

特定非営利活動法人  
マナー教育サポート協会 会報誌

## 第20号

# マナーは愛



### <目次>

- |  |           |       |
|--|-----------|-------|
| ■ モチベーションの創生                               | 理事 木ノ原 誠司 | (P 1) |
| ■ 特別企画インタビュー<br>公益財団法人日本サッカー協会<br>副会長田嶋幸三様 |           | (P 2) |
| ■ リスペクト宣言 =大切に思うこと=                        |           | (P 6) |
| ■ JFAアカデミー福島 マナーセミナー                       |           | (P 7) |
| ■ 活動報告及び予定                                 | 事務局・各事業部長 | (P 9) |
| ■ 正会員様と賛助会員様ご紹介                            | 事務局       | (P11) |
| ■ 会員募集のご案内 運営体制 お問い合わせ                     | 事務局       | (P12) |

## モチベーションの創生

理事 木ノ原 誠司

マナー教育サポート協会の活動には、初期の段階から参加させていただいていますが、日頃から、岩下理事長をはじめ、協会の方々の献身的な活動を見ていて、尊敬の念を抱いております。

NPO活動は、会員の方々のボランティア精神により支えられているものが多くあります。今回はその活動の原動力となっている、モチベーションについて考えてみたいと思います。



アメリカのビジネス書としてベストセラーになったダニエル・ピンク氏の“Drive”（訳者大前健一氏の日本語訳は「モチベーション3.0」）を読んでもみると、①モチベーション1.0：人として生存するため動機、②モチベーション2.0：報酬と処罰（いわゆる飴と鞭）に基づいた動機、③モチベーション3.0：活気ある社会や組織を造ることを目指し、自分の内部からわき出る「やる気“Drive”」に基づいた動機と定義されています。さらに、モチベーション3.0を構成する要素としては「自律性」、「熟達」、「目的」であると定義されています。

私が勤めている、情報通信産業の分野ではモチベーション3.0に基づいた活動の中で生まれたものがたくさんあります。たとえば、誰でも無料で利用できる、Linux等のオープンソースソフトウェア（OSS）や電子百科事典のウィキペディアは広く一般社会の中にも浸透しています。また、グーグル等の知的生産性を重視した企業ではこうした活動を積極的に生かして、新たなサービスやビジネスを創造してきています。

現代社会は斬新で革新的な創造を求めています。こうした要求に迅速に対応するためには、志のある方々が、活動のビジョンを共有し、同志を集め、お互いのモチベーション3.0を生かして行くことが有効なのではないでしょうか。

物質的には豊になり、生活水準が向上した現代社会においても、社会の主流はまだモチベーション2.0を基軸として回っています。一方で、幼い子供達は好奇心旺盛で、潜在的にモチベーション3.0を持っている気がします。次世代を担う人達に、本協会がめざすビジョン：「マナーは愛」（自分を大切にするように、人も大切にする心）を理解していただき、日常生活の中でお互いの自己拡張（相手の能力、特性、リソースを自分自身のもののように感じる状態）性を高めながら、ポジティブな思考で、精神的にも豊かな社会を実現して欲しいと思います。私もこうしたマナー教育サポート協会の活動のお手伝いが少しでもできたらと思っています。

（NTTアドバンステクノロジー株式会社 取締役）

特別企画インタビュー

## 公益財団法人日本サッカー協会 副会長 田嶋幸三様

公益財団法人日本サッカー協会（JFA）様は、福島県の  
広野町・楡葉町・富岡町と連携し、中高一貫教育の「JFA  
アカデミー福島」を2006年4月に開校されました。

将来の日本サッカーを背負って立つ選手を輩出する目的  
でスタートした際に、マナー指導も取り入れようと考えら  
れていたとのこと。奇しくもご縁をいただき、参加さ  
せていただくことになりました。

今回は、8年にわたりおつき合いさせていただいている、  
公益財団法人日本サッカー協会副会長 田嶋幸三様と当協会  
研修事業部長 岸田輝美が対談させていただきました。



