



寒さ本番。風邪、インフルエンザ…
体調管理をしっかりと行って、元気に冬を乗り切りましょう。



2016年2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。）

★NEW★

●第7回ピア+トーク「HIV陽性者とキャリアチェンジ」※利用登録がお済みでない方はお早めにお申し込みください。【要予約】

3/16 (水) 19:00~21:00 (予定) (開場 18:30~) (申込〆切: 3/15 (火))

【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。)

今回のピア+トークは【キャリアチェンジ】がテーマです。病気がわかった後に、働き方を変えた5人のHIV陽性者に経験をお聞きます。皆様の今後の人生設計にお役立てください。

司会：生島 嗣

【5人のスピーカーたち】

- 1) バリバリの代理店勤務から、障害者枠で新たな働き方に変えた女性。
- 2) ITが得意ではなかったけれども、ITラーニングをきっかけに働き方を変えた男性。
- 3) サラリーマン (営業職) から介護職へ、さらに展望を模索している男性。
- 4) 病気をきっかけに、看護師の資格を取り、働き方を変えた男性。
- 5) 発症から15年のブランクを経て、介護ミーティングに触発され資格を取得。老人施設に就職した男性。

※3面に第6回「HIV陽性者とセーファー・セックス」の感想文を掲載しています。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]

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がなかった方も、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場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

2016年度に認定NPO法人の申請を目指すことになりました。是非ご協力ください。

認定NPO計画のサポーターが3月末までにあと70名必要です。

認定NPO計画のサポーターになるには？

- 1) 年間3,000円以上の寄付をする
- 2) 毎月1,000円以上のクレジット寄付をする
- 3) 賛助会員 (年会費個人10,000円、団体20,000円) になる

※詳しくはぶれいす東京Webサイトをご覧ください。

ぶれいす東京お花見

3月26日(土)13:00~15:00 ※雨天の場合は3月27日(日)に順延

※詳細は来月号でお知らせします。陽性者限定の催しではありません。



★NEW★

●Women's Salon ～女性陽性者のためのプログラム～

4/22 (金) 19:30～21:30

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]

●異性愛者のための交流ミーティング

2/19 (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。

[予約不要]

* 3/19 (土) 17:00～19:00

* 日程・時間が変更になりました。

●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～

2/13 (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～)

[予約不要]

3/12 (土) 13:00～15:00

●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～

2/22 (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。

[予約不要]

3/30 (水) 19:30～21:30

★おすすめ★

●教師として働く陽性者の交流会

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ける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？

[要予約]

●障害者枠で働く陽性者の交流会

4/17 (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？

[要予約]

●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)

2/20 (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、

[予約不要]

3/16 (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？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

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。

[予約不要]

●看護師として働く陽性者の交流会

3/19 (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。

[予約不要]



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。

第6回 ピア+トーク 「HIV陽性者とセーファー・セックス」 感想文

ゲイ・バイセクシュアル男性限定での開催。HIV陽性者スピーカーや講師のお話の他、グループに分かれてワークを行なうなど、とても中身の濃いイベントとなりました。参加者とスタッフの中から4名の感想文をお届けします。

「よくわからないから、話せる」

ピーぼくん (26歳/男性/感染告知年:2012年)

ぶれいす東京さんの会に参加させて頂くのは今回で2回目でした。テーマはずばり「HIV陽性者とセーファーセックス」。その場にいた人達の共通点はたった2つ。「ゲイ(又はバイ)で、HIV陽性である」こと。面識もほとんどない方たちとセックスについて語り合うなんて、ハードル高っ…という考えはすぐに杞憂に終わり、「よくわからない」相手だからこそ話せることがあるんだなと実感できました。

進行内容は2班に分かれ意見を発表し合ったり、3人の先輩方の一問一答コーナーがあったりと、なかなか濃密&ハード。皆さんのぶっちゃけトークに妙に感心したり不覚にも爆笑してしまう場面もありました。

でも、よくよく考えればこれって私達HIV陽性者にとっては永遠の課題であったりして。考え方も人の数だけあって当たり前だなぁと思う場面もありました。帰りの電車の中で皆さんの発言を思い出しながらつくづく実感しました。スタッフの皆さま、参加者の皆さま、貴重なお時間ありがとうございました。

「ひとりじゃない」

シン (感染告知年:2012年/服薬歴2年/初参加/40代)

「仲間がいるって本当に素敵な事だな」

今回参加させていただいたピア+トークが終わった時に、まず真っ先にそう思いました。

最初、円を作って一人一人の顔が見渡せる席に着いた時は、みんな若干うつむき加減でどこかぎこちない表情をしていましたが、3時間共に共有した時間の後にはみんなの顔には安堵と笑顔がありました。

普段親しい友達とも中々話す事のないHIVの事やセーファーセックスについて、赤裸裸にいろいろな話ができただけで、ほとんどの方が初めて会う方々ばかりでしたが、終了後には何とも言えない結束感や安心感が生まれました。

HIV感染告知を受けたあの日、頭が真っ白になり、家族や友達になんて話したら良いんだろう、仕事は今後どうしたら良いんだろう、治療や通院はどのようにしたら良いんだろう、そんな分からない事だらけで不安になった日から、今ここにこうして同じような事で不安を抱え、悩みながらも一緒に歩んで行ける仲間がいる事、普段誰に話したら良いのか分からない事でも話ができる場所があると言う事を知ったのが何よりも心強いです。

