



## うつ病で、語る、つながるミーティング



- 日時：2020.8.15(土) 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
- 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



※ 次回は、9月21日(月)に開催予定です。 <https://bit.ly/3hdtC93>  
 尚、都合により変更になる場合があります。予めご了承ください。

### 『ガレージとーく』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。『ガレージとーく』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？

休み明けに  
仕事へ行くのが  
つらい

職場の  
人間関係に  
悩んでいる

食欲がない  
眠れない  
体がだるい

薬の  
「やめ時」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

ガレージとーく

検索