



## あけましておめでとうございます

ひとりでも多くの方々に参加していただけるように、スタッフが力を合わせて運営してまいりますので、今年もネスト・プログラムをよろしくお祈りいたします。

## 2015年1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。

### ★おすすめ★

#### ●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！年齢を問わず、ご参加いただけます。

### ★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」

【要予約】

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、ふ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

※3面に「第13回歯科医と話そうⅡ」の感想文を掲載しています。併せてご覧ください。

### ★おすすめ★

#### ●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がなかった方も、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)

### ★NEW★

#### ●「アサーティブ・コミュニケーション 自己表現のABC」第5期

【要予約】

あの時ちゃんと断っていたら……思い切って頼めていたら……と後悔することはありませんか？自分が望まなかったら断わる。相手にしてほしかったら頼む。この2つはコミュニケーションの基本です。どうしたら相手に嫌な思いをさせずに、自分の意思を伝えることができるのでしょうか？「過去と他人は変えられない」と言われますが、現在の自分が変われば、未来はかなり変わります。相手も自分も大切に自己表現＝アサーティブなコミュニケーションを身につけて、より幸せな未来を切りひらきましょう。ワークショップ形式の楽しい講座です。



【講師】 沢部ひとみさん…バフスクールで「再出発のための自分史」主宰。NPO法人アサーティブジャパン認定講師。

1日目 2/28 (土) 13:00~16:00 自分のコミュニケーションの癖をつかみ、アサーティブなコミュニケーションの心構えを学びます。

2日目 3/1 (日) 13:00~16:00 アサーティブの心構えにもとづき、自分の意思をどう伝えるのか、伝え方のスキルを学びます。

定員: 15名 (定員になり次第締切。原則として2回連続参加とします。)

※過去に参加した方の参加も可能です。

■もめんの会 (HIV/AIDSを支える母親の会)

[予約不要]

3/11 (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]

2/ 7 (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。

4/ 4 (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。



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]

1/21(水) 14:00~16:00

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。

2/21(土) 14:00~16:00

★NEW★

●「障害者枠で働く方の交流会」 (プレ開催)

【要予約】

1/25(日) 13:00~15:00

障害者枠で働いている人同士の交流会を予定しています。ご興味のある人は連絡してください。参加希望者が多い場合は、今後も開催します。(いくしま)

●「介護職として働く陽性者のミーティング」

[予約不要]

2/16(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」

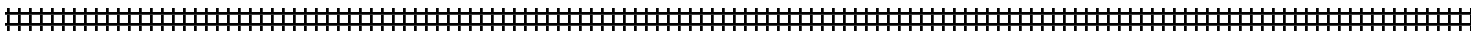
[予約不要]

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 (ぶ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/ベシック講座 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。ぶれいす東京事務所(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、ぶ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をとりまくさまざまな専門家を招いてお話をしてもらうこのシリーズの第13回目となる「歯科医と話そうII」が2014年6月11日に行われました。ゲストは、東京HIVデンタルネットワーク代表の鈴木治仁さん(鈴木歯科クリニック院長)と副代表の澤悦夫さん(澤歯科医院院長)の二人。参加者は10名+オブザーバーの医療従事者1名でした。参加者の感想文をお届けします。

「歯科治療や掛かりつけ医の大切さを改めて知る」

しゅう(感染告知から10年半/服薬歴5ヶ月/男/ゲイ/40代)

今回初めて「専門家と話そう」に参加させて頂きました。僕は感染発覚直後の10年程前に前々からやりたかった親知らずの抜歯を、通院している拠点病院で2本それぞれやりました。抜歯はかなりの出血を伴うので、相手に感染させてしまう事や逆に自分が何かに感染してしまう恐れもあります。

幸い感染発覚直後から通院している拠点病院の歯科がHIV感染症に慣れた環境で内科との連携もよくスムーズに行う事が出来ました。しかし、通常の歯科検診や歯のクリーニング等は時間が有る時はいいのですが、病院までの距離や待ち時間等の兼ね合いもあって普段通院している拠点病院でばかり通院出来ない事もあるでしょう。また拠点病院によっては歯科でHIV感染症はダメという病院もあったりするでしょう。そのような場合、近くの開業医による掛かりつけ医の存在が重要になってくると思われませんが、その時やはりHIV感染症の事を告げるべきかとも悩みます。また、医師との相性等いろいろ考える事もあるでしょう。東京はもとより、地方ではプライバシーの問題や状況が全く違ってたり.....。

そのあたりの事を今回掘り下げていろいろお話し下さり、とても参考になりました。また、僕はこの「歯科医と話そう」に参加して初めて、抗HIV薬の副作用としてドライマウスになり易い事を知りました。そう言えば最近そんな感じが.....。ドライマウスだと、とにかく虫歯になり易く進行も速いので、寝る前の歯磨きが特に重要である事や、昼間もなるべくドライマウスにならないようにガムを噛んだりマッサージなどで唾液の分泌を良くする等、意識し注意する大切さを学びました。

最後に、感染発覚から10年半が経とうとしていますが、自分なりにあれこれ勉強したつもりでしたが、お話を聞かせて頂いてまだまだ知らない事の多さや違った角度での考え方が有る事に気付かされました。またこのような講座に是非参加させて頂きたいです。



