

桜も満開を過ぎて、まさに春爛漫。先日のふれいす東京のお花見も大盛況でした。  
心も軽くなって、どこかへお出掛けしたくなりますね。

## 2016年4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★

#### ●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26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）

6/28（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」

7/19（火） 19:30～21:00 [2回目] 「ストレスと思考パターン」

8/30（火） 19:30～21:00 [3回目] 「ストレスへの対処行動あれこれ」

### ★開催間近★

#### ●◆カップル交流会カジュアル ※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]

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。

### 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]

6/13（月） 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

## 認定NPO計画の応援、ありがとうございました！

多くみなさまのご協力のおかげで、認定NPO法人の申請に必要な「2014年4月から2016年3月までの2年間に、3,000円以上の寄付者（サポーター）200人以上」という目標を達成することができました。ご支援いただき本当にありがとうございました。これから申請に向けて準備を進めてまいります。今後も認定NPO法人であり続けるためには、年間3,000円以上の寄付者（サポーター）が100人以上必要となります。引き続きご支援、よろしくお願いいたします。

★開催間近★

●Women's Salon ～女性陽性者のためのプログラム～

[予約不要]

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。



●異性愛者のための交流ミーティング

[予約不要]

4/15 (金) 19:30～21:30  
5/28 (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。

●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]

4/ 9 (土) 13:00～15:00  
5/14 (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]

4/20 (水) 19:30～21:30  
5/25 (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。

※3面に参加者の感想文を掲載しています。併せてご覧ください。

●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？

●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]

4/16 (土) 13:00～15:00  
5/18 (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、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]

5/20 (金) 18:00～20:00

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。

## U40ミーティング～10代から30代の男性陽性者～ 感想文

10代～30代の男性HIV陽性者(セクシュアリティ問わず)が集まって、さまざまなことを話すU40ミーティング。昨年8/29の参加者から3名の感想文をお届けします。今回は質問紙とくじ引きを使ったQ&Aコーナーもありました。

### 「病気と上手に付き合っていく為に」

シロ (服薬歴：9ヶ月/年齢：30代)

今年の春ごろから数回参加させて貰っています。U40ミーティングは自分の意見を話したり、色々な方の様々な考え方や体験を聞いて、病気と付き合っていく心構えを整えさせてくれます。

参加する前は周囲に病気の事を話せる人もおらず、病気をもらったままどうやって生きるかを、一人でグルグルと考えていました。

しかし、ミーティングに参加するようになって、自分の思っていることを人に話すことにより、頭の中が整理され、自分の考えが明確になってきました。また、告知を受けたばかりの人の話を聞いて初心を思い出したり、自分より病気に関して先輩な方の体験を聞いて先々のことを想像することで、病気と付き合っていくことが徐々に自分の腹に落とし込めてきている気がします。

今回は特殊な回で、無記名で参加者が質問項目を記入し、ランダムにくじ引き方式でみんなが質問に答える形式だったので、日頃聞きづらいアンナコトやコンナコトが聞け、とても楽しかったです。回数を重ねることで、ミーティング以外のところで相談できる仲間もでき、参加する前とは考え方や環境が随分と変わり、参加して良かったなと思っています。

### 「感染から数ヶ月、見つけた“みちしるべ”」

秋山 (感染告知年2015年/服薬歴1ヶ月/初参加/20代)

初めて参加をさせていただきました。3ヶ月経っての参加でした。感染当初、病院にてこのような集まりがあることも教えて頂いてましたが、陽性者の方と会うということにあまり必要性を感じている部分がありませんでした。自分で病気を受け入れられていなかったためか、焦りや不安というものすら感じてなかったということが大きかったのでしょうか。しかし、数ヶ月経つにつれ、現在の生活や将来についての不安をどう処理すればいいかわからず、少しでも楽になる方法があれば、と今回のミーティングの参加を決めました。

初めてこのような場を経験して、開始前から最中もガチガチに緊張してしまいましたが、参加者皆様のお話を聞くだけでスッと漠然とした不安のモヤが取れたような気持ちになれました。周りに感染をカミングアウトしている人が居ても、「一人で向き合っている」という意識が強かったのですが、今回同じ境遇の方と出会って単純に「話したいことを話せることが嬉しい」と思いました。

