

「ワーキングうつ」

西川 敦子著 ダイヤモンド社 (3F 研修室)

“今ちょっと疲れているみたい、でも頑張らなくては”

“私はうつだろうか、そうだったら周りに迷惑がかかる”

“眠れない、相談したいのだが誰に悩みをきいてもらったらいいの”

“イライラする、しばらく休みをとりたい”

“職場での人間関係がうまくいかない”

“うつの薬って怖いでしょう”

こういった悩みをもたれたまだうつになっていないあなたのための本です。職場、仕事のストレスから身を守るコミュニケーション術、体の疲れや不眠解消のメンタルヘルスの知識、医師や薬との上手な付き合い方、安心して休め、今後を考える支援や制度、これからの人生、家族、仕事の見直し方などが分かり易く書かれています。

理事長 市丸 喜一郎