

NEST NEWS LETTER

2014/12

NPO法人ぶれいす東京が提供する、HIV+、パートナー、家族のためのサービス情報



〒169-0075 東京都新宿区高田馬場4-11-5 三幸ハイツ403
NPO法人ぶれいす東京 Tel: 03-3361-8964 <http://www.ptokyo.org>

[Twitter] <http://twitter.com/placetokyo>

[facebook] <http://facebook.com/PLACETOKYO>

[web NEST] <http://web-nest.ptokyo.org> [ネスト・プログラム問合せ先 E-mail] nest@ptokyo.org

冬休みのお知らせ



・ぶれいす東京事務所、ポジティブライン(HIV陽性者・パートナー・
家族のための電話相談)ともに、
12/28(日)~1/4(日)がお休みです。(新年は1/5(月)から)

2014年12月以降のネスト・プログラム

すべてのネスト・プログラム参加には事前の利用登録が必要です。[利用登録と各プログラムの予約について](2面)を必ずご覧ください。

参加対象者別記号一覧：陽性者●/パートナー◆/家族■ (各プログラムのタイトルのところに記号を入れました。)

★おすすめ★

●年末パーティー

12/20(土) 14:00~17:00 (13:30開場)

今年も年末パーティーを開催します。良かったことはわかち合い、残念だったことは忘れて、みんなで新しい年を迎えましょう。

【対象】 HIV陽性者本人に限らせていただきます。

【参加費】 500円 (軽食とドリンクを用意します)

※パーティーには、ネスト・プログラムのスタッフも参加させていただきます。



[予約不要]

★NEW★

●◆第22回新年カップル交流会

1/4(日) 11:00~14:30 (10:30開場) (申込〆切:12/25(木))

新しい年のスタートはカップル交流会で。久しぶりにビュッフェにしました。

美味しいものを食べながら、お正月を和気あいあいと過ごしませんか?

みなさんの参加をお待ちしています。幹事：よし&いく

【場所】 参加希望の方に直接ご案内します。

【参加資格】 ・カップル (+-/++) 2人揃ってご参加ください。

・セクシュアリティは問いません。

・それぞれ利用登録が必要です。(利用登録がまだの方は、早めにお済ませください。)

【費用】 3,000円~4,000円

※3面に「第21回カップル交流会」の感想文を掲載しています。併せてご覧ください。



[要予約]

★おすすめ★

●シリーズ“専門家と話そう” 第14回「弁護士と話そうIII」

1/30(金) 19:30~21:30 (開場:19:00)

3年半振りの「弁護士と話そう」開催です。普段からHIV陽性者の相談を受けている2名の弁護士をお迎えして、ぶれいす東京によく寄せられる質問に、プロとしてのご意見を伺います。また、弁護士さんがどんな人たちなのか分からない方も、この機会にぜひ知ってください。

【ゲスト】 永野 靖さん (永野・山下法律事務所) 山下 敏雅さん (永野・山下法律事務所)

【参加費】 陽性者500円

【定員】 先着20名 (定員になり次第、受付を終了します。)

※医療従事者や弁護士など専門家は、事前にグラウンドルールを承諾いただきオブザーバーとして参加可 (上限5名) /1000円

[要予約]

■もめんの会 (HIV/AIDSを支える母親の会)

[予約不要]

12/10 (水) 14:00~16:00 「母親だからこそ、抱え込む“思い”ってありますよねーいろいろ話し合いませんか」
HIVに感染した子どもを持つ、お母さんの会で、3~4ヶ月に一度、開催しています。興味がある方、また、自分の母親にも知らせたいという方、お気軽にお問い合わせください。

◆陰性パートナー・ミーティング

[予約不要]

12/ 6 (土) 13:00~15:00 ・セクシュアリティや性別、結婚の有無は問いません。
2/ 7 (土) 13:00~15:00 ・偶数月の第1土曜日の13:00からやっています。

●ストレス・マネジメント講座 ～ストレスとうまくつきあうためのワーク～ 第23期

【要予約】

ストレスについて学習しながら、個人ワークを中心とした自己理解を深めます。一緒に、自分らしい“ストレス処方箋”をつくりませんか。(ふれいす東京スタッフの臨床心理士他が担当します。)

