



## うつ病で、 語る、つながるミーティング

- 日時:2019.6.16(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203
- 参加対象:診断や疾患に関わらず、うつ症状のある方
- 定員:7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・申し込みフォームにて



※ 毎月1回の開催を予定しています。日程はホームページをご覧ください

### うつ病のピアサポートグループ『ガレージトーク』とは

「ピアサポート」とは、「仲間」という意味のピアと「支える」を意味するサポートを合わせた言葉で、同じ病気の人などが課題や悩みを共有し、支え合う取り組みです。『ガレージトーク』は、うつ病の当事者を対象としたピアサポートの場です。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」を共有し支え合うことで、繋がりや癒しを感じてみませんか？

敏感・不安・  
心配性で  
生きづらい

梅雨どきは、  
気分が落ち込む

相談できる人が  
周りにいない

薬以外の  
治療法は？

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

日中は電話に出られないことが多いので、留守番電話もしくはメールにてご連絡ください



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。

ガレージトーク

検索