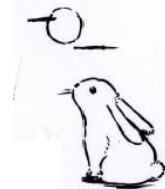


なし、ぶどう、柿、秋刀魚、秋鮭、栗、さつまいも、松茸、キノコ、新米…  
秋は食べ物が美味しいですね。スポーツも読書も忘れないでね!



## 2016年10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8回ピア+トーク「HIV陽性者と長期療養時代のための心の準備」～転ばぬ先の杖って何？ 【要予約】

10/22 (土) 14:00~16:00 (開場 13:30~) (申込切10/21 (金))

今回のピア+トークは、HIV陽性者としてさまざまな活動に携わってきた長谷川博史さんと、彼のピンチに関わった友達をゲストにお迎えします。人は親しい人にさえ(だからこそ)、本当に困った時に、支援の要請を出すのは難しいものです。長谷川さん自身の体験を聴きながら、長い人生の中で起こりがちなピンチに陥ったとき、どのような人間関係や心の備えが役立つのかを皆様と一緒に考えたいと思います。

コメンテーターには、パープル・ハンズの永易至文さんをお招きし、より具体的な情報提供をしていただきます。備えあれば憂いなし…と言いますが、何が起るかわからない世の中。自分にも起るかもしれない少し先のことを一緒に考えてみませんか。

【ゲスト】長谷川博史さん (JaNP+理事) 加藤雄治さん ほか

【コメンテーター】永易至文さん (パープル・ハンズ理事・事務局長)

【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。)



★NEW★

### ●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 第87期 土曜夜コース (申込切: 11/22(火)) 【要予約】

12/ 3 (土) 18:00~20:00

12/17 (土) 18:00~20:00

1/ 7 (土) 18:00~20:00

1/21 (土) 18:00~20:30

- ・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



### ●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 第86期 土曜夕方コース (受付終了) 【要予約】

[残りの日程] 10/15(土) 10/22(土) 17:00~19:00(最終日は17:00~19:30)

### ●◆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]

10/12 (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・サポートミーティング参加者はおひとりでも参加いただけます。

★おすすめ★

### ●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】

10/15 (土) 13:00~15:00

11/16 (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。まだ行動を起こせていない人も歓迎です。(いくしま)

◆陰性パートナーミーティング

12/ 3 (土) 13:00~15:00

2/ 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]

●Women's Salon ~女性陽性者のためのプログラム~

10/ 7 (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

10/21 (金) 19:30~21:30

\* 11/19 (土) 13:00~15:00

↑ 日程変更

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]

●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~

10/ 8 (土) 13:00~15:00

11/12 (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]

●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~

10/26 (水) 19:30~21:30

11月は日本エイズ学会のためお休み

12/19 (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]

●障害者枠で働く陽性者の交流会

10/16 (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？

※日曜日開催となりますので、前日までにお申し込みください。

[要予約]

●教師として働く陽性者の交流会

11/19 (土) 18:30~20:30

※予約不要になりました。

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？

[予約不要]

●介護職として働く陽性者の交流会

10/18 (火) 19:00~21:00

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

11/15 (火) 19:00~21:00

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]

ネクスト・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)/ベテラン講座(社会福祉・医療)など	事前に利用登録の日程を調整します。 ぷれいす東京事務所 (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/ピアトーク/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、ぷ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7回ピアトーク 「HIV陽性者とキャリアチェンジ」～感想文

2016年3月16日(水)の、ピアトーク第7回「HIV陽性者とキャリアチェンジ」は、スピーカー5名を招いて、28名が参加しました。スピーカー2名と参加者2名の感想文を掲載します。

### 【スピーカーから】

「まず一歩、踏み出してみようということ」

ショウコ (30代/女性)

今回は初めてスピーカーとして参加させていただきましたが、私のキャリアチェンジが成功であったかどうかはわかりません。今は働く環境にも恵まれ健康的に楽しく働いていますが、辛くてもなんでも一般職として代理店での仕事に没頭し続けていたら、新しい景色が見えていた可能性だって大いにありますから。

ただ今回の転職で新しい働き方を知ることができたのは私にとって1つの財産です。そしてそれを皆さんに共有し、少しでもお役に立てたのであれば、私にしかできないことができたのだと嬉しく思います。これからも病気を障害ではなく「個性」と捉えて向き合っていこうと思います。

また、ご一緒させていただいたスピーカーの皆さんにも感謝！悩みや不安は尽きなくても「とにかく一歩踏み出してみる」というのが大事だということを再認識してもらいました。お互いに励め合うだけではなく、刺激し高め合える関係が大事ですね。ありがとうございました。

「感染を機に看護師になって、本当に良かった」

ともぞお (告知歴：7年/内服歴：7年/初参加/30代男性)

僕はHIVであることを殆どカミングアウトしておらず、スピーカーとしてのお誘いを頂いたとき、それが公になってしまうことに不安がありました。しかし考えてみると、僕はHIV感染を機にもう一度人生をやり直そうと看護師になる決意をしました。紆余曲折ありましたが、今はその選択をして本当に良かったと思っています。なにより自分で自分を誇らしく思える生き方をしています。そんな僕のこれまでの歩みを伝えることで、立ち止まっている誰かの一歩に繋がるのであればと思い、引き受けさせていただきました。