定員：10名 (3回連続の参加がおすすめですが、途中からの参加も可能です。)

【残りの日程】

12/16 (火) 19:30~21:00 [3回目] 「ストレスへの対処行動あれこれ」

トークサロン

トークサロンは、日ごろ、皆さんが疑問に思っていることを、可能な範囲でお互いの経験の共有をしつつ、少人数のグループでおしゃべりしながら、考える時間です。

●「就職活動を報告しあう会」

[予約不要]

12/13 (土) ※ 17:00~19:00 就職活動をしている人も、転職を考えている人も、一般枠、障害枠に限らず、自分の働き方について考えてみませんか？面接対策、職業訓練などに役立つ情報を得ることができます。
1/ 21 (水) 14:00~16:00
※時間が変更になっているのでご注意ください。

●「介護職として働く陽性者のミーティング」

[予約不要]

12/ 8 (月) 18:30~20:30 介護に従事している陽性者同士で、仕事の悩み、将来のことなどを話し合ってみませんか？また今後、介護の仕事に興味がある方の参加も可能です。すでに様々な介護現場で働く陽性者たちの経験談を聞くことができます。

●「看護師として働く陽性者のミーティング」

[予約不要]

1/17 (土) 13:00~15:00 日ごろ、皆さんがHIVを持ちながら看護師として働くなかで、疑問に思っていたり、不安に思っていることについて、同じ立場の人同士であつまり、おしゃべりしながら考えてみませんか。また、今後は看護師だけではなく、医療現場で働く有資格者の方のご参加もOKとなりました。詳しくはお問い合わせください。



担当：生島嗣 (ふれいす東京専任相談員)

ネスト・プログラムの「利用登録と各プログラムの予約について」

		利用登録がお済みでない方	利用登録がお済みの方
[予約不要]	ミドル/U40/Women's Salon/異性愛者/陰性パートナー/もめんの会(母親の会)/トークサロン/バーシック講座 など	事前に利用登録をしていただくための日程を調整します。 ふれいす東京事務所(03-3361-8964月~土 12:00-19:00)に電話いただくか、nest@ptokyo.orgにメールをお送りください。	直接プログラムにご参加ください。開場は開始時刻の30分前です。 なお、開始時刻から30分以降は入場できませんのでご注意ください。
【要予約】	新陽性者PGM/PGM同窓会/専門家と話そう/ストレス・マネジメント/アサーティブ・コミュニケーション/カップル交流会/就職支援セミナー/ピアトーク/MT10など		件名に「プログラム名」参加希望を、本文に1.開催日 2.利用ID 3.登録名(呼ばれたい名前)を書いて、nest@ptokyo.orgまでメールをお送りいただくか、ふれいす東京事務所に電話でお伝えください。

※携帯メールをご利用の方は、@ptokyo.orgからの着信ができるように設定をご確認ください。

★「ネスト・プログラムのご案内」と「グラウンドルール」改定のお知らせ★

新しい「ネスト・プログラムのご案内」と「グラウンドルール」は、事務所と多目的室にあります。web NESTでも見るすることができます。

HIV陽性者とそのパートナーと家族、ともだちのためのサイト

web NEST

~HIV陽性者とそのパートナーや家族、ともだちのために~

http://web-nest.ptokyo.org/



「爽りの秋に」

こう (40代後半/
男性/ゲイ/-/パートナー)

郊外の自然豊かな公園で、これ以上はないというほどの秋晴れに恵まれ、会はスタートしました。

肉食うぞー！と何が目的なのか一瞬忘れるくらいのレジャー気分です。

「ゲイがほとんどじゃないの？」

当日出発前に交わした我々の会話は、参加者のセクシャリティの構成に関してでした。

同性カップルが多数かと思いきや、会場に到着すると、男女カップルの参加者の割合も約半分。

家族連れの多い公園内で、浮きまくる男性組合員の集団になることもなく、ちょっとひと安心です(笑)。

ゲイの+とは話す機会がたまにあります、いわゆるノンケさんで+やそのパートナーさんと話す機会は初めて。

年齢層や国籍も幅広く、この病氣と向かい合って暮らす人達の多様性を実感してしまいました。

カップル交流というだけあって、イチャイチャ♪な和みシーンも多く見られw、初対面ながら和んだ雰囲気イベントは進行。皆さん協力的で着々とBBQの準備が整う様は大人だわ〜と関心いたしました。

