

ネスト・ニュースレター

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

2015/12

〒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

冬休みのお知らせ



・ふれいす東京事務所、ネスト・プログラムともに、
12/27(日)~1/4(月)がお休みです。(新年は1/5(火)から)
・ポジティブラインは、12/28(月)と1/4(月)は相談をしています。



2015年12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。)

★切間近★

●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。

★切間近★

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 第82期 土祝夕方コース (申込切：12/9(水))

【要予約】

12/19 (土) 17:00~19:00

1/11 (月祝) 17:00~19:00

1/23 (土) 17:00~19:00

2/ 6 (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 (定員になり次第切)

告知後6ヶ月以内の陽性者にお知らせください



★おすすめ★

●◆カップル交流会カジュアル

【予約不要】

1/27 (水) 19:30~21:30

ぶらっと気軽に参加できるカップル交流会を企画しました。お茶をしながら、情報交換をしませんか?(+/+) (+/-)のカップルでの参加は勿論、過去ふたりでカップル交流会に参加した方、陰性パートナーミーティング参加者はおひとりでも参加いただけます。



！！今年は事前の申し込みが必要です！！(日曜日開催のため当日受付はできません。)

★おすすめ★

●年末パーティ (申込切：12/10(木)) ※昨年ぎゅうぎゅうだったので、広い会場を押えました。

【要予約】

12/13 (日) 14:00~16:30

今年も年末パーティを開催します。陽性者同士の交流の場としてお楽しみください。

【対象】 HIV陽性者本人

【会場】 お申し込みの方にお知らせします。

【参加費】 500円 (飲み物とおやつ付き)

※パーティには、ネスト・プログラムのスタッフも参加します。



【一芸大歓迎！】
歌、ダンス、手品…などを披露して下さる方を募集します。何でもOK！事前にお問合せください。

※3面に、昨年参加された方の感想文を掲載しました。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]

1/16 (土) 17:00～19:00

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、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]

* 12/26 (土) 13:00～15:00

1/23 (土) 13:00～15:00

* 曜日が変更になっています。

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]

12/12 (土) 13:00～15:00

1/ 9 (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]

12/22 (火) 19:30～21:30

1/25 (月) 19:30～21:30

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。

●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 (途中の回からの参加も可能です。)

担当：野坂祐子(ぶれいす東京スタッフの臨床心理士)

10/20 (火)

終了

[1回目] 「ストレスによるこころとからだの変化」

11/17 (火)

終了

[2回目] 「ストレスと思考のパターン」

12/ 8 (火)

19:30～21:00

[3回目] 「ストレスへの対処行動あれこれ」



●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]

* 12/19 (土) 13:00～15:00

1/20 (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]

12/14 (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いませんか？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]

1/16 (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。



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)/ベジック講座(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/ヒアトーク/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。

年末パーティ 感想文

2014年の年末パーティは、12/20(土)に開催されました。
過去最高となる55名の方が集まり、大変な盛り上がりとなりました。
その参加者の中から、3名の方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/服薬歴ありません/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。

今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 (感染告知年:2004年/
服薬歴:4年くらい/初参加/女性/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かなぁと思いました。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)

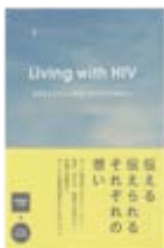
「あ、この病気の人、こんなにいるんじゃない。」って体感すること。これ、大事です。

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。



「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》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。より多くの方々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。

★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7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 1/30 (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 1/31 (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。

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。） ※以前に参加した方のお申込みも可能です。



★おすすめ★

●障害者枠で働く陽性者の交流会

【要予約】

1/17 (日) 14:00～16:00 *

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？

*時間変更になりました。

●教師として働く陽性者の交流会

【要予約】

2/13 (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？

◆陰性パートナーミーティング

[予約不要]

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。

2/ 6 (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）

*父親で参加希望の方はご相談ください。

[予約不要]

2/ 3 (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。

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★

●「HIVってどんな病気？」

[予約不要]

2/26 (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。

過去にPGMで一度聞いている方も、聞き逃してしまったり聞く機会のなかった方も、どうぞお気軽にご参加ください。

わかりやすいと評判のセッションです。なおセカンドオピニオンの中ではありませんので、ご了承ください。

最新ガイドラインの情報が聞ける…かも。

担当：福原寿弥

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

☆第29回日本エイズ学会では、スカラシップ10周年のシンポジウムを行なった。1994年当時、厚生労働省でエイズ担当であった伊藤雅治氏は、患者団体、支援組織は政策提案能力を持つことが重要だという。問題点の指摘にとどまらない姿勢、考えはじめたい。（いくしま）

☆「第5回世界エイズティ・メモリアル・サービス」（一般公開）の司会をさせていただきました。第1回目は宗教的でイヤと敬遠していましたが、参加者の絶賛の声で次からは参加。80～90年代前半までの壮絶に生きた証にふれると身が引き締まります。今回のテーマは「生命（いのち）をつなぐ」HIV/エイズと闘って亡くなられた方の想いを自分の命につなげ、次の世代にもつなげていきたいと思ひます。HIV陽性になったことに感謝。そして合掌。（さとう）

☆TOKYO AIDS WEEKS 2015が終了しました。その中の演目のひとつ、ゲイの合唱を取りまとめたのですが、当日しか参加できないメンバーもいながら大成功でした。歌声が呼ぶ笑顔や涙ってやっぱりいいものですね。参加くださったみなさん、どうもありがとう。（かとう）