



## うつ病で、 語る、つながるミーティング

- 日時: 2016.12.18(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202
- 参加対象: うつ病のご本人やご家族  
うつ病以外の疾病の方の参加は、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・メール・SMS・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？

毎日  
ストレスだらけで  
つらい

収入が減って  
生活が苦しい

障害者雇用  
について  
知りたい

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

