



夏休みのお知らせ 8/13(木)~8/18(火)

- ・ふれいす東京事務所、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。

2015年8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★

●第6回ピア+トーク「HIV陽性者とセーファー・セックス」（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））

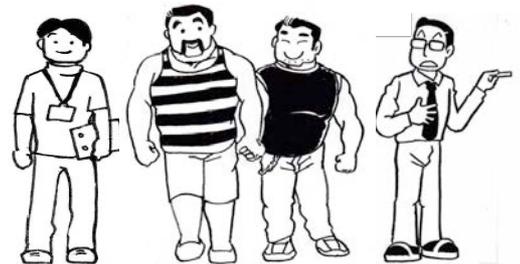
【会場】新宿区内（お申し込みの方に直接お知らせいたします。）

【ゲスト】HIV陽性者のボランティア数名

井上洋士さん（放送大学教養学部教授）

【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、相手があって成り立つもの。いろいろ迷ったり、悩んだり、失敗したりしていませんか？そんなあなたのためのプログラムです。何人かのHIV陽性者の体験談をお聞きした後、グループにわかれ、セックスの場面での課題点について、話し合います。自分のことが話しにくい場合には、見聞きした事、友だちのこととして話すなど、できる範囲でOKです。自分の健康を守るために、陽性者のセックスについて、セーファー・セックスについて、あれこれ一緒に考えてみませんか？



※別紙に第5回「恋愛とカミングアウト」の感想文を掲載しています。併せてご覧ください。

★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25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（ふれいす東京スタッフの臨床心理士）

10/20（火） 19:30~21:00 【1回目】「ストレスによるこころとからだの変化」

11/17（火） 19:30~21:00 【3回目】「ストレスへと思考のパターン」

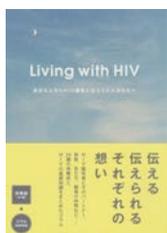
12/ 8（火） 19:30~21:00 【3回目】「ストレスへの対処行動あれこれ」

「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、ふれいす東京Webサイトの各ページに貼られたバナーからご覧ください。



★NEW★

●Women's Salon ～女性陽性者のためのプログラム～

[予約不要]

10/ 2 (金) 19:00～21:00

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。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。

●異性愛者のための交流ミーティング

[予約不要]

8/21 (金) 19:30～21:30

9/26 (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。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。

●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]

* 8月はお休み

9/12 (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～)

●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]

8/29 (土) 19:00～21:00

9/28 (月) 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。

●教師として働く陽性者の交流会

【要予約】

* 8/23 (日) 16:30～18:30

* 日程が変更になりましたのでご注意ください。

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た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？

●障害者枠で働く陽性者の交流会

【要予約】

10/18 (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]

* 8/22 (土) 13:00～15:00

9/16 (水) 14:00～16:00

* 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、障害者枠にかかわらず、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]

9/19 (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)/就活サポート/交流会(介護・看護)/ヘルシック講座(社会福祉・医療)など	事前に利用登録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) にお電話をいただくか、 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/交流会(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からの受信ができるように設定をご確認ください。

★NEW★

●専門家と話そう 第16回「クリニックのドクターと話そうII」

【要予約】

9/26 (土) 18:00~20:00 (開場 17:45~)

あの、岩本先生が品川駅前のクリニックの感染症内科にて診療を始めました。HIVの現状や最新の治療や今後の展望などお話しいただきます。また新しいクリニックは、神奈川県からばかりでなく、新幹線、飛行機を利用することで、地方からのアクセスも良さそうです。

【ゲスト】岩本愛吉さん (品川イーストクリニック 感染症内科/元東京大学医科学研究所)

【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50名 (定員になり次第、受付を終了します。)



★おすすめ★

●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)



●【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)

8/ 8 (土) 17:00~19:30

★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枠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、キャンセル待ちとなります。司会進行は、ふたりの陽性者ボランティアスタッフが担当します。

◆陰性パートナーミーティング

10/ 3 (土) 13:00~15:00

12/ 5 (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。



[予約不要]

■もめんの会 (母親を中心とした親の会)

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。**

[予約不要]

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

☆米国の1980年前後の本、ビデオなどを最近よく見ている。謎の奇病で人々がバタバタと倒れるなか、周囲の人たちが一致団結して、様々なサービスをつくりだし、抗議の声をあげたりしていた。過去に学ぶって意外に大事かも。(いくしま)

