



うつ病で、 語る、つながるミーティング

- 日時: 2017.11.19(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、うつ症状のある方
うつ病に限らず、双極性障害、適応障害、不安障害など…
うつ症状のある方であれば、どなたでも参加可能です
- 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？

辛いとき
どのように
過ごしてる？

家族に知って
ほしいこと

働いても
障害年金は
もらえるの？

薬の効果や
副作用は？

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