




## うつ病で、語る、つながるミーティング

- 日時: 2020.2.16(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

### 『ガレージトーク』ってどんなところ？

「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？

冬になると  
気分が  
落ち込む

薬を減らす  
タイミングは  
いつ？

健康で  
豊かな心で  
働き続けるには

うつが治る  
きっかけは？

任意団体NPO 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.  
 うつ病からの症状改善・リワーク・リカバリーを力強く応援するエンジン