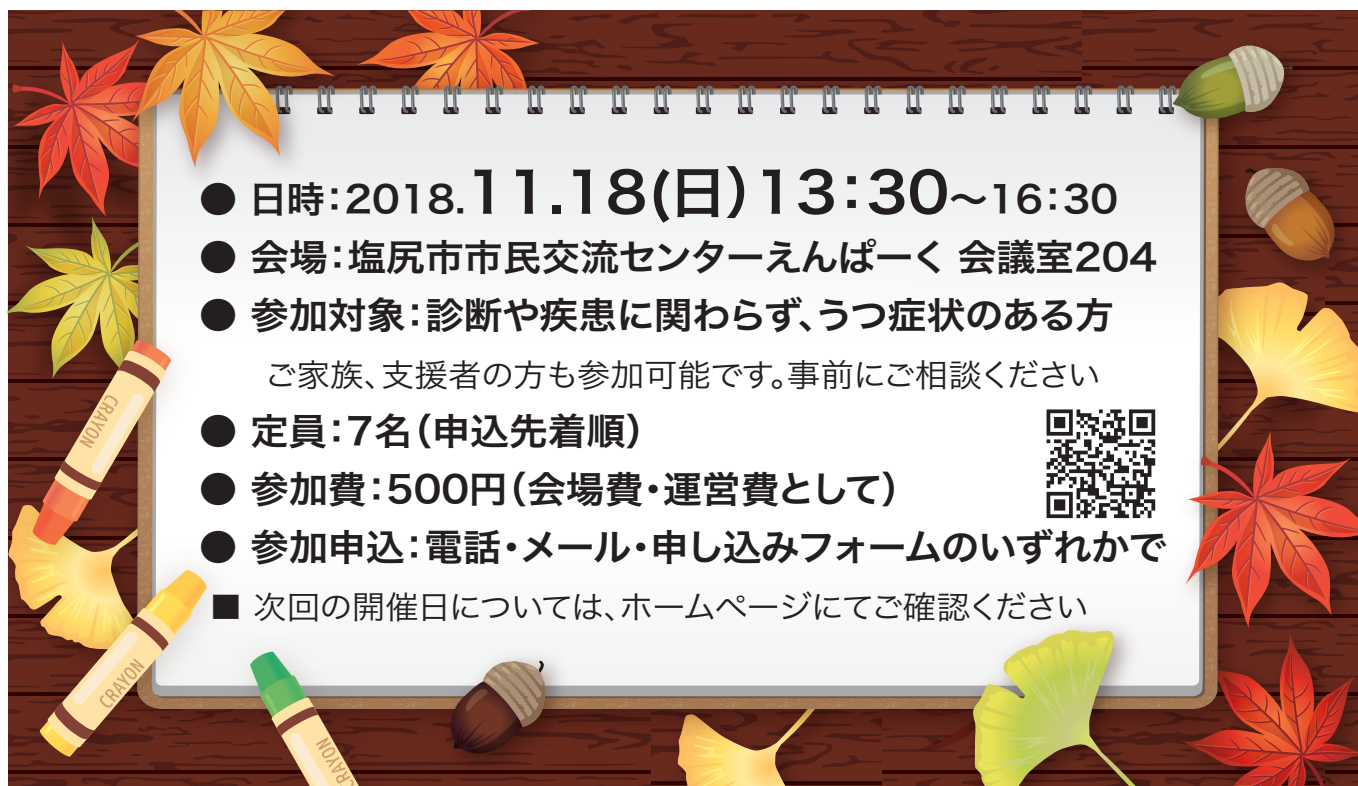



# うつ病で、 語る、つながるミーティング



- 日時:2018.11.18(日)13:30~16:30
- 会場:塩尻市市民交流センターえんぱーく 会議室204
- 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？

会社に  
行くのがつらい

ストレスをうまく  
コントロール  
するには？

活用できる  
社会資源や制度に  
ついて知りたい

カウンセリングって  
実際どうなの？

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  
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