

NEST NEWS LETTER

2015/ 3

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

春の色や香りを感じる季節になりました。
新しい何かを見つけるために、お出かけしてみませんか？



2015年3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★

●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】

(残りの日程) 3/14(土)18:00~20:00、3/28(土)18:00~20:30

■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]

4/ 4 (土) 13:00~15:00
6/ 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。
- ・偶数月の第1土曜日の13:00からやっています。

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。)

【演者】若林子ヒロ(埼玉県立大学)、井上洋士(放送大学)

【司会】高久陽介(JaNP+) 【コメンテーター】生島嗣(ぶれいす東京)

「Futures Japan HIV陽性者のためのウェブ調査」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、ぶれいす東京Webサイトをご覧ください。

★NEW★

●「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24期」 【要予約】

長期に病気とうまくつきあうために必要なスキルをみがきませんか？ストレスによるこころやからだの変化に気づいて、無理のない対処をしていけることをめざした3回構成のワークショップです。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。

(ぶ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。)

- 5/11 (月) 19:30～21:00 [1回目] 「ストレスによるこころとからだの変化」
- 6/15 (月) 19:30～21:00 [2回目] 「ストレスと思考パターン」
- 7/ 6 (月) 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。 担当：生島嗣 (ぶ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】

3/18(水) 14:00～16:00

4/ 4(土) 17:00～19:00

* 時間帯が変更になっていますので、
ご注意ください。

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。

★NEW★

●「障害者枠で働く陽性者の交流会」 【要予約】

5/10(日) 13:00～15:00

(開催予定)

障害者枠で働いている人同士の交流会です。

●「介護職として働く陽性者のミーティング」 【予約不要】

4/20(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。

★NEW★

●「教師として働く陽性者のミーティング」 【要予約】

3/27(金) 18:00～20:00

教師として働くHIV陽性者同士の交流会です。(テスト開催)

参加希望者が多い場合は、今後も開催します。※興味のある方はご連絡ください。

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)/ベーシック講座(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。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/トークサロン(障害者枠・教師)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、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。

年末パーティー 感想文

2014年の年末パーティーは、参加者、セクレタリー、スタッフ合わせて60名と、多目的室によくこれだけの人数が入ったと感心するほどの大盛況。ボランティアも大活躍でした。参加者3名の感想文をお届けします。

「初年末パーティー」

ともゆき (告知年2003年/服薬暦ありません/男/30代)

告知年からは10年を超えているのに、会員になったのはつい先日です。会員になってから、すぐに参加できる行事が年末パーティーだったので、何も考える暇もなく、とにかく行って見ました。最初の頃は緊張していたのですが、みんなフレンドリーだったのと、リラックスでき、居心地も良かったです。

食事、みんなの自己紹介、個別のおしゃべりと内容が盛りだくさんというわけではなかったのですが、ちょうど良い感じで進んでいき、時間中飽きることもありませんでした。パーティー終了までの時間もあっという間で、次の予定がなければその後まで参加したかったです。

次回はいつかわかりませんが、セクシュアリティを問わず幅広い年代と交流できる会の開催を楽しみにしています。



「お友達もできた」 yuka

(感染告知2004年/服薬4年くらい/初参加/女/異性愛)

前回のピア+トークに続き、今回の年末パーティーも初参加させていただきました。この病気が分かってから10年になりますが、女子の集まりしか参加したことがなかったので、人(ほとんど男性でしたが)の多さにまたまた驚きました。端っこで女子同士色々話をさせていました(笑)

普段人と話すことは好きなのですが、40~50人位はいたでしようか?! その中で自己紹介はとても緊張して名前しか言えませんでした(笑) 女子は4~5人しかいなかったのもっと女子の参加率も上がればいいのになぁと思いました。子供を連れてくるわけにもいかず...まだまだ手がかかりそうなのですが、今年は時間が出来たら少しずつぶれいすさんの勉強会やミーティングに参加していきたいなぁと考えています! 今回は年末パーティーに参加できて良かったです☆お友達になれた方もいたし。ありがとうございました^^

「ケーキ食べたもん勝ち。」

ぴーぼくん (26歳/男性/初参加)