### —JFA アカデミー—

#### ロジカルシンキングと心の豊かさで世界の上位を目差す

「世界のトップ10を目指したロジシングによるエリート教育」を掲げ、サッカーを  
超えた、社会で将来的にリーダーとなりうる人材の育成を目標とする JFA アカデミー。

JFA 初の育成機関である「JFA アカデミー福島」に続いて「JFA アカデミー熊本宇  
城」、「JFA アカデミー堺」が開校しました。当協会は「JFA アカデミー福島」へ研修  
事業部長の岸田輝美が中心となってマナーのこころを伝えております。

選考試験の難関をくぐり抜けてきた選手たちは、寮生活をしながら中学・高校の6年  
間を公立の学校に通い、その間にサッカーのトレーニング、週末の試合やマナー講座、  
地域活動などを通してサッカーの技術と豊かな人間性、社会性、国際性を育てていらっ  
しゃいます。

### —サッカーはもちろん、教育面も重視してマナーの取り入れを

**田嶋** 我々がマナー教育を考えていた時にちょうどタイミングよく岸田さんからご連絡  
をいただきました。寮生活での日常を見てみたら、箸の持ち方がおかしかったり、肘を  
ついて食べたりする子どもが多かったので、それを何とかしなければと思いました。ま  
た、遠征や試合で海外に行っても恥ずかしくないように、マナーを教えていただければ  
ありがたい。僕は基本を知っておく必要があると思うんですよ。知っていてやらないの  
は自分のせい、知らずにいるのは大人のせいだと思っています。中学・高校の大事な6  
年間をお預かりする寮制度にしたわけですから、本来であれば家庭や学校でやるはずの  
事を四六時中注意して見ていなければなりません。サッカーの練習中はちゃんと先輩に  
挨拶するけれども、他ではいいかげん。電車でお年寄りが乗って来ても席を譲らないな  
どということもないよう、いつでも何処でもちゃんと出来るように躰をしていかなけれ  
ばなりません。

教えなければ知らない大人になるわけで、知らずにやって他人に失礼がないように、そういう意味で教えてあげたい。そのことを僕らはサッカー選手に伝えていきたいと思ってお願いしました。

### —変化していくマナーを

岸田 初めに、固定されたマナーでなく、変化していくマナーを伝えてほしいというような記憶がありますが、作法やマナーも日々変化していきますので、まさにおっしゃる通りだなと思いました。そのためには、私たち教える側も絶対に学びを辞めてはいけなと、毎日が学びの場だと思います。田嶋さんがおっしゃっているように「サッカー、好きなようにやっていいよ」という事と一緒に、マナーも正解ってない、人に思いやりをもって接することが一番大事だと思うんです。でも、何をやっても良いということではなく、ベースになる基礎を知らないと、結局それを崩したり、自分で考えて判断したりする選択肢は何もないので、そこは覚えましょうと選手達にお伝えしています。

田嶋 そこはサッカーも一緒にまさにそう思います。ベースになるものや変わらないものをピシッと躡けていただければありがたいと思います。

### —マナー講座も8年

田嶋 先日、アカデミーのコーチの送別会に行った時に、すごく嬉しかった出来事があります。福島の寮の食堂で、僕が挨拶をして乾杯した後、子どもたちが僕のために、紙皿に料理を取り、お箸を添えて持ってきてくれていたんです。しかし、それをすぐには食べずに話していると、コーチが来て、「実は先週の土曜日マナー講座で、主賓が箸をつけるまで待つことって習ったんです。だから彼ら我慢しているので、田嶋さん箸をつけてください」って。僕が箸をつけると、みんな群がって食べ始めました。すごくかわいいじゃないですか。こういうマナーって、彼らは一生忘れないと思います。僕、その時、嬉しくって、嬉しくって。

