

Leadership Training center



Guide Book Junior Red Cross

青少年赤十字 リーダーシップ・トレーニング・センター ガイドブック

小学生



Henry Dunant



ちかひ
 わたくしは
 青少年赤十字の員として
 心身を強健にし
 人のためと郷土社会のため
 国家と世界のために
 つくすことをちかひます



もくじ

03	1 ^{たの} 楽しいトレセン
04	2 トレーニング・センターの ^{とく} 持ちよう
05	3 ^{せい こう} 成功のひけつ
06	4 ^{せい} 生 ^{かつ} 活
06	①ホームルーム
07	②ホームルーム ^{れんらく かい ぎ} 連絡会議
08	③ ^{せん けん} 先見
09	④ボランティア・サービス(V・S)
10	⑤つどい
11	⑥フィールドワーク(F・W)
12	⑦ワークショップ(W・S)
13	^{れんらく けい じ ばん かつ よう} 連絡(掲示板の活用)
14	^{はた かつ} 旗のあげ方
16	5 ^{せい かつ き ろく せつ けい} 生活の記録と設計
21	6 ^{がくしゅう しりょう} 学習資料
21	アンリー・デュナンから ^{まな} 学ぶ
22	ジュネーブ ^{しよじょうやく} 諸条約
23	^{そら せ かい} 空は世界へ
24	^{せいしやうねんせきじゆうじ うた} 青少年赤十字の歌

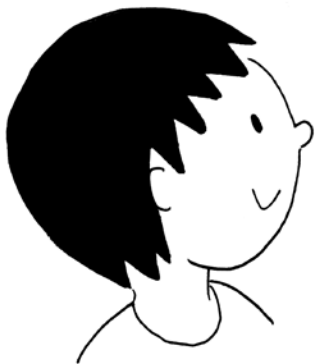
楽しいトレセン

さあ、楽しいトレセンの始まりです。

トレセン、正しくは「青少年赤十字リーダーシップ・トレーニング・センター」といいます。

開会式のあと、一番はじめに覚えておかなければならないことは、毎日のプログラムのことです。次にこのトレセンが、どんな目的で、どのように用意されたか、また、会場の食堂、トイレ、お風呂、寝室などの場所や使い方も十分知っておくことが大切です。説明を聞いたら、あとで自分で確かめておきましょう。

これらのことは、はじめての友だちと、はじめての場所で、これからいっしょに新しい生活をするということについて、あなたの心にある「不安」を取りのぞいてくれます。



わたしたちは学校でも家庭でもひとりで生きているわけではありません。先生や友だち、両親、兄弟姉妹などみんながおたがいに助け合って生活しています。そして、ひとりひとりがそれぞれ何かの役割をもって、あるときはリーダーになり、またあるときは協力者としてささえあっています。

共同生活をするとき、ひとりひとりが大切にされ、それぞれが得意なことでみんなのために役立つことができれば、どんなに楽しく明るい生活がおくれることでしょう。

そのような生活をするためには、リーダーや協力者としての技術や考え方を学習し、ためてみる必要があります。

青少年赤十字リーダーシップ・トレーニング・センターでは、赤十字の心とそれにそった活動、そしてグループをうまくまとめていくのに必要なリーダーシップについて学習します。

トレセンは何をするところか分かりましたね。
 あなたが、なにごとにも積極的に取り組んでくれることを約束するならば、スタッフ一同から、あなたに充実した楽しさをプレゼントしましょう。
 積極的にチャレンジすることにより、あなたはこれまでとはちがった楽しさを体験することができるようでしょう。

未知の友、未知の自分との出会いを求めて！ 出発進行！！

2 トレーニング・センターの特ちょう

1. 朝起きてから夜ねるまで、一日中が研修です。食事、学習、運動、つどい、会議など、すべてが研修です。

8:00 12:00 22:00

2. ちがった学校、ちがった地いきから集まった、児童も、そして先生も、多くの人がいっしょに生活します。



3. ひとりひとりが、これまでの自分の生活をふりかえり、新しい生活への工夫をします。



このトレーニング・センターは、皆さんのお父さんやお母さんたちが「日本赤十字社の会員」として出してくださったお金で運営されています。
 ※平成29年度より、「社員」を「会員」と改めたこと。

