



# うつ病で、 語る、つながるミーティング

- 日時：2022.9.18（日）13：30～16：30
- 会場：塩尻市市民交流センターえんぱく 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/garagetalk97/>



「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？

休み明けに  
仕事に行くのが  
つらい

夏バテが  
なかなか  
回復しない

心の病気と  
付き合いながら  
働くには？

薬だけに  
頼り切らない  
治療は？

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](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