岸田 子どもたちってすごく純粋で、教えるとスポンジのように吸収してくれるんですよ。先ほどの箸をつけなかった例もそうですが、コートの脱ぎ方やたたみかたを教えると、早速次の日グラウンドで私が教えた、たたみ方を実践して、ベンチの下に並べて監督とコーチが困ってしまったとか。内側が外に出るたたみ方だから、着る時に汚って。もうあの子どもたちは素直に受け取って、どこでもやろうとするので、教え方を考えないといけませんね。

でも、やってくれる、今までやっていなかったことをやってみようと、行動に移したことを立派だと思って、私もすごく嬉しくなりました。その話を聞いた時は、まず褒めて、でもちゃんと考えようね。家の中に入るときの話だから、そこはグラウンドでしょと話したことがあります。笑い話を言ったらこの8年きりが無い。本当にかわいいですよ。その学年によってカラーが全然違って楽しいです。

田嶋 アカデミーを卒業して、アンダーカテゴリーの日本代表やなでしこジャパン（日本女子代表）などで活躍している選手、Jリーグのクラブに加入した選手、大学に進学

した者、社会人となった者、海外のクラブに移籍した選手など様々ですが、教えたことを彼らがやってくれていたら嬉しいですね。

### 一東日本大震災と福島第一原子力発電所事故の影響に伴い拠点である Jヴィレッジでの活動が休止に。

#### 御殿場高原時之栖スポーツセンターに一時移転し活動再開

田嶋 以前はよく福島にも行っておりましたが、今は海外出張が多くなり、なかなか行けずにほんとに申し訳ないと思っています。震災から3年が経過し、福島を知らないアカデミー生が多くなりましたが、福島で早く活動を再開できたらと思います。

まずは町の人たちが戻って元気に暮らせる、そして子どもたちが学校に通えること、我々のサッカーの拠点のJヴィレッジが復旧してくれることを祈るばかりです。

岸田 御殿場に来てから男女一緒にお食事をするようになりましたので、異性の目があるとだいぶ違うと思います。特に女子は、まさに男子の歩き方で食堂に入って来ますし、おじぎの仕方も、どうしてそんなに男性化するのかなって。別に強くなること＝男性化することではないんだよ。サッカー選手であるまえにレディーであってほしい、そこは違うと思いますと、最近ちょっと話しています。

田嶋 中学・高校生でも男の子みたいな言葉を遣ったり呼び捨てにしたりする。言葉遣いは大事だと思います。

岸田 食事中も女子は「これうまい」って。どうして美味しいって言わないのかなと思います。今、大人も言葉づかいが乱れてきているようなので、やはり大人がもっと学んで行かないと、子どもたちに伝えていけない。本当に田嶋さんがおっしゃるように、それは大人の責務だと思います。

### 一積み重ねで、築き上げていく

岸田 一度の教えで身につくということは難しく、監督・コーチにも習慣づけていただくことも必要かと思います。あとは選手たちにゆだねるしかありません。

田嶋 本当にそう思います。急には変わらない。日々ちゃんとやっているかどうかですよ。その場で指摘しないとわからないですからね。

言語技術も、僕が言っているのは、英語の授業を週2～3回習ったからって、英語が上手になるわけではない。授業で習った事を家庭でも復習してこそ、初めてその言語技術が高まっていく。JFA アカデミーは寄宿制にしましたので、監督とコーチも協力してこそだと思います。

岸田 2020年に日本でオリンピックが行われますが、今の中学3年か高校1年生の子どもたちまでが出場することになりますよね。海外から選手や応援団が来たときに、あなたたちが日本の文化をちゃんと教えられるよう、聞かれた時に困らないようにと、先週は日本の食事のマナーセミナーをやりました。

**田嶋** オリンピックに向けてというともありますが、Jリーグができた当初、選手が中指を立てる失礼な行為をやっていました。何も知らない若いJリーガーの選手たちが、海外の選手がやっているからカッコいいと真似していたことが、実はすごく失礼な行為だと後でわかりました。本当に全く知らずにやってしまうこともある、だからそういうことも気をつけさせなければいけない。アジア、特にアラブの国は宗教や文化が日本とは大きく異なりますからね。そういうことを僕らは選手たちにしっかり教えないといけない。