3

成功のひけつ

いろいろな地域ち いきから多くの友だちおお ともが集まって生活あつ せいかつします。きっとさまざまな問題もんだいが出てくるでしょう。

次つぎのことを自分で自分じぶん じぶんに「約束やくそく」し、守まもることが大切たいせつです。それがトレーニング・センターを成功せいこうにみちびくひけつです。

①

だれも号令ごうれいをかけない、かけられない生活せいかつをします。



②

5分前ふんまえ行動こうどうをします。

③

何かものなにを決きめるときは、すぐ先生せんせいにたよらないで、できるだけ自分たちじぶん かんがで考え、決きめるようにします。



④

すべての研修けんしゅうは、自分じぶんから進すすんで取り組とくみます。

⑤

みんなのために、自分じぶんでできることを進すすんでやります。これをボランタリー・サービス(V・S)といいます。

⑥

注意ちゅうい深い生活ふか せいかつをします。時計とけいや掲示板けいじばんをいつも見みるくせをつけます。人ひとの話はなしをよく聞きき、わからぬことしつもんは質問しつもんをします。



やくそく まも せい かつ たの じゅうじつ
約束を守って生活をすれば、楽しく充実したトレーニング・センターになります。

どんなにむずかしい問題にぶつかっても、はじめからあきらめたり、先生にたよったりしないで、自分の頭で考えて、勇気をもって発表しましょう。できるだけ自分たちの力でやりぬくことです。それが成功したとき、この経験はあなたの大きな自信となります。

ここには、みなさんが不自由なく生活ができるよう、材料がそろえてあります。これを使いこなして、より快適な生活を作り出すのはあなたの役割です。

別に配られた「日程表」と照らし合わせながら次を読みましょう。

1

ホームルーム

べんきょう がっこう きょうのできごと や気付いたことなど、何でも
うちとけて話し合う時間です。

さいしょ たが し じ こしょうかい
最初のホームルームではお互いを知るために自己紹介をします。

あた とも かんが かなた こうどう りかい
新しい友だちをつくり、ひとりひとりの考え方や行動を理解するようにつとめましょう。

れんらくかい ぎ しゅつせき れんらくいん き れんらくいん し かい はな あ すず
ホームルーム連絡会議に出席する「連絡員」を決め、連絡員の司会で話し合いを進めます。

いちにち もんだい かいけつ
一日をふりかえてみて、もし問題があれば、それを一つずつ解決します。

じぶん かいけつ もんだい じぶん かいけつ じぶん かいけつ
自分たちのホームで解決できる問題は、自分たちで解決します。もちろん、自分で解決できることは、自分でやります。

ぜんたい かんが れんらくかい ぎ はな あ
全体で考えなければならないことは、ホームルーム連絡会議で話し合います。

ホームルームの先生は、みなさんの相談にのり、助言をしてくださいますが、指示や命令はしません。

2

ホームルーム連絡会議

各ホームルームの連絡員が、ホームルームの時間に出された問題の中で、トレーニング・センター全体に関わりのある問題を持ちより、ここで話し合っ、調整、解決をします。

ホームルーム連絡会議では必要に応じて次のようなことをします。

1. 「日直」の選出
2. 日程の反省
3. ホームルームから出されたことからの調整、解決
4. 本部に対する要望
5. 本部からの連絡



ホームルーム



ホームルーム

◎「日直」の役割

- ・ホームルーム連絡会議の議長
- ・次の日のまとめ役
- ・本部との連絡



ホームルーム

ホームルーム
連絡会議

3

先見

静かに自分を見つめる時間です。

団体生活の中では、自分ひとりで、静かに学習や生活のことを考えることが少なく、とかく自分を見失いがちになります。そこで、この時間はしっかり自分を見つめ、自分と向き合います。この時間を自分のものにできるようつとめましょう。

