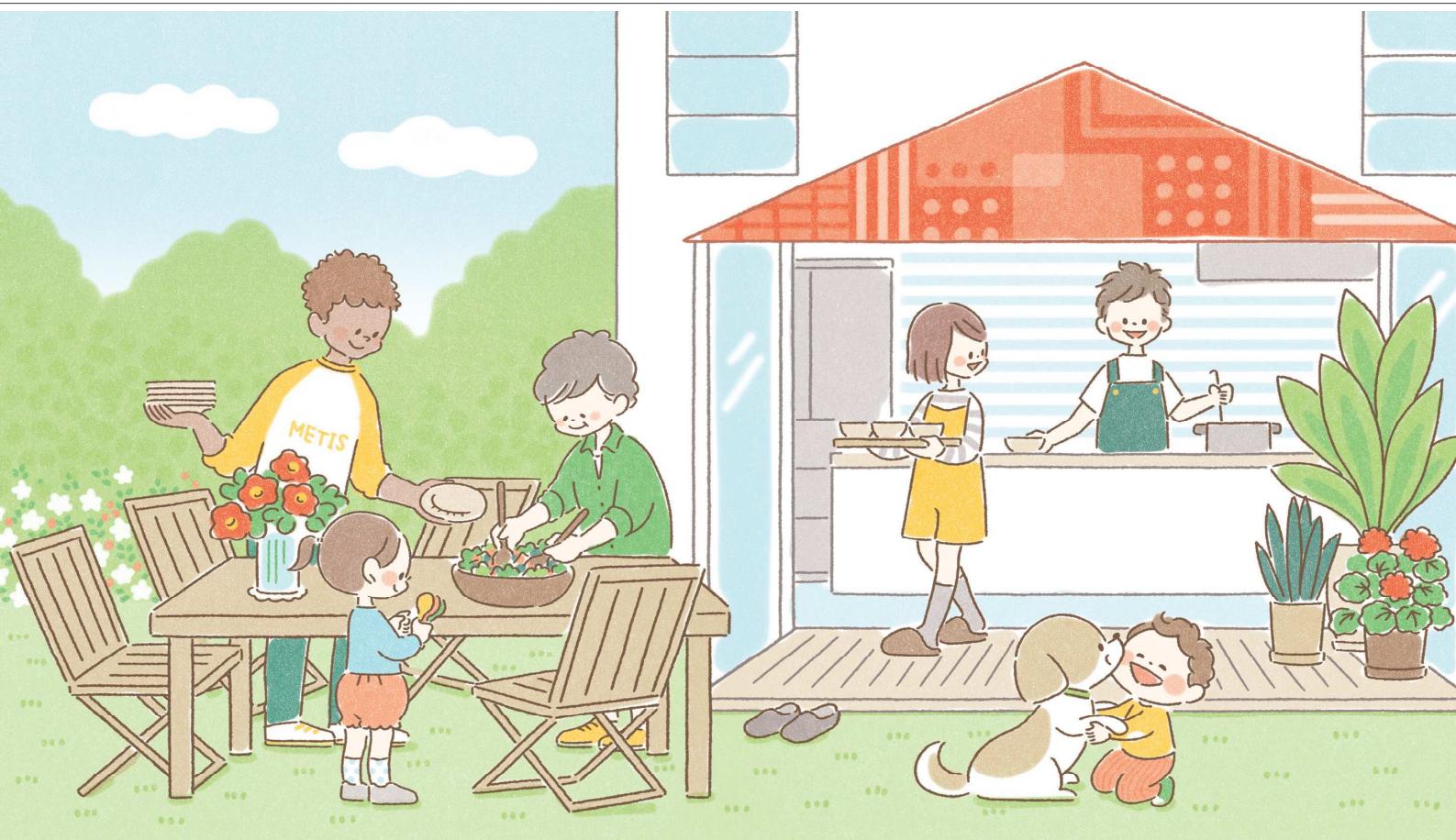


Metis メティス

2024
May

住生活をもっと楽しく、デザインする

私は日頃、インテリアコーディネーターとして打ち合わせ業務をしています。最近、SNSに掲載された画像を提示されることが多く、お客様が豊富な商品知識を有するようになったことを肌で感じています。専門家としては、様々なアイデアをまとめ、お客様の課題を解決する力量が、ますます不可欠になると感じています。

