

推
薦

!!

星野概念さん（精神科医）

僕も自己否定を減らすことに取り組んでいるけどまだまだ不安定。
深く明快なコツでぎっしりな本書は、
さらなる安心の書となりました。

朱野帰子さん（『わたし、定時に帰ります。』 著者）

坂口恭平さんの本にさんざん救われてきたけれど、
これこそが生きのびるための技術書だ。
休んでいても休まらない人に読んでほしい。

反響
続々!!

『自己否定をやめるための100日間ドリル』

坂口恭平 著 ¥1,760（税込） アノニマ・スタジオ