1. トレーニング・センターをよりよいものにするために、「自分（自分）はみんなのためにどんなことができるか」を考えます。また人で手がたりなければ協力者の募集も考えます。このことはボランティア・サービス（V・S）カードで整理します。

2. 自分の健康について、「健康カード」に記入します。団体生活をする場合には、健康に注意することがひじょうに大切です。病気になるったり、けがをしたりすると、自分が苦しむばかりでなく、他の人にもめいわくをかけます。

3. これらのことを早くすませて、残りの時間は学習をします。資料をよく読んで内容をまとめるのも大切なことです。

健康調査カード

月 日 ホーム・ルーム

名前:

朝食は 全部食べた 残した
昨日は よくねむれた ぶつう
ねむれなかった
体調は よい ぶつう だるい
気分は よい ぶつう わるい
用便は あった なかった
下痢を している していない

4

ボランティア・サービス(V・S)

ボランティア・サービス(V・S)とは、決められた時間^{き じ かん}にだけ行うもの^{おこな}ではなく、いつでも、どこでも、みんなのためになることを自分^{じ ぶん}から進^{すす}んで行うことです。

先^{せん}見^{けん}の時^{とき}(またはホームルームの時間^{じ かん})
に書いたV・Sカードは、ホームルームの先^{せん}
生^{せい}から「〇〇先生^{せんせい}のところに相談^{そう だん}に行くこと^{こと}」と記入^{き じ りゆう}して返^{かえ}されます。

このカードを持って〇〇先生^{せんせい}のところ^{ところ}
に相談^{そう だん}にいけます。

〇〇先生^{せんせい}にカードを見ていただき、ひと^{ひと}
りでできることはすぐ行動^{こう どう}に移^{うつ}します。

ひとりでできないことは、手^てを貸^かしてく^て
れる人^{ひと}を探^{さが}して、協力^{きょうりょく}してもらいましょう。



トレーニング・センターは、大^{おお}ぜいで生活^{せいかつ}をしていますから、この生活^{せいかつ}をたのしい生^{せい}
活^{かつ}にしていくのは参加者^{さん か しゃ}ひとりひとりのつとめです。おたがいが、集団生活^{しゅう だん せいかつ}に責任^{せきにん}
をもち、トレーニング・センターをすごしやすい場^ばにしておくためには、きめられたこと
を守るだけでなく、自分^{じ ぶん}で気づいたことは、すすんで実行^{じつこう}することが必要^{ひつよう}です。これ
がボランティアの条件^{じょうけん}です。

青少年赤十字^{せいしやうねんせきじゆうじ}というボランティア・サービスとは、必要^{ひつよう}なことを自分^{じ ぶん}からすすんで
行うことです。それも相手^{あいて}の立場^{たち ば}に立^たって、活動^{かつどう}することをいいます。こうしたボラン
タリー・サービスはきめられた時間^{じ かん}だけにするものではなく、どんな時^{とき}でも、どんな
ところでも(トレーニング・センターだけではなく、学校^{がっこう}や地域^{ちいき}でも)、必要^{ひつよう}に応じて
するものです。

5

つどい

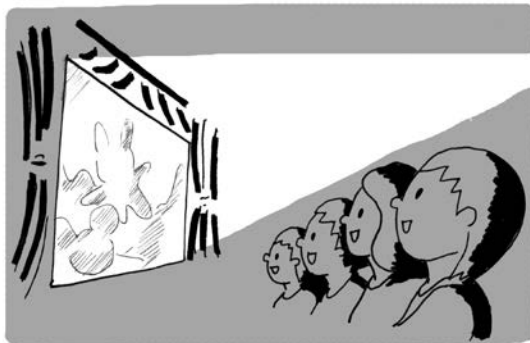
人が集まる場所には和があり、笑いがある楽しみがあります。

つどいの時間は短くても、簡単なレクリエーションや歌、フォークダンス、スポーツなどを工夫しておりこみ、一日のスタートを切ったり、しめくくりをしたりする楽しいひとときをつくりだすことができます。