では、打ち合わせ業務に必要な「アイデアをまとめ、問題を解決する方法」とは何でしょうか。私は、有効な方法の一つに「デザイン思考」があると考えています。これは、デザイナーの思考プロセスを用いて問題解決やイノベーションの推進を図る思考法です。昨今では、ビジネスの現場で広く活用されています。「デザイン思考」は、主に1.ユーザーのニーズを理解する、2.アイデアを出し合う、3.アイデアを形にする、4.提案内容を改善する、というプロセスから構成されています。これを家庭科の実習として応用してみるとどうなるでしょうか。たとえば、理想の間取りに対する要望を生徒が考えます。その要望をもとに他の生徒が間取りを作成し、提案します。要望と違うと指摘を受けるかも

しませんが、提案の修正は一回までとルールを決めることも必要でしょう。こうしたプロセスを通して理想の間取りを考えることで、要望を理解するコミュニケーション能力や要望を実現するための柔軟性が養われるのではないかでしょうか。

このような実習があれば、住生活の学習に前向きになれない生徒も興味・関心をもって取り組むことができるかもしれません。「デザイン思考」という視点が、日頃の授業実践のヒントになれば幸いです。



根来 エミ Emi Negoro

nemi design代表

2級建築士・インテリアコーディネーター・気密測定士。
ゼネコン・エコ建材ショップ・地元工務店・大手ハウスメーカーで300件以上の新築やリフォームに携わる。
現在、リフォームプランナー・インテリアコーディネーターとして、工務店とコラボしている。



明日から使える授業のヒント①

明日の生活を築く「家庭科」



1 教科書 “で” 教える

私たちは授業を考えるとき“やらないといけないこと”を並べていくような手順に陥りがちです。そんなとき私の指針となっているのは、大学時代の先生からいただいた「教科書“を”教えるのではなく、教科書“で”教える」という言葉です。教科書をなぞる授業者ではなく、教科書を活用できる授業者になるためには、授業者自身の家庭科観を日々磨いていくことが大切だと考えています。授業で生徒たちに何を考えて、どうなってほしいのか。その思いが込められていることが、生徒を惹きつける“心ある授業”につながるのではないでしょうか。

2 家庭科での授業実践

内容B食生活での「バランスのよい弁当をつくろう」という授業を紹介します。栄養素、献立、調理など一通り学習をしたあとの調理実習です。「これが来週つくる弁当です」と提示した写真には、主食、主菜、副菜が1品ずつ入っており、一部が空になっています。「不完全なこの献立に、各班で副菜をあと2品考えて加え、授業で習ったあらゆる観点からバランスを整えてください」と指示を出します。献立の評価の観点には、栄養素、味覚、色彩、調理法、匂があります。生徒たちは教科書、資料集をフル活用して「それだと塩味が強くなるからだめだよ」「春菊を使えば苦味（味覚）と緑（色彩）と匂の3つも○がつくぞ！」などと盛り上がります。評価にかかわるからという理由もありますが、生徒には「よい食材を見つけたね」「結構よいけど、足りない観点があるかも」という声かけ程度にとどめます。すると生徒は「何が足りないのかな？」と考え直します。正解を言わないことが、新たな会話や思考につながっていきます。授業時間では納得できず、休み時間や放課後にも数人で献立を考える姿が散見されます。

実習当日の調理の評価の観点は、おいしさ、食中毒対策、調理時間です。おいしさの評価は私の主観に偏らないよう、副担の先生にも手伝ってもらいます。これがまた帰りのHRで「先生、おれのおかずどうだった？」という会話につながっていくようです。食生活の授業に限らず、生徒から「家庭科をするとクラスが仲良くなる」と言われることがしばしばあります。人、もの、ことを介して人と人をつないでくれることもまた、家庭科の魅力です。

