

生きづらい
毎日に

「それでいい。」 実践ノート

『それでいい。』からスピノフ!!



漫画家
細川貂々



精神科医
水島広子

定価(本体700円+税) A5/並製/80頁

ネガティブな気分になったとき、気軽に書き込める。
「それでいい。」から生まれたオリジナルノートです。

株式会社
創元社