### —このユニフォームに袖を通すのなら、それにふさわしい人間になれ

**田嶋** サッカーは今や大きな関心事であり、みんなが注目していますから、選手はピッチでふさわしいプレーや活躍をしなければならない。良い例でいえば、本田がACミランチームに入りましたが、ACミランで10番を付けるといえば、もう世界中の人が注目して期待するわけです。それにふさわしい人間にならなければいけない。ユニフォームって大事ですよ。

### —これからは

**田嶋** 今年はワールドカップがあります。その大舞台で良い成績をあげるということはもちろんですが、「リスペクト」や「フェアプレー」をもっと推進していきたい。リスペクトという言葉が辞書で引くと様々な訳語がありますが、我々はリスペクトを「大切に思うこと」とし、多くの人々とそれを共有していきたいと考えています。

試合は相手チームがいるからできる。つまり相手チームを大切に思う。ボールやスパイクを大切に使う。仲間を、審判を、保護者の方を、サポーター、監督、コーチも、サッカーを取り巻くあらゆるいろいろな関係を大切に思おうじゃないか、競技規則、サッカーの精神、歴史も大切にしようとか、こういったことをきちっと伝えたいと思っています。

自然に当たり前のようにやるよう、まねごとで形式的にやっているようではダメ。本人が内面的動機で、本当にありがたいと思ってやるようにしたい。これは、人としての基本となるマナーだと思いますけれども、そういう価値観をサッカーから発信できればと考えています。



**岸田** たくさんの子どもたちから、心に残る御礼状をいただきますが、今度卒業する選手たちもすごく良いことを書いてくれました。

「先生もマナーを日本中に広めていってください」なんて書いてくれると、私も頑張んなきゃと、本当に力をいただいています。

私が帰る時には、選手たちもきちんとお見送りしてくれます。それは教えたことがちゃんと浸透してきているからだなと思います。

頑張りますので、今後とも、どうぞよろしく願いいたします。



### For GAMES

#### ゲーム

常に全力でゴールをめざす。  
勝利をめざす。  
それがサッカーという  
僕が大好きなゲームに対する  
リスペクト。



### For REFEREES

#### レフェリー

子どもたちもひとりひとりっばな選手。  
しっかり目を見て握手する。  
いいゲームをしようね。

### For PLAYERS

#### 選手

サッカーには敵はいない。  
対戦相手は敵じゃない。  
自分たちの力をためし、  
サッカーを楽しむための大切な仲間。  
試合のはじめに相手の目を見て  
しっかりと握手する。  
リスペクトの証として。

## リスペクト

大好きなサッカーを  
もっと楽しむために、  
互いを「大切に思うこと」。  
「フェアで強い」  
日本サッカーを目指して。

日本サッカー協会、Jリーグは、  
リスペクト・プロジェクトを  
推進しています。



### For COACHES

#### コーチ

子どもたちに会う前には、  
いつも自分を振り返る。  
子どもたちは大切な相手。  
ちゃんとしていないとはずかしい。  
スマイルOK!



### For SUPPORTERS

#### サポーター

コーチはコーチに任せる。  
レフェリーはレフェリーに任せる。  
プレーは子どもたちに任せる。  
私たちは応援し、見守る。

# 大切に思うこと

— RESPECT PROJECT —

財団法人 日本サッカー協会の公式ホームページ

<http://www.jfa.or.jp/>

財団法人 日本サッカー協会

〒113-8311 東京都文京区サッカー通り(本郷 3-10-15)JFAハウス  
TEL.03・3830・2004 FAX.03・3830・2005

Jリーグの公式ホームページ

<http://www.j-league.or.jp/>

社団法人日本プロサッカーリーグ(Jリーグ)

