

# うつ病で、 語る、つながるミーティング



- 日時：2022.10.30（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）
- 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/garagetalk98/>



「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？

季節の  
変わり目に  
体調を崩す

食欲がない  
眠れない  
体がだるい

家族や友人が  
うつ病かも  
しれない

できれば  
減薬したい

任意団体 うつリカバリーエンジン

電話：090-4823-7494（代表：ハセガワ）

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](mailto: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