3 家庭科を学ぶ意義・楽しさ

昨年度の内容Aの学習を終えて、生徒が「授業を通して考えたこと」の一部を紹介します。私自身は、家庭生活について真剣に考えることを通して、世界の考え方、人生観が変わっていくことに、家庭科を学ぶ意義を感じています。学習対象が生徒の身近な生活であるという入口の入りやすさを最大限に活用し、表面的・雰囲気的な楽しさにとどまらず、深い学びを実現できるような授業者を今後も目指していきたいです。

(参考: Metis 2023 / 5月号)

私は母親が2人います。産んでくれた母は物語がついですぐ病氣で亡くなり、父が再婚してきた新しい母に今まで育てもらっています。産みの母のことを考えることはあっても、そのことを話すと今の母を悲しませてしまうと思い、ずっとこの悩みを閉じ込めてきました。VTRで養子の子は産みの母に会いたいと直正に話し、それを聞いた今の母はその子の人生すべてを受け入れ、実現に向けて動いていました。私は自分が血の繋がりという固定観念にとらわれすぎていたと気づき、いろんな形の家族があることを知りました。（中略）私には母親が2人いて、人より多くどちらからも愛をもらっている。そのことを誇りに思って、家族の形は自由であることを強く思って生きていきたいと思いました。



私はこれまでの授業を通して変化したことがあります。それは「自分はLGBTQなのかもしれない」と考えるようになったことです。授業前の自分は無意識に自分を男の子という枠組みに入れて物事を考え行動していました。（中略）私の体の性は男です。しかし私の趣味などを見直してみたところ、男という概念にとらわれていたことに気づきました。「私はもっとかわいらしい部屋着が着たかった」「よい香りを身にまとっていたかった」そんな後悔に似たバの叫びが聞こえました。これからは正直に生きようとを考えています。男とか女とかいう、性の枠組みにとらわれずに。



のはら しんたろう
野原 慎太郎

神奈川県立横浜清陵高等学校 家庭科教諭。
横浜国立大学へ進学し、同大学院修了。専攻は家庭科教育学と家族関係学。

教科書は、生徒の興味・関心を広げ、楽しく深い学びを育てます

考えてみよう

こんなときどうする？

興味がないみたい。

注意しても言うことを聞かれない。

泣き続けていたけど、なぜ泣いているかわからなかった。

子どもたち同士でけんかを始めた。

イラストから考える

開隆堂『家庭基礎』p.56

家族関係を見つめ、新たに創る視点

平等性	自立性	共同性	開放性
夫婦、親子の間で人権・人格が尊重されている。	夫婦・親子は相互に、依存と自立の両輪関係にある。	平等性・自立性を前提に家庭内のことを共に担う。	家族のことを家庭内に閉じこめず、地域の人びと協力・共同関係をつくる。
親が進路を押しつけてくる。	衣食住に関する事を、親が全部やってくれる。	母も父も働いているのに、家事は母だけがやっている。	祖父母が介護へルパーを家に入れないといふと思う。
(A) 毛糸はなかなか沈まない。(B) 毛糸に液体が染みわたり、沈む。	(A) 油が水に混ざらない。(B) 油が水に混ざる。	(A) すべて水面に浮く。(B) では、細かく分數する。	(A) 海洋プラスチックごみと私たちの生活

話し合ってみよう

④のイラストや吹き出しを参考にして、あなたの家族関係で気づいたことはあるだろうか。

表から考える

開隆堂『家庭総合』p.35

写真から考える

グローバルな時代に生きるあなたが、外国人の人に自分でつくれっておもてなしする料理に選ぶのは？

開隆堂『家庭基礎』p.87

実験してみよう

界面活性剤の働きを目で見て確かめてみよう。

[用意するもの] 液体洗剤、油、すすぎ（カーボンブラック）、毛糸（2本）、ビーカー（2個）

[実験方法]

- 2個のビーカーのうち、片方は水を入れ(A)、もう一方には水と洗剤を入れる(B)。
- 次に示す①～③の実験をし、(A)と(B)の違いから、界面活性剤の働きを確かめる。

