ガレージとーく　第59回ミーティング

うつ病で，
語る，つながるミーティング

- 日時：2019.4.21（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：7名（申込先着順で定員になり次第締め切ります）
- 参加費：500円（会場費・運営費として）
- 参加申込：電話・メール・申し込みフォームにて

※ 毎月1回の開催を予定しています。日程はホームページをご覧ください

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？

新生活は不安と緊張で疲れる

食欲がない、眠れない、頭痛がつらい

働いても障害年金はもらえるの？

みんなどのくらい薬飲んでるの？

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