

## ふれいす東京お花見

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

この2年間天候不良で中止に。「楽しみにしていたのに…」と言う声にお応えして、悪天候の場合は順延という形にしました。今年こそ開催を！という意気込みです。

※詳細はふれいす東京Webサイトにて。陽性者限定の催しではありません。

※中止の場合は、当日朝10時以降にふれいす東京のホームページ、Twitter、facebookにてお知らせします。

または下記の携帯電話までお問い合わせください。

ふれいす東京 携帯電話：080-4293-8341 (電話番号が変更になりました/当日10:00~15:00のみ)



## 2016年3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。

【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。



### ★NEW★

●ミックス・トーク10 (MT10) 《定員10名》

【要予約】

4/ 2 (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。

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30名(1名/1日)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) 賛助会員 (年会費個人10,000円、団体20,000円) になる

※振込、または事務所・多目的室で、現金で承ることもできます。

※東京都に提出する非公開の名簿への、お名前・住所の掲載が必要となります。

※詳しくはふれいす東京Webサイトをご覧ください。



★おすすめ★

●Women's Salon ～女性陽性者のためのプログラム～

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

[予約不要]

\* 3/19 (土) 17:00～19:00  
4/15 (金) 19:30～21:30

\* 日程・時間が変更になりました。

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]

3/12 (土) 13:00～15:00  
4/ 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]

3/30 (水) 19:30～21:30  
4/20 (水) 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。

●障害者枠で働く陽性者の交流会

[要予約]

4/17 (日) 14:00～16:00

障害者枠で働くと言ってもさまざまです。同じ状況で働いている人同士で情報交換をしてみませんか？

★NEW★

●教師として働く陽性者の交流会

※今回から、予約不要になりました。

[予約不要]

5/21 (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？

●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]

3/16 (水) 14:00～16:00  
4/16 (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、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]

4/19 (火) 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]

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。



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・教師)/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)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。

## ◆陰性パートナーミーティング

4/ 2 (土) 13:00~15:00

6/ 4 (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]



### ★おすすめ★

## ●◆カップル交流会カジュアル

4/18 (月) 19:30~21:30

※カップルで参加の場合も、おふたりそれぞれの利用登録が必要です。

[予約不要]

ぷ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。

※下記に前回参加者の感想文を掲載しています。併せてご覧ください。



## カップル交流会カジュアル 感想文

第1回から第23回まで、新年会、果物狩り、ボウリング、中華食べ放題、BBQなど、様々な企画でお送りしてきましたが、カップルの話をもっと深くしたいとか、気軽に参加したい、などのご希望にお応えして、予約不要のカジュアルを始めました。1/27(水)の参加は、カップルで8組16名+3名(合計19名)でした。3名の方の感想文をお届けします。

### 「フタを開けてみたら」 よし (男性/ゲイ/陰性パートナー)

初めての試みで開催したカップル交流会カジュアル。予約もなく、来たいと思ったら途中からでも良く、必ず二人一緒にでなくてもいい、という肩肘をはらずに気軽に参加できる会を企画し開催しました。

よりたくさんのカップルに来てほしいな~と思ってましたが、平日の夜なのでどうかという不安もありましたが、初参加を含めて総勢19名も参加してくれて、本当に嬉しかったです。

ただ初めての開催なので、手短とはいえ全員から話を聞いたため時間がなくなり、今後どのように会を進めていけばいいかが、課題かなと思いました。でもこの会が軌道に乗り、たくさんのカップルの良き場所になればと願っています。

### 「その先が知りたくて」

#### 516号 (初参加/男/ゲイ/30代/陰性パートナー)

付き合って間もなく相方が陽性者と知り、陰性者の私としては知識も情報も乏しく不安な日々を過ごしていました。このプレイはOK?こんなのはどうなの?など自問自答の暮らしの中、相方に誘われて初参加したカップル交流会。陰性者の私としては少しでも不安を拭えるようになればと思っていました。

幅広い世代のカップルの皆さんが、自分の立場や相方との向き合い方を話して下さり悩んでいるのは自分だけじゃないんだなあと肌で感じる事が出来ました。自分の口から不安な日々を初めて話せる事が出来てどこかほっとしました。本当はずっと誰かに聞いてもらいたかったのかも知れません。それだけでずっと楽になりました。

