



## うつ病で、語る、つながるミーティング

Merry Christmas

- 日時: 2021.12.19(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: QRコードからお申し込みください

<https://www.kokuchpro.com/event/garagetalk90/>

※毎月1回の開催を予定しています。次回開催日はホームページをご確認ください



### 『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？

クリスマスや  
年末年始は  
気持ちが沈む

体の冷え  
乾燥  
肩こりがつらい

仕事を長く  
続けるコツは？

ベンゾジアゼピン  
系薬剤のこと  
もっと知りたい

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](mailto: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

ガレージトーク

検索