

ちょっとしたことで
落ち込んでしまう

薬を飲むのを
忘れてしまう

通勤するだけで
ぐったり

繊細過ぎて
人と付き合えない

お酒を飲むのが
やめられない

体調に関する
「困った」を

睡眠
食生活・病気
メンタル
etc.

解決!

ちょっとしたことでうまくいく
発達障害の人が上手に体調管理するための本
978-4-7981-7690-1

SE
SHOEISHA