朝のつどい

真っ青な空にはもう太陽がさんさんとかがやいています。

すがすがしい朝の空気を胸いっぱいにして、身も心もさわやかな目ざめを迎え、きょう一日を豊かに過ごす誓いをします。



夜のつどい

誕生会、映画、フィールドワークの発表などを行い、楽しい学習の時間にします。

6

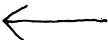

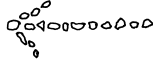



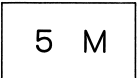


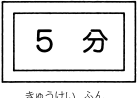

フィールドワーク (F・W)

この日まで学習してきたものを復習するためのプログラムです。

決められた指示(ルール)にしたがい、一定のコースをグループに分かれて行動します。そこには、いくつかの関所(チェックポイント)があり、学習の度合いや協力性、リーダーシップなどがためされます。

豊かな自然に親しみながら、思うぞんぶんすんだ空気と大地の感しよくを楽しみましょう。

フィールドワークのサイン サインのそばに赤十字マーク・日づけをつける。

<p>やじるし 矢印の ほうこう すす 方向に進め</p>	 チョークで道ばたの電柱、石、木のかぶに、注意ぶかく小さかく。	 枯れ枝で矢印を作り、車や他の通行人に、こわされないように置く。	 小石を並べる	
<p>この道ではない。ほかの道のサインをさがせ</p>	 チョーク等で×をかく	 小枝を×に組む	 小石を並べる	
<p>この方向 〇〇メートルに 手紙がある</p>	 → 道ばたの動かない石、または木のかぶにハッキリかく			
<p>その他のサイン</p>	 目的地が遠い	 目的地が近い	 休憩5分	 危険近づくな

7

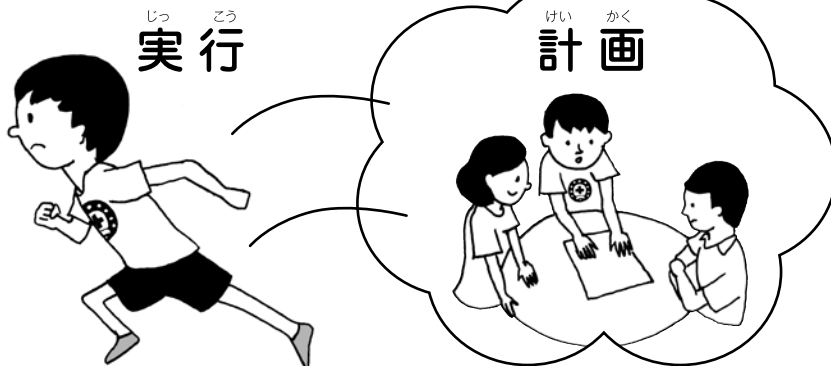
ワークショップ (W・S)

せいしやうねん せきじゆう じ かつ どう ぐ たい てき けい かく つく じ かん
青少年赤十字(JRC)活動をするための、具体的な計画を作る時間です。

ひとりで計画をたてる場合と、グループ
で協力して作業する場合があります。

「いつ」、「どこで」、「だれが」、「何を」、
「なぜ」、「どのように」、の六つを考え、活
動計画を作ります。

せん せい が た そう だん じょ
スタッフの先生方によって「相談所」が
ひら 開 け ら れ ます の で 、 自 分 の 考 え が ま と ま っ た
ら 相 談 し て み る こ と に し ま し ょ う 。



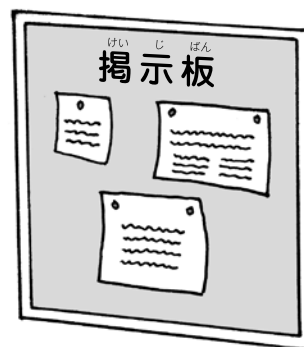
連絡(掲示板の活用)

