



うつ病で、語る、つながるミーティング



- 日時: 2020.6.21 (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202
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(申込先着順で定員になり次第締め切ります)
- 参加申込: 下記QRコードからチケットを購入してください
- 参加費: 500円

<http://ptix.at/sIIf0D>



オンライン参加の方は「オンライン参加チケット」を、
会場参加の方は「当日払い参加チケット」を購入してください

『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？

ジメジメ
うっとうしくて
気分も憂うつ

再発を
防ぐために
できることは？

食欲がない、
眠れない、
頭痛が辛い

この薬、
飲み続けて
大丈夫？

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

ガレージトーク

検索