①浸透作用：(A)と(B)のそれぞれに毛糸を束ねたものを浮かべ、液面から落さず沈めるまでの時間を計る。さらに、洗剤液の濃度を0.05～0.4%の範囲で漸化させて、時間の変化を観察してみよう。

②乳化作用：(A)と(B)のそれぞれに油を少しづれ、攪拌して観察する。

③分散作用：(A)と(B)のそれぞれにすすぎを入れて、すすのようすを見て、攪拌して観察する。

実験から考える

開隆堂『家庭基礎』p.145

考えてみよう

被服に使われる繊維の種類と取り扱いには密接な関係がある。右の表示は、どの衣服のものが考えてみよう。

- ・Tシャツ
- ・体操服
- ・セーター
- ・制服

A: 先洗濯機用・後洗濯
・洗濯ネット使用
・中洗濯用
・洗濯下駄のまま長時間の放置しないでください。

B: 先洗濯機用・後洗濯
・洗濯ネット使用
・中洗濯用
・洗濯下駄のまま長時間の放置しないでください。

C: 先洗濯機用・後洗濯
・洗濯ネット使用
・中洗濯用
・洗濯下駄のまま長時間の放置しないでください。

開隆堂『家庭基礎』p.150

話し合ってみよう

高校卒業して一人暮らしをすることになったAさんは、2つの候補を見つめたが、どちらにしようか迷っている。あなたならどちらを選ぶだろうか？それはどのような理由か。間取りを読み取って、それぞれのよい点と残念な点を話し合ってみよう。

図から考える

開隆堂『家庭基礎』p.164

なぜ高温、短時間でゆでる？

A ほうれん草などの青菜を色よくゆでるには、たっぷりの水を沸かして沸騰したところに入れて湯の温度を下げずに高温短時間でゆでることが大切である。理由は、緑色の色素であるクロロフィルが加熱によって退色しやすいためである。水から入れるとゆで時間が長くなってしまう。

調理実習から考える

開隆堂『家庭基礎』p.107

資料から考える

海洋プラスチックごみと私たちの生活

【海洋プラスチックごみの問題】

日本は一人あたりの容器包装プラスチックごみの発生量が、世界第2位と、この問題に国際的な責任を持たなければならない立場にある。

プラスチックごみの問題を解決するための基本は、いかわる3Rである。その3、3つのRの順番はごみを減らすリユースが最優先である。リユースは最後の手段である。また、使い捨て製品を石油由来から植物由来に切り替えるべきよいことではない。繰り返し使えるものを普及させていくこそが、プラスチック汚染と気候変動への対策となる。

【海岸での漂着ごみ】

【海洋生物への影響】

3章
海に流れ込む
プラスチックごみ

開隆堂『家庭基礎』p.203



明日から使える授業のヒント②

重心の原理から学ぶ

安全に配慮した住居の備えや 高齢者の救助



1 / 学習のポイント

今回紹介する実験・実習と関連する高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説の内容は以下の通りです。

B 衣食住の生活の自立と設計

(3) 住生活と住環境

- ア ライフステージに応じた住生活の特徴、防災などの安全や環境に配慮した住居の機能について理解し、適切な住居の計画・管理に必要な技能を身に付けること。
- ・高齢者や障害者などに配慮したバリアフリー住宅などにも触れるようにする。
 - ・家具の転倒防止や避難等で防災上重要な項目について理解できるようにする。

A 人の一生と家族・家庭及び福祉

(4) 高齢期の生活と福祉

- ア 高齢期の心身の特徴、高齢者を取り巻く社会環境、高齢者の尊厳と自立生活の支援や介護について理解するとともに、生活支援に関する基礎的な技能を身に付けること。
- ・生活支援に関する基礎的な技能については、高齢期の心身の特徴と生活への影響を踏まえた上で、安全に配慮する。
 - ・ボディメカニクスの原則や高齢者の心身の状態に応じて介助の方法が異なることにも触れる。

