

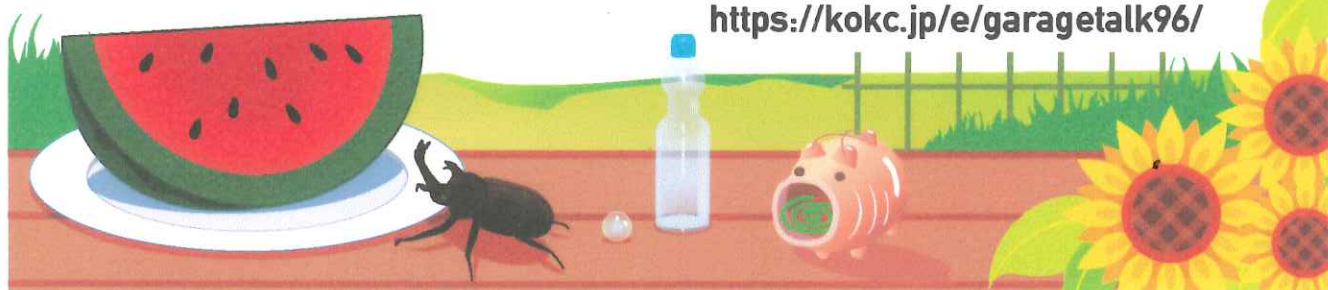
うつ病で、 語る、つながるミーティング



- 日時: 2022.8.14 (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203
- 参加対象: 診断や疾患に関わらず、うつ症状のある方
- 定員: 6名 (申込先着順)
- 参加費: 500円
- 参加申込: QRコードからお申し込みください



<https://kokc.jp/e/garagetalk96/>



「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。『ガレージとーく』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り、悩んでいることや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？

暗いニュース
を見て
落ち込む

だるい
寝不足
食欲がない

利用できる
社会資源や制度
を知りたい

できれば薬は
飲みたくない

任意団体 うつリカバリーエンジン

電話: 090-4823-7494 (ハセガワ ヒロシ)

不在が多いので必ず留守電にお名前とご用件を残してください

メール: garagetalk@u2recovery.org

ホームページ: <https://u2recovery.org>



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

ガレージとーく

検索