

# CONTENTS

まえがき 2

## 第1章 あなたの身体の痛みは 本当に身体だけの問題ですか？ 7

コラム1 ストレスの原因 ..... 12

## 第2章 身体とストレスの関係 15

コラム2 フィジカルリリース ..... 22

## 第3章 心と身体の関係性 25

3段階の痛み ..... 26

①ニューロロジカルレベル ..... 29

②目標設定 ..... 40

③視覚化 ..... 46

④恐怖	51
⑤無意識	53
コラム3 ダンシングS.C.O.R.E.	57

## 第4章 信念 61

信念と行動	63
信念と価値	64
信念によるフィルタリング	66
信念の自己成就	68
信念と神経系	70
コアビリーフ	72
アイデンティティーについての信念	75
制限となる信念を解体する	78
信念を見つける	79
制限となる信念の解決方法	83
言語的アプローチ	84
スライト・オブ・マウスの14パターン	87
非言語的アプローチ	100
コラム4 オントロジー（存在論）	103

## 第5章 The Leader 107

リーダーシップ研修 .....	109
自己分析シート1 .....	112
自己分析シート2 .....	114
他者分析シート1 .....	117
他者分析シート2 .....	119
チームビルディング .....	121
困難な状況でリーダー .....	122
医療におけるリーダー .....	126

## 第6章 オントロロジー 133

オントロジカルなりハビリ職の方々 .....	134
------------------------	-----

あとがき	142
------	-----