※ボディメカニクスの原則：1) 支持基底面を広くする、2) 重心を低くする、3) 介助者と高齢者の身体をできるかぎり近づける（重心を近づける）、4) てこの原理を活用する、5) 大きな筋群を使う、6) 身体をねじらない、7) (重心を) 水平に移動する、8) 高齢者の身体をコンパクトにまとめる、9) ベクトルの法則を用いる
出典：(株) 穴吹カレッジサービス「介護キャリアアップ応援プログラム 介護基礎知識・介護技術テキスト」(厚生労働省公開 <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku-00000000000701054.pdf>) の内容を筆者が多少修正

2 / 防災における安全に配慮した住居での備え

地震発生前にできる備えとして、家具が転倒しないように突っ張り棒などを設置する方法があります（図1）。高校生にとって、突っ張り棒を購入することは容易ではありません。しかし、本棚などの家具において、重心を低くするために物を移動することはできます。さらに、服などを詰め込んだ箱を家具と天井の間に隙間なく設けることにより、突っ張り棒の代わりになります。一方、住宅においては屋根が重いと重心が上方に位置するため、地震時に住宅の上部が大きく揺れて不安定になり、柱や梁が折れて崩壊しやすくなります。

実験1. 地震の備え（家具の転倒防止策）

準備する物：菓子箱（5個セット）、牛乳パック1個、ビー玉2個、鉢2個、スポンジ1個など

実験方法：菓子箱を設置した牛乳パックを揺らして、箱が転倒する順番を観察します（図2）。

図1 突っ張り棒の設置

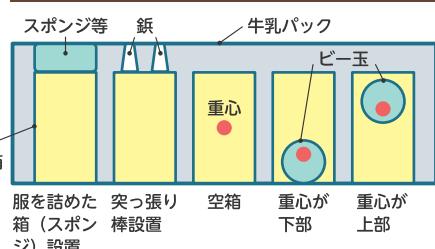


図2 菓子箱を用いた実験の様子と概説

実験の様子



上図の概説



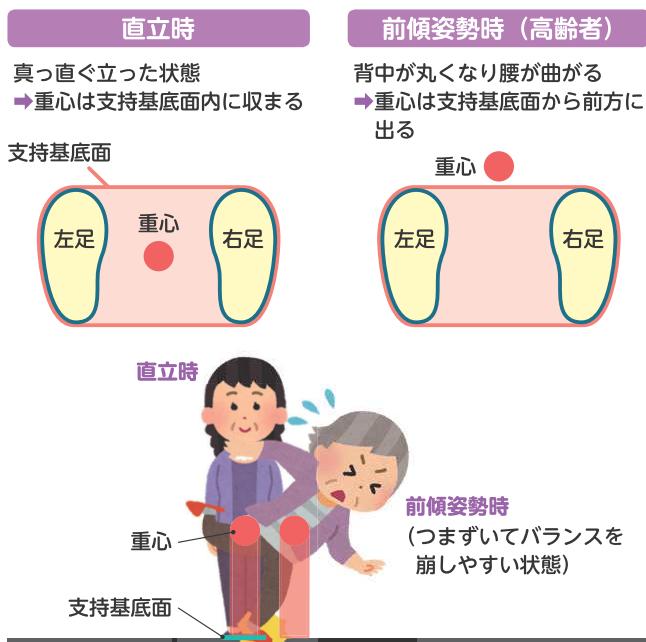
3 高齢者の身体の特徴と安全に配慮したバリアフリー化と救助のポイント

高齢者の身体的特徴と家庭内事故を、以下に示します。

- ・温度感覚や体温調節機能の衰えにより、暑さを感じにくいうことから、夏は熱中症になりやすい傾向がある。冬は、寒冷な環境で肌を露出することが多い空間（トイレや脱衣室及び浴室など）で、温度差に起因する血圧の変動により心筋梗塞や脳梗塞などを発症して倒れる（ヒートショック）傾向がある。
- ・骨の脆弱化により脊椎が変化し、さらに背筋が衰えて背中が丸くなり、腰が曲がることにより前傾姿勢になり転倒しやすい。足は、筋力が衰えることにより上がりにくくなり、少しの段差でもつまずき転倒しやすくなる。平衡感覚も衰えることによりふらつき転倒・転落しやすい。反射や反応が低下して、転倒時に腕が先に出すに顔面や身体を強打することがある。視力や暗順応（暗い所で目が順応する）の低下により、物につまずいたり、段差に気づかずに入り転倒したりする。