付き合って一年足らずの我々2人にとっては、先輩カップル達の飾らない姿そして支え合う様は、HIVと共に日々を生きる生活者のロールモデルの一つとして映り、とても爽りある1日になったと感じながら、帰途につきました。

PS※参加した皆さん、幹事さんカップル、ぶれいすスタッフの皆様、ありがとうございました。



「願いがなかった?!」

MK&MO (女+&男+)

私達は今回、初めてカップル交流会に参加をさせていただきました。

秋晴れの清々しい天気の中、おいしいBBQを思う存分満喫することができました。しかも、皆さん料理上手でアヒージョやスペアリブ等も作っていただいたので、今までのBBQでは体験したことないオシャレで豪華な内容。。。大満足の日でした。

また、私達のようなつきあって間もないホヤホヤカップルからベテランカップルまで多様なメンバーでしたので、色々な愛の形をのぞくことができました。沢山の素敵なカップルとご一緒することができて、とてもよい刺激にもなりました。

そして、このカップル交流会に参加するのは実は目標でした。前回や前々回のカップル交流会の時は、まだ私達はカップルではなく、一人身でしたので、いつかこの会に参加できるようなカップルになりたいなって思っていたんです。

だって、ぶれいすの友達の素敵カップルのラブラブぶりを散々見せつけられていたので、いつかカップルになってこの交流会に参加してみたかったんですよね。

その夢が実現できた一日でした。

これからも、この会に参加できるよう、他の素敵カップルさんみたいになりたいなとおもいますし、また、一緒に参加する新メンバーもこれからも増えていってほしいなって思っています。

幸せなカップルが増えて、一緒にこの会を楽しめること！

これが、願いがひとつになった私達の新たな願いです〜

「まるでホームパーティ♪」

嫁 (ゲイ♂/
アラサー/陰性パートナー/初回からの参加で皆勤賞)

先日、都内の公園で久々の屋外のカップル交流会が行われました。

先日、都内の公園で久々の屋外のカップル交流会が行われました。

今回、わたしとパートナーが世話人をする事になり会場探しから下見など仕切り屋のパートナーは張り切りまくり (笑)

屋外で仕切りはないけど広大な敷地で周囲に会話を聞かれることもなかったことや美味しいBBQを次から次へと口に運んでいくうちに参加者みんなが笑顔に☆

火を起こす係、食材を並べる係、焼く係、飲み物をつぐ係、おしゃべりする係 (笑)

決めたわけでもないのに皆それぞれの分担をこなし2桁の参加者数だったにもかかわらずなんか一体感を感じました。

ホームパーティでもしているかのような…

全体で話した会話自体は少なかったかもしれないけど親近感が屋内イベント以上に感じられました。

こういう何かを皆で協力し合いながら作業するのっていいですね。

屋外イベント、もっと増えたらいいな。

「Living with HIV～身近な人からHIV陽性と伝えられたあなたへ～」

《新Webサイト》と《冊子無償配布プログラム》がスタートしました！

「Living with HIV」は、HIV陽性者のパートナー・家族・友だち・職場の仲間など、身近な人からHIV陽性と伝えられた人とHIV陽性者による計24編の手記と、基礎知識やデータを取りまとめた短いコラムなどからなります。

より多くの方々にご覧いただき活用いただけるように、新たにWebサイトを開設し同時に冊子無償配布プログラムを始めました。

※詳しくは、ぶれいす東京Webサイトをご覧ください。



★NEW★

●新陽性者ピア・グループ・ミーティング (PGM) 第78期 土曜夕方コース (申込〆切:2/4(水)) [要予約]

2/14 (土) 18:00~20:00
2/28 (土) 18:00~20:00
3/14 (土) 18:00~20:00
3/28 (土) 18:00~20:30

・告知後6ヶ月以内の人のための、
隔週ごと連続4回のミーティングです。
・事前に個別のオリエンテーション
(簡単な説明)を行います。 担当:加藤、生島



●新陽性者ピア・グループ・ミーティング (PGM) 第77期 土日夕方コース (受付終了) [要予約]

