

● 令和7年 心の健康講座 ●

～誰もが心豊かに、そして共に楽しく暮らす地域づくりを願って～

演題

**「精神障がいを持っている私が、
自分らしく生きるには」**
～人との支え合いで元気を取り戻した 現在の私～

日時

2025年7月17日(木)

13:00～15:00(休憩含む) (受付:12:30～)

講師

大堀 尚美さん

NPO 法人 ポプラの会
地域活動支援センター・ポプラ



プロフィール

長野市で育つ。大学時代は東京で英文学を学び、卒業後、東京都公立中学校の英語教師として就任。1年後に発症して入院、家族や職場の支えにより退院。その後、復職、家族との別れを経験し再発し入退院を繰り返す。その後、長野市に戻り、自宅に引きこもる。その後作業所を紹介され働く、同じ障害のある人たちが、生き生きと働いていることに感銘を受ける。ポプラの会の立ち上げを呼び掛けてもらい、参加。活動21年目、長野市地域活動支援センター・ポプラの会の事務局長を務め、当事者スタッフで運営し、日中の居場所づくりを行う。平成22年から長野県ピアサポートネットワークの代表を務め、県内の当事者会活動、ピアサポートの推進に携わる。障がいがあっても、その人らしく生き生きと暮らせることが願い。86歳の実母と夫と一緒に暮らし、母の介護をしている。
趣味:料理・旅行・ドライブ・歌・音楽・読書・映画鑑賞

参加費無料

※定員 30 名

小谷村役場 2階201会議室

お申込み

小谷村役場 福祉係 ☎ 82-2582

主催 / 小谷村精神保健福祉サポーターカモミール

協力 / 小谷村役場住民福祉課・小谷村地域活動支援センター (おたりつぐら)