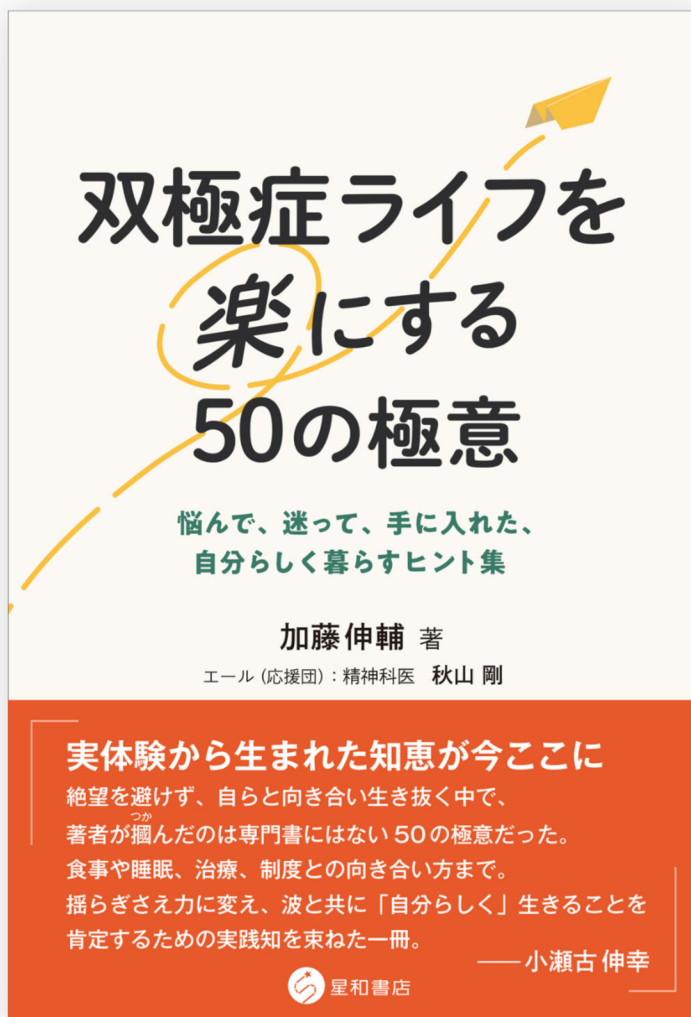


特別なことは、そんなにいららない。



2026年3月16日発売
書店・Amazonにて
ご購入いただけます



詳細はこちら

『双極性障がいと共に生きる』を書いてから10年。
この間に積み重ねてきた経験と、
人との出会いの中で教えてもらったことをまとめた一冊。

自分らしく暮らすための具体的ヒント

医学的な基礎理解

仲間の体験談

周囲の方へ向けたコラム

著者 加藤伸輔

NPO法人メンタルヘルス共創拠点ピアウェル

必要なところから読める見開き構成