

著書累計

160
万部!

「幸せになる脳科学的TO DO」
がわかった!



『アウトプット大全』
『ストレスフリー超大全』の
ベストセラー精神科医による
『集大成』がついに登場!

『精神科医が見つけた3つの幸福』

飛鳥新社