

イベント情報 ～松本市 及び周辺で行われる各種事業～

2025/6/8

幻聴・妄想にじゃまされない暮らし方セミナー

-ヒアリング・ヴォイシズという対処法-

誰もいないのに声が聞こえることを精神医学では「幻」と考え、「幻聴」と呼び、治療の対象としていますが、根本的な治療法がなく、服薬しても「幻聴」の影響で生活が脅かされることがあります。

1987年にオランダのテレビ番組に出演した社会精神医学者マリウス・ロウムは、番組の視聴者の応答から「幻聴」が誰にでも起こり得ることを知り「声が聞こえる」人々と一緒に、声と共に生活できる方法を「ヒアリング・ヴォイシズ」と名付けて、その対処法などの研究を始めました。

ヒアリング・ヴォイシズでは、声が聞こえている人や妄想がある人の体験をしっかり受け止め、その体験を真摯に聞くことで、声や妄想に振り回されずに暮らしていける対処方法を定例会に参加した人と一緒に考えています。定例会を通して、「厄介な」存在だった声や妄想が、暮らしの中で生じた困ったことを時には解決する助けとなることも徐々に分かってきました。

今回のセミナーでは、第1部でヒアリング・ヴォイシズを紹介し、第2部で声や妄想がある方の体験談を聞きながら、参加された皆さんと一緒にその対処法などを具体的に考えたいと思います。

声や妄想に悩まされている人や家族、関係者、ヒアリング・ヴォイシズに関心のある方の参加をお待ちしております。

◆主催：松本ヒアリング・ヴォイシズ研究会

◆日時：6月8日(日) 13：30～16：30

◆会場：松本市勤労者福祉センター 2-5会議室
松本市中央4丁目 7-26
0263-35-6286
<https://maps.app.goo.gl/yQBAL4b1arWrZWoxA>

◆内容：第1部 ヒアリング・ヴォイシズとは、
第2部 声や妄想体験者を囲んで

◆参加費：1,000円

- ◆交通：JR 松本駅お城口 22 番のりば
- ・「タウンスニーカー」東コースで、
日ノ出町（イオンモール）下車、
徒歩約 1 分
 - ・「横田信大循環線」で、
松本市美術館下車、徒歩約 4 分

◆問合せ メール：hvkenjapan@gmail.com
090-2317-4382（藤本）

2025/06/07

コミュニティを科学する

地域での暮らしにおいて、私たちはさまざまなコミュニティ（組織）に属しています。
そのコミュニティが心地よいこともあれば、居づらいと感じることもあるのではないのでしょうか？

「コミュニティとは何か？自分はコミュニティに何を求めているのか？」皆で話す中で、“自分にとって”心地よいコミュニティとは何かを考えるきっかけを作ります。

○こんな方にオススメ！

- ・心地よいコミュニティに何が必要か知りたい方
 - ・組織運営に難しさを感じている方
 - ・みんなで楽しく議論したい方
- 学生みなさんも大歓迎です！

◆日時：6月7日（土）13：30～16：00

◆会場：もんぜんぱら座304会議室
<https://maps.app.goo.gl/QbNE6HVuboZ9LETa9>

◆講師：NPO 法人場作りネット理事 西山卓郎さん（コミュニティ運営の事例を紹介します）

◆対象：NPO・市民活動団体、居場所運営者、組織運営者、コミュニティに関心のある方

◆参加費：無料

◆お問い合わせ：市民協働サポートセンター（第1・3水曜休館）
TEL：026-223-0051
メール：npo@nagano-shimin.net

◆主催：市民協働サポートセンター まんまる

◆お申込み



2025/5/25

NPO ステップアップ広報講座

見やすさの秘密を解き明かそう！

文字量が多くなってしまう、優しいデザインにしたいのに薄い色だとよく見えない…など見やすい広報物を製作するための工夫はあるのでしょうか？今回、「ユニバーサルデザイン」を活用した、発達障害や色覚障害等の障害のある方も見やすい広報物に重点を置き、障がいのある方の困りごとや合理的配慮とは何かを知り、チラシや資料作り等に活かせる知識を学びます。

◆講師

○馬場 美保さん

長野県 健康福祉部 障がい者支援課 共生社会推進係

講義「『障がいのある人もない人も共に生きる社会』を目指して」

○高城 晃さん（ワークショップ）

タカギデザイン事務所 グラフィックデザイナー

◆日時：5月25日(日) 13：30～16：30

◆会場：もんぜんぱら座304会議室

(<https://maps.app.goo.gl/yFshqqAAaJYNBXXB6>)