☆1年以上かかって、ぶれいす東京Webサイトのリニューアルができた。見やすくなったとか、探しやすくなったとか、の声を聞くと嬉しくなる。最後の方は、オープン日を何度か延ばしても、先が見えなかったのが、ヤキモキした。協力してくれた皆さんに感謝します。(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。新WebサイトのTOPか「ネスト・プログラム」よりご利用ください。

イラスト:しらいしろう

ぶれいす東京のサイトをリニューアルしました！

「web NEST」は、陽性者のボランティアたちと事務所スタッフが協働してこの15年間運営してきました。これまでWeb上で日記をつけ続けてきたライターの皆様、質問集に答えを寄せていただいた皆様、リンク集につながっていただいたサイトの皆様、また技術面でのサポートを提供していただいた方々もいました。そして、なによりも運営にご尽力いただいたweb NEST運営委員のみなさま、多くの方々の協力があったりたってきたサイトでした。この場を借りて御礼を申し上げます。新サイトでも引き続きご協力をお願いします。

〔web NESTのコンテンツの統合先〕

◎「よくある質問集」「HIV関連ワード」

→ 相談してみる>「HIV/エイズ よくある質問・みんなの回答集」「HIV/エイズ 関連ワード集」

◎「つれづれ日記」→ TOPページ>「陽性者と家族の日記」

◎あれこれリンク集>

「HIV陽性者のサイト」「HIV陽性者のパートナー・家族・友だちのサイト」

→ 「陽性者と家族の日記」>関連リンク「HIV陽性者・パートナー・家族・友だちのサイト」

その他のカテゴリー → 「リンク集」

※web NEST運営委員の挨拶は、次のアドレスからご覧いただけます。<http://www.ptokyo.org/nest/words>

詳しくは、「ネスト・プログラム (<http://www.ptokyo.org/nest>)」の右上、「from web NEST」をクリックしてください。

ぶれいす東京Webサイトへの参加の仕方



■TOPページに「ネスト・プログラム」のスケジュール情報がありますので、近い日付のものから、すぐに確認していただけます。

■プログラムの仮予約が、Webからできるようになりました。スマホからでも簡単です。ぜひお試しください。

■「ぶれいすVoice」という新しいコンテンツは、直接皆さんの声を届けることができるシステムになっています。「普段いえない言葉」「今の気持ち」「気づいたこと」や「HIV検査を迷っている人へ」という項目もあります。皆さんの問いかけや勇気づけが、感染を不安に思っている人や検査を迷っている人たちの行動を後押しして、結果的に早期発見に繋がり、その人の命を助けることにもなります。ぜひ、投稿をお願いします。

■「HIV/エイズ よくある質問・みんなの回答集」へのアンサーもWebからスムーズに回答できるようになりました。感染がわかったばかりの人や陽性者のパートナーや家族の人たちに届きます。気軽に回答をお寄せください。

■「この情報を広めたいな」と思った時に、各ページにある「ツイート」「Facebookシェア」「Google+共有」「LINEで送る」のボタンで、すぐに情報を広めることができるようになりました。広めたい記事が見つかりましたら、できる範囲でご協力をお願いします。



わたしたちはここにいます

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サイトにて

第5回 ピア+トーク 「恋愛とカミングアウト」 感想文

2014年11月8日に開催された第5回ピア+トークは、「恋愛とカミングアウト」をテーマにお届けしました。スピーカー5名を迎えるという初めての企画で、35名が参加しました。その中から、スピーカー3名と参加者3名の感想文をお届けします。

HAART治療が進歩したことで、陽性とわかった後の生活も長期的なものに変化しました。新たな出会い、元々のパートナーとの人間関係のなかでカミングアウトをどのようにしているのかなど、ヘテロ(異性愛)女性や男性、ゲイ男性のHIV陽性者、また、カミングアウトされた側のパートナーなど多様な5人をお迎えして、経験をお聞きました。

【スピーカーより】

「久々にネストの活動に参加して・・・」 E (初参加/
感染告知2009年/服薬歴約5年/40代/男性/ゲイ)

ネストプログラムの某ミーティングに参加してみようと思ったのが今年の10月。利用登録が必要なことを知り、その面談の際に突然スピーカーの依頼を受けました。

実は数年前に「新陽性者PGM」に参加したことがぶれいす東京との初めての関わりです。当時は情報を集めることや、陽性者と繋がるかと必死だった気がします。その反面、その会に参加することに、周りの方と考え方のズレが僕の中で生じていました。

