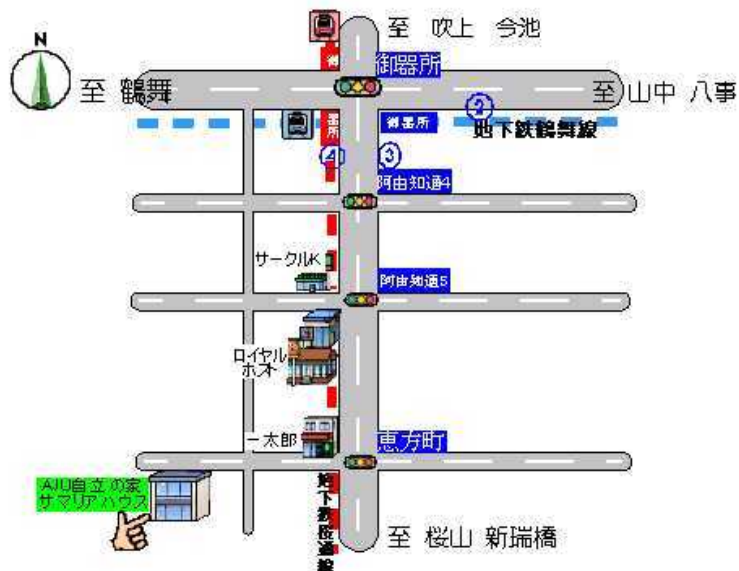


こんなことはありませんか？

- 1) 憂うつな気分または沈んだ気持ちがある。
- 2) 何ごとにも興味がわかない
いつも楽しめていたことが楽しめない。
- 3) 食欲の増減または体重の増減があった。
- 4) 睡眠に問題がある
(寝つきが悪い、真夜中や早朝に目覚める、寝過ぎるなど)。
- 5) 話し方や動作が鈍くなり、いらいらしたり落ち着きがない。
- 6) 疲れを感じたり、気力がないと感じる。
- 7) 自分に価値がないと感じたり、罪の意識を感じる。
- 8) 集中したり決断することが難しい。
- 9) 生きていたくないと思う。

なんて思うことが多いのは・・・



地下鉄:御器所駅4番出口より 徒歩8分

恵方町交差点を西へ

市バス:恵方町バス停より 徒歩5分

恵方町交差点を西へ

公共交通機関のご利用をお願い致します。

AJU自立の家「サマリアハウス」への問い合わせは
ご連絡願います。

名古屋うつ病友の会 事務局

〒471-0879

愛知県豊田市長興寺 8-117

電話・FAX:0565-31-9067

携帯電話:080-5133-9067

<http://www.名古屋うつ病友の会.nagoya/>

Mail:utsutomo@hm.aitai.ne.jp

名古屋うつ病友の会



なごや会

目的

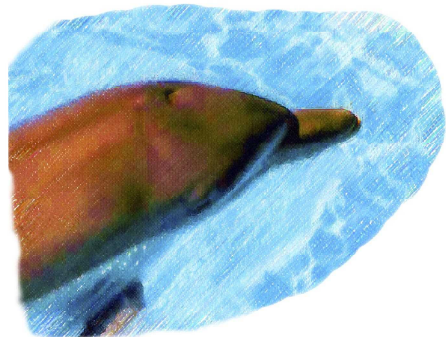
この団体は、同じうつ病を持った患者、付随する周辺疾患患者やその家族などが集まり、自分の症状や悩み近況などを話し、他人の症状や悩みを聞くことによって、自分だけが苦しんでいるのではないと自覚し、仲間との交流を持つことで、孤独から開放されるように目指し取り組む。

また、それらを通じて本当の私に気づき、私自身で如何にしたら症状や悩みが軽減し安定、回復(寛解)できるかを探り、最終的に再発防止に努め、コミュニケーションの再構築を図り、日常生活や社会生活及び就労ができ、安心して生活できる、生き心地の良い社会の実現に寄与する事を目的とする。

基本理念

ピア・カウンセリングを用います。
ピア(Peer)とは「対等な関係の仲間」「同じ問題や悩みを持つ仲間」という意味。
定例会に参加し、決して孤独ではないことを認識し、同じ悩みを持つ参加者同士との交流を深め、出合いのなかで、人と人との繋がりを大切にしたい、そう願っています。

- お互いのために聞き上手になる。
- 攻撃的な自己主張をしない。
他人の誹謗・中傷をしない。
- 相手の言おうとしている内容を共感理解し、それに対する自分の考え、経験、感情を素直に伝える。
- 会で話された内容は、外部に漏らさない。



主な活動内容

うつ病患者会定例会

うつ病家族交流会

企画対策推進室「愛知県精神障害者団体連絡協議会」

精神保健福祉を推進するための必要な情報提供

うつ病予防対策、自殺予防対策

ピア・カウンセリング(当事者同士の相談)

ピアサポーター(支援)ピアサポート(協力)

講演会に参加、また講演受託

普及啓発心の健康を守るため、個別相談

参加方法

申込は不要。会場に直接お越しください。

患者とその家族・友人のみ参加可能。
見学はできません。

開催日

毎月、原則第1・第3日曜日

午後1時より4時まで

(主に名古屋市昭和区のAJU自立の家「サマリアハウス」を利用)

会費・寄付

参加費: 500円

会存続運営のため寄付をお願いします。

関係団体

★全国精神障害者団体連合会

★愛知県重度障害者団体連絡協議会

関係機関

愛知県精神保健福祉センター

名古屋市精神保健福祉センター・こころぼ

心の健康に関する電話相談を行います。

月曜日から金曜日(祝日及び年末年始を除く)

午後00時45分～午後4時45分

専用電話番号: 052-483-2215

名古屋市中村区名楽町4丁目7番18

電話番号: 052-483-2095

振込口座

三菱UFJ銀行(0005)豊田支店(404)

普通 0085013

名古屋うつ病友の会 代表 伊藤訓之

ナゴヤウツビョウトモノカイ イトウノリュキ

ゆうちょ銀行

郵便振替 00830-4-107234

加入者名 名古屋うつ病友の会