◆対象：NPO・市民活動団体、住民自治協議会、行政、教育委員会、学校、
社会福祉協議会等の福祉団体

◆定員：30人

◆参加費：1人500円

◆持ち物：①パソコン or タブレット

②製作途中 or 過去のチラシデータ

※編集不可能な JPEG、PNG、PDF ではなく、編集可能な

Word、PowerPoint、キャンバ等でご準備をお願いします！

◆お申込み



◆お問い合わせ：市民協働サポートセンター（第1・3水曜休館）

TEL 026-223-0051 メール：npo@nagano-shimin.net

◆主催：市民協働サポートセンターまんまる

2025/05/24

電話の受け手 ボランティア募集

子どもたちの心の居場所づくりをしている

チャイルドラインの活動にあなたも参加しませんか？

子どもからの電話を受ける方を「受け手」と言います。受け手ボランティアになるには、原則として全講座必修となりますが、都合がつかない場合はご相談ください。

チャイルドラインとは・・・

18歳までの子どもがかける専用電話です。

かかえている思いを誰かに話すことで、少しでも楽になるよう、気持ちを受けとめます。あなたの思いを大切にしながら、どうしたらいいかを一緒に考えていきます。

お説教や命令、意見の押し付けはしません。

受け手養成講座（第3期）募集要項

◆期間：2025年5月24日（土）～9月23日（火） 10講座

◆スケジュール

5月24日	13：00	開講式	関千夏氏	なんなんひろば 松本市芳野 4-1
	13：20	視覚・聴覚・睡眠…発育の危機 デジタル機器が及ぼす体への影響	長野中央病院 小児科医	
	15：10	子どもとメディア 過剰使用が子どもの心に及ぼす影響	松島恒志氏 子どもとメディア 信州代表	
	13：00	子どもを取り巻く犯罪	田村洋之氏	

6月7日		大人が知っておきたいこと	長野県警本部人身安全少年課	なんなんひろば 松本市芳野 4-1 (以降会場は変更になる可能性があります)
	15:10	ガイダンス	事務局	
6月21日	13:00	子どもの自信とやる気を引き出す勇気づけの言葉	百瀬敬子氏 モモの会(不登校親の会)代表	なんなんひろば 松本市芳野 4-1
7月5日	13:30	大切な命を守るために～自殺予防～ 子どもの心を知ろう	飯田俊穂氏 安曇野内科ストレスケアクリニック 院長	安曇野市社協 豊科老人福祉センター(ささえあいセンターに隣接) 安曇野市豊科 4030-4
	15:00	成長と発達～心の土台づくり～ 愛着の大切さについて		
7月26日	13:00	聴かれる権利とチャイルドラインのミッション	太田久美氏 チャイルドラインさいたま理事	なんなんひろば 松本市芳野 4-1 (予定)
8月23日	13:00	多様な子どもを受け止める 子どもアドボカシーとチャイルドライン	高橋弘恵氏 (zoom) チャイルドライン支援センター常務理事	なんなんひろば 松本市芳野 4-1 (予定)
	14:30	性の多様性 子どもが迷い込む性の世界	渡邊智子氏 丸山産婦人科医院副院長	
9月6日	13:00	聴くことから始めよう ワークショップ	兼重尚子氏 米国 CTF 認定プロフェッショナルコーチ	なんなんひろば 松本市芳野 4-1 (予定)
9月23日	13:00	子どもの声を聴く チャイルドラインの実際	石毛いづみ氏 公認心理師 チャイルドライン佐久 鷹野禮子氏 チャイルドライン佐久元理事長	なんなんひろば 松本市芳野 4-1 (予定)
	15:20	希望を抱いて チャイルドラインとともに		
	16:10	閉講式		

◆受講料：10,000 円（単発講座の受講は1 講座 1500 円になります）

◆募集人数：20 人（学生も可、学生の受講料は無料）

◆開催場所：松本市なんなんひろば 松本市芳野 4-1 他
<https://maps.app.goo.gl/RF5XH8Xv7xooXD46A>

◆申し込み先：電話かメールでお名前と連絡先を記入してお申し込みください。
090-8683-3185（北澤）
090-5203-2089（中野）
080-6939-8072（川平）

