

ネスト・ニュースレター

2015/10

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

〒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] <http://www.ptokyo.org/nest> [ネスト・プログラム問合せ先 E-mail] nest@ptokyo.org



少しずつ秋が深まって来ました。
夏の疲れが出やすい季節。
健康に気をつけて、秋を楽しみたいです。



2015年10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23回カップル交流会「秋のクルーズとランチ」(〆切：10/17(土))

【要予約】

10/25 (日)

[世話人からの案内文]

秋のクルーズを楽しみませんか？気持ちいい風を受けながら、リラックス＆ハッピー。

船からの景色を楽しんだあとは、ホテルでの食事会。秋晴れになるといいなあ。パートナーの新しい魅力を発見したり、楽しい仲間も出来るかな？！（こう&ひろし）

【集合】 10/25(日)10:15 都内（詳細は、お申し込みの方にご案内します。）

【費用】 3,000円～4,000円（現地までの交通費は含みません。）

【キャンセル料】 事前に予約するため、キャンセルは10/22(木)までをお願いします。
それ以降は50%、当日キャンセルは100%かかりますので、ご了承ください。

【人数】 12組24名で〆切

【参加資格】 ・カップル（+/-/+）2人揃ってご参加ください。
・セクシュアリティは問いません。
・それぞれ利用登録が必要です。

（利用登録がまだの方は、早めにお済ませください。）

※3面に第22回「新年カップル交流会」の感想文を掲載しています。併せてご覧ください。

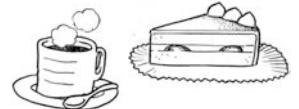
★おすすめ★

●Women's Salon ～女性陽性者のためのプログラム～

【予約不要】

10/ 2 (金) 19:00～21:00

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、家族との繋がりが、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。



第29回日本エイズ学会学術集会

「HIV陽性者参加支援スカラシップ」のお知らせ

2015/11/30(月)～12/1(火)に東京で開催される今年の日本エイズ学会に、より多くのHIV陽性当事者に参加してもらえるよう、一般社団法人 HIV陽性者支援協会がスカラシップ(学会参加費等補助)を提供しています。

詳しくは、ふれいす東京Webサイトにて。

応募〆切：10/30 (金) 必着

●異性愛者のための交流ミーティング

[予約不要]

- 10/16 (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。
- * 11/27 (金) 19:30~21:30
- * 12/26 (土) 13:00~15:00 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。
- * 曜日と時間が変更になっていますので、ご注意ください。

●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]

- 10/10 (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
- 11/14 (土) 13:00~15:00 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]

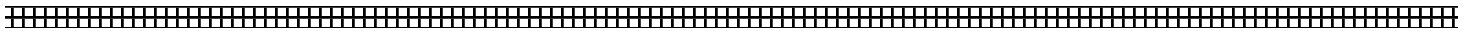
- 10/31 (土) 19:00~21:00 司会進行は陽性者スタッフが担当します。10~30代の男性HIV陽性者であれば
- 11/25 (水) 19:30~21:30 セクシュアリティは問いません。参加者の話したい話題を中心に進めていきます。

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 第81期 平日夜コース (受付終了)

【要予約】

残りの日程

- 10/14(水)、10/28(水)、11/11(水) 19:30~21:30 (最終回のみ19:30~22:00)



●教師として働く陽性者の交流会

【要予約】

- 11/21 (土) 18:30~20:30 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？

●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]

- * 10/17 (土) 13:00~15:00 就職活動をしている人も、転職を考えている人も、一般枠、
- 11/18 (水) 14:00~16:00 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？
- * 今年度から土曜日は13:00スタートになりました。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

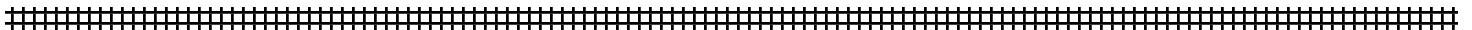
[予約不要]

- 10/19 (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]

- 11/21 (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「利用登録とプログラムの予約」

		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(親の会)/就活サポート/交流会(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。

※Webから仮予約ができるようになりました。

第22回 新年カップル交流会 感想文

「ルールで安心できた」

たいがあ (30代/♂/-) パートナー (40代/♂/+) 初参加

私たちは「パートナーの病気の事」「ゲイである事」を隠して生活しています。私自身ぶれいす東京のプログラムへの参加は初めてで、会場に行くときちょっと緊張。でもみんな優しく気を配ってくれる方達で、街のコミュニティーのようにいろんな方達とお話できる場所でした。

今回はお食事交流会。でもいきなり食事会ではなく多目的ルームでまずは自己紹介と、簡単なお題からのアピールタイム。そのおかげで食事会に移っても同席するカップルの方と会話が弾みます。

私が一番感心した事は、事前に参会者の個人情報扱いについてきちんとルール説明をされた事。このおかげで終始安心して皆さんとお話する事ができました。参加してみて、様々なタイプのカップルがいるんだなぁと改めて感じました。日頃話ができないようなカップルの方ともお話しできましたし、悩みを持つと気持ちが閉鎖的になりがちですが、いろんな境遇の方とお話するのは気持ちを豊かにしてくれました。幹事のお2人、ぶれいす東京を支えている皆さん、そして今回参加カップルの皆さんに感謝！