不安がゼロになった訳ではありません。それでも僕らがこれから付き合っていくためにこれからもアドバイスを遠慮なくもらいに行きたいと思います。



### 「茶菓子とお漬物と“お互いの愛”」 OPA (初参加/40代/ポジティブ) ・Deigo (初参加/20代/ネガティブ)

交際歴3年半のゲイカップルです。交際開始の三か月後に僕のHIV感染が発覚。その事実をきっかけに同居を始め、現在に至っております。昨年の夏にふれいす東京の存在を知り、「ミドルミーティング」に数回参加させて頂いております。常々、ネガティブのパートナーさんが抱える葛藤、疑問、不安の声を聴いてみたい、僕のパートナーの心の負担を少しでも軽減したいという思いから、今回の交流会に参加させて頂きました。

お一人、ストレート同士、ゲイ&ストレート、20年以上のお付き合い、昨年の12月にカムアウトされたばかり、僕たちを含めた初参加組と、多岐に渡ったカップルの方々の貴重なお話を聴くことができました。

それぞれに持ち寄った茶菓子やお漬物(笑)を頂きながら、温かくも時には神妙にお話を伺うといった雰囲気の中、“真っ直ぐな心”を持ち合わせた方々との交流はとても有意義なものでした。様々なお話、エピソードの中で共通していたのは“お互いの愛”でした。思わず拍手を送りたくなるようなエピソードも伺え、改めて“大事なこと”を確認することができた会でした。また参加させて頂きます。ありがとうございました。



## 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。

【HIV検査を迷っている人たちへの応援メッセージ】3月より募集キャンペーンをスタートします！



★おすすめ★

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

【要予約】

4/16 (土) 17:00~19:00  
5/ 1 (日) 17:00~19:00  
5/14 (土) 17:00~19:00  
5/28 (土) 17:00~19:30

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)



●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 第83期 平日夜コース (受付終了)

【要予約】

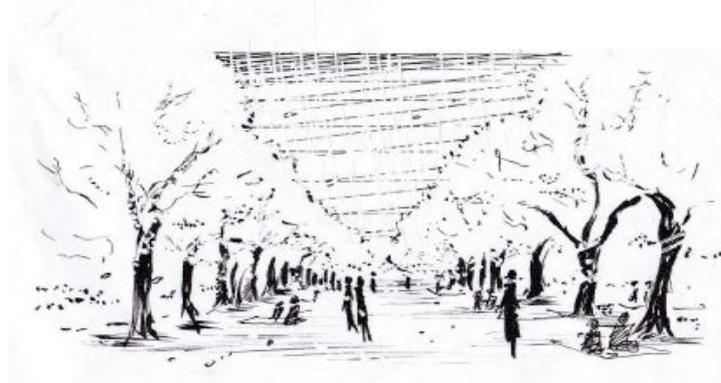
3/11(金)、3/18(金)、4/ 1(金) 19:30~21:30 (最終日のみ~22:00)

■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。



THE BODY SHOP コラボ企画 語り場「ぶれいすトーク」を開催します!

さまざまな話しにくさを感じている人たちのための語り場がはじまります。参加者同士が交流し、明るく楽しく交流することを通して、情報を増やしたり、多様な参加者との交流を通して、今後に役立つ何かを発見してみませんか? 「HIV陽性者と話そう」という回もあるので、興味のある方はぜひご参加ください。

- 第1回 4月29日(金祝)14:00~16:00 子どもやパートナーと性の健康について話してみる?
- 第2回 5月 5日(木祝)14:00~16:00 話しにくい何かを抱えて生きる人たちの交流会
- 第3回 5月22日(日) 14:00~16:00 HIV陽性者と話そう! ~Living Togetherを体験するワークショップ

※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

☆皆様にご協力をお願いしていた認定NPO化計画ですが、沢山の皆様からご支援を得られて、11月からの呼びかけスタートだったのですが、2014年度、2015年度の2年間で平均100人のサポーターを得るという目標をもうちょっとで達成できそうです。引き続き、皆様からの応援、ご支援よろしく申し上げます。(いくしま)

☆映画『ジェンダー・マリアージュ』を観ました。アメリカ・カリフォルニア州で起きた、同性婚を巡る裁判の舞台裏を描いたドキュメンタリーです。対岸の出来事などではなく、自分達のために闘ってくれていると感じました。愛の深さに涙。(かとう)

☆僕は昔から、夏休みの宿題を始業式前日からやつけするタイプだった。間に合わないときには、嘘をついてまで、提出期限を延ばしていた。3月は提出期限に追われる時期、早めの準備をと思っていたのに、また追われている。心を入れ替えねば。(さとう)