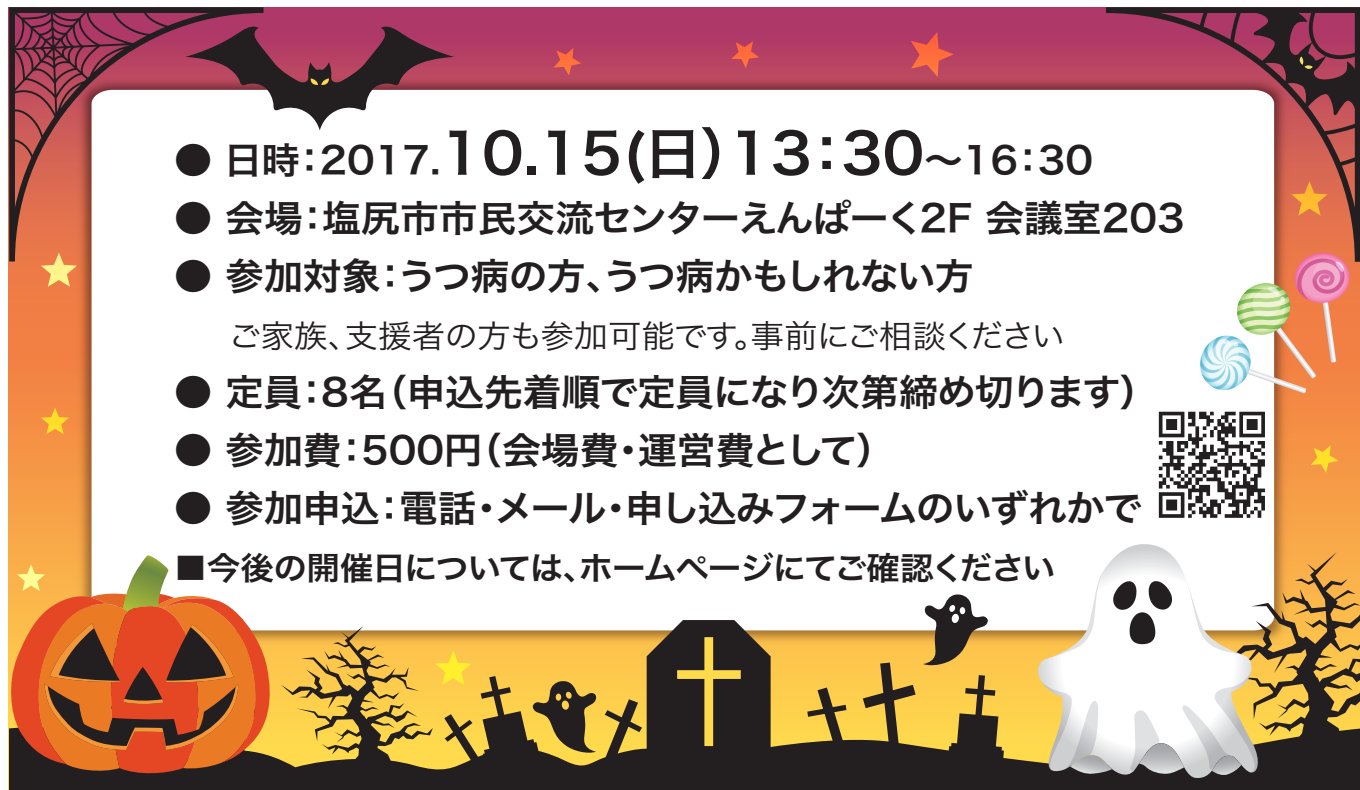




## うつ病で、 語る、つながるミーティング

- 日時: 2017.10.15(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
- 今後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？

仕事が辛い…  
でも辞められない

どうしたら  
“うつ”を  
抜けられる？

活用できる資源  
や制度を知りたい

みんなどのくらい  
薬飲んでるの？

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)  
 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