参加者に必要なことがらは、掲示板によって伝えられます。

放送は緊急の連絡以外には使いません。

掲示板で連絡する理由は次のとおりです。

1. 大きな声を上げたりせず、静かな生活を
守ることができる。
2. 掲示板を見る習慣を身につけることに
より、よく気がつき注意深くなる。
3. 放送などの声による連絡はすぐ消えて
しまい、正しく伝わらないおそれがある。



掲示板の連絡をよく読んで行動しましょう。大切なことはきちんとメモをして、まちがいのない行動がとれるようにしましょう。一日に数回、時間を決めて見るくせをつけましょう。

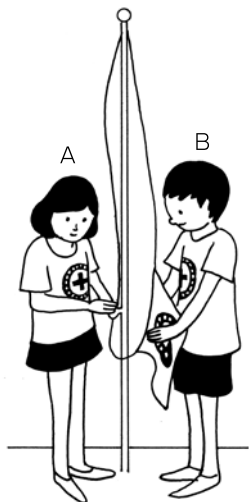
あなたも他の人に連絡したいことがあったら掲示をして下さい。

その時は、みんなが読んでよくわかるように、しかも見やすいように工夫をしましょう。掲示をした人の名前と、掲示を出した時間も記入します。

旗のあげ方

1

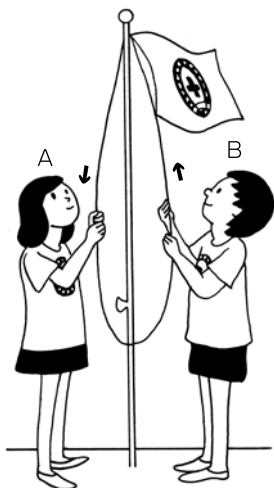
二人であげるのが普通で、ポールに向って、Aが左、Bが右で2人ならびBが旗をもち、Aがロープをつなどめからはずし、二人でロープに旗をつけます。この場合、決して旗のはしが地面を引きずることのないよう気をつけます。また、ポールに向って右側のロープに旗をつけ、旗がついたら、Aはあまりのロープをつなどめにまき、Bはロープに旗をはさんで広がらないようにしておきます。このようにあらかじめ用意をしてから、旗をあげる合図を待ちます。



- 旗のはしが地面を引きずることのないように気をつけます。
- あらかじめ用意をしてから、旗をあげる合図を待ちます。

2

合図があったらポール前に二人がならび、Aがロープをほどこき、つながらまっていなかつたか確かめてから、引きづなをAが、旗のついているあげづなをBがもって立ちます。音楽や歌に合わせてあげる時は、ここで音楽または歌を始め、終わるまでに上のかつ車にとどくよう同じ速度であげます。はやくなったり、おそくなったりしないよう気をつけましょう。音楽が終わっても、まだ旗が上のかつ車にとどかないことがないように旗があがる速度を調節します。Bは旗がロープにからまないよう気をつけ、なるべくポールにそって旗があがるよう注意します。



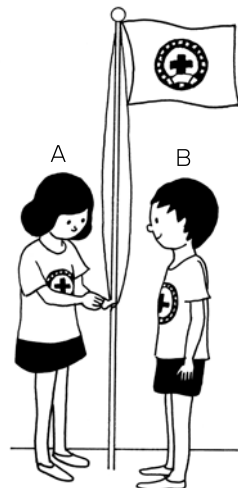
- 旗をあげる時の速度に注意しましょう。
- 旗がロープにからまないよう気をつけ、ポールにそって旗をあげましょう。

3

あげ終わったら、Aは引きづなをつなどめに2・3回まきつけてから、Bのあげづなといっしょに8の字につなどめにまきます。このようにすると強い風の時も半旗(注)にならずにすみませう。

(注)

