

うつ病で、 語る、つながるミーティング



- 日時：2022.4.17 (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
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)
- 参加費：500円
- 参加申込：QRコードからお申し込みください

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「えんぱーく参加チケット」を選択してください



<https://garagetalk92.peatix.com/>

『ガレージとーく』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？

新生活は
不安と緊張で
疲れる

最近、
よく眠れない

上手なストレス
解消法は？

服用している
薬の効果は？

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>

留守番電話へのメッセージには、お名前とご用件をお願いいたします



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