



## うつ病で、 語る、つながるミーティング

- 日時: 2023.3.19(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: 8名(申し込み先着順)
- 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://www.kokuchpro.com/event/garagetalk101/>

卒業おめでとう!!

月 日 曜日 日直

同じ苦しみや生きづらさを抱える当事者や経験者が互いを支え合う活動を「ピアサポート」と呼びます。家族や専門の支援者には話づらいことも、同じ立場の人だからこそ話せることがあり、不安な気持ちを理解し共感し合えるかもしれません。

生活のこと・仕事のこと・体調のこと…その悩みは自分だけではなく、みんなが悩んでいることかもしれません。話すことで気持ちがスッキリしたり、解決のヒントをもらえたりすることもあります。悩みや不安を共有し、繋がりや癒やしを感じてみませんか？

月曜日が来る  
のが憂うつ

ただ話を  
聞いてほしい

他の人の体験  
を聞きたい

周囲の人に  
相談しづらい

うつ病を患う方のリカバリーを応援するエンジン

## うつリカバリーエンジン

✉ [garagetalk@u2recovery.org](mailto:garagetalk@u2recovery.org)

📺 QRコードまたは「お問い合わせ」からお願いします  
<https://u2recovery.org/about/contact/>



うつリカバリーエンジン  
Drive to recovery.

ガレージトーク

🔍 検索