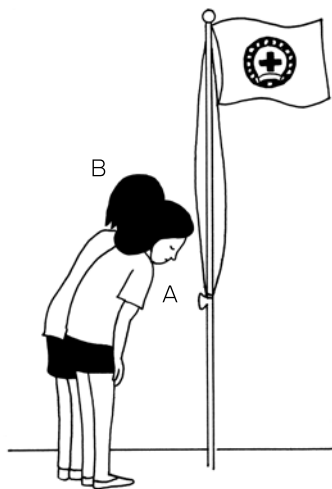
半旗というのは、死者をいたみ悲しむ気持ちをあらわす旗のあげ方で、ポールの先の玉から20cmほど旗を下げてあげることです。



- まず引きづなをとめてから、あげづなとともに8の字につなどめにまきます。
- 半旗にならないようきちんとつなをとめましょう。

4

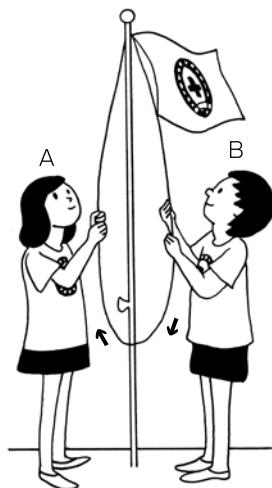
AとBはならんで、旗にたいし、
一礼いちれいをしてもとのところへかえります。



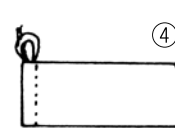
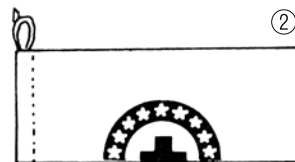
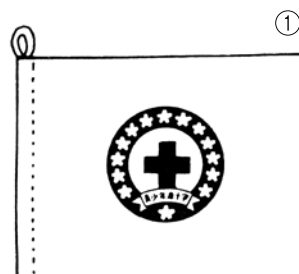
- 一礼いちれいをしてもとのところへかえります。

5

旗はたをおろす時ときは、AとBでAがつな
どめからロープをほどき、二人ふたりがロー
プをもってBがロープをひいておろし
ます。旗はたがおりた時とき、地面じめんをひきずら
ないよう注意ちゆういし、旗はたを二人ふたりではずし、
Aがロープをつなごめに固かたくまいて
とめます。旗はたをきちんきちんとたたみ、保管ほかん
場所ばしょにおきます。



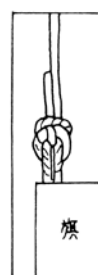
- 旗はたをおろした時ときも旗はたが地面じめんに引き
ずることのないよう気きをつけま
しょう。
- 旗はたはきちんきちんとたたんで保管ほかん
しま
しょう。

旗はたのたたみ方かた

両りょうはしをもつて
たたみます。



← 旗はたの下部かぶロープのつなぎ方かた



← 旗はたの上部じょうぶロープのつなぎ方かた

5

生活の記録と設計

だい にち
第1日(その1)

がつ 月	にち 日	ようび 曜日	てんき 天気
<p>さあ、トレーニング・センターが始まりました。今、どんな気持ちかな？ <small>まわ</small> 周りにいる人のことをよく知り、<small>し</small> 友だちになろう！ <small>まえ</small> その前にまず自分自身のことをよく知ることが大切です。 <small>し</small> そして、自分のことを友だちに知ってもらおう努力をしましょう。</p>			
<p>わたしは <small>ひと</small> こんな人</p> <p><small>じぶん</small> 自分のここが好き</p> <p>これだけはなおしたい</p>			
<p>わたし <small>がっこう</small> 私たちの学校 <small>じまん</small> じまんでできること</p> <p><small>せいしやうねんせきじゆうじ</small> <small>かつどう</small> 青少年赤十字の活動</p>			
<p>わたし <small>いま</small> <small>きも</small> 私の今の気持ち</p>			
<p>このトレーニング・センターでの私の目標 <small>わたし</small> <small>もくひやう</small></p>			

