

人生を生き抜いていく 意志作用

=== 目次 ===

第1章 「うつ病」は死にたいほどつらい病気	1
第1節 うつ病は容易でない病気	(1)
第2節 薬物療法は不十分	(2)
第2章 SIMT による改善のエビデンス	3
第1節 書籍出版前・開発段階の階梯事例	(3)
第2節 マインドフルネス瞑想療法士の実績	(4)
第3節 他の領域に応用	(4)
(図) マインドフルネスの展開	(5)
第3章 呼吸法	6
第1節 呼吸法の方法	(6)
(図) 呼吸法＝ひとくふう	(7)
第2節 呼吸法の生理学	(8)
第4章 SIMT の背景にある西田哲学の意志作用	9
第1節 自己洞察瞑想療法 (SIMT) と西田哲学	(9)
第2節 意志作用の哲学	(11)
<参考資料> ストレスと心身の病気	13
第1節 年代ごとに心身の不調	(13)
(図) ストレスのネットワーク	(15)
第2節 心理的ストレスによる影響	(17)
(注) 参考資料の注	(18)