

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、本書を手にとってください。

- ☑ 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