「初めての先輩夫婦との出会い」

だいすけ (30代/+/♂) 妻 (20代/-/♀) 初参加

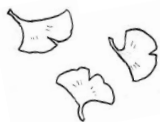
私たち夫婦にはHIVに関して自由に気兼ねなく話せる場がありませんでした。私にとっては、特にそれで不自由することもなく、日々を過ごしていましたが、妻には違っていたようで不安な思いを消化できず、一杯いっぱいになってしまっていたようです。

そんな状況を解決する糸口として、スタッフの方々の勧めもあり、今回参加させて頂きました。

主に2組のご夫婦(新婚さんと熟年ご夫婦)と交流させて頂き、私以上にバワフルで健康的な陽性者の方と直で話せたことが、妻にとってHIVがどんな病気なのか病識を深めるいい機会になったのと、先輩夫婦の方々に病気のことも含め夫婦生活を無理なく維持する秘訣等のアドバイスも受けることができ、夫婦ともども普段したくてもなかなかできなかった貴重な経験をさせて頂きました。

夫婦間の心の風通しをよくするためにも、今後も定期的に参加させて頂きます(笑)。

参加されたカップル及びスタッフの皆様ありがとうございました。



「ホテルビュッフェも素敵だけど、貴重な場をありがとう」リユウ(陽性者/新年は2回目/ゲイ/50代/パートナーは-/♀)

久々の参加。まずは顔合わせ「多目的室」へ。新たに会うカップルが多い。

見知った顔が少なく、あの人達どうしたんだろ?ここが互いの状況確認の場だった(?)のに…。

そうこうしているうちに、顔合わせ会が進む。「なれそめ」紹介では、ウチは30余年前の事で、互いの思い違いも露呈する羽目に(苦笑)。カップル片方だけでなく双方の話が聞かれ、新鮮だった。

その後、ホテルビュッフェへ〜ワクワク!

初参加の男女カップルと同席。失礼かもしれないが、随分前の自分達を見ているようで、何だか放っておけない感じ。イトヨリのポアレやローストビーフを忙しく頬張りつつ話したが、もっと時間を取りたかったな。

席替はあったが、どうしても全員とお話できないのが辛い所。ホテルのカフェ(以前やった)とかカラオケとか、流れて二次会企画できるといいかも(なんて勝手?)。

今回は8組のカップル。ゲイもヘテロも第1回からの古参も初参加者も、いろいろあるけど、二人共の都合を付け、集い笑って話して食べて帰って行く。一年で何回かそうして自分達の何かを確認できる場があるのはとてもありがたく素晴らしいこと。是非また参加したいです。ありがとうございました。



「歓談に時を過ごす」

太郎(ゲイ/陰性パートナー/40代)

パートナー(男性・+)の誘いで、新年カップル交流会に初参加させていただきました。交流会そのものに初めての参加でしたので、正直、どのような方々が来られるのか想像もつかず、少々緊張しながら、待ち合わせ場所のルームへ足を運びました。

今回は8組、16名の方々が参加。うち、1組2名の方々が幹事でした。

ぶれいす東京のミーティングルームの一室で、まずは今回の参加者の方々とご対面。ゲイ同士やご夫婦等、本当にさまざまなカップルの方々がいらっしゃいました。室内でカップルごとの自己紹介、馴れ初めなどを話し、雰囲気もとても和やかな感じで、私の緊張も徐々にほぐれていきました。

食事会が開催されるホテルに移動。ホテルではバイキング形式で美味しい料理をいただきながら、それぞれのカップル同士が、参加している他のカップルの方々と歓談。始終、和やかな雰囲気の中で時間が過ぎ、途中、席替えなどもあり、私もさまざまな方々とお話しすることができました。勉強になる、ためになるお話しも沢山聞くことができ、有意義で楽しい時間を過ごすことができました。今回参加させていただき、本当に良かったというのが正直な感想です。

★NEW★

●ミックス・トーク10 (MT10) 《定員10名》



【要予約】

12/12 (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。

★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」



◆陰性パートナーミーティング

[予約不要]

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。

12/ 5 (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。

■もめんの会 (母親を中心とした親の会)

[予約不要]

12/ 2 (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ヶ月に一度の開催です。興味がある方や、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。**

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。

★NEW★

●「知っとこ！社会福祉制度」

[予約不要]

11/18 (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

あなたの“Voice”をお寄せください。

ふれいすVoiceは皆様の普段言えない声などを、Web上で発信するものです。今回は特に、以下のものを募集します。(おおよそ200-300字)

1)HIV検査を迷っている人へ

検査を迷っている人、結果を受け取りにいけない人たちに応援のメッセージをお願いします。

2)ふれいす東京への応援コメント <https://www.ptokyo.org/yourvoice>

ふれいす東京は狭い範囲では名前が知られていますが、多くの人たちは知りません。そこで、関わった経験がある人たちから推薦文を募集します。

ふれいすVoice



※詳しくは、ふれいす東京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

☆今年のボランティア研修には25の方が参加。HIV陽性者やその周囲の人、接点はないけど興味があり参加という人も。会場の一体感も日を追うごとに高まり、とても充実した研修となりました。みなさま、おつかれさまでした。(いくしま)

☆皆さんは飴を最後までなめますか？僕はガリガリする派です。最近はカルピスキャンディがお気に入り、つついガリガリしてしまいます。糖分の取り過ぎに気をつけなきゃ。でも止められない。(さとう)

☆9月の連休に帰省をしました。久しぶりに再会する友人・知人と時間を分かち合う、会いたい人に会う旅でした。故郷の空気を思う存分堪能して、心も体もリフレッシュ。地元の味覚もしっかりと楽しんで来ました。(かとう)