

まもなくふれいす東京のWebがリニューアル

ただいま作成中です。もう少しお待ちください。
それともない「web NEST」は、ふれいす東京のWebサイト内の
「ネスト・プログラム」に移行する予定です。



2015年7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★

●「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。

※3面に前回の感想文の1篇を掲載しています。併せてご覧ください。

★おすすめ★

●第5回就職支援セミナー「障害者枠という働きかた」 【要予約】

7/24 (金) 19:00～21:00 (開場 18:30～) (申込〆切：7/22 (水))

【対象】 HIV陽性者で、就職や転職活動を考えている人

【会場】 新宿区内 (お申し込みの方に直接お知らせいたします。)

【定員】 先着40名 (定員になり次第、受付を終了します。)

【ゲスト】 東京障害者職業センター：稲田 憲弘さん / サーチコア(株)：長良 淳司さん /

(株)ゼネラルパートナーズ：牛山 俊明さん / (株)フロンティアチャレンジ：大濱 徹さん

この数年、東京周辺では免疫機能障害者を、2人目、3人目と雇用する企業が増えています。今回は、3つの障害者のための就職・転職エージェントと東京障害者職業センターの担当者から、最近の企業の動向をお聞きます。ぜひあなたの就職活動に役立ててください。今すぐに転職を考えていない人も、これからの人生設計の参考になると思います。

詳しくはWebでご確認ください。(担当：生島)

※3面に前回の感想文の1篇を掲載しています。併せてご覧ください。



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。

★おすすめ★

●「HIVってどんな病気？」 【予約不要】

7/17 (金) 19:30～21:30

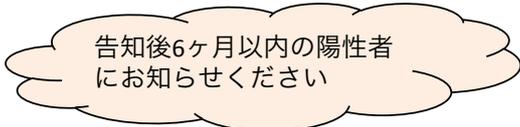
新陽性者PGMの「医療情報セッション」の出前講座です。基本的なHIV/AIDSの知識についておさらいします。わかりやすいと評判のセッション。どうぞお気軽にご参加ください。なおセカンドオピニオンの場ではありません。 担当：福原寿弥

★NEW★

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 第81期 平日夜コース (申込〆切: 8/24(月))

[要予約]

- 9/ 2 (水) 19:30~21:30
- 9/16 (水) 19:30~21:30
- 9/30 (水) 19:30~21:30
- 10/14 (水) 19:30~22:00



- ・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)

● [残りの日程] 感染がわかって6ヶ月以内のPGM 第80期 土曜夕方コース

(申込〆切)

- 7/ 4 (土) 17:00~19:00 7/25 (土) 17:00~19:00 8/ 8 (土) 17:00~19:30

●異性愛者のための交流ミーティング

[予約不要]

- 7/25 (土) 13:00~15:00
- 8/21 (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スタッフが担当。お気軽にご参加ください。

◆陰性パートナーミーティング

[予約不要]

- 8/ 1 (土) 13:00~15:00
- 10/ 3 (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。



■もめんの会 (母親を中心とした親の会)

[予約不要]

- 9/ 9 (水) 14:00~16:00

「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ませんか」 HIVに感染した子どもを持つお母さんが中心の親の会で、3ヶ月に一度開催しています。興味がある方、また自分の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。

***父親で参加希望の方はご相談ください。**

●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]

- 7/11 (土) 13:00~15:00

司会進行は相談員の生島と陽性者スタッフが担当させていただきます。40代以上の男性HIV陽性者であれば、セクシュアリティは問いません。(毎月第2土曜日13:00~)

*** 8月はお休み**

●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]

- 7/22 (水) 19:30~21:30
- 8/29 (土) 19:00~21:00

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。

★NEW★

●教師として働く陽性者の交流会

[要予約]

- 8/ 9 (日) 16:30~18:30

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。多くの参加者は、病気を持ったまま働いていいかを悩んだ経験があります。いろいろと話してみませんか?

★NEW★

●障害者枠で働く陽性者の交流会

[要予約]

- 7/12 (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?

●就職活動サポートミーティング (旧: 就職活動を報告しあう会)

[予約不要]

- 7/15 (水) 14:00~16:00
- * 8/22 (土) 13:00~15:00

* 今年度から土曜日は13:00スタートになりました。

就職活動をしている人も、転職を考えている人も、一般枠、障害者枠に限らず、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。



●介護職として働く陽性者の交流会

[予約不要]

- 8/24 (月) 18:30~20:30

介護や福祉の現場で働く陽性者同士で、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交流会

[予約不要]

- * 7/18 (土) 17:30~19:30
- * 時間が変更になっていますのでご注意ください。

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。

今月の感想文

2014年7月31日の「第4回就職支援セミナー」と2015年2月28日の「アサーティブ・コミュニケーション」の感想文をお届けします。両プログラムとも、熱い感想文が多数集まりましたが、全ての掲載が難しいため、それぞれ1篇ずつ掲載します。他の感想文はWebサイトでご確認ください。

第4回 就職支援セミナー

「前向きな勇氣」 ピャンダ (20代/男性)

ぶれいす東京の「就職支援セミナー」に参加させて頂きまして、心より感謝しております。いつも陽性者の面談を利用していますが、今回みたい多人数のイベントに参加するのは初めてなので、プライバシーのことを考えて、心配しましたが、セミナー現場では、皆さんは企業の担当者のプレゼンテーションに夢中して、不安な気持ちは徐々に無くなりました。

プレゼンテーションの内容は大体、今まで採用した障害者の実績、企業文化、今回どのような人材を募集しているのは説明しました。もちろん、参加者は企業の担当者様へ質問がある時、質問用紙に記入すればいいです。その後一旦回収して、ぶれいす東京の生島様は感染者の立場から、国籍関係せず、企業に幅広く聞いて頂きまして、とても役に立ちました。特に、安心しました。