〒113-8311 東京都文京区サッカー通り(本郷 3-10-15)JFAハウス9階  
TEL.03・3830・2006 FAX.03・3830・2007

©J.LEAGUE PHOTOS



DREAM



J.LEAGUE

リスペクトプロジェクト <http://www.jfa.or.jp/respect/img/pdf/respect.pdf>

## JFA アカデミー福島様のホームページより紹介します

### JFAアカデミー福島 マナーセミナーを実施



2月9日（日）にJFAアカデミー福島でマナーセミナーを実施しました。マナーセミナーとは、JFAアカデミーの選手を対象に、開校時から実施しているプログラムの1つです。年数回のセミナーの中で、公共のマナーやあいさつ、食事の場での振る舞い、コミュニケーションの取り方など、講義や実戦を通して身につけます。今回のテーマは「食事のマナー」。皆が気持ちよく食事をするために、食べ物の大切さやお箸の使い方、食事を作って下さる方や一緒に食事をする方にとって、どのような行動が失礼にあたるのかなどを学びました。







### コメント

#### 岸田輝美 講師（NPOマナー教育サポート協会）

食事のマナーは物や人、多くのことに感謝することができる場面です。楽しい食事の時間を共有できる目の前の相手に愛ある所作が大切です。もし、海外の選手から箸使いを尋ねられたら、自信を持って日本の文化を伝えられるそんなサッカー選手になって欲しいです。今日も言われなくても、必死に豆拾いの練習をする姿に思わず笑みがこぼれました。

#### 茨木美都葉 選手（JFAアカデミー福島 6期生）

マナーセミナーは毎年、公共・食事・挨拶・手紙という主に4つの項目でやっています。今日は食事のマナーで、お箸の持ち方や、割りばしの割り方などを再確認しました。これからは美しい女性になるために、教えてもらったマナーを忘れずに生活していきたいです。

#### 鈴木陽奈 選手（JFAアカデミー福島 8期生）

食事のマナーについて、お箸の持ち方に決まりがあったり、いつも私が普段している行動がマナーとして良くないことがあったりと初めて知ることが多くて驚きました。今回のマナーセミナーで学んだことを普段の生活で意識して、しっかりとしたマナーで食事をとれるようにしていきたいです。

#### 野末学 選手（JFAアカデミー福島 8期生）

マナーセミナーでは、先生の話はとても面白く、短時間でたくさんのことを学べました。今回で印象に残っていることは、割箸の正しい割り方や箸置きへの作り方です。教わったことを日ごろから意識して生活し、身に付けて、社会に出て恥じない行動がとれるようにしていきます。

※ JFA アカデミー福島 詳細は、<http://fukushima.jfa-academy.jp/> をご覧ください。

## 活動報告及び予定

### 活動結果（第11期下期：2013/10/1-2014/3/31）

#### 【講師養成事業部】

- 10月 第10期生 プロフェッショナルコース開講  
 第11期生 初級コース開講  
 ※両コースとも平成26年2月に修了しております。

#### 【研修事業部】

##### ◆中学校等を対象にした講演

- 10月 東京都 江戸川区立葛西中学校様、大田区立大森第十中学校様  
 千葉県 千葉市立貝塚中学校様、千葉市立小中台中学校様
- 11月 東京都 江戸川区立篠崎第二中学校様（2回）、世田谷区立砧南中学校様、  
 板橋区立上板橋第二中学校様、練馬区立光が丘第二中学校様、  
 葛飾区立桜道中学校様、江戸川区立西葛西中学校様、  
 江東区立第二亀戸中学校様、足立区立第七中学校様、  
 練馬区立中村中学校様、新宿区立落合中学校様
- 茨城県 取手市立取手第二中学校様、取手市立藤代中学校様、  
 龍ヶ崎市立城南中学校様
- 千葉県 千葉市立高浜中学校様
- 静岡県 JFAアカデミー福島様（男子）
- 12月 東京都 練馬区立中村中学校様、葛飾区立新小岩中学校様、  
 江戸川区立瑞江中学校様
- 千葉県 千葉市立緑が丘中学校様
- 1月 東京都 葛飾区立常盤中学校様、江戸川区立葛西第二中学校様、  
 葛飾区立大道中学校様、荒川区立諏訪台中学校様、  
 江戸川区立南葛西第二中学校様
- 千葉県 習志野市立第三中学校様
- 静岡県 JFAアカデミー福島様（男子）（女子）
- 2月 埼玉県 三郷市立北中学校様
- 静岡県 JFAアカデミー福島様（男子2回）（女子2回）
- 3月 静岡県 JFAアカデミー福島様（男子2回）（女子）

