



2024年8月25日に予定していました第111回『ガレージトーク』は開催中止となりました

うつ病で、 語る、つながるミーティング

- 日時:2024.9.29(日)13:30~16:30
- 会場:なんなんひろば 会議室4(松本市芳野4番1号)
- 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(最少催行人数に達しなかった場合は、中止になる可能性があります)
- 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/garagetalk111_20240929/



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、繋がりや癒やしを感じてみませんか？

「なにか変」
だと感じる

体がだるい
食欲がない
頭が痛い

人間関係を
心地よくしたい

うつ病と仕事を
両立させるコツ

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