

だいじょうぶだあへ



不登校・うつを経験した
精神科医の読む薬

精神科医
平光源
Taira Kougen

悩んでいたことが **大丈夫** になる、考え方のヒント

その症状は動物の本能
生き延びるための大切な能力

今すぐ「逃げたい」「消えたい」あなたへ

英智舎

- ・ 著者：平光源 ・ページ数：203 ページ ・出版社：英智舎
- ・ 発売日：2025-04-03 ・価格：1,800 (税込 1,980)円