人体の重心（人体の各部位に働く重力が集まってつり合っている点）は直立時にはその下付近にあります。両足を広げた際には、バランスを保つために支持基底面（物体を支える基＝底の面）内に重心が収まります。高齢者の場合、背中が丸くなり腰が曲がることにより前傾姿勢になり、重心が前方に移動して支持基底面内に収まらずに前側に転倒しやすくなります（図3）。

図3 支持基底面に対する重心位置のずれによる転倒の原理



高齢者の身体的特徴と家庭内事故を踏まえ、重心を考慮した高齢者の疑似体験とバリアフリー化及び救助のポイントに関する実習を提案します。

準備する物（グループ毎）：

ビー玉1個、リボン①（腰下で一回りして結ぶもの）、リボン②（ビー玉をリボンの先につけたもの）、リボン③（ヘルメットとリボン①を結ぶもの）、自転車通学用ヘルメット1つ、支持基底面を作るひも2本、輪ゴム1個、傘1本、メジャー1個

実習1. 身体の重心位置の確認（支持基底面内に収まる）、足踏みまたは歩行、床から足裏までの高さ測定

- ①ヘルメットを被り、輪ゴムでリボン①にリボン②をつなぎとめ、ビー玉をくるぶしの高さ程度に垂らします。
- ②その場や壁沿いに直立し、支持基底面に対するビー玉（重心）の位置を確認します。
→ビー玉は体の前方で垂らしているため、実際の重心の位置より前側に位置しています。重心は股の直下の延長線上に位置することを想定すると、支持基底面内に収まることを確認できます（図4）。
- ③その場で足踏みをする、または歩く際の、床から足裏までの高さを他の生徒がメジャーで測定します。

図4 直立時の重心



実習2. 前傾姿勢時の重心の位置の確認（支持基底面の前方移動）、足踏みまたは歩行、安定感の確認、床から足裏までの高さ測定

- ①リボン③により、ヘルメットとリボン①を連結して前傾姿勢になります。
- ②この姿勢時、ビー玉（重心）の位置が前に移動して支持基底面付近または支持基底面から多少出ることを確認します（図5）。

図5 前傾姿勢時の重心



③周囲の生徒が前傾姿勢の生徒の身体に少し触れて、前傾姿勢が不安定であることを確認します。

④足踏みをする、または歩く際の床から足裏までの高さを他の生徒がメジャーで測定します（図6）。

➡実習1と実習2の測定値を比べて、前傾姿勢時は直立時より足が上がらないことやつまずきやすくなることを認識し、小さい段差でも解消する必要があることを理解します。段差解消法として、すりつけ板を設ける方法があること（図8右）を理解します。

⑤杖（傘）について、または手すりにつかまって歩きます。前傾姿勢でも安定して歩けることを認識します。

➡杖の接地位置や手すりを掴んだ直下の位置と両足をつなぐ支持基底面が広がります（図7、図8左）。ビー玉（重心）が支持基底面内に収まり、安定することを確認することで、住宅内に手すりをつけることの意味を理解することができます。

歩行が困難な場合には車椅子を使用します。車椅子の場合には、1～2cmの段差でも高齢者自身が手動で乗り越えることが困難になるため、スロープを設ける必要があることを確認します（図8右）。

