



## うつ病で、 語る、つながるミーティング

- 日時: 2016.11.20(日) 13:30~16:30
- 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
- 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？

時々、  
どうしようもないほど  
不安になる

そろそろ復職、  
再就職をしたい

障害年金  
何が変わったの？

人間関係が  
つらくてしんどい

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](mailto: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・社会復帰・リカバリーを力強く支援するエンジン。  
u2recovery.org