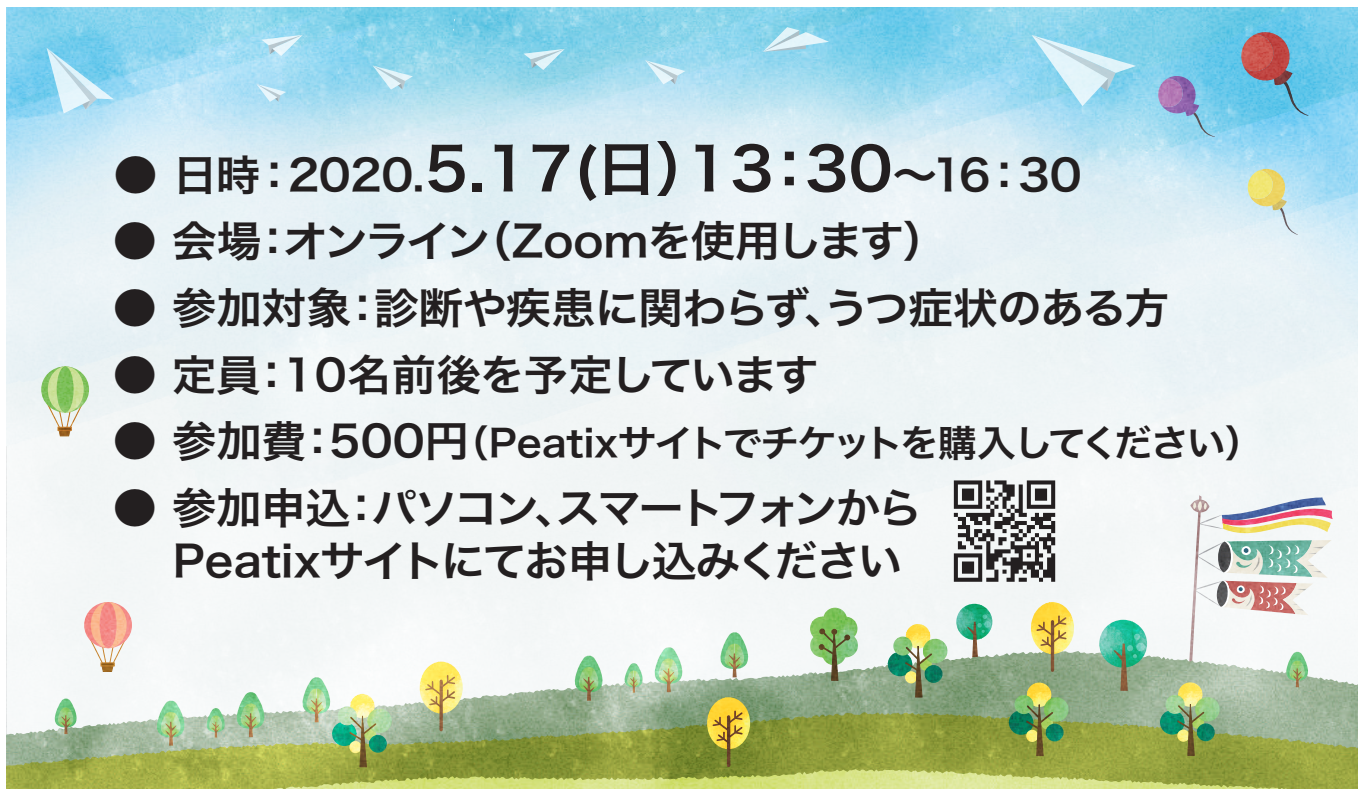




## うつ病で、語る、つながるミーティング



- 日時: 2020.5.17(日) 13:30~16:30
- 会場: オンライン (Zoomを使用します)
- 参加対象: 診断や疾患に関わらず、うつ症状のある方
- 定員: 10名前後を予定しています
- 参加費: 500円 (Peatixサイトでチケットを購入してください)
- 参加申込: パソコン、スマートフォンから Peatixサイトにてお申し込みください



### 『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？

新型コロナへの不安感、どう対処する？

未曾有の"コロナ大不況"が心配

メンタルケアで高めよう！免疫力

利用できる社会資源や制度について知りたい

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](mailto: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

ガレージトーク

検索