

第一章 現代社会を生きていく

1 自己紹介	10
2 かつての自分、今の自分	18

第二章 思い込み

1 自分を守るために	32
2 いけないこと	39
3 柵と型を越えて	45

第三章 自分を見つめる

1 私は何	54
2 私は誰	60
3 私は私	65

第四章 日常生活の中で

1 信じれば良かったのに	74
2 禁忌（タブー）	78
3 再起動	82
4 もう大丈夫	86

第五章 自分を見つめる

1	構成比率と成分分布	92
2	比較分析ルーチンワーク	96
3	怖いけれど	100
4	やさしいあなたへ	105

あとがき	109
------	-----