



# ～ReOPA～

ReOPAは、うつ病やうつ状態で苦しんでいる方、生きづらさを感じている方に寄り添う自助グループです。

うつ病やうつ状態で苦しんでいる方、生きづらさを感じている方が、安心して休んで、回復へのきっかけをつかみ、次へ向けての準備をして、そして実際に一步を踏み出して歩き出せるように・・・という思いを込めて  
休息（Rest）、機会（Opportunities）、準備（Preparation）、行動（Action）の頭文字を取って  
「ReOPA」

という名前をつけました。

回復へ向かう道筋にある多くのステージにおいて、様々な手助けができればいいなと思っています。



## ◆こころトーク◆

うつ病やうつ状態で苦しんでいる方、生きづらさを感じている方が悩みや不安を吐き出し、分かち合う場です。

月に一度当事者が集まり、社会資源や社会復帰など当事者に必要な情報はもちろん、薬や症状、生活習慣、物事の考え方など様々なことをお話しています。

当事者、経験者なら誰でも参加できます。同伴の場合、ご家族の方も参加できます。

会場：四谷ひろば（最寄駅：丸ノ内線 四谷三丁目駅）

参加費：300円

## ◆女子会◆

男性の前ではなかなか話せないことがある・・・。女性ならではの悩みがある・・・。

そんな女性のために当会では女性だけの当事者会“女子会”を開催しています。

おしゃれなカフェでコーヒーとケーキを楽しみながら、女性同士だからこそ語り合えること、くつろぎながらゆっくりお話ししています。

スタッフも全員女性ですので安心して参加できます。

★定例会、女子会ともに予約は必要ありません。当日直接会場にお越し下さい。

★日時など詳しくはHPをご確認下さい。



他にも様々なイベントを企画しています。

お問い合わせはこちらまで♪

ホームページ：<https://reopakokoro.amebaownd.com/>

メール：[utustaff@gmail.com](mailto:utustaff@gmail.com)