全日程が終了し巣立ちの時を迎え、僕は陽性者であることに何の不安も持たず、これまでと変わらず楽しく過ごすことを決めました、もちろん陽性者であることを受け入れてもらえたらと・・・。

友人や家族へのカミングアウト、陽性者同士の恋愛、陰性者との恋愛もしました。フリーの時には進むべき道を外しそうになったことも・・・

そんな時、なんでも話を聞いてくれたカミングアウト済みの友人の存在は大きかったです。

また、他のスピーカーさんの意見も聞くことができたのは、今を自由に過ごしている僕に改めて良い教訓となりました。

僕がこれまで体験したことを上手に伝えることができるか、参加してくれた皆さんがどう受け取ってくれるか、当日まで不安ではありましたが、スピーカーとして参加させていただいたことで、ぶれいす東京へ少しでも恩返しができたらと思います。この度は貴重な体験をさせていただき、スタッフの皆様本当にありがとうございました。

追伸

僕の経験は正しいのか間違っているのかわかりません。なので参加された皆さんの判断で良いと思ってます。起きてしまったことは仕方ない、僕は後悔しないよう楽しく過ごすことだと思ってます。



【スピーカーより】

「それぞれのモノサシ」 ゆき (初参加/告知年 1998年
くらい/服薬歴 告知以降ずっと/40代/女性&異性愛)

この会で一番実感したのは、陽性者を取り巻く色々な立場・考えの人がいるということでした。スピーカー5人の中だけでも、陽性の異性愛・同性愛者、陰性の同性愛者なおかつ患者ではない人と多種多様で、各々が各々の経験してきた思いを胸にして、今を生きているのです。

私はスピーカーとしてお話しする立場でしたが、反対に「病気の話は人に言えない」と悩んでいる方がいるのも改めて認識させられました。私は、周りに何人か話せる人がいて気持ち的には楽ですが、話したくても話せない陽性者がいるなら辛い思いをしてるでしょうし、胸が痛みます。陽性者だからといって、もしかすると苦しみを乗り越えて辛い人もいるかもしれないし、又は苦しみの真っ只中にある人がいるかもしれない。

改めて、みんなのモノサシは全然違うと痛感しました。そして、それをちゃんと理解出来て人の痛みがわかる自分でありたいと思いました。

【スピーカーより】

「大切な人を守って欲しい」 りゅう
(初参加/陰性パートナー/40代/男性/ゲイ)

私は年下の相方と付き合って10年になります。とても大切な相方です。相方の感染が判明したのは5年前、拠点病院でHIVによる肺炎と診断されました。当時の私に知識はなく、HIV=死という認識でした。相方の家に見舞いに行った際、痩せ細った相方の姿を見て、時間が限られているなら一日でも長く一緒にいたいと思い、それを機に同棲することにしました。

私は心配性なので、毎日の服薬や検査結果の管理は私がしています。ファシリテーターさん曰く、私は「お母さん」。言われてみればそうかも(笑)服薬を始めると順調に回復し、最初は一桁だったCD4も500程度にまでなり、今では私よりも元気なくらいです。医療の進歩に感謝!

今回、大勢の方の前で話すにあたって最初は緊張しましたが、参加者の皆様が温かく見守って下さり、調子に乗ってノロケ話をさせて頂きました(笑)皆様のご参考になったのか不安は残りますが、相方との恋愛話や、陰性パートナーという立場でHIVとどう向き合ってきたのか、精一杯お話をさせて頂きました。大切な人が既にいる方も、これから大切な人に出会いたいという方も、誠意をもって対応し、自分なりのカタチで大切な人を守って欲しいなと思います。

【参加者より】

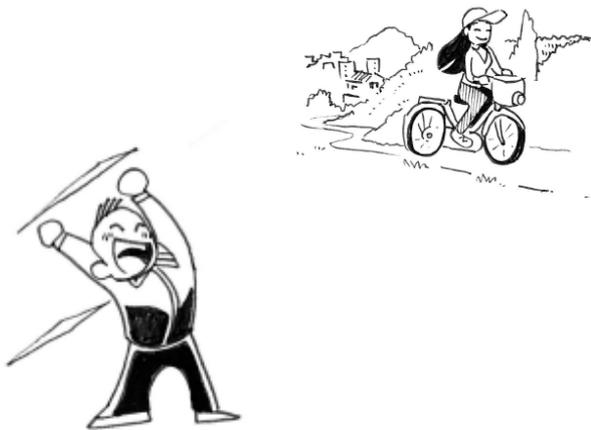
「言い訳にはいけない」 トモ
(初参加/告知2012年/服薬歴2年/30代/男性/ゲイ)

