



うつ病で、語る、つながるミーティング



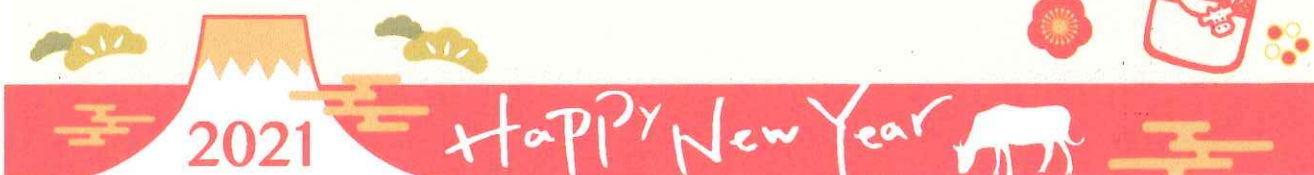
- 日時: 2021.1.17(日) 13:30~16:30
- 会場: 塩尻市市民交流センターえんぱーく 会議室202
- 参加対象: 診断や疾患に関わらず、うつ症状のある方
- 定員: 10名(申込先着順で定員になり次第締め切ります)
- 参加費: 500円(会場費・運営費として)
- 参加申込: 電話・メール・申し込みフォームにて



<https://kokucheese.com/event/index/605527/>

※ 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

素晴らしい年に
なりますように



『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、繋がりが癒しを感じてみませんか？

- 新年を迎えても気分が晴れない
- 敏感すぎる自分は「HSP」かも？
- 今年こそうつ又けしたい
- 仕事や生活の悩みを共有したい

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
 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