



うつ病で、語る、つながるミーティング

● 日時: 2016.8.21 (日) 13:30~16:30

16:30~18:00 お茶会の予定あり(有志のみ)

● 会場: 塩尻市市民交流センターえんぱーく2F 会議室203

● 参加対象: うつ病のご本人やご家族

気分障害(うつ病)以外の方の参加は、事前にご相談ください

● 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



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『ガレージトーク』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。『ガレージトーク』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。ミーティングでは当事者同士が集まって、悩んでいること、苦しんでいること、思っていることなどを話します。周りの人にはなかなか理解してもらえない「生きづらさ」や「心のモヤモヤ」を当事者同士で分かち合うことで、繋がりや癒しを感じてみませんか？

辛いとき
どうしてる？

そろそろ
就職したいな

収入も減って
生活が苦しい…

家族に病気を
理解してもらえない

主催: 任意団体 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