

うつ病と約8年間

向き合い続けた著者が、

本当に効果があったことを

お伝えします！

きっと

この1冊が、

うつで悩む

あなたの

救いになる！

ラジオ風に  
ひとりごとを  
言い続ける

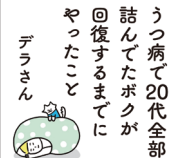
ただ連打する  
だけのアプリを  
入れる

狂ったように  
踊る



永遠に  
数字を数える

テトリスなどの  
単純なゲーム  
をやる



朝、起きられなく  
なっている。

200万  
の読者が  
読んだ  
著書にも  
なかった  
うつ当事者がやってみて、  
リアルに効果があったこと集めました。