##### ◆ビジネスマナー

- 12月 川崎市女性会館様  
 2月 木更津市清見台公民館様



### 【業務サポート部】

- ・「家庭における年中行事に関するアンケート調査報告書」完成
- ・「神社参拝の仕方実態調査」に着手
- ・会報誌の作成
- ・ホームページの維持管理

※アンケート調査報告書は正会員の皆様、賛助会員の皆様、花天の会の会員の皆様にお届けしました。

### 【花天の会（認定講師の会）】

- 12月 講習会の実施  
インストラクターの基本姿勢、講師のためのワンポイント講座  
講師 岡部 達昭 先生（当協会 理事）
- 3月 勉強会を実施  
“聞く力”があなたを変える  
講師 岡部 達昭 先生（当協会 理事）

## 活動予定（第12期上期：2014/4/1-2014/9/30）

### 【講師養成事業部】

- 4月 第11期生 中級コース開講
- 第12期生 初級コース募集中（10月開講）

### 【研修事業部】

- ◆中学校等を対象にした講演
  - 5月 市村自然塾様、千葉市立天戸中学校様、三郷市立栄中学校様
  - 6月 文京区立第八中学校様、新宿区立落合中学校様、板橋区立志村第四中学校様、葛飾区立青葉中学校様
  - 8月 足立区立花畑中学校様
  - 9月 文京区第六中学校様
- ◆親子を対象にした講演
  - 8月 三基商事株式会社様

～ これからも

これまで以上に多くの方々のマナーの応援をしてみたいです ～

## ご支援いただいている皆様

- イーハウス・アーキ・コラボレーション様 (<http://www.e-house.gr.jp/>)
- 株式会社NSGコーポレーション様 (<http://nsg-corp.net/>)
- NTTコムウェア株式会社様 (<http://www.nttcom.co.jp/>)
- 株式会社NTTデータ様 (<http://www.nttdata.co.jp/>)
- レストランおまかせ亭様 (<http://www.omakasety.com/>)
- 菊地道子税理士事務所様
- 興南プレス工業株式会社様 (<http://www.tcn-catv.ne.jp/~kounan-press>)
- コメスタ・ドーム株式会社様 (<http://comestadome.jp/>)
- 三晃商事株式会社様 (<http://www.sankoh-group.com/>)
- 株式会社スリーライト様 (<http://www.threelight.co.jp/>)
- 学校法人誠真学園小中台幼稚園様 (<http://www.ans.co.jp/k/konakadai/>)
- 学校法人誠真学園小中台幼稚園様 (<http://www.ans.co.jp/k/konakadai/>)
- 株式会社峠喜重朗商店様 (<http://www.to-ge.co.jp/>)
- 株式会社ナチュラシステムズ様 (<http://www.natura-systems.com/>)
- 播磨機工株式会社様 (<http://www.sankoh-group.com/>)
- 株式会社雄大様 (<http://www.udai.co.jp/>)
- 吉井商事様 (<http://www.yoshiishoji.com/company/>)
- NPO法人りすシステム様 (<http://www.seizenkeiyaku.org/HP/home.html>)

(五十音順)

