

# うつ病の人がされて嫌なことベスト5

1位 信じてた人からの根性論発言

2位 「朝散歩がいいよ」など、こちらの事情を考えない助言

3位 身近な人に将来の心配をされる

4位 「頑張れ」と言われる

5位 「ツライのはあなただけじゃない」という態度



引用元：著者のTwitter【@dera3daze】より

## うつ当事者が回復するまでの工夫が盛りだくさん！