



あけましておめでとうございます

まだ参加したことがない方も、いつも参加している方も、
今年もネスト・プログラムをよろしく願います。

2016年1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7期

【要予約】

本当は断りたいけれど、嫌われるとイヤだから、我慢しよう。
本当は頼みたいけれど、断られるのが怖いから、言葉を飲み込んだ。
なんてことはありませんか？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日連続参加とします。） ※以前に参加した方のお申込みも可能です。

※3面に前回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～

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。



【予約不要】

★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。

★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？(+/+) (+/-) のカップルでお申し込みください。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。



- 異性愛者のための交流ミーティング** [予約不要]
- 1/23 (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。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。
- 2/19 (金) 19:30~21:30
- 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]
- 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
- 2/13 (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]
- 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
- 2/22 (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。
- 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？
- 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]
- 1/20 (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、
- 2/20 (土) 13:00~15:00 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]
- 2/15 (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]
- 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。

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でいる声などを、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たちへの応援メッセージ

「検査で確認するのが怖い」「陽性だったら人生が終わる」「根拠はないけど、たぶん自分は大丈夫」など自分に言い聞かせて、検査を受けることを迷っていたりします。なかには、検査は受けたけれども、怖くて結果を受け取りにいけないという人たちもいます。そうした迷っている人たちに向けた、経験者の皆様にしか書けない、応援メッセージを募集します。

2) ふれいす東京への応援コメント

ふれいす東京のサービスやプログラムには興味があるけれども、なんだか敷居が高い。どんな人たちが来ているのだろうか。などと不安に感じている人がいます。そこで、ふれいす東京のサービスを利用したり、プログラムに参加した経験がある皆様からの推薦のメッセージを募集します。

ふれいすVoice

HIVなどまつわる、さまざまな声

“飛躍的な医療の進歩、どれだけの人が知っている？”

ハートちゃん/岐阜県

【投稿方法】

TOP>参加してみる>

ふれいすVoiceに投稿する>

投稿はこちらから>

ふれいすVoice投稿フォーム

アサーティブコミュニケーション第6期 感想文

アサーティブコミュニケーション第6期は、7/18(土)と7/19(日)に開催されました。
参加者は少なかったものの、とても深く話し合うことができました。2人の感想文をお届けします。

「アサーティブな自分を目指して」

ケイタ（服薬歴：約3年半／初参加／30代）

私は昔から内気な部分があり、ホントは乗り気がしない誘いや突然の仕事依頼なども何も言わず引き受けて、自分自身にモヤモヤした感じを抱いていました。更に感染してから内気な傾向が強くなりそんな自分をどうにかしなければと日々考えていました。そんな時にふれいす東京のアサーティブセミナーを知り、思い切って参加してみました。

セミナーの中で最も感銘を受けたのが、アサーティブの考え方の一つである【誠実】の部分でした。この誠実とは自分自身に誠実になりながら相手も尊重するという意味で、今までは自分自身の本当の要求を相手に言えなかったから中途半端になりモヤモヤした感じになっていたと気がきました。

更にロールプレイングでは、常に自分自身の本当の要求を考えさせられ、客観的なアドバイスを頂き、自分自身が考えていなかった本当に言いたい部分をハッキリ伝える事ができました。同時に普段から自分自身に対して向き合っていない回答を曖昧にしていた部分が沢山あったと後悔しました。この経験を生かし、アサーティブな自分になれば良いと思います。



「自他を思いやる自己表現」コウ

（感染告知年：2014／服薬歴：1年7ヵ月／初参加／30代）

広報という職業柄、コミュニケーションに関することには常々関心があり、参加しました。2日間に渡るセッションでは丁寧な指導のもと、初日の座学でアサーティブ・コミュニケーションについての理解を深め、2日目にはロールプレイで実践します。実際にこのコミュニケーション方法を活用したい場面を想定して参加者同士で反復練習することにより、ブラッシュアップされた自己表現を体感でき、大きな自信ができました。

HIVに感染してから他人と接するさまざまな場面で引け目やもどかしさを感じる事が多かったのですが、今回参加することによって、肩の力を抜いて楽に生きるためのヒントをもらえたような気がしています。先日開催されたストレス・マネジメント講座を併せて受講したのも、さらに効果的だったと思います。自分が、今こうして笑っていただけ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。

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/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。

「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。



「HIV陽性者による第29回日本エイズ学会参加報告会」のご案内

～当事者の視点から見たエイズ学会～

日時：2月21日(日) 13:30～15:30

会場：NOF新宿南口ビル セミナールームC https://r3c.jp/roomreserve/room_list/nof/access/
※詳しくはHIV陽性者支援協会のWebをご覧ください。 <http://hiv-ppaa.jp/>

★NEW★

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 第83期 平日夜コース (申込〆切：2/16(火))

【要予約】

2/26 (金) 19:30～21:30

3/11 (金) 19:30～21:30

3/18 (金) 19:30～21:30

4/ 1 (金) 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)

告知後6ヶ月以内の陽性者にお知らせください



●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 第82期 土祝夕方コース (受付終了)

【要予約】

1/11 (月祝) 1/23 (土) 2/ 6 (土) 17:00～19:00 (最終日のみ17:00～19:30)

◆陰性パートナーミーティング

[予約不要]

2/ 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。

4/ 2 (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。

★おすすめ★

●「HIVってどんな病気？」

[予約不要]

2/27 (土) 14:00～16:00

*日付、時間ともに変更になりましたので、ご注意ください。

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：福原寿弘

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

☆12月にUNAIDSの事務局次長が来日し、ぶれいす東京事務所にも来所した。ブラジル出身のラテンな感じな人で、「君は今の日本の状況を

どう感じているのか？」と単刀直入に聞かれた。交流の様子は、写真入りでUNAIDSのサイトにもニュースとして紹介された。(いくしま)

☆2015年はどんな年でしたか？自分は本当に病気や怪我の多い1年だったので、今年こそは健康第一で過ごそう…と心に決めたものの、年が

改まった直後に顔を打ち付けて出血。みなさま、どうぞ健やかな1年を。(かとう)

☆「コウノドリ」のドラマを見ていた。妊娠・出産がテーマで、ゲイの僕からは遠い話と思っていたけれど、改めて、母が

僕を産んでくれたことにありがとうという気持ちが出てきて、涙が何度もこぼれた。そして今更ながら、ゲイであるこ

とやHIV陽性であることを分かち合いたかったと思う。天国の母に思いは届くだろうか。(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