



## うつ病で、 語る、つながるミーティング

- 日時: 2017.9.17(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: うつ病の方、うつ病かもしれない方  
ご家族、支援者の方も参加可能です。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・申し込みフォームのいずれかで  
電話は出られない場合が多いので、留守番電話にメッセージを残して頂ければ、折り返しお電話いたします

■ 次回の開催日については、ホームページにてご確認ください。



### 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。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？

月曜日を迎えるのが憂うつ

どうしたら“うつ”を抜かれる？

家族に知ってほしいこと

向精神薬の依存性って？

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  
 ホームページ:http://u2recovery.org  
 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・リワーク・リカバリーを力強く支援するエンジン。  
 u2recovery.org