◆応募締切：2025 年 5 月 22 日（木）

◆問い合わせ先：チャイルドライン中信 代表 北澤由美 090-8683-3185
事務局 e-mail chuxankynkyn720@gmail.com

◆後援：松本市教育委員会 塩尻市教育委員会

2025/05/23

NPO ステップアップ資金調達講座

資金調達の基本ステップ！

～クラウドファンディングの具体事例も紹介します！～

市民活動団体を運営する上で、資金調達計画は大切です。

講義を通じ、様々な資金調達方法を知ります。

また、クラウドファンディングプラットフォーム Forgood 様から、クラウドファンディングを使った具体的な事例や基本的な知識、注意点などを聞きます。

◆日時：5月23日（金）18：30～20：00

◆会場：もんぜんぷら座304会議室
<https://maps.app.goo.gl/QbNE6HVuboZ9LETa9>

◆講師：斎藤宏太さん（オンライン登壇）
クラウドファンディング For Good（株式会社ボードレスジャパン）
戸井田由奈（講義）
認定ファンドレイザー®、市民協働サポートセンター長

◆対象：NPO・市民活動団体・学生団体

◆参加費：無料

◆定員：20人

◆お申込み：



◆お問い合わせ：市民協働サポートセンター（第1・3水曜休館）
TEL：026-223-0051
メール：npo@nagano-shimin.net

◆主催：市民協働サポートセンター まんまる

2025/05/25

絵本の世界 絵本の魅力

大人も子どもも癒される
心と心をつなぐ絵本の世界を体験してみませんか？

◆日時：令和7年5月25日（日） 10:00～12:00

◆会場：松本市笹賀地区公民館 大会議室
(<https://maps.app.goo.gl/oZoKUzskfiD17pLPA>)

◆講師：原田紗千子

◆参加費：500 円

◆主催：子どもの育ちを支える会

◆申込：下の QR コードからお名前、電話番号をご入力ください。



◆お問い合わせ

子どもの育ちを支える会 代表：鎌倉美枝
連絡先：090-6543-6743

2025/05/08

音訳ボランティア

養成講座受講者を募集します！音訳ボランティアとは、視覚障害等により通常の印刷物を読むことが困難な方のためにパソコンを使って音声訳し、DAISY（Digital Accessible Information System：デイジー）規格の録音図書を製作して提供します。

◆養成講座：2025年5月8日(木)、22日(木)
6月5日(木)、19日(木)
7月3日(木)、17日(木)

9月5日(金)、18日(木)

10月3日(金)、16日(木)

11月6日(木)

(9月5日(金)・10月3日(金)は午前のみ) 午前と午後に分けて全20回

◆時間帯：AM 10:00-12:00. PM 13:00-15:00

◆会場：松本中央図書館 他

MAP：<https://maps.app.goo.gl/tCSWeMZac4hCv1mp6>

○募集要項○

◆募集定員：10名程度

◆費用：3,500円（テキスト代含む）

◆応募条件：○年齢：概ね60代前半までの方

○パソコンの基本的な操作ができる方

*音訳で使用するのはWindows対応のパソコンです。講座当日持参できない方には会で用意します。

○原則として全20回の養成講座を受講し、講座終了後は引き続きボランティア活動に参加できる方

○講座終了後、毎月の定例会（第2木）・勉強会（第3木）に参加できる方

◆事前説明会：2025年4月24日(木) 10時～12時

松本中央図書館 第一視聴覚室

◆お問合せ：長野県赤十字音訳奉仕団ひびきの会

代表 緒方 （TEL：090-2204-2269）

Email：hibikinokai2355@gmail.com

2025/05/14

ほっとウィング

「学校に行きづらい」「学校に行っていない」「ひきこもっている」

お子さんの親の会を開催します。

安心してお話しできるよう、当事者と経験者の会です。

◆日時：毎月第2水曜日（諸事情により変更あり）

◆会場：松本市島内公民館 講義室

<https://maps.app.goo.gl/qKmoy2CRkPfpq31LA>

◆時間：午後１４時００分～１６時００分（出入り自由）

◆会費：２００円／回（お茶菓子代として）

○駐車場あります

○感染症予防対策のため、時間を短縮しています。

簡単な飲み物お茶菓子用意しますので参加費をお願い致します。

○空気の入れ換えをしますので、寒暖の調節できる服装でお願いします。

※参加される方は 手洗い・マスクの着用をお願い致します。

体調不良や風邪の症状がある方の参加はご遠慮下さい。

【問い合わせ先】

０８０－１１７１－４４５２ 渡部

０９０－１０３４－３５９１ 原

０９０－４４６４－５１２５ 茂木（もてき）