

うつ病で、 語る、つながるミーティング

- 日時: 2017.4.16(日) 14:00~16:00
- 会場: 塩尻市市民交流センターえんぱーく2F 会議室203
- 参加対象: うつ病の方、うつ病かもしれない方
ご家族、支援者の方も参加可能です。事前にご相談ください
- 定員: 6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・SMS・申し込みフォームのいずれかで
電話は出られない場合が多いので、留守番電話にメッセージを
残して頂ければ、折り返しお電話いたします



毎月第三日曜日の開催を予定しています。お気軽にご参加ください。

うつ病のピアサポートグループ『ガレージとーく』とは

心の病や障害を持つ仲間同士を「ピア」と呼び、今全国各地で様々な活動が生まれ、育ちつつあります。『ガレージとーく』は、うつ病の当事者や家族を対象としたピアサポートグループの場です。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、思って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」を当事者同士で分かち合うことで、繋がりや癒しを感じてみませんか？

仕事が辛い…
でも辞められない

そろそろ復職・
再就職したい

ストレスをうまく
コントロール
するには？

薬の効果や
副作用は？

主催:任意団体 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: <http://u2recovery.org>
フェイスブック: <https://www.facebook.com/u2recovery>



うつリカバリーエンジン
Drive to recovery.

うつ病の方の症状改善・リワーク・リカバリーを力強く支援するエンジン。
u2recovery.org