

長い人生、 1冊の**本**に 救われることが あってもいい

あなたの心に そっと寄り添える 1冊と 出逢えますように



メンタル本大賞

<https://mentalbon.jp>

受賞・ノミネート作品などはこちら



相談できる場所はたくさんあります

「みんなのメンタルヘルス」(厚生労働省)

Webサイトをぜひご参考ください