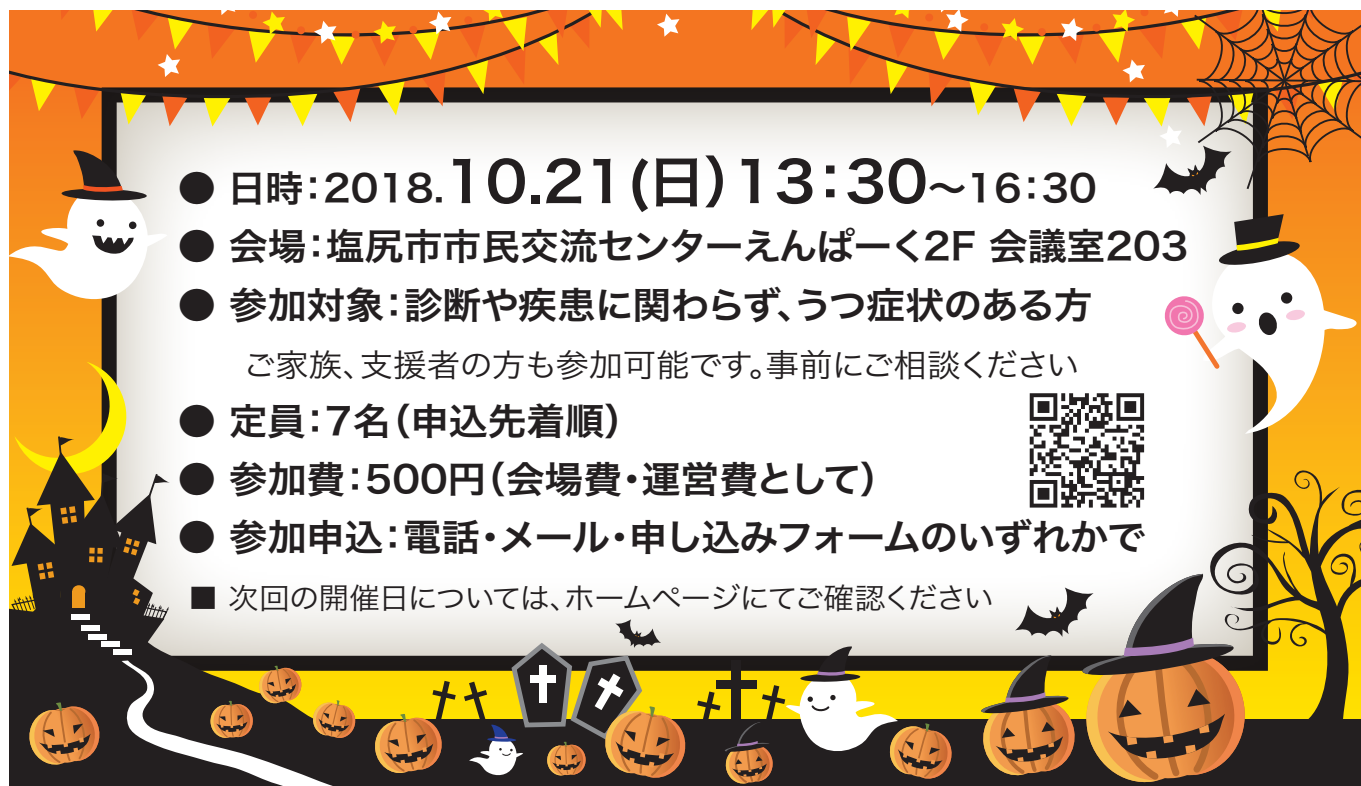



# うつ病で、 語る、つながるミーティング



- 日時: 2018.10.21(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: 診断や疾患に関わらず、うつ症状のある方  
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: 7名(申込先着順)
- 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
- 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？

うつの苦しさ  
分かってほしい

そろそろ復職・  
再就職したい

親との関係に  
悩んでいます

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:https://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