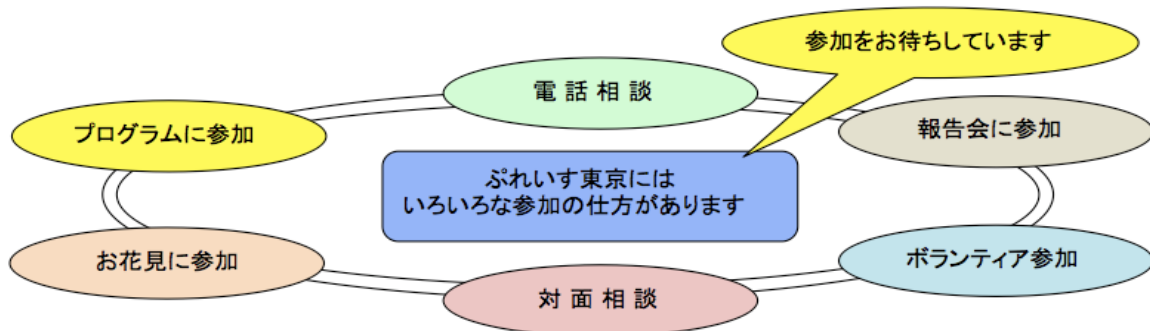
なんとなくHIV関連の集まりに参加するのを敬遠してきました。感染したのは自己責任。傷を舐めあうなんてナンセンス。そんな気持ちが、心の片隅にあったのかもしれませんが。病気のことは必死に隠して生きてきました。

で、今回友人に誘われて初めて参加させていただいた年末パーティー。正直、もっと早く来ればよかったです(笑)。想像以上に会場ぎゅうぎゅう、で、想像以上に和気あいあい。病気の話なんてほとんどせず、あそこの誰がかっこいいとかゲスな話ばかりでしたが、(ほんとバカですね...笑)

「あ、この病気の人、こんなにいるんじゃない。」って体感すること。これ、大事です。

うまい表現思いつかないんですが、心が強くなった気がするんです。ほんとうに。ここにいるみんな、今までいろいろ辛いことがあったと思う。けど今、笑いながらケーキ食べてる。勝ちとか負けとか関係なしに、ケーキ食べてる。

時代が違えばいなかったかもしれない自分が、今こうして笑ってられる幸せを自覚できました。稚拙な文章ですいません。スタッフの皆様、居合わせた皆様、楽しいひと時をありがとうございました。



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/>

「ptokyo.com」は廃止になります

2015年3月末で、「ptokyo.com」はなくなりますので、メールの「アドレス帳」、Webの「お気に入り」を「ptokyo.com」から「ptokyo.org」に変更をお願いいたします。詳しくはWebサイトをご覧ください。

●異性愛者のための交流ミーティング

[予約不要]

3/28 (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

4/17 (金) 19:30~21:30

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]

3/14 (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

4/11 (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]

3/20 (金) 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

4/22 (水) 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。

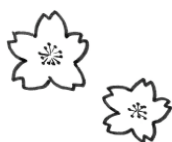


「Living with HIV～身近な人からHIV陽性と伝えられたあなたへ～」

《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。



ぶれいす東京お花見 4月5日 (日) 13:00~15:00

今年も企画しました。昨年は中止したので、

今年こそは開催したいと思っています。

※詳細は**ぶれいす東京ウェブサイトにて**。陽性者限定の催しではありません。



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

☆本年11/30~12/1に日本エイズ学会が東京ドームホテルにて開催されます。会長は国立国際医療センター岡医師です。前日にもイベントを企画中です。(いくしま)

☆まだ寒さの残る毎日ですが、今年も花粉症の症状が出ています。数年前から目のかゆみ、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、喉の痛み、

そして発熱などに悩まされています。鼻の粘膜を焼くといいとも聞きますが、どうなのでしょう…。(かとう)

☆友人から「たねや」の最中を頂いた。最中がこんなにも美味しいのかと感動。話しているうちに近江八幡が本店だと言う。大阪学会の帰りに目の前まで行っていたのに、素通りしていた。情報が届いていないと、もったいないことになってしまう典型だな。あ～あ。(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