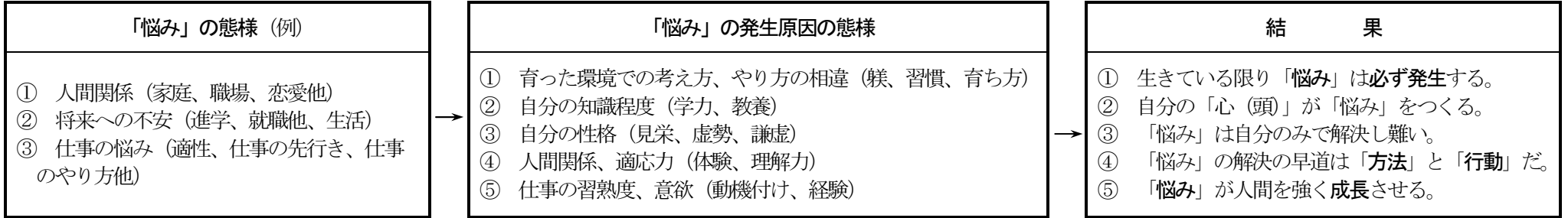
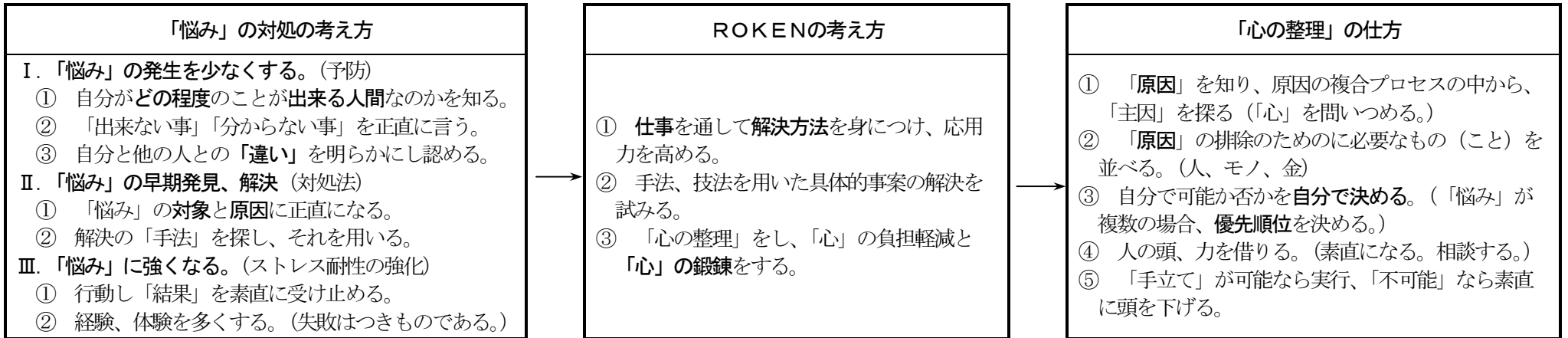


メンタルトレーニングの視点と考え方

I. 「悩み」の態様とストレスのメカニズム



II. 「悩み」の対処の考え方 (ローケン式)



III. 「悩み」の対処法の態様