図6 前傾姿勢時の足裏の高さの測定



図7 杖を突いた場合の支持基底面の広がりと重心

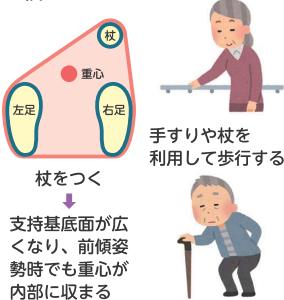


図8 高齢者にとっての安全な住空間の備え

バランスを崩しやすい

対策① 支持基底面を広くする

- ・手すりを利用する
- ・杖をつく



つまずきやすい

対策② 段差をなくす

- ・段差解消
- ・スロープを設ける



実習3. 災害時の共助として、寝たきりの人や歩行困難

な人を背負い搬送する（以下図9参照）

二人一組になり、一人は救助者、もう一人は要救助者になります。

①救助者は膝をつき、片足の足裏ともう片足の膝と足裏が広い支持基底面になる姿勢を取ります。移動しない椅子や台などに利き手側の手や腕を置きます。

②立つ時に要救助者の重心が救助者の重心より上方にくるように身体を近接（密着）させて背負います。要救助者は救助者の首下付近で両腕を交差します。

③要救助者を背負ったまま救助者は前傾姿勢になり、利き手側の腕を伸ばして立ちます。

④救助者は要救助者の膝裏に両腕を回して要救助者の手を掴んで移動します。

➡双方の重心を近づけることで、移動の方向性がぶれず一方向に大きな力が働くため、少しの力で容易に救助できます。

図9 重心を意識した救助方法（背負い搬送）



以上、重心の原理やボディメカニクスの原則を踏まえて、体験しながら学べる防災や日常生活における高齢者の安全確保のための住生活上の備えや救助（介助にも繋がる）方法を紹介しました。

※編集部より

詳細は、3/23（土）のオンライン学習講座で配信されました。今後も配信を続けていきますので、随時HPでご確認ください。

いいの
飯野 由香利



新潟大学人文社会科学系(教育学部)教授。専門は、家庭科住生活教育、住居学、建築環境工学。特定非営利活動法人「建築・住教育研究会」10分の1組立住宅模型を使った副理事。小中高家庭科の住生活における授業実践方法や実験方法を提案している。

メディア

Book

住生活に関する本を紹介します。

Book

『住まい方を見つめ直す活動を組み込んだ協同学習 一小・中・高等学校家庭科住生活の授業』

小・中・高等学校家庭科における住生活の教育に関して、理論編、実践編、教材・資料編から構成されています。

理論編では、小・中・高等学校での授業実践についての概説、学習指導要領における住生活学習の内容についての整理結果、既往の授業実践の分析、対話を通して学びを深めるジグソー法を取り入れた住生活学習の有効性などが論じられています。実践編における小学校の授業実践では、子どもが体験・体感・可視化などを通して主体的に原理・原則を習得して健康で快適な住まい方を学習する方法、中学校では家族と住空間との関係を踏まえて安全な住まい方を学習する方法、高等学校では地域や持続可能性まで含めて住生活について総合的に学ぶ方法がそれぞれ示されています。

多くの時間数を設けることのできない住生活学習において、短時間で多くの内容を学べるジグソー法を取り入れた授業実践を行うことで、子どもたちが主体的に資料を読み込み、説明し、質問に答えるなどの対話を重ねながら学びを深める姿を見て取ることができます。小・中・高等学校という学校種別に「住まい方を見つめ直す活動」を設定した授業実践について考え、主体的・対話的で深い学びを目指す参考となる一冊です。



著：小川 裕子 伊深 祥子
飯野 由香利 金子 京子
ドメス出版
定価：1,980円(税込)

(飯野由香利)

Book

『13歳から考える住まいの権利』



著：葛西 リサ
かもがわ出版
定価：1,760円(税込)

私たちの生活に欠かせない住宅について、空き家活用、仮設住宅、グループホーム、住宅政策、団地再生、シェアハウス、居住支援、リノベーションハウスなどの視点で読みとります。また、SDGsと深くかかわる住宅問題の今とこれからをわかりやすく解説しています。どのような人が住宅に困っているのか、人間の健康と住宅にはどのような関係があるのか、住みたい家に安心して住み続けるにはどうしたらよいのかなど様々な問題点を指摘しながら、私たちの権利としての「住まい」について考えていきます。

住まいについて、現在の制度が多様化する人々の生き方と家族のあり方に対応できていないことも見えてきました。ひとり親家庭でも、単身高齢者でも、同性夫婦でも、外国人でも、障がいのある人でも、どのような人でも住まいが提供され守られ、安心できる社会をつくるために、一人ひとりが当たり前と思って見過ごしてきた問題を見なおすききっかけとなる一冊です。