※このページはオリエンテーションの時、または最初のホームルームで書きます。

だい にち
第1日(その2)

がつ 月	にち 日	ようび 曜日	てんき 天気
せん けん 先見 きょういち きょう一日をわたしはこのように過 <small>す</small> ごしたい。			
せいかつ きろく 生活記録 きょうしたこと わかったこと、わからなかったこと			
とも 友だちのしたことでよいと思 <small>おも</small> ったこと、見 <small>み</small> なりたいこと			
ボランティア・サービスで <small>おこな</small> ったこと			
せいかつ はんせい 生活の反省			
あす かだい 明日の課題			

せんけん せんけん じかん きにゆう ※先見のところは「先見の時間」に記入しましょう。 せいかつ きろくいか にち おか ※生活の記録以下は1日の終わりに書きましょう。

がつ 月	にち 日	ようび 曜日	てんき 天気
せんけん けん 先見 きょういちにち きょう一日をわたしはこのようにす 過ごしたい。			
せいかつ きろく 生活記録 きょうしたこと わかったこと、わからなかったこと			
とも 友だちのしたこと <small>でよい</small> とおも 思ったこと、み 見ならいたいこと			
ボランティア・サービス <small>おこな</small> で行ったこと			
せいかつ はんせい 生活の反省			
あす か だい 明日の課題			

せんけん せんけん じかん きにゆう せいかつ きろく い か にち お か
※先見のところは「先見の時間」に記入しましょう。 ※生活の記録以下は1日の終わりに書きましょう。

だい にち
第3日

がつ 月	にち 日	ようび 曜日	てんき 天気
せんけん いちにち す 先見 きょう一日をわたしはこのように過ごしたい。			
せいかつ きろく 生活記録 きょうしたこと わかったこと、わからなかったこと			
とも おも み 友だちのしたことによいと思ったこと、見ならいたいこと			
ボランティア・サービスでおこな で行ったこと			
せいかつ はんせい 生活の反省			
あす か だい 明日の課題			

せんけん せんけん じかん きにゆう せいかつ きろくいか にち お か
※先見のところは「先見の時間」に記入しましょう。 ※生活の記録以下は1日の終わりに書きましょう。

Junior Red Cross

さいしゅうび
最終日

がつ 月	にち 日	ようび 曜日	てんき 天気
<p>たの 楽しかったトレーニング・センターも、いよいよお 終わります。</p> <p>トレーニング・センターは終わりますが、新しい自分を見つけた君の、新しい生活が今から始まります。</p> <p>学んだことをまとめ、自分のこれからの生活の設計図を作りましょう。</p>			
このトレーニング・センターではっきりつかんだこと			
いちばん感激したこと			
<p>わたしはトレーニング・センターで学んだことをもとにして 学校ではこのようにしたい</p> <p>自分の生活態度をこのようにしたい</p> <p>青少年赤十字活動をこのようにしたい</p>			

※最後のホームルームの前までに書きましょう。

1 アンリー・デュナンから学ぶ^{まな}

せきじゆうじ そうりつしゃ
赤十字の創立者アンリー・デュナンについて
がくしゅう
学習しましたね。
つぎ こうもく
次の項目についてまとめてみましょう。



①デュナンは何^{なに}について1冊^{さつ}の本^{ほん}にまとめたのですか。

②デュナンが本^{ほん}の中^{なか}で強^{つよ}くうったえたことを2つ^か書きましょう。

(1)

(2)

