



## 特定非営利活動法人ふれいす東京 2014年度活動報告会のご案内

今年もふれいす東京の活動報告会を開催します。リレー方式の部門報告では、各部門のスタッフが入れかわり立ちかわり日頃の活動の実感を語ります。トークでは、「ゲイ男性と貧困、そしてHIV感染～当事者の経験から専門家とともに考える」貧困から自分の生活を立て直そうと歩き始めるストーリーをお話しいたします。

【日時】5/24 (日) 14:20～17:00 (開場14:00)

【会場】新宿区戸塚地域センター (多目的ホール) (東京都新宿区高田馬場2-18-1)

(JR山手線・地下鉄東西線・西武新宿線「高田馬場駅」下車徒歩3分)

【ゲスト】HIROさん (HIV陽性者、ゲイ、元路上生活者)

【司会】生島 嗣

【コメンテーター】濱中洋平さん (クライシスサポートセンター) / 山下敏雅さん (弁護士/LGBT支援法律家ネットワーク)

※陽性者限定のイベントではありません。詳細はふれいす東京のWebサイトをご覧ください。



## 2015年5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](3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★

#### ●ミックス・トーク10 (MT10) 《定員10名》

【要予約】

6/ 6(土) 17:00～19:00

「少人数でじっくり話したい」「年代や性別やセクシュアリティの違いを超えて交流をしたい」というご要望にお応えするプログラムです。陽性者であればどなたでも参加できますが、先着10名で受付終了です。

定員になった場合は、キャンセル待ちになります。ふたりの陽性者ボランティアスタッフが担当します。

### ★日程変更★

#### ●新陽性者ピア・グループ・ミーティング (PGM) 第80期 土曜夕方コース (申込〆切：6/10(水))

【要予約】

6/20(土) 17:00～19:00

7/ 4(土) 17:00～19:00

7/25(土) 17:00～19:00

8/ 8(土) 17:00～19:30

告知後6ヶ月以内の  
陽性者にお知らせください

- ・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)



### ★おすすめ★

#### ●◆■シリーズ“専門家と話そう” Special 「HIV陽性者と子づくり」 (申込〆切：6/6(土))

【要予約】

6/13(土) 18:30～20:30

専門医をゲストに招いて、HIV陽性者の子づくりについてお話を伺います。

体外受精、人工授精の話から、免疫状態と照らしての自然妊娠の選択は選べないのか？という疑問まで、様々な子づくりの方法とそのリスク、抗HIV薬の服薬による胎児への影響などお聞きします。質問も受け付けますので是非ご参加ください。

【ゲスト】村松 崇さん (東京医科大学病院臨床検査医学科医師)

【参加者】HIV陽性の女性・男性、パートナー、家族

【定員】先着30名 (定員になり次第、受付を終了します。)

【会場】お申し込みの方に直接ご案内します

【資料代】500円

※医療従事者など専門家は、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

## ■もめんの会 (HIV/AIDSを支える母親の会)

6/16 (火) 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。



[予約不要]

## ◆陰性パートナー・ミーティング

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。

8/ 1 (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。

[予約不要]

## ●異性愛者のための交流ミーティング

5/23 (土) 13:00~15:00

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。

6/19 (金) 19:30~21:30

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。

[予約不要]

## ●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~

5/ 9 (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~)

6/13 (土) 13:00~15:00

[予約不要]

## ●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~

5/26 (火) 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

6/29 (月) 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。

[予約不要]

### 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)

## ●「教師として働く陽性者のミーティング」

6/27(土) 18:00~20:00

小学校から大学教員まで幅広い人たちが参加しています。



[要予約]

## ●「障害者枠で働く陽性者の交流会」

5/10(日) 13:00~15:00

障害者枠と言っても様々です。お互いに情報交換してみませんか？

[要予約]

## ●「就職活動を報告しあう会」

5/20(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

\* 6/20(土) 13:00~15:00

の働き方について考えてみませんか？面接対策、

\*今年度から土曜日は13:00スタートになりました。

職業訓練などに役立つ情報を得ることができます。

[予約不要]

## ●「介護職として働く陽性者のミーティング」

6/22(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。

[予約不要]

## ●「看護師として働く陽性者のミーティング」

5/16 (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。

[予約不要]

### ベーシック講座

ベーシック講座は、HIVにまつわる基本情報を確認できる講座です。お気軽にご参加ください。

## ●「知っとこ！社会福祉制度」

5/27 (水) 19:30~21:30

ひとくちに社会福祉制度といってもいろいろで、なんだかわかりにくいと思ったことはありませんか？ 制度を利用する際に、基本的なことを知っておきたい方はぜひご参加ください。担当：牧原信也

[予約不要]

### ★NEW★

## ●「HIVってどんな病気？」

7/17 (金) 19:30~21:30

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。わかりやすいと評判のセッション。どうぞお気軽にご参加ください。なおセカンドオピニオンの場ではありません。担当：福原寿弥

[予約不要]

7/ 4 (土) 13:00～15:00

※参加者の感想文も、併せてご覧ください。



新たに3人のファシリテーターが順番に司会進行することになりました。Women's Salonの新たなスタートです。初参加の方も、2回目以降の方も…。年代、感染時期、服薬経験、健康、仕事、家族との繋がり、人生観、恋愛・結婚観、アンチエイジングなどなど いろいろおしゃべりしましょう。

## Women's Salon 感想文

### 「オンナの連帯感」まあこ

(2004年感染判明/服薬歴約2年/3-4回参加/女性/30代)

1月29日のWomen's Salonで、日本で、女性のHIV陽性者ってどのくらいいるんだろう？という話題が出ました。ネットで調べたところによると、平成26年9月で約3000人だそうです。それが少ないのか多いのか？私にはわかりませんが、ぶれいすのような陽性者支援団体のミーティングなどに出てきているような人はほんの一部なのでしょう。