感染、発症から2年。最近ではすっかり普段通りの生活に戻って過ごしていましたが、その間ずっと恋愛できずにいました。自分では気にしていないつもりでも、どこかで気持ちに蓋をしていたのかもしれない。そんな僕も最近、片思いではあるけど本気で想える人と出会い、久しぶりに恋愛の気持ちを思い出させてもらいました。でももし進展した時、自分は彼にどう伝えられるだろう。不安に思っていた時にちょうどトークイベント開催を知り、参加してみました。

ゲストの皆さんからのお話は、セクシャリティ、感染有無問わず、とても参考になるものでした。まず、病気を受け入れてくれる人はちゃんと存在する、ということ。僕も、恋愛していいんだ。受け入れてくれて、想い合える人がいるのかもしれない。感染以来ずっと恋愛できていない僕にとっては、正直実感がないことだけど。皆さんの経験談や感想を聞くうちに、気が楽になりました。

また、想う気持ちがあれば病気の存在なんて大した問題ではない、ということ。HIVのカミングアウトはお互いの通過点であって、その先の付き合いを充実させていく事の方が、より重要なんだと思いました。

恋愛から距離が出来てしまった原因が、シンプルに自分の行動不足なんだと気付かされた今。病気を言い訳にはいけないんだな、と。行動し、それぞれの恋愛を経験されてきた5人のゲストの皆さんは、やっぱり魅力的に見えました。



【参加者より】

「経験談を聞けて」 yuka (初参加/陽性告知10年目/服薬歴4年目/30代/女性/異性愛)

私は今回初めて勉強会に参加させていただきました。ゲストの方を始め話を聞きに来ている方の多さに驚きました。特に為になった事は、パートナーが陽性で自分が陰性の方のお話を聞けたこと。

私自身結婚してパートナーがいて子供もいる為、相手がどのように考えてるのかとても気になっていました。一緒に暮らしている環境でどのように対処しているか。しかもこの病気をしているのはパートナーだけで両親は知りません。頼れるのはパートナーだけなので色々不安、負担になっていないか気になります。実際そういう方の話を身近に聞けたのでとても勉強になりました。

もちろん今現在お付き合いされている方、婚活中の方のお話も自分に置き換えて聞いていました。もし、私が独身であったらどのように過ごしてたかなあ…相手にはどのようにカミングアウトするかな…と。色々深い話まで聞くことができとても良かったです。また参加したいと思っています。ありがとうございました。

【参加者より】

「一人ではない。」 ヒデトシ
(初参加/陽性告知2007年/服薬歴7年/30代/男/ゲイ)

こういった類のトークセッションは初参加だったのでとても緊張するとともに、新鮮だった。まず会場に行って参加者の人数が自分の予想していたものよりも多かったこと。こんなにも陽性者はいるのかと、少し驚いた。

それまですべて自分の中だけの問題として一人で悩んできたので、同じような状況の人が他にもいると知ることは大きな支えとなった。そしてパネラーの方々の話も実体験に基づいたリアルなお話ばかりで、とても刺激になるとともに大変興味深かった。特に陰性者の方々からのお話というのは、陽性者としての視点しかなかった自分としては意外なものだった。普段陰性者からはきっとこんな風に見られているんだろうなという勝手な妄想があったが、それが払しょくされるほど意外なお話が聞けてとても驚きであった。

これまで一人で悩んできたがこういった同じ立場の仲間が同じような悩みを抱えて、共有する場があるというのは大変励みになると強く感じた。全体を通じて罪悪感、不安、絶望、希望など様々な感情を感じた。これからも一人だけで悩むのではなく積極的にこういった場に参加していければと思った。

●第6回ピア+トーク「HIV陽性者とセーファー・セックス」(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。)

【ゲスト】HIV陽性者のボランティア数名

井上洋士さん(放送大学教養学部教授)

【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、相手があって成り立つもの。いろいろ迷ったり、悩んだり、失敗したりしていませんか?そんなあなたのためのプログラムです。何人かのHIV陽性者の体験談をお聞きした後、グループにわかれ、セックスの場面での課題点について、話し合います。自分のことが話しにくい場合には、見聞きした事、友だちのこととして話すなど、できる範囲でOKです。自分の健康を守るために、陽性者のセックスについて、セーファー・セックスについて、あれこれ一緒に考えてみませんか?