③デュナンの生き方^{い かた}についてあなたはどうおもいますか。

④もしあなたがデュナンだとしたらどうしますか。

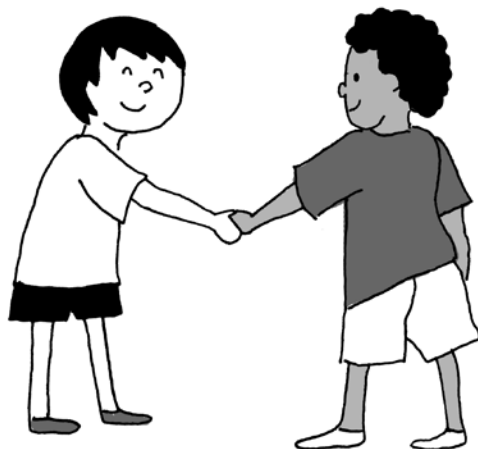
2 ジュネーブ諸条約

人間はだれでも、よいことをしたい、こまっている人がいれば助けてあげたい、という思いを持っています。そのことを国際的な約束にして、正しいこと、やさしいところづかいを教え、守れるようにしたのがジュネーブ諸条約です。

この、ジュネーブ諸条約の内容を考えついた人が、アンリー・デュナンです。このことを考えたデュナンをたたえ、第1回ノーベル平和賞がおくられました。

ジュネーブ諸条約には次の4つの約束があります。

- 1 陸戦の条約
- 2 海戦の条約
- 3 ほりよの条約
- 4 文民の条約



これらは次のことを教えています。

- *約束はかならず守りましょう。
- *約束や決められたことは、だれよりも自分から守るようにしましょう。
- *他人が悪いことをしたからといって、自分も悪いことをしてはいけません。

このことは、みなさんが生きていく上で、守るべきルールです。

そら せ かい
空は世界へ

杉江健次 } 作詞
杉江健介 }
橋本国彦 } 作曲

そーらは せかいへ つづいてる

そーらは せかいを だいてる みんな

ごらんよ あーそらーをー

そーらが ほくらのわたしらの こころよ

こころよ しょうねん せきじゅう じー

そら せ かい
空は世界へ

- 一、空は世界へ つづいてる
空は世界を だいてる
みんなごらんよ あの空を
空が僕らの 私らの
こころよ心よ 少年赤十字
- 二、花はだれにも 匂つてる
花はやさしく 匂つてる
みんなごらんよ あの花を
花が 僕らの 私らの
すがたよ姿よ 少年赤十字
- 三、星はどこでも 光つてる
星は仲よく 光つてる
みんなごらんよ あのを
星が 僕らの 私らの
ほこりよ誇りよ 少年赤十字
- 四、旗は十字の 愛の旗
旗はかがやく 愛の旗
みんなごらんよ あの旗を
旗が 僕らの 私らの
しるしよしるしよ 少年赤十字

せいしょうねん せきじゅうじ うた
 青少年赤十字の歌

田中進兵衛 作詞
 山田耕筰 作曲

あけそめる おおぞらに みなぎるひかり あふれるいのち
 われらわ こうど われらわ こうど け
 ん こうのあ しなみそろえ すすむのだから やくみちを
 ひとすじに かがやくみちを

せいしょうねんせきじゅうじ
 青少年赤十字の歌

- 一、 明けそめる 大空に
 みなぎる光 あふれるいのち
 われら若人 われら若人
 健康の足並そろえ
 進むのだから かがやく途を
 ひとすじに かがやく途を
- 二、 さしのべる手を 組んで
 あわせる力 つらぬくまこと
 われら若人 われら若人
 清純の ちかいにこそり
 尽くすのだから 世界のために
 人のため 世界のために
- 三、 海こえて へだてなく
 呼び合う心 ゆき交うこだま
 われら若人 われら若人
 親善の 結びもかたく
 仰ぐのだから 十字の旗を
 ひるがえる 十字の旗を

青少年赤十字
リーダーシップ・トレーニング・センター
ガイドブック小学生

平成 2 年6月25日 初版発行

令和 3 年1月31日 12版5刷発行

編集者 日本赤十字社 事業局 パートナーシップ推進部

ボランティア活動推進室 青少年・ボランティア課

〒105-8521 東京都港区芝大門1丁目1番3号

電話 03-3437-7083

FAX 03-3432-5507

ホームページ <http://www.jrc.or.jp>

発行所 株式会社日赤サービス

