




うつ病で、 語る、つながるミーティング

- 日時: 2018.5.20(日) 14:00~16:30
- 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: 診断や疾患に関わらず、うつ症状のある方
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・申し込みフォームのいずれかで
- 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



うつ病のピアサポートグループ『ガレージトーク』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。『ガレージトーク』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？

うつの苦しさ
分かってほしい

職場の人間関係
に悩んでいる

家族に知って
ほしいこと

薬以外の
治療法は？

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