



あけましておめでとうございます

今年もネスト・プログラムをよろしく願いいたします。



2017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](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。)

★開催間近★

●第7回 HIV陽性者のための就職支援セミナー

1/20 (金) 19:00~21:00 (開場 18:30~) (申込〆切: 1/18 (水))

【対象】 HIV陽性者で、就職や転職活動を考えている人

【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。)

【ゲスト】 アヴィ合同会社/SCSKサービスウェア株式会社/株式会社セントメディア ほか



【要予約】

今回のセミナーの前半では、実際に障害者の雇用を予定している企業に話をさせていただきます。大幅な増員を予定している企業もあります。この数年、東京周辺では免疫機能障害者を、2人、3人と雇用する企業が増えていきます。また、数年後には雇用率のアップが見込まれており、各社とも障害者枠での採用を増やしています。

また、配属先は人事や総務などにとどまらず、人材が不足している部署に、障害者をもつスキルを活かせるポストで、それなりの雇用条件で採用される人もでてきています。在職中の方も求職活動中の方も、ぜひ参加してください。

★おすすめ★

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 第88期 平日夜コース (申込〆切: 1/30(月))

【要予約】

2/ 9 (木) 19:30~21:30

・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。

2/23 (木) 19:30~21:30

・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。

3/ 9 (木) 19:30~21:30

・定員7名 (定員になり次第〆切)

3/23 (木) 19:30~22:00

担当: 加藤、生島

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 第87期 土曜夜コース (受付終了)

【要予約】

【残りの日程】 1/7 (土)、1/21 (土) 18:00~20:00 (最終回のみ~20:30)



★予定★

●専門家と話そう 第18回「生命保険のプロと話そうIV」 2/16 (木) 19:00~21:00 (開場 18:30~)

【要予約】

●◆第25回カップル交流会「みんなで料理しよう」 3/ 5 (日) 時間未定

【要予約】

※詳細はWebまたは来月号をご覧ください。

「ふれいす東京NEWS」配信開始

※どなたでも登録できます。

「ふれいす東京NEWS」メール配信の登録は

ふれいす東京 ニュースレター で検索

「ニュースレター」のページからご登録ください。

群馬サテライト・ミーティングのご案内

ふれいす東京では、各地域での陽性者ピア・グループ・ミーティングのサポートをしています。今回、群馬県高崎市で初のミーティングを開催することになりました。参加者のプライバシーを守るため、事前にグラウンドルールの承諾と、利用登録をしていただくことが参加の条件になります。

サテライト・ミーティング in 群馬
2017年1月29日(日)13:00から16:45まで
会場: 高崎市内(申込者だけにお知らせします)

※詳しくはふれいす東京Webサイトをご覧ください。

「HIV陽性者による第30回日本エイズ学会参加報告会」のご案内

日時: 2月19日(日) 14:00~16:00 (予定) ※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/>

- 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]
1/14 (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
* 2/10 (金) 19:30～21:30 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～)
*2月は曜日・時間ともに変更です。ご注意ください。



- 更年期女子会 ※この名称は参加者のみなさんが付けました。 [予約不要]
1/13 (金) 19:00～21:00
子供が成長して、親元から旅立とうとしている時期の女性の集まりです。
身体の変化に戸惑っているなど、この年代ならではの悩みを話しませんか? 独身女性ももちろん歓迎します。

- Women's Salon ～女性陽性者のためのプログラム～ [予約不要]
2/ 4 (土) 18:00～20:00
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。



- 異性愛者のための交流ミーティング [予約不要]
1/28 (土) 13:00～15:00 男女を問わず異性愛の陽性者同士が会いお互いの経験を話すことは、日常生活のなか
2/17 (金) 19:30～21:30 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。

- 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]
1/26 (木) 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
2/27 (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。

- 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]
1/18 (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、障害枠にかかわらず、
2/18 (土) 13:00～15:00 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)

- 障害者枠で働く陽性者の交流会 [要予約]
1/15 (日) 16:00～18:00 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。



- 教師として働く陽性者の交流会 [予約不要]
2/18 (土) 18:00～20:00 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?

- 介護職として働く陽性者の交流会 [予約不要]
2/ 7 (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。

- 看護師として働く陽性者の交流会 [予約不要]
1 /27 (金) 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。

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/ 更年期女子会/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)/ハッシュク講 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/就活支援セミナー /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、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。

「アサーティブ・コミュニケーション 自己表現のABC」第8期～感想文

アサーティブ・コミュニケーション第8期は、2016年7月2日(土)～3日(日)に開催されました。参加者の中から、4名の方の感想をお届けします。

「他人に誠実である前に自分に対して誠実であれ」

シンタロウ (感染告知年:平成14年/初参加/30代)

人によく思われたい、だから相手の言うことを聞こう。事を荒立てたくない、だから余計なことは言わないでおこう。主張しない、相手に合わせる、断らないetc…、外面だけ良く見せようとずっと仮面を被って生きてきました。結果、うわべだけの人間関係しか築くことができず、そんな生き方を改善したいと思い参加しました。

講義のなかで強く印象に残った言葉「他人に誠実である前に自分に対して誠実であれ」。人の目ばかり気にしてきた私は、他人によく思われようと取り繕うことに必死で、自分の気持ちに対してはほとんど不誠実であることに気づかせられました。