最後、企業担当者へ個別相談の時間も用意して頂きました。このようなイベントに参加させて、勉強になり、少しでも前向きな勇氣を与えて頂きました、ありがとうございました。



アサーティブ・コミュニケーション第5期

「人生は時を演じる舞台だ？」 Gimmy

(初参加/告知2009年/男/30代/ゲイ/独身)

私は会話に対する苦手意識からアサーティブコミュニケーションに興味を持ち、その意識の改善につながればと思い今回初めて参加しました。

一日目は座学だけでなく初対面でたくさん会話をして、帰宅後ソファに腰かけた途端寝てしまうほど疲れました。翌日のロールプレイで、私は演技者を実演させてもらいました。上司にカムアウトの強要をやめるようお願いする役を演じ、自分や周囲からフィードバックを繰り返し受ける中で、会話の内容がまとまっていきました。最後には観察者から「あなた女優だったわ」とお褒め？の言葉も。上司役の方にも助けられました。

講座で学んだキーワードはコミュニケーションそのものだけでなく、根底にある自分の気持ちや生き方をどう持つかにも関わることだと思いました。人生はいわば舞台でその各場面を自分がどう演じるかで変わる。この気づきを体験的に学べて良かったです。このような機会をこれからも設けて、よりよい人生にしていけたらと思います。よい気づきをいただきありがとうございました。



★以下の感想文3篇は是非Webでご覧ください。

<http://web-nest.ptokyo.org/nest/pr18/413-careerlog.html#report>

「障害があっても就職できる」 ミドリ
(30代/男/初参加/感染告知年2009年)

「はじまりのはじまり。」 すたば
(40代/男/ゲイ/初参加/感染歴15年/投薬15年)

「セミナーでカブけられた」 トシユキ
(男性/初参加/感染告知2014年/服薬まだ開始せず)

★以下の感想文4篇は是非Webでご覧ください。

<http://web-nest.ptokyo.org/nest/pr15/412assertiveog.html#report>

「アサーティブは発見だらけだった」 ともゆき
(服薬歴なし/男/異性愛/30代)

「コミュニケーションの良い道具」 HI(ゲイ/30代)

「ひとりの人間として・同じ人間として」 とし
(30代/ゲイ/感染告知2014年)

「断れる勇氣」 ヤス(42歳/男/初参加)

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】	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】		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からの受信ができるように設定をご確認ください。

夏休みのお知らせ
8/13(木)~8/18(火)



・ぶれいす東京事務所、ネスト・プログラムともに8/13(木)~8/18(火)が休みです。
・ポジティブラインは通常通り行っていますので、ご利用ください。

★NEW★

●ピア+トーク「セーファー・セックスを語ろう (ゲイ/バイセクシュアル男性限定)」

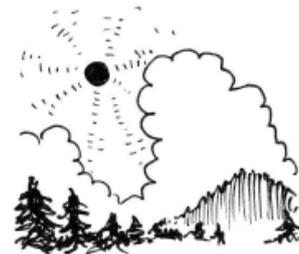
【要予約】

8/22 (土) 18:00~21:00 (開場 17:45~) (申込〆切: 8/21 (金))

【会場】新宿区内 (お申し込みの方に直接お知らせいたします。)

【定員】先着20名 (定員になり次第、受付を終了します。)

セーファー・セックス、と言っても、相手があつてのことなので、正直「難しいなあ」と感じることはありませんか。何人かのスピーカーの体験談を聞いたり、小グループでのディスカッション、専門家によるレクチャーなど、盛りだくさんの内容でお送りする予定です。詳細は、Web及び次号でご確認ください。



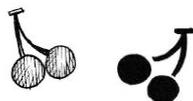
★おすすめ★

●Women's Salon ~女性陽性者のためのプログラム~

[予約不要]

7/ 4 (土) 13:00~15:00

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。

★おすすめ★

●ミックス・トーク10 (MT10) 《定員10名》

【要予約】

9/ 5 (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。

●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】

定員: 10名

(定員に達したためキャンセル待ちになります。)

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)

終了

[1回目]

「ストレスによるこころとからだの変化」

6/15 (月)

終了

[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」

ぶれいす東京「新人ボランティア合同研修」

ぶれいす東京のボランティアを、自分にできる範囲で、できることからしてみませんか? 1年以上活動いただける方なら、どなたでも参加可能です。HIV陽性者、パートナー、家族の方の参加も歓迎します。HIVステータスなどを、開示する/しないはご自分でお決めください。

【オリエンテーション】 8/30(日)14:00~16:00 新宿NPO協働推進センター501会議室

【研修】 9/6(日)、9/13(日)、9/23(水・祝) *詳しくは、ぶれいす東京Webサイトに



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

☆季節の変わり目は、天気も気まぐれだし、体調管理が難しいです。冷房を入れる入れない、寝具をどうするかでも迷います。皆様、御身体ご自愛くださいね。(いくしま)

☆しばらくお休みをしていた音楽活動を再開しました。4年振りに、LGBTの音楽イベント「プレリュード」に出演します。この数年の間いろいろなものや衰え、さらに体重も激増。気力・体力がもつか不安ですが、頑張ります。7/18(土)13:15@なかのZERO大ホール(かとう)

☆気づきましたか? 今号から「ネスト・ニュースレター」とカタカナ表記になりました。新Webサイトで、ぶれいす東京のNewsletterと区別するために変更したので、紙版も準じました。より良い紙面を作れるよう精進しますのでよろしくお願ひします。(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