11/15(土)、11/29(土)、12/14(日)、12/27(土) 17:00~19:00 (最終回のみ17:00~19:30)

●異性愛者のための交流ミーティング [予約不要]

12/19 (金) 19:30~21:30
1/24 (土) 13:00~15:00

男女を問わず異性愛の陽性者同士が会いお互いの経験を話すことは、日常生活のなかでは難しいことです。グラウンドルールの範囲内で、自由に意見交換をしています。進行はふたりの陽性者ボランティアスタッフが担当。お気軽にご参加ください。

●Women's Salon ~女性陽性者のためのプログラム~ [予約不要]

1/29 (木) 19:30~21:30



Women's Salonは、女性どうして安心して情報をわかちあう場です。女性同士でいろいろな情報交換ができる場所があったらいいな!というリクエストにお応えして開催いたします。参加者のみなさんと楽しくおしゃべりしませんか。初めての方も大歓迎!年令を問わず、ご参加いただけます。

●ミドル・ミーティング ~40代以上の男性HIV陽性者のミーティング~ [予約不要]

12/13 (土) 13:00~15:00
※ 1/10 (土) 13:00~15:00

司会進行は相談員の生島が担当させていただきます。40代以上の男性HIV陽性者のミーティングです。セクシュアリティは問いません。(毎月第2土曜日13:00~)

●U40(アンダー・フォーティ)ミーティング ~10代から30代の男性HIV陽性者のミーティング~ [予約不要]

12/22 (月) 19:30~21:30
※ 1/10 (土) 17:00~19:00

司会進行は陽性者スタッフが担当いたします。10~30代の男性HIV陽性者であればセクシュアリティは問いません。参加者の話したい話題を中心に進めていきます。

※1/10(土)ミドル・ミーティングとU40ミーティングに参加のみなさまへ

東京周辺以外の地域で、HIV陽性者等のためのミーティングを開催準備中の医療従事者、NGOスタッフ、HIV陽性者の方4~5名がプログラムの様子を見学する予定です。参加者には事前に、グラウンドルールや守秘義務を徹底してもらいます。1/10(土)のミーティングは通常通り運営しますが、「ミドル・ミーティング」と「U40ミーティング」に参加する方は、なにか不明な点があれば、お問い合わせください。

●ベーシック講座「HIVってどんな病気？」 [予約不要]

1/17 (土) 18:00~20:00

新陽性者PGMの「医療情報セッション」の出前講座です。基本的なHIV/AIDSの知識についておさらいします。過去にPGMで一度聞いている方も、聞き逃してしまったり聞く機会のなかった方も、どうぞお気軽にご参加ください。わかりやすいと評判のセッションです。なおセカンドオピニオンの場ではありませんので、ご了承ください。最新ガイドラインの情報が聞ける…かも。(担当:福原寿弥)

ポジティブライン (厚生労働省委託事業)

HIV陽性者・パートナー・家族のための電話相談です。専任相談員が電話相談に応じます。匿名による相談も可能です。Tel. 0120-02-8341 (月-土 13:00-19:00)

個別対面相談

専任の相談員が、個室での面談に応じます。実施時間: 月-土 12:00-19:00 (他の時間帯についてはご相談ください。) 予約窓口 Tel. 03-3361-8964

編集後記

- ☆今年も日本エイズ学会が12月3日~大阪で開催される。関連イベントとして、メモリアルサービスという追悼セレモニーが開催される。患者、家族、医療者、支援者などがそれぞれの思いを語る。故人が歩んだ道の続きを、僕らもまた歩いているのだと実感する。(いくしま)
- ☆少しずつ復帰しているが、疲れやすく、無理の利かない身体になったと感じる。まだ老け込むには早いので、体力回復のために、ウォーキングでも始めるか。(さとう)
- ☆今回のNEST NEWS LETTERは、日本エイズ学会開催の都合によりいつもより1週間早い発行となりました。これが2014年最後の発行となります。今年もいろいろなプログラムをお届けしましたが、来年もどうぞよろしく願っています。(かとう)