じゃあ、誰とも繋がらないで、辛い思いをしている人がいるんじゃないのか？ その日ミーティングに参加していた女性たちはそういうことを心配していました。HIVに感染したこと。それを平常心で受け入れられる人ってきっとあんまりいないはずで、ミーティングに出ている今はそれを受け入れている女性たちも、辛い思いをして、誰かの支えがあって、それを乗り越えてきたんだと思います。

その日のミーティングは、もう何回か顔を合わせているメンバーだったので、病気のことよりもお互いの近況や、笑えるような悩み相談や、生活のお役立ち情報などなど。とてもアットホームで、和気あいあい。「HIV」という、なかなか社会に言えない最大の秘密を共有している連帯感からか、レギュラーで来ている人も、久しぶりに会った人も初めてさんも、病気のことはもちろん、何でも話せて、なんともいえない安心感を感じる人も多いようです。

だから、こういう会に来てみたいけど、勇気がなくて。。という方も、新しい喫茶店に入ってみるくらいの気軽な気持ちで(笑)、参加してくれたら嬉しいな。みんなこの病気と向き合っていて、辛さや人の痛みを知る、精神的に成熟している大人で、かつ女子力も高いお姉さん達がいっぱいで、色々勉強になるので、楽しいよ！

私はこの病気を通じて、でも病気関係なく、一生付き合っていくような仲間がたくさん出会えました>^\_^<

### 「話題のジャンルが豊富でした」

なお(2009年告知/約2年服薬/4回目参加/女性/40代)

Women's Salonがフリートークになってから2回目の参加です。しばらく都合があわなくて、2年ぶり位に参加しました。参加人数が6名でにぎやかにさまざまな話をしました。最初は自己紹介をして、グラウンドルールを読み合わせしてから、スタートです。

たまたま、海外旅行を控えている方がいらして、その話題を中心にいるんな話になりました。海外旅行の話、携帯電話の海外使用、海外の医療状況、頭髪問題、仕事の話、友人の話、恋愛の話、病院の先生の話、薬の話などなど、まるで関係ない話から、関係ある話まで、約2時間絶え間なくおしゃべりを楽しみました。

お茶を飲み、お菓子を食べ、にきびをつぶしたり、白髪を抜いたりしながら、笑ったり、お話ししたりの、ゆったりした雰囲気でした。このような楽しい時間を共有できるのは、きっと首都圏に住んでいるからだという事になり、日本に一体何人の女性陽性者がいるのかと疑問がでました。会の最中にファシリテーターの方が調べてくださって、約3000人とのことでした。「それくらい人数ならいつかきっと集まれるっ！」「場所を探そう」などと未来への妄想までに発展しました。

やはり、この機会に参加することで、かなり力をもらえると感じる事が、みんなの共通項としてあるので、他の地方でさびしくしてらっしゃる方なども集まれる機会があるといいなという話になりました。相当大きな話になったりしましたが、次回のWomen's Salonも元気に集まれるといいなと思いました。



## 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。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/ヒアトーク/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。

★NEW★

●「アサーティブ・コミュニケーション 自己表現のABC」第6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 7/18 (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 7/19 (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。

※時間帯が変更になりました。ご注意ください。

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。) ※以前、参加した方のお申込みも可能です。

★おすすめ★

●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。

定員：10名 (3回連続の参加がおすすめです。)

担当：野坂祐子(ぶれいす東京スタッフの臨床心理士)

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」



★NEW★

●第5回就職支援セミナー

【要予約】

7月後半の金曜日を予定しています。お待たせしました。1年ぶりの開催です。

※詳細は、近日中に発表しますので、Webでご確認ください。

連続学習会「ぶれいすトーク」がスタート！(陽性者限定の催しではありません)

テーマごとに講師を招いてトーク&交流をセットにした連続学習会「ぶれいすトーク」が始まります。HIV/エイズについて情報を増やし、話せる場を作り出します。これまで関心はあったけれど機会がなかったという声にお答えします。どなたでも参加できますので、友だちと一緒に、ぜひ気楽にご参加ください。

第1回 ぶれいすトーク「家庭のなかの性教育(予定)」

家庭のなかで子供と性を語るのは、なかなか難しいものです。そこで、ぶれいす東京が発行する、「SEXUAL HEALTH BOOK 2」をつかって、家庭のなかで、子供達と性感染症や避妊などについて、考えたり、話したりするアイデアをご一緒に出し合ひましょう。講師：池上千壽子

日時：6月27日(土) 14:00～16:00(開場13:30) 定員：30名

会場：新宿区戸塚地域センター 5階会議室2

申込先：office@ptokyo.org 件名「第1回ぶれいすトーク参加希望」と明記ください。

資料代：1000円

※どなたでも参加できます。ぶれいす東京のスタッフ、賛助会員、寄付者、利用登録者は無料。



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

☆先日、初めて福島の花見山公園に行ってきました。住民主導により生まれた花見の名所が地元利益をしっかりと落としているのには感動しました。(いくしま)

☆東京レインボープライドパレードに参加してきました。初めて日本で開催されたセクシュアル・マイノリティのパレード参加から21年。

その時一緒だった友人と今回も一緒に歩きました。時の流れを感じた1日でした。(かとう)

☆HIV陽性者としてシンポジウム「AIDS IS NOT OVER」に出た。身近にいることを知ってもらいたいという思いがある。でもHIVに感染して欲しくないと。予防とケアの両立は難しい。陽性者とそうでない人が手を取り合って新しい時代が生まれるといいなあ。(さとう)

※ネスト・ニューズレター(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

