



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のみの開催へ変更する場合があります

● 日時: 2021.10.24(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

オンライン(Zoomを使用します)

ハイブリット形式にて開催

● 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: QRコードからチケットを購入してください

オンライン参加の方は「オンライン参加チケット」を、
えんぱーく参加の方は「当日払い参加チケット」を購入してください

<https://garagetalk88.peatix.com/>



『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？

秋の気配を感じて
落ち込む

そろそろ復職・
再就職したい

食欲がない
眠れない
体がだるい

ピアサポート
グループを
立ち上げたい

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

検索