



ひとつでも当てはまったら すぐにこの本を読んで!

- 心がざわつくこと、つらいことが多くて、イヤな気分押しつぶされそう
- 朝起きると「また一日は始まる」と、どんよりした気分になる
- 笑うことができなくなっちゃった
- 自分のことをわかってくれる人がいない、ひとりぼっちだと感じる

児童精神科医の長沼睦雄医師が教える
「10代の心のケア」

『10代のための疲れた心がラクになる本』 本体 1,300 円+税