同じ陽性者でもいろいろな人がいる、そして様々な人の話を聞くことは今後の陽性者としての自分、そして“陰性者”として普段、生活をする自分の指針にもなると感じました。

### 「いつの間にか普通の自分を取り戻した」

まーくん (感染告知年：2014年/服薬歴：1年/参加：5回目/30代)

僕は去年HIVの告知を受けて1人で治療に専念してきました。自分の中でこの事は、誰にも相談せず墓場まで持って行くと、心の中でしまい込んでました。病院では、先生や看護師さん、ワーカーさんと病気について話しはしていたんですが、当事者同士ではないので、孤独を感じてました。

今年に入って治療も安定してきて、ふと自分を振り返った時に、1人で病気のことを抱えることは心に良くないと感じて、病院の心理士さんから紹介されていたぶれいす東京に足を運びました。

緊張しましたが、あれよあれよとミーティングに何度も参加して、今では初めてぶれいす東京を訪れた孤独な気持ちは無くなっていました。この病気を受け入れて生きていくことが今では当たり前だと思えたのは、当事者同士で話せる場ができたことが僕にとってすごく良かったんだと思います。

病気について孤独、不安を感じてる方がいるなら、ぜひミーティングに参加することをお勧めします。別に話すことがないけどどっという気持ちで行っても、参加者の話を聞くだけでも十分だと思います。

## 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、

今後役に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る気持ちをシェアする会」

\* 第3回 5月15日(日) 15:00～17:00 「HIV陽性者と話そう！～Living Togetherを体験するワークショップ」

\* 第3回の日時が変更になりました。 ※陽性者限定のイベントではありません。詳しくはぶれいす東京Webサイトをご覧ください。



## TOKYO RAINBOW PRIDE 2016



今年も東京レインボープライドが開催されます。パレードには首都圏グループ(akta/ぶれいす東京)による「AIDS IS NOT OVER」のフロートが参加予定。またフェスタ会場内のブースにはぶれいす東京スタッフも常駐します。

【フェスタ】 5/7(土)

東京都代々木公園イベント広場&野外ステージ

【パレード】 5/8(日)

※レインボーウィーク 4/29(金・祝)～5/8(日) 東京都内を中心に全国各地にて開催

詳しくは東京レインボープライドのサイトへ <http://tokyorainbowpride.com/>

★日程変更★

●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: 5/6(金))

【要予約】

5/14 (土) 17:00~19:00  
5/28 (土) 17:00~19:00  
6/11 (土) 17:00~19:00  
6/25 (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)

■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。

◆陰性パートナーミーティング

[予約不要]

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。

8/ 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。

★NEW★

●ミックス・トーク10 (MT10) 《定員10名》

【要予約】

7/30 (土) 13:00~15:00

「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。

★NEW★

●「アサーティブ・コミュニケーション 自己表現のABC」第8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 7/ 2 (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 7/ 3 (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。

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

☆今年も東京レインボープライドが開催される。5月7日(土)フェスタには台湾のHIV関連団体とのシンポジウムが予定されており、5月8日(日)パレードには首都圏グループ(akta/ぶれいす東京)によるフロート「AIDS IS NOT OVER」が参加予定。会場内のブースにはぶれいす東京スタッフも常駐します。ぜひ、お立ち寄りください。(いくしま)

☆ちまたでは「あさロス」だそうで、「あまロス」はどこに行ったのか? 「あまあさロスロス」なのか? 番組はいつかは終わるものです。NHK福祉ポータルサイト「ピープル」のブログが3月で終了しました。「ピープル」が5月いっぱい閉鎖とのこと。多くの「生きづらさ」を抱えている人たちの「道しるべ」なのだが…。せめてアーカイブとして残して欲しい。(さとう)

☆19年振りに仙台を訪れました。震災以降行きたいと思いながらもなかなか機会を持てなかったのですが、5年経ってようやく叶いました。昔と変わらない街並や人の温かさに胸がいっぱいになりました。また足を運びたいと思います。(かとう)