



## うつ病で、語る、つながるミーティング

新型コロナウイルスの感染拡大状況により、Zoomでの開催へ変更する場合があります



- 日時: 2021.2.21 (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304
- 参加対象: 診断や疾患に関わらず、うつ症状のある方
- 定員: 8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



<https://kokucheese.com/event/index/607010/>

※ 次回の開催日については、ホームページにてご確認ください



### 『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？

仕事がつらいけど  
辞められない

冬になると  
気分が落ち込む

利用できる  
社会資源や制度に  
ついて知りたい

薬はいつまで  
飲めばいい？

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