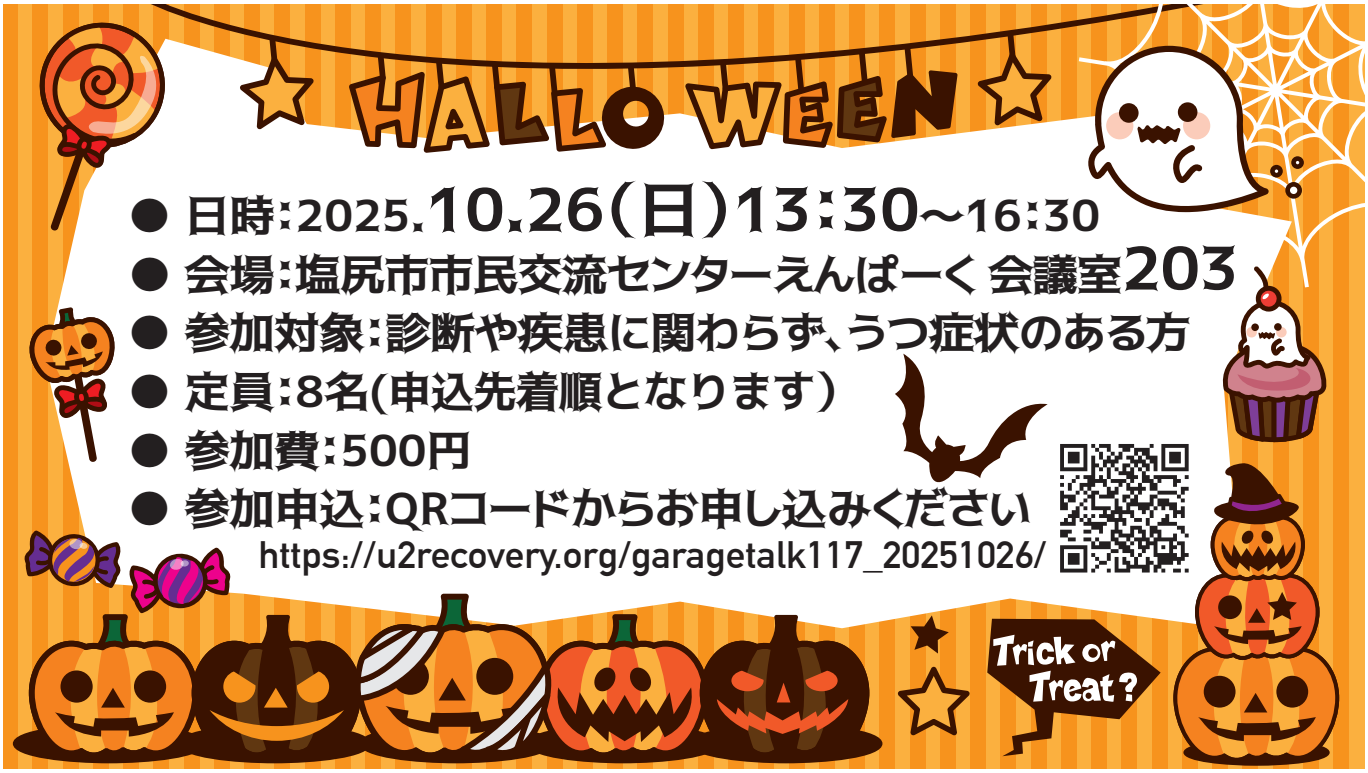
ガレージとーく　第117回ミーティング

うつ病で，語る，つながるミーティング

えんぱーく



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？

ふと死にたくなる

夏の疲れが取れない

利用できる福祉サービスは？

薬とのつきあい方は？

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