もしも、今あの日の自分のように不安や心配で押しつぶされるような気持ちになっている人がいたら、是非知ってほしいことがあります。それはあなたは決してひとりではないって事、そしてあなたと共に歩んでくれる仲間がいる、あなたを受け入れてくれる場所があるという事を、是非心に留めて自分のペースで大丈夫だから一步一步前に向かって進んでみませんか？

きっと今の自分を思い出して、笑顔で明日を迎えられる日が来ますよ、一緒に。

「怖さや孤独感が軽くなった」

Takashi

「SEX」できっとこの病気に感染。そのことが頭と身体にしみついていてのか、告知後から人と肌を重ねるSEXはゼロ！！(頭の中で想像することで疑似恋愛している感じでした。)

1番は自分が感染したように相手へ感染させることへの不安。病気への偏見などたくさんのネガティブ思考でどんづまり。今回のトークで1番感じたのは、病気に対する無知！！情報量のなさです。きっとお医者さんやスタッフさんに何かあれば聞くという他人まかせだったからだと思います。(反省)

そして自分は1人で解決するには限界があると感じていたので考え方は様々でも、同じ病気の人の話を聞くことで、自分の中の怖さや孤独感が軽くなったと思います。全てが悩み0になることは難しいかもしれませんが、支えてくれる人がいるってスゴイと思います。

まずは自分から動いて知ろうとするアクションも必要だと。トークに参加して感謝です。ありがとうございました。

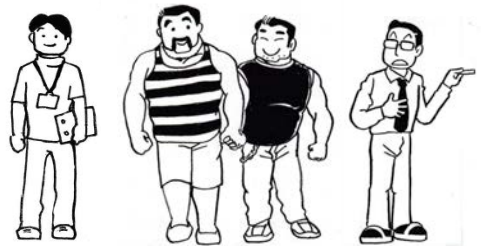
「ナマセックスにだってワケがある」

せき

今回、参加者と同じくHIV陽性者として進行役を行う「ピア・ファシリテーターをしてほしい」との打診を受けたものの、結果は一参加者としてとても有意義なものでした。

スピーカーの話やアンケート調査の結果を聞いて驚いたのは、自分自身では全くありえない、ナマで抜き差しセックスする人が結構な数でいることです。そしてそうした人でも何かしらの考えがあるのだなということが分かったことでした。何が悪いじゃなく、この多様性に触れ、Safe SexでなくSafer Sexであるその意味を改めて考えるいい機会にもなりました。何より、参加者の方々の声を聞くことで、自分自身のセックスのあり方を再確認できたことは気持ちをスッキリさせてくれるものでした。

人生の中で、セックスの話をじっくりする時間は滅多にあるものではありません。従って今回のような場合は、自分自身を理解するとともに、どこかアタマの片隅で居心地悪く残っているセックスにおけるリスクを、ただ不安や恐怖で終わらせず、自分なりの答えにすることで、結果として今後の人生をよりよくする大切なきっかけになると強く感じました。主催の方の準備・実施は大変と思いますが、ぜひ継続していただきたいと願っています。



「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

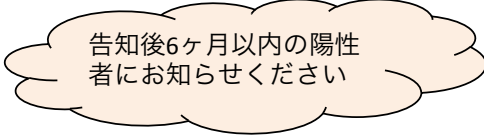
※詳しくはHIV陽性者支援協会のWebをご覧ください。http://hiv-ppaa.jp/

★切間近★

●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 (定員になり次第切)

★NEW★

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 第84期 土日夕方コース (申込切: 4/6(水))

【要予約】

※次期の開催が決まりました。

- 4/16(土)、5/ 1(日)、5/14(土)、5/28(土) 17:00~19:00 (最終日のみ~19:30)

●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】

[残りの日程]

- 2/ 6 (土) 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
- 4/ 2 (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) *父親で参加希望の方はご相談ください。

[予約不要]

- 4/13 (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。

★NEW★

●◆カップル交流会カジュアル

[予約不要]

- 4/18 (月) 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。過去ふたりに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。

「TOKYO AIDS WEEKS 2015」 報告会出演のお知らせ

エイズ&ソサエティ研究会議 第123回フォーラム「TOKYO AIDS WEEKS 2015→16」

今回のフォーラムでは、TOKYO AIDS WEEKS 2015を振り返り、今後について話し合う会を開催します。

日 時: 2月11日(木・祝) 16:30~18:30

会 場: ねぎし内科診療所 (東京都新宿区四谷三丁目9 光明堂ビル5階) 地下鉄丸ノ内線四谷三丁目1番出口

参加費: 無料

話し手: 生島 嗣 (特定非営利活動法人ぶれいす東京 代表) 宮沢 英樹 (東京国際レズビアン&ゲイ映画祭 代表) ほか
※詳しくはぶれいす東京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

- ☆もう2月ですね。今年の花見は3月末を予定しています。ここ数年天候に恵まれず、連続で中止という残念な結果となっています。そのことを踏まえて今年は3/26(土)に事務所を休んで行ないます。雨天の場合は3/27(日)に順延します。楽しみにしててくださいね。(いくしま)
- ☆塩竈から松島まで遊覧船に乗った。地元友人に仙台から車で送ってもらったのだけれど、震災以来、海には足が向かないと言う。心の傷の深さがどれくらいなのか想像もできない。松島の島々も、心なしか瘦せた気がした。(さとう)
- ☆TOKYO AIDS WEEKSの会場でも写真が展示されていた「OUT IN JAPAN」。私もモデルとして参加し、先日公開されました。プロのカメラマンに撮影してもらおうという経験はもちろん、仲間との絆を感じるとても素晴らしい体験でした。(かとう)