多拉 A 梦。

〈最近出版〉「基于独立活动视角的高中班级指导计划」（金子书房，2020 年），“2020 年”问题解决手册（金子书房，2018 年），“人际援助和心理护理心理学”（有 2017 年）等。

■实验室主页 <http://www2.obirin.ac.jp/skoseki>

■协助园

封面:社会福祉法人 清心福利会 わらべ日野市役所東保育園(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），以及其他的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>