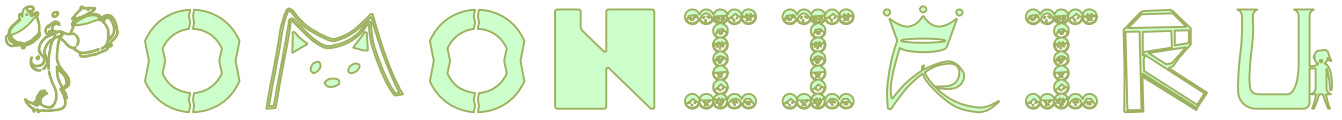


ライブラリレーまつもと

# LIBRA-RELAY MATSUMOTO

「出会う つながる ガク都の広場」——図書館は人と人をつなぐ場所。地域で活躍している方との不定期おしゃべり会です



講座 13:30～ | どなたでも | 定員60名

## 精神障害と共に生きる

～自分らしい充実した人生を送るために～

精神障害と共に生きる当事者の  
感じたこと・考えたこと、そして  
生きるための工夫などお話を伺  
います。

2026 5 / 30 土

@ 松本市中央図書館

蟻ヶ崎 2-4-40 (国宝旧開智学校北隣)



### おはなしする人

精神保健福祉士・精神障害当事者  
心のサポーター養成研修指導者・入院者訪問支援員  
精神障害当事者会ひびき代表世話人

まつだいら たかし  
松平 隆史氏

### プロフィール

・早稲田大学在学中に精神病院で  
看護助手アルバイトを経験し、精神  
医療・福祉に興味を持つ。  
卒業後、精神保健福祉士を取得。

・親友の事故死をきっかけにうつ病に  
罹患する。現在の病名は双極性障害。  
通院、服薬を経て結婚を機に松本へ。



お申し込みは  
こちら (電話も可)  
参加無料

松本市中央図書館

TEL 0263-32-0099

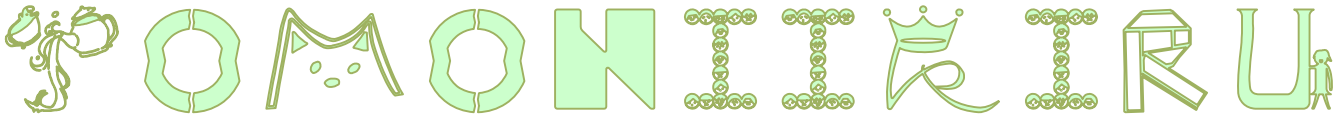
FAX 0263-37-1148

<https://www.lib.city.matsumoto.lg.jp/>

ライブラリレーまつもと

# LIBRA-RELAY MATSUMOTO

「出会う つながる ガク都の広場」——図書館は人と人をつなぐ場所。地域で活躍している方との不定期おしゃべり会です



講座 13:30～ | どなたでも | 定員60名 |

## 精神障害と共に生きる

～自分らしい充実した人生を送るために～

精神障害と共に生きる当事者の  
感じたこと・考えたこと、そして  
生きるための工夫などお話を伺  
います。

2026 **5 / 30** **土**

@ 松本市中央図書館

蟻ヶ崎 2-4-40 (国宝旧開智学校北隣)



### おはなしする人

精神保健福祉士・精神障害当事者  
心のサポーター養成研修指導者・入院者訪問支援員  
精神障害当事者会ひびき代表世話人

まつだいら たかし

松平 隆史氏

### プロフィール

・早稲田大学在学中に精神病院で  
看護助手アルバイトを経験し、精神  
医療・福祉に興味を持つ。  
卒業後、精神保健福祉士を取得。

・親友の事故死をきっかけにうつ病に  
罹患する。現在の病名は双極性障害。  
通院、服薬を経て結婚を機に松本へ。



お申し込みは  
こちら(電話も可)  
参加無料

松本市中央図書館

TEL 0263-32-0099

FAX 0263-37-1148

<https://www.lib.city.matsumoto.lg.jp/>