

好評
発売中

急がずにゆっくりと。明日の元気を育てるために。

「もっと元気になりたい」
「周囲の人と上手に付き合いたい」
「失敗してもくじけない強さがほしい」

「こころ」を健康にする本
<くじけないで生きるヒント>

「こころ」を健康にする本

くじけないで生きるヒント

著者：大野裕 精神科医・元慶應義塾大学教授
ストレスマネジメントネットワーク代表

注目の認知行動療法もわかりやすく！

不安やこころの変調を感じたときに
気持ちが軽くなるアドバイスが
きっとみつかります

好評
発売中

定価：1,300円+税 発行：日経サイエンス社

著者：大野裕 精神科医・元慶應義塾大学教授
ストレスマネジメントネットワーク代表

定価：1,300円+税 発行：日経サイエンス社

好評
発売中

不安やこころの変調を感じたときに
気持ちが軽くなるアドバイスが
きっとみつかります

注目の認知行動療法もわかりやすく！

「こころ」を健康にする本
<くじけないで生きるヒント>

「こころ」を健康にする本

くじけないで生きるヒント

好評
発売中

「もっと元気になりたい」
「周囲の人と上手に付き合いたい」
「失敗してもくじけない強さがほしい」

急がずにゆっくりと。明日の元気を育てるために。

著者：大野裕 精神科医・元慶應義塾大学教授
ストレスマネジメントネットワーク代表

定価：1,300円+税 発行：日経サイエンス社

定価：1,300円+税 発行：日経サイエンス社