

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

著者：大野裕



イラスト：夏来伶
定価：1300円+税 発行：日経サイエンス社



ココロの力を生かすために
小さなヒントをお届けします

気持ちが晴ればうまいく
うまいく



「ココロ」を健康にする本II
大野裕
気持ちが晴れば
うまいく

ココロの
居場所は
ありますか？



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

イラスト：夏来伶
定価：1300円+税 発行：日経サイエンス社

イラスト：夏来伶

定価：1300円+税 発行：日経サイエンス社

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
著者：大野裕

ココロの力を生かすために
小さなヒントをお届けします

うまいく
うまいく

気持ちが
晴れば
うまいく

好評のシリーズ第三弾!!

気持ちが晴ればうまいく

「うまうまいかなかったら
どうしよう？」
「気持ちを伝えるのが苦手」
「何をしても
楽しいと思えない」

ココロの力を生かすために
小さなヒントをお届けします

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

イラスト：夏来伶
定価：1300円+税 発行：日経サイエンス社