会場はまるで記者会見場のような雰囲気、じゃんけん負け最初スピーチすることになった僕はあまりの緊張で頭が真っ白になり、声を震わせながら無我夢中に話していたことを覚えています。たくさんの質問も頂き、うまく回答出来たか不安ですが、僕なりに一生懸命お伝えさせていただきました。他のスピーカーのお話も非常に参考になりました。皆さん病気を負と捉えず前向きにキャリアチェンジされておられ、HIVだからと人生を諦める理由には決してならないと改めて思えました。これからもしっかりと目標を持ち、看護師として誰からも認められる生き方を目指していきます。

### 【参加者から】

「十人十色なキャリアチェンジ」

ヒロト

(感染告知：2015年/服薬歴：3ヶ月目/初参加/30代中盤)

現在、HIV陽性と分かって初めて転職活動をしています。過去にも転職活動をしていましたが、これまでの経験を活かす事がメインでしたが、病気の事を抱えた状態で、どう転職活動をしていけば良いのか、分からない事や不安ばかり…。これまでの職種以外も視野に入れないと難しいのかな?と思い、参加させて頂きました。

5人のスピーカーの方々の経験を聴き、驚きの連続でした。病気が転機となって目標を叶えた方、異業種になった後の本音、周りの反応や配慮がそれぞれ異なる事。キャリアチェンジの方法はもちろん、年齢による違い、新旧の職場環境の良かった点など、本当に「十人十色」で「これが正解」という事は無いんだなと感じました。でも、どのスピーカーの方々も生き生きとして、とても前向きだった事、更にこれから先の目標も立てている方もいて、凄い…参ったという気持ちでいっぱいです。迷いや不安がたくさんありましたが、今回の参加を機に、まずは自分自身が病気の事を受け入れ、仕事と身体のバランスを考えながら、「病気だからやりたい仕事を諦める」という事は考えず、スピーカーの方々の笑顔を思い出しながら、キャリアチェンジを頑張っていこうと思いました。

「自分の思いを大切に、そして今を一所懸命生きて行こう！」

Dai(複数回参加/40代/男性)

自分は、今障害者雇用で働いていて、直ぐには転職する予定はありませんが、やはり「転職」は健常者と比べて、障害者の場合非常に困難が付きますので、今後もし転職する機会がある時の為に参考にしたいと思い、参加させていただきました。

医療や介護の現場で働く方々の話を聞いて思ったのは、「やりがい」が大きく仕事をする上で大切なのだと思います。後は、人と触れる機会が多いので、どうしても「感染をさせるリスク」も、働く上で大きな問題になってしまう事も改めて知りました。もちろん、正しい知識で正しく仕事を行えば問題はありません。

それ以外の方々の話を聞いて思ったのは、チャンスはいつ、何処にあるか分からないと言う事でした。その為に、常に今を一所懸命生き、もしチャンスがあった時は、恐れずチャレンジしていこうと思います。



【他の感想文】 掲載したものの以外にも、3編の感想文がありますので、Webでお読みください。

- 「意外にも」あき(40代/女性)
- 「リアルな情報が得られました！」SKY(30代男性/服薬歴4年目)
- 「仕事について」山田クマ(男/初参加/50歳代/ホモセクシャル)

## 「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。より多くのおみなさんにご覧いただき活用いただけるように、Webサイトを開設し同時に冊子無償配布プログラムを行っています。

※詳しくは、ぷれいす東京Webサイト下部のパナーをご覧ください。





★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27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(ぶれいす東京スタッフの臨床心理士)

- 1/17 (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」
- 2/14 (火) 19:30～21:00 [2回目] 「ストレスと思考パターン」
- 3/14 (火) 19:30～21:00 [3回目] 「ストレスへの対処行動あれこれ」



★NEW★

●**「アサーティブ・コミュニケーション 自己表現のABC」第9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] 1/21 (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] 1/22 (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歓迎です。



■**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]

10/12 (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★

●**「知っとこ！社会福祉制度」** [予約不要]

12/ 7 (水) 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

**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)

※陽性者の相談員対応 毎週木 15:00～18:00

**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**

☆プライベートな過去の出来事を文章にしなが、絞り出すことがある。最近、学生時代のことを書いていて発見したのは、自分の秘密とか執着とかが、思いのほか、自分の人生の方向性を大きく左右したことだった。(いくしま)

☆18年以上住んでいるアパートが、いよいよ老朽化でボロボロに。先日は風呂の排水が詰まり、水漏れのする蛇口と一緒に直してもらいました。今月中にはトイレを大々的に改装予定です。もうすぐ自分もまた一つ歳を取ります。建物も人間も老いさらばえて行くのですね…(かとう)

☆2年ぶりくらいに、普天間おかりさんのライブにでかけた。何年前かにゲイであることやHIV陽性であることを伝えましたが、時間が欲しいとのことだった。ライブを終えて、花道を戻ってくる時、僕らの顔を見つけて、両手でハイタッチ、満面の笑みが、そこにあった。しばらく来なかったのが、たぶん心配してくれていたんだろう。こういう瞬間に幸せを感じる。心がほっこりした。(さとう)

※ネスト・ニューズレター(紙版)をPDFでもご覧いただけます。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



■「ぶれいす東京NEWS」の配信が始まります。

年4回発行の「ぶれいす東京Newsletter」が、メールで配信する「ぶれいす東京NEWS」にリニューアルします。ぶれいす東京の相談現場やプログラムの参加者からの声や、HIV/エイズにまつわる情報を、より多くの人たちに届けたいと思っています。10月下旬に発行予定です。ぶれいす東京Webでお知らせしますので、ご確認ください。