



ガレージヒート presents 第4回うつはた

「うつ」×「はたらく」を語る会

—うつになっても働くことをあきらめない—

- 日時:2025.11.23(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:精神疾患を患っている方で、働くことに関心のある方(現在、働いているかは問いません)
- 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://www.kokuchpro.com/event/no4_u2hata/



うつ病のピアサポートグループ『ガレージヒート』が、“メンタル不調×仕事”に関心のある方同士で、ゆるく話ができる『「うつ」×「はたらく」を語る会（うつはた）—うつになっても働くことをあきらめない—』を開催します。精神疾患がありながらも働く中の悩みや困りごとについて話すことで、メンタル不調とうまく付き合いながら「自分らしく働くヒント」が見つかると思います。悩みや不安を共有し、みんなで解決のきっかけを探してみませんか？

自分らしく
働くには？

人間関係が
つらい

「合理配慮」
って何？

障害者雇用の
給料事情は？

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

u2hata@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.

うつはた

検索

