

第19回アディクションフォーラムin滋賀 仲間を見つけた、希望を見つけた

～響け！ともに生きる、回復へのハーモニー～



2026年10月12日(月・祝) 開場 13:00～16:30
会場 スカイプラザ浜大津7階 スタジオ1



講演テーマ 一歩ずつ前へ、その小さな一歩が未来を変える
講師 まつうらようこさん

滋賀県大津市在住のシンガーソングライター。
うつ病・摂食障害の経験を乗り越え、再び音楽の道へ。
「湖上の歌姫」として、自作の歌を通じて
希望のメッセージを届けている。



事前申し込みは不要ですが、定員は122名です。
定員を超えた場合には、入場をお断りすることがございます。

お問合せ 077-567-5010

(滋賀県立精神保健福祉センター内アディクションフォーラムin滋賀実行委員会)

磁気ループ
(補聴支援システム)
(9月30日までに要予約)

- 主催 アディクションフォーラム in 滋賀実行委員会
- 共催 滋賀県立精神保健福祉センター、滋賀県精神保健福祉協会、社会福祉法人大津市社会福祉協議会
- 後援・助成(予定) 公益財団法人京都新聞社会福祉事業団



ご参加を心よりお待ちしております

依存症やこころの不調は、誰にでも起こりうる身近な問題です。

今年は、滋賀で活動されているまつうらようこさんを講師にお迎えし、依存症やうつ病からの回復の歩みを、歌を交えながらお話しいたします。

音楽と語りを通して、回復への希望や「ひとりではない」という思いを感じていただける時間になれば幸いです。

一人ひとりが回復について考え、ともに支え合うきっかけとなることを願っています。

「ここにいて大丈夫」と思える場所で出会い、みんなで分かち合い、生きることが少しでも楽になるようにと、毎年滋賀県内でフォーラムを重ねています。今できることから一緒にやっていきましょう。

プログラム

12:45 受付開始

13:00 開会

13:05 仲間の話

13:30 トーク&ライブ

「一歩ずつ前へ、

その小さな一歩が未来を変える」

まつうらようこさん

(シンガーソングライター)

15:10 仲間の話

15:45 自助グループ紹介

16:30 閉会

アクセス

■京阪電車

「びわ湖浜大津駅」で下車。

改札を琵琶湖側に進み、浜大津公共駐車場の入口からエレベーターで7階へ。

■JR

「大津駅」から徒歩約15分。

京阪「びわ湖浜大津駅」を目指した後、上記と同じ。

■車

スカイプラザ浜大津1階から4階の

「浜大津公共駐車場」をご利用ください。

★30分毎に150円（最初の30分無料）

★当日最大料金750円（入庫後、当日24時までごと）

★工事のため駐車場制限があります

スカイプラザへのアクセスの詳細はQRコードを参照してください

