

精神疾患当事者および精神疾患かもと悩んでいる人 自助グループ



名称

スリーT(スリーティー)

だれもが回復する「内なる力」を持っています

回復には3つのTが大切です



= TEARS(涙・涙が出ない時もあり)

= TALK(話す・話すことが出来ない時もあり)

= TIME(時間・焦ってしまう時もあり)

●対象 精神疾患当事者および精神疾患かも？と悩んでいらっしゃる方

辛くて、苦しくて、どうにもならない気持ち、言葉にはできない感情、

長いトンネルの中にいる方など様々だと思えます。

集って語りあうことで、意外な気づきもあるかもしれません。

遅刻、早退、出入り自由ですので、お気軽にご参加下さい。

居心地がいいグループが夢です。

●日程 ★2月9日(日) ★3月14日(土) ★4月11日(土)

※5月以降は会場の確保が出来次第

●時間 13時30分～16時30分 ●場所 アバンセ 和室

●参加費 1回300円(会場代、茶菓子つき)

●お申し込みは不要です。当日、会場へお越しください。

●お問い合わせ先 「自分サイズ」センター主宰 向野久美子

メール [ku07.no5.h\[ch\]@gmail.com](mailto:ku07.no5.h[ch]@gmail.com) 電話 070-2827-4145

