ガレージとーく　第64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？

仕事や生活の悩みを共有したい

相談できる仲間がほしい

体調管理の方法が気になる

自分の経験が誰かの役に立つかも

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
日中は電話に出られないことが多いので、留守番電話もしくはメールにてご連絡ください

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