「その器具キレイ!？」

おさむ(2005年告知/40代)

東京HIVデンタルネットワークの歯医者さんのお話は、日本のHIV/AIDSの治療の歴史と同じように、初期の治療の困難さと、陽性者、支援者との出会いが環境を変えて行った事を話されました。でも、依然として偏見を持つ医療者が少なくない事、特に年長の世代で偏見が根強く、治療器具の取り扱いにもばらつきが有る事は残念ながら、歯科医にとどまらないのではないかと思います。治療器具の先端を取り外して消毒している歯医者は良心的で、使いまわしている歯医者はダメだとの事でしたが、それは薬物の回しうちよりも怖い事ではないかと思います。ノロウイルスなど、飛沫感染の可能性のある病原体の存在などを考えれば、歯科医院の衛生面の努力は、惜しむ事は出来ないだろうと思えました。

「現在の開業歯科医さん達の取り組み」

YASUNORI(40代/Gay/感染歴18年/投薬歴2年半)

僕が感染発覚当初の歯科医院は大阪で拠点病院から紹介された一カ所梅田にしかありませんでした。その当時はHIV/AIDSの患者といえば一番奥の椅子に座らされ次々と歯科医さん達やアシスタントさん達が珍しいものを覗きにくるような状態で、医師の着衣も手術をするように全身フルフェイスのようでした。僕の現在通っている歯科は東京HIVデンタルネットワークに所属されてる歯科医師です。今日鈴木治仁先生と澤悦夫先生に現在の歯科のネットワークや歯科医の知識を深めようとされてる活動に少しほっとしました。まだまだ地方や集落では東京のようにHIV/AIDSの歯科治療は大変難しい面もあると思いますが、両先生がお話になられてたようにどんな病気も一緒に院内感染だけではなく、口腔内感染から色んなものが感染する、酷くなる事に違いが無く、医師側も最善の注意や知識を高めて行けるとお話しになられてた事が印象的でした。感染当時歯を一番に治療しようという内容は口から血が出ての感染予防や、歯から雑菌等が入り色んな影響が出るとだけ聞かされてたものから、現在は歯を大事にしていないと色んな副産物をおこしてしまうから治そう、治療に通おうと幅が広がっていた事に納得もしながらびっくりしました。

僕はこの15年間で東京都内の拠点病院から紹介され通った歯科医は5軒になりますが、ようやくある歯科医院で落ち着いて歯の治療をしています。その先生が属するネットワークの代表の方のお話が聞けて、まだまだ東京でも少ない歯科医しかちゃんと受診出来ない状態は哀しい面もありますが、そこまで辿り着くまで大変さを少し垣間見れた気がしました。

話は変わってドロップアウトされてるHIV感染者がよく話す事なのですが東京でもやはり歯医者でHIVだという事を話すのは抵抗があり、差別されてる気がするというのは多く聞きます。かといって僕の場合言わない方が薬とか体調とか変なバッチングをするのではないかと昔から感じていました。そういう方々にはある歯科医院があるよと話してあげて、今でも安心され通院されてる方々も居ます。医療従事者さん達の取り組みは日進月歩で変わって行ってる中、陽性者が増える一方で勇気が出せず前に進めず歯科医でちゃんと病気の事が話せない人は昔から現在に至っても沢山居ます。東京HIVデンタルネットワークのみなさんのように、医者と患者でコミュニケーションを取りながら治療して行こうと言われる先生が増えているという事を一陽性者側からも広めて行きたいです。



●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
- ・定員7名 (定員になり次第〆切)



●異性愛者のための交流ミーティング

[予約不要]

1/24 (土) 13:00~15:00  
2/20 (金) 19:30~21:30

男女を問わず異性愛の陽性者同士が出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。

●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]

※ 1/10 (土) 13:00~15:00  
2/14 (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]

※ 1/10 (土) 17:00~19:00  
2/25 (水) 19:30~21:30

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ミーティングの見学中止のお知らせ

※1/10(土)ミドル・ミーティング、U40ミーティングに見学者が入る予定でしたが、参加者希望がなかったため、今回の見学は中止になりました。なお、ミーティングは通常通り開催します。

「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、ふれいす東京Webサイトをご覧ください。

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/>

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

- ☆誰かと話すとか、会うって不安に思う人もいますが、乗り越えてよかったという人もいます。できる範囲で参加したり、利用してみてください。(いくしま)
- ☆先月数年振りにインフルエンザに罹ってしまいました。しかもそれを人にうつしてしまい…。1年の終わりにとんだ失敗。今年は健康に気を付けて頑張りたいと思います。2015年もどうぞよろしくお願いします。(かとう)
- ☆みなさんは、誰の歌や声に癒されますか?小田和正さんの「クリスマスの約束」のエンディングで、参加アーティストの名曲を聴いていた、久しぶりに出かけた普天間かおりのライブで、心が癒されました。新しい年、今年は良い年にするぞ!と意気込んでいます。(さとう)

※ネスト・ニュースレター(紙版)をPDFでもご覧いただけます。web NEST「ネスト・プログラムのご案内」よりご利用ください。

イラスト:しらいしろう