



# うつ病で、 語る、つながるミーティング



2026  
Happy New Year

- 日時: 2026.1.11(日) 13:30~16:30
- 会場: 塩尻市市民交流センターえんぱーく 203会議室
- 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://select-type.com/ev/?ev=xNqYJzEzRSU>


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、繋がりを癒やしを感じてみませんか？

年末年始の疲れ  
が取れない

寒い季節の  
心身のつらさは？

支援機関・  
支援サービスを  
知りたい

生活費、どう  
工面している？

うつ病を患う方のリカバリーを応援するエンジン  
うつりカバリーエンジン

✉ [garagetalk@u2recovery.org](mailto: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/>



うつりカバリーエンジン  
Drive to recovery.

ガレージとーく

検索