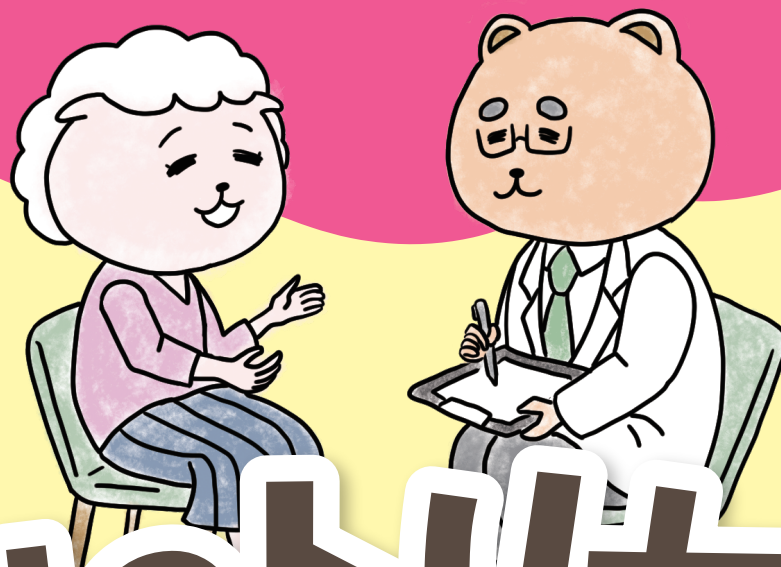


メンタルヘルス先進国の人たちは、
どうやって感情を
コントロールしている？

医師が
教える、
科学的に
認められ
た



「気分」のトリセツ

「メンタルヘルス大国アメリカで実証された
心がモヤらない練習」

