

# 聴くだけで

# うつ、

# 心の症状がやわらぐ！

自身も重度のうつ症状で苦しんできた著者が  
独自に編み出した「うつ撃退の方法」を初公開

計 52 分 15 秒  
ピアノ楽曲 7 曲  
収録の CD 付き

## 聴くだけうつぬけ

橋本翔太 著  
フォレスト出版