



## うつ病で、 語る、つながるミーティング

- 日時:2016.3.20(日) 13:30~16:00
- 会場:塩尻市市民交流センターえんぱーく3F 会議室302
- 参加対象:うつ病の当事者(ご家族や支援者の方も参加可)
- 定員:8名(申込先着順で定員になり次第締め切ります)
- 参加費:500円(会場費・運営費として)
- 参加申込:電話(留守電可)、メール、SMS、  
ブログ内の申し込みフォームのいずれかで
- お問い合わせは下記の連絡先まで

毎月第三日曜日の開催を予定しています。お気軽にご参加ください。

### うつ病のピアサポートグループ『ガレージとーく』とは

心の病や障害を持つ仲間同士を「ピア」と呼び、今全国各地で様々な活動が生まれ、育ちつつあります。『ガレージとーく』は、うつ病の当事者や家族を対象としたピアサポートグループの場です。うつ病の仲間同士で、ワイワイガヤガヤ話をして交流することで、日々の生活や仕事、求職活動の中で生きづらさを抱えつつも、より良い生活ができるために共に支え合う集まりです。

分かち合い自体は治療に直接繋がるわけではありませんが、同じ体験を持つ人たちと出会い、不安な気持ちを吐き出し、病気に関する情報を共有することで不安や孤独からの解放につながります。また、社会資源(障害者総合支援法、障害者手帳、障害年金など)や社会復帰(復職、リワーク、デイケア)の情報は残念なことに、必要な人・必要な時に十分行き渡っていないのが実情です。

『ガレージとーく』では、これらの話題についてはもちろん、薬や症状、生活習慣、物事の考え方など、うつ病の人にとって有益な話題も取り上げていこうと考えています。

主催:非営利団体 うつリカバリーエンジン

電話:090-4823-7494(代表:長谷川)

メール:garagetalk@u2recovery.org

ブログ:<http://ameblo.jp/garagetalk>

フェイスブック:<https://www.facebook.com/u2recovery>



うつリカバリーエンジン  
Drive to recovery.

うつ病の方の症状改善・復職・社会復帰を力強く支援するエンジン。  
u2recovery.org