(編集部)



Information —インフォメーション—

【図書紹介】

『エコな住まい方すごろく』

住生活は私たちの生活の根幹となるものです。しかし、身近である一方、各家庭によって居住環境が異なることから、指導が難しいのが現状です。本教材では、共通して考えることのできる居住環境のモデルを示し、住環境のかかえる問題点や改善方法を学習者が主体的に学ぶことができます。同封されている活用読本には、住生活の授業に不安を感じる先生にも、安心感をもって本教材を使っていただけるよう、指導案をはじめ、板書例や、授業で使える解説・資料が充実しています。

「エコな住まい方すごろく」活用のポイント~

本すごろくは5つのゾーンに分かれおり、各ゾーンでは以下の内容を学びます。問題認識ゾーンで書かれている問題に対する改善策が、問題解決ゾーンのマスで対応して示されています。問題に対する改善策が理解しやすい構造となっています。

問題認識ゾーン
「エコな住まい方」のためには、日々の行動の大切さを学びます。

問題解決ゾーン
住宅リフォームを行った結果を確認します。

住宅リフォームゾーン
健康被害の予防や省エネルギーなどに有効なリフォームや設備機器を知ります。

地図探しゾーン
適切な住まい方カードを見つけて、地図に印をつけることを確認します。

問題解決ゾーン(マス)
問題解決ゾーン(マス)と問題認識ゾーン(マス)は対応しています。

参考

- 平成29・30年改訂 学習指導要領対応
- 省エネ 健康 快適
- エコな住まい方 すごろく
- 遊び内容
- ルールBOOK
- 住宅リフォームカード
- 問題解決カード
- ポイント計算表
- ふり返りシート
- コマ(4個)
- サイコロ
- 活用読本

2017年初版 2023年再版発行
ゲームボード、ルールBOOK、住宅リフォームカード(6種類×2枚)、ポイント計算表・ふり返りシート、コマ(4個)、サイコロ、活用読本
定価2,200円(本体2,000円)

『LOOK UP!! 資料集+食品成分表』

生徒が生活の中の課題に気づき、考えを深められる資料集です。

各内容の関心が高まるコラムやデータ

疑問や気づきを深める探求的な課題

命を支える
命を支える
命を支える

ケアって何?
ケアって何?
ケアって何?

技術・家庭

探究的課題 論題
「命を支える」「ケアって何?」
(p.84-85より)

2022年4月発行
B5判 144ページ
定価690円
(本体627円)

開隆堂出版

LINE公式アカウント

友だち募集中!

先生のためのお役立ち情報を配信!

- 教科書情報
- 全国の実践事例
- セミナー情報
- 公式 YouTube 動画
- 指導計画&評価規準
- 情報誌など

技術・家庭

LINEの「友だち追加」画面からこちらの二次元コードまたはID検索で追加をお願い致します。

英語

国工・美術

他教科の友だちも募集中!

(編集部)

Metis
2024
May
非売品

令和6年4月26日印刷 令和6年5月7日発行 編集兼発行人 岩塚太郎 アートディレクション・DTP／パシフィック・ウイステリア
発行所／開隆堂出版株式会社
〒113-8608 東京都文京区向丘1-13-1 03(5684)6121〔営業〕 03(5684)6118〔販売〕 03(5684)6116〔編集〕



開隆堂出版株式会社
〒113-8608 東京都文京区向丘1-13-1 03(5684)6111

北海道支社 〒060-0042 札幌市中央区大通西11-4-21 52 山京ビル7階
東北支社 〒983-0852 宮城県仙台市宮城野区榴岡3-10-7 サンライン第66ビル5階
名古屋支社 〒461-0004 名古屋市東区葵1-15-18 オフィスサンガヨガ9階
大阪支社 〒550-0013 大阪市西区新町2-10-16
九州支社 〒810-0075 福岡市中央区港2-1-5 F Y C ビル3階

☎ 011(231)0403
☎ 022(742)1213
☎ 052(908)5190
☎ 06(6531)5782
☎ 092(733)0174