

1つでも「自分のことかも…」と思ったら、

かくれうつ

かもしれません。

ぜひ、本書を手に取ってください。

- 趣味や活動に興味を失っている
- 他人に助けを求めることを避けがち
- 自分の能力不足を感じたり、罪悪感に圧倒される
- 将来や現状に対する絶望感に苦しんだことがある