2日目のロールプレイングでは実際にあった私のケースを取り上げていただきました。内容は父親に対して仕事を辞めたことをアサーティブに伝えること。仕事を辞めたことを父に切り出すことができず、数ヶ月の間、毎朝会社に行くフリをしていました。最初は皆の前で適当に演技でもすればいいだろうと思いましたが、先生やメンバーの的確なアドバイスにより、最後はまるで本当に父親に対して誠実に気持ちを伝えているような心境になっていました。今回学んだことを今後の様々な場面で活かしていきたいと思えた2日間でした。

「僕らしく生きる事。」

ジャガイモ

(感染告知年:2015年5月/服薬歴:1年/初参加/20代)

この度、アサーティブ第8期の講座を参加して本当ありがたいと思います。

僕は子供の頃からいつもいい子として育てられたの家庭だと思います。幼い頃の記憶はいつも親からそんな話し聞きました。

幼稚園の先生の話しを聞いていたずらしないで、他の子供と仲良くしなさい”、“私達帰る前に宿題を全部終わって、テレビを見る時間は1時間だけだよ”、“土曜日は数学と英語の塾行きなさい、午後塾終わったら迎え行きます”、“今月の試験は何点取ったの？自分より成績いい人と比べなさい！いつも自分より成績悪い人と比べると何にも進めないだよ”などなど。

産まれ育ててのから人生の軌跡は全部手配されていると感じました。物事の対応は自分が考えではなく、立場と責任から行動しています。

例えば:学校には、学生としてどうすればいいのか？親の前には、息子としてどうすればいいのか？職場には、従業員としてどうすればいいのか？そう言うような行動しています。

確かに、よく楽道家とはいえましたが、実は僕は現状を受け止めだけ、感情を含めないように、理性だけで行動しているから。人と合わせるために、自分の本音は決して出ないように世渡りしています。

しかし、今度のアサーティブの講座を参加して、本当の自分を振り出すために一歩を進めていたと感じました。

一番印象に残っていた事はアサーティブネスの四つの柱の中に“誠実”と言う事です。相手だけではなく、自分に対しても誠実である事。

自分の意思を捻じ曲がらないように、感情を含めて、相手を尊重しながら対話する事は大事な事だと勉強になりました。



ところで、僕は今回のアサーティブに参加する際同時に転職活動も行っています。

4月から何回も面接を受けていますが、なかなかいい結果が出ていません。面接後の反省会でいつも自信がないと感じて、面接の当時にうまく答えられないです。

面接の質問に対していつも相手に合わせて答えている、結局本音が出ていないのせいで落ちました。

ちょうどこの度アサーティブに参加して、いろいろ勉強になって面接の時も自信を持って、自分の意思をちゃんと伝える上に面接を受けました。確かに当時は“今日ははっきり過ぎて、多分同じ落ちる”と心配していましたが、結構良い結果となります。7月末に内定の連絡が、来て今年の8月から入社となります働きました。

後で人事の方といろいろ雑談する時になんで自分を採用するの話を聞かれました“採用する際には、特に能力とか経験と関係なく、本人の意思と意欲を尊重して採用する。”

今回の講座参加して本当に良かったと思います。



「コミュニケーションを振り返ったら自己理解へ繋がった」

佐藤 (服薬歴:2年/初参加/20代)

自己啓発としてプログラムの提供方法やHIV陽性者を取り巻く様々な環境・支援活動のことを知りたいと思いこのプログラムに参加しました。

実際に参加してみて、そんな達観した視点は吹き飛び、自分自身のコミュニケーションの取り方の特徴を振り返ることができたのが最大の収穫です。

コミュニケーションパターンを振り返ったとき、私は「自己犠牲的でふみにじられても黙っているオロロタイプ」であり、それに関し、それが自分の強みだと正直感じていました。

しかし、アサーティブコミュニケーションを取るときに大切な心の姿勢を学ぶ中で、自分の心に対しても誠実に向き合うこと、するしないに関わらず自分の言動の結果を自分で引き受ける自己責任が私に足りない部分であったと気付かされました。

その後のロールプレイングで実際にアサーティブコミュニケーションを実践し、2回3回と繰り返し行ううちに自分のコミュニケーションの取り方の癖を認識できたり、周りの方から客観的なアドバイスを頂いてハッとさせられ、自己理解が深まりました。これからの生活にアサーティブを取り入れ、相手も自分も尊重していけるようなコミュニケーションに繋がっていきたく感じました。

「相手も自分も大切に」

すぐる (服薬歴8年/初参加/30代)

2日間の研修、あっという間に終わってしまいました。1日目は講義、2日目はロールプレイ中心と飽きることなく楽しく参加できました。

先生の講義の説明だけでなく、実際にロールプレイをすることで自分がどう思っているか、感じたかを体感でき自分について改めて知ることが出来良かったと思いました。グループワークでは自分の悩み、考えていることを話し、共有、共感をするだけでも心が軽くなったような気がしました。普段は自分の考えで一方向的に伝えていて、相手の思いを尊重できていないことが多いと感じました。

今回の研修で「自分を大切に。相手を尊重しながら自分の主張も伝える」ことの大切さが分かったので、今後は意識してコミュニケーションをとっていきたく感じました。

★開催間近★

●ミックス・トーク10 (MT10) 《定員10名になり次第〆切》

【要予約】

1/14 (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。

★おすすめ★

●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」



★開催間近★

●「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 [2日目] 1/22 (日) 13:00~16:00

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。

※3面に第8期参加者の感想文を掲載しています。併せてご覧ください。

■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]

1/11 (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]

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。

4/ 1 (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。

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]

1/28 (土) 17:00~19:00

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



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

☆1月29日(日)高崎でピア・ミーティングを出張開催する。陽性者のボランティアさんが移