ガレージとーく　第113回ミーティング

うつ病で，語る，つながるミーティング

えんぱーく

- 日時：2025.2.23（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（申込先着順となります）
- 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/garagetalk113_20250223/

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？

イライラする
怒りっぽい

肩がこる
頭が痛い
眠れない

復職したい
再就職したい

うつ病から
立ち直る
きっかけは？

※『ガレージとーく』は「令和６年度塩尻市自発的活動支援事業補助金」を活用しています

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.

ガレージとーく　検索