相津美幸、伊藤賢二、伊藤康子、稲垣綾、今村光子、岩下宣子、岩下義弘、  
 薄倉一恵、梅津稔、梅本久美子、大竹奈穂子、大藪昌代、岡田愛子、岡部達昭、  
 岡本祐子、思早苗、折原みよ子、香月泰、勝田晶子、加藤恵子、加藤幸子、  
 鐘ヶ江美和子、兼川哲子、加茂紀子、川岸秀子、岸田輝美、木ノ原誠司、  
 忽那美江子、熊澤厚子、藏満勝子、河野多紀、古関裕美、金野裕子、佐々木恵美子、  
 佐藤元昭、重松照代、島崎和子、島田裕代、鈴木敏夫、鈴木初江、鈴木美和、  
 大徳はるみ、高橋清美、尋木浩司、田中昌子、田中ゆり子、田辺由香里、土田美子、  
 都築サチ子、長塩由美、名塚孝子、西高弘、野崎文乃、野田頭よし子、林裕美、  
 原田さとみ、原田なおみ、藤野勲、保木本清美、星野久子、前田美智子、松井恵子、  
 松尾祐子、松本桂樹、三浦亜希、三浦和昌、三浦順一郎、南節子、宮脇美香、向山邦子、  
 向山浩司、向山ひろ子、向山代志子、村上智美、村上直子、森下はるみ、湯浅智子、  
 吉村景美、和田香代子、渡辺加代、渡邊ひろみ

(五十音順、敬称略)

 Thank you

## 会員募集のご案内

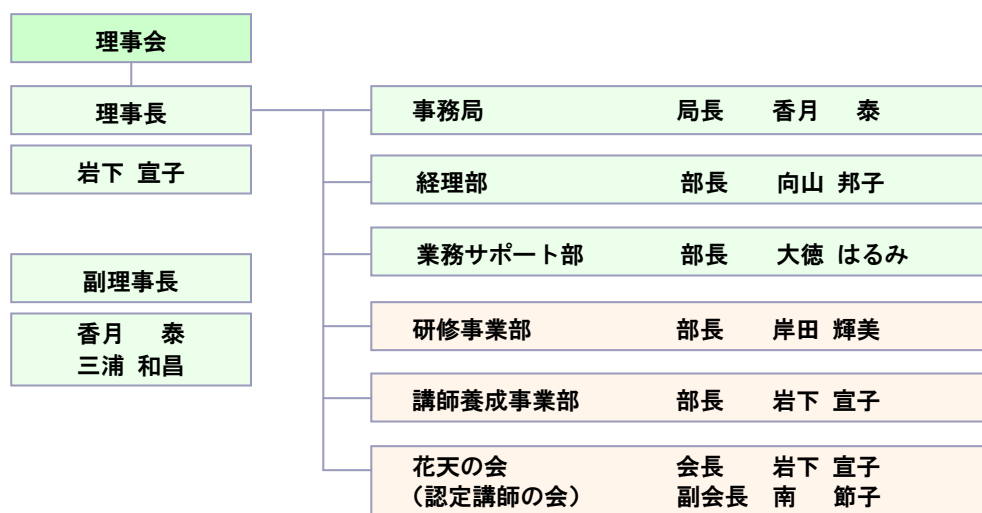
会員は、活動主旨に賛同し、支援して下さる個人または法人の皆様です。

年会費 正会員（個人） 5,000円  
 賛助会員（個人） 2,000円  
 賛助会員（法人） 10,000円 より

私たちの活動にご理解を賜り、ご支援ご協力くださいますようお願いいたします。

## 運営体制

活動を円滑に進めるために次のような運営体制を設けております。



## お問合せ

特定非営利活動法人 マナー教育サポート協会

認証番号：15 生都協市特第 1585 号（平成 15 年 11 月 5 日東京都）

所在地：東京都千代田区九段北 1-9-5 朝日九段マンション 1117 号  
 （不在の時もございます。御用の際はご予約をお願いいたします。）

電話：03-3239-0229

FAX：03-6272-9300

メール：e-manners@eagle.ocn.ne.jp

ホームページ：http://www.e-manners.org