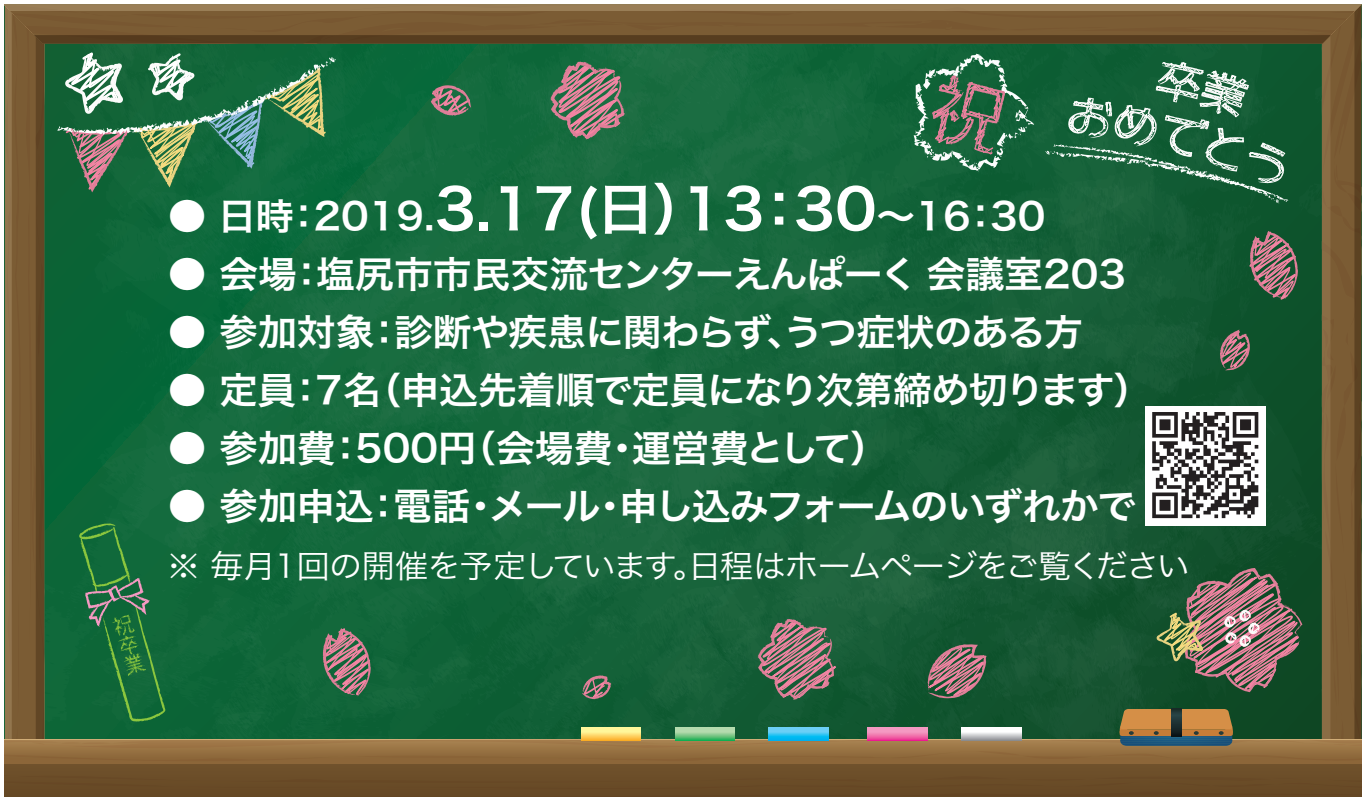
ガレージとーく　第58回ミーティング

うつ病で，
語る，つながるミーティング



うつ病のピアサポートグループ『ガレージとーく』とは

「ピアサポート」とは、「仲間」という意味のピアと「支える」を意味するサポートを合わせた言葉で、同じ病気の人などが課題や悩みを共有し、支え合う取り組みです。『ガレージとーく』は、うつ病の当事者を対象としたピアサポートの場です。ミーティングでは当事者同士が集まって、悩んでいること、苦しんでいることなどを話します。周りの人にはなかなか理解してもらえない「生きづらさ」や「心のモヤモヤ」を共有し支え合うことで、繋がりや癒しを感じてみませんか？

毎日
ストレスだらけで
つらい

季節の
変わり目に
体調を崩す

家族に知って
ほしいこと

医療機関の
選び方、
かかり方は？

任意団体 うつリカバリーエンジン
電話：090-4823-7494（代表：長谷川）
メール：garagetalk@u2recovery.org
ホームページ：https://u2recovery.org

うつリカバリーエンジン
Drive to recovery.
うつ病の方の症状改善・リワーク・リカバリーを力強く支援するエンジン。
ガレージとーく　検索