

NEST NEWS LETTER

NPO法人ふ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

2015/ 2



〒169-0075 東京都新宿区高田馬場4-11-5 三幸ハイツ403
NPO法人ふれいす東京 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



まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザ、風邪…気を付けましょう。
そろそろ花粉も舞い始めますが、春はもう少し先、でしょうか。



2015年2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★

●「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】

あの時ちゃんと断れていたら……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。相手にしてほしいと思ったら頼む。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…パフスクールで「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。

※3面に第4期参加者の感想文を掲載しています。併せてご覧ください。

★NEW★

●新陽性者ピア・グループ・ミーティング (PGM) 第79期 土曜夕方コース (申込〆切：4/1(水))

【要予約】

4/11(土) 17:00～19:00

4/25(土) 17:00～19:00

5/9(土) 17:00～19:00

5/23(土) 17:00～19:30

- ・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）



●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 (受付終了)

【要予約】

2/14(土)、2/28(土)、3/14(土)、3/28(土) 18:00～20:00 (最終回のみ18:00～20:30)

合同調査報告会のご案内【HIV Futures Japan & 生活実態調査】

【日時】3/15(日)13:30～16:30

【会場】初台区民会館 大集会所（東京都渋谷区初台1-33-10）

※どなたでもご参加いただけます。入場料、事前申込は不要です。(陽性者限定の催しではありません。)

『HIV陽性者のためのウェブ調査「HIV Futures Japan」』と『第3回「HIV陽性者の健康と生活に関する実態調査」』の合同調査報告とディスカッションがメインとなります。両調査へのご協力、ありがとうございました。

※詳しくは、ふれいす東京Webサイトをご覧ください。

■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
4/ 4 (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。
・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。 担当：生島嗣 (ふれいす東京専任相談員)

●「就職活動を報告しあう会」

[予約不要]

2/21(土) 14:00~16:00
3/18(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。

●「障害者枠で働く方の交流会」

【要予約】

次回開催日程は未定
※興味のある方はご連絡ください。

障害者枠で働いている人同士の交流会です。参加希望者が多い場合は、今後も開催します。

●「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]

3/ 7 (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。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可能となりました。詳しくはお問い合わせください。

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(就活・介護・看護)/ベシック講座(社会福祉・医療)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/トークサロン(障害者枠)など		件名に「プログラム名」参加希望を、本文には 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。

2014年6月28日・29日に2日連続で開催しました。参加者4名の方の感想文をお届けします。

「相手も大事、自分も大事」

モト (30代/ゲイ/服薬歴9年)

この講座に参加して、普段なにげなく交わっている会話の中でどれくらい自分自身を表現できているのだろうということを振り返るいい機会になりました。

相手の意見に合わせ過ぎてハッキリ自分の意見を言えないその一方で心の中ではモヤモヤしていたり、上手く伝えることが出来なくてイライラが態度に出まったり…。自分の感情（特にネガティブな感情）はあまり表に出さない方が何事もうまく行くといい込んで今まで人と接して来ましたが、実はそうではなかったのかもしれない。ハッキリさせないことによって逆に相手を不安な気持ちにさせてしまっていた場合もあったのではないかと今になって思います。

歩み寄り、気持ちを理解し合い、また意思表示をきちんと示した上で信頼関係を築いて行く。そんなコミュニケーションの取り方をこれからは実践して行きたいです。人生一度きりですから。



「我慢するだけじゃない双方向のコミュニケーション」

かず (40代男性/ゲイ/服薬歴10年以上)

何となく自己啓発的な感じがして敬遠していましたが、上手な自己表現の方法を学ぶということで、いろいろ断れない自分には良いかも…とおっかなびっくり参加してみました。

2日間参加して、「アサーティブ・コミュニケーション」の考え方は、当初考えていたよりずっと実際の、かつ技術的なものだと思います。今回は参加者それぞれが実際に抱えている悩みを題材に、皆でロールプレイ（役割を演じる）を実施、観察、フィードバックし合いました。ロールプレイでは照れを捨て、持てる限りの想像力、演技力をフル稼働させたためヘトヘトになりましたが、伝えたいことを明確に、一貫した軸を持って、論理的に、かつ相手の気持ちに寄り添いながら主張を展開していく、簡単ではないですが、その方法は実際的に納得できるものでした。

同じ内容を伝えるにしても、話の順序や言葉の選び方一つで、相手が受ける印象は随分と違うものになると分かりました。

「二度目の参加を終えて」

タカ (30代/感染告知2007年)

「二度目も参加してよかった！」これが今回の参加を終えての率直な感想です。今回二度目の参加を希望した理由は、自分にはどれくらいコミュニケーション力が定着し、また今の自分にはまだ何が足りないのかを確認したかったからです。

数年前に人生の挫折を経験し、それ以来、家に引きこもりがちになっていました。生島さんとの面談が数少ないコミュニケーションだったように思います。そんな状況の中でアサーティブ・コミュニケーションの参加を勧めてもらい、去年初めて参加しました。初回では緊張続きで自分の意見をうまく発信することもできず、ただただ参加しているだけで精いっぱいでした。

そして今回の2回目。やはり初めは緊張しましたが、気が付いたら前回と比べてとても落ち着いて参加することができていました。これは自分の中で大きな成長だと強く実感することができました。そして前回よりもできた事、分かった事が増えたことにより、自信にも繋がりました。いつも自己否定ばかりしていた自分を自己肯定してあげられるよいきっかけになりました。

今回学んだことを意識して、もっともっと自分に素直に誠実に生きていけるようになりたいと思いました。ありがとうございました。

「いい人からの卒業の一步」

グリーンアイ (40代)

私は4人兄弟の長男として生まれ、幼いころから厳格な両親に育てられたせいか、いつも我慢して自分の気持ちにフタをしていました。そのため、成人となっているいろいろな人間関係の中でも『いい人でなければいけない』という思いがあり上手く自分の思いを伝えることができませんでした。家族・友人・職場の人間関係などに対して、我慢して・我慢して・・・結局は我慢の限界になり、爆発して周りの人が消えていく、そんな繰り返しの日々を送っていました。その時は、いつも『自分はこのなかにやっているのに』・『どうしてわかってくれないのか』と相手を非難することばかりで悩み苦しんでいました。

今回このプログラムに参加して、言い方ひとつ・伝え方ひとつでこんなにも自分の思いが伝わることを知り、目からウロコ状態の2日間でした。相手にどう伝えるか？事実・感情・要求・提案の順序を組み立てて相手を責めずに伝えることにより、自分の気持ちの中のモヤモヤ感や葛藤がなくなり、穏やかな気持ちでいられることが何よりの収穫でした。

また、このアサーティブネスは、職場・家族・友人関係だけでなく生活の中でのいろいろな場面でも活用できるなとも思いました。40数年間の中で染みついた自分の性格はそんなにすぐには変わらないとは思いますが、もう自分の中ではいい人であることは卒業だと思っています。

●異性愛者のための交流ミーティング

[予約不要]

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

3/28 (土) 13:00~15:00

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]

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

3/14 (土) 13:00~15:00

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]

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

3/20 (金) 19:30~21:30

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。

「HIV陽性者による第28回日本エイズ学会参加報告会」のご案内 ~当事者の視点から見たエイズ学会~

日時: 2/15(日)18:30-20:00

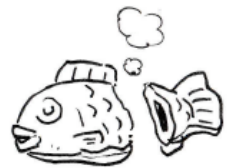
場所: 新宿区立新宿文化センター 第1会議室(東京都新宿区新宿6-14-1)

・陽性者限定の催しではありません。

・詳しくはHIV陽性者参加支援スカラシップ委員会のウェブサイトをご覧ください。

<http://www.ptokyo.org/scholarship/aboutscholarship.html#reporting>

主催: HIV陽性者参加支援スカラシップ委員会(はばたき福祉事業団、ジャンププラス、ぶれいす東京)



とも・ナビweb ~HIVで通院されている皆さまへ

《新しい動画を追加掲載!》

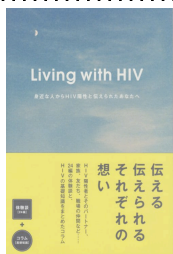
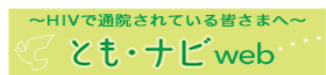
あななのセルフ・マネジメントをとともにナビするWEBサイト

新たに3名の方の動画を見ることができます。

看護師の羽柴知恵子さんと下司有加さん、ソーシャルワーカーの岡本学さんです。

【制作・運営/ JaNP+ & ぶれいす東京】

※ぶれいす東京Webサイトのトップページにバナーが貼ってあります。



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

《Webサイト》と《冊子無償配布プログラム》のご案内

「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、Webサイトを開設し同時に冊子無償配布プログラムを行っています。

※詳しくは、ぶれいす東京Webサイトをご覧ください。

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

☆沖縄の障害者職業センターで企業向けのセミナーに呼んでいただいた。企業向けの情報が少ないなか、門をたたいた免疫機能障害者を、社内で様々な声があがるなか、きちっと雇用している人事の方々に出会い感動した。(いくしま)

☆新年早々にまた入院をした。胆石発作が起きたのだ。想像を絶する痛み、救急で心電図をしたので心臓でも悪いのかと不安でいっぱいになる。あの痛みはもうしたくない。5月に胆のうを摘出する予定。(さとう)

☆区の健康診断に行きました。最近あちこちガタが来ているので、ちゃんとチェックしておいた方がいいかなと。初めていわゆるメタボ健診を受けたら、まんまと腹囲85cmオーバー……。寄る年波には勝てない模様。(かとう)