

目次 ハウ・キャナインヘルプ? How Can I Help?

謝辞

まえがき

1 自然な思いやり

2 助けているのは誰か?

3 苦しみ

4 耳を傾ける心

5 援助の牢獄

6 社会活動の方法

7 燃えつき

8 共に道を歩む

訳者あとがき