
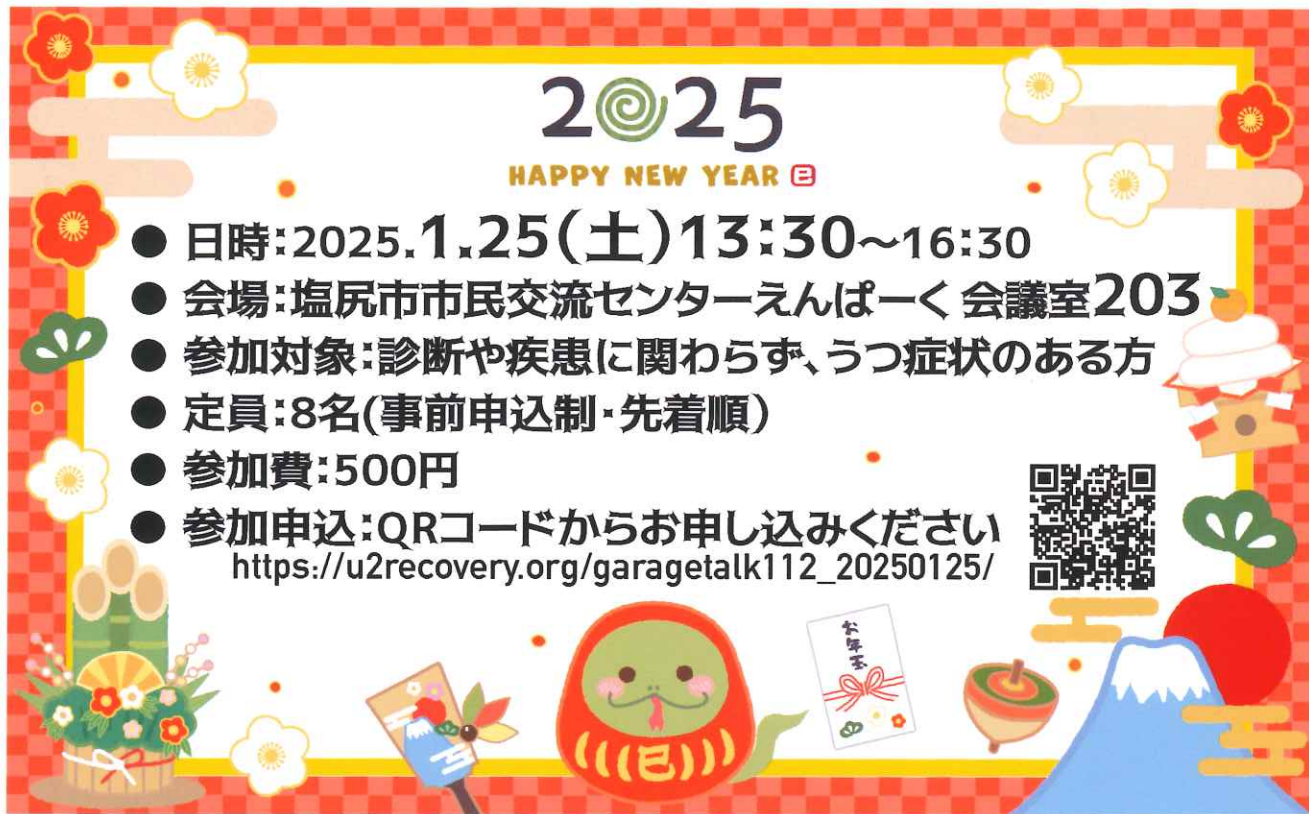




うつ病で、 語る、つながるミーティング

2025
HAPPY NEW YEAR 🇯🇵

- 日時: 2025.1.25(土) 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: 8名(事前申込制・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://u2recovery.org/garagetalk112_20250125/

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しづらいことも、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、繋がりが癒やしを感じてみませんか？

新年から気分
が晴れない

体の冷え
乾燥が辛い

今年こそ
うつ又けしたい

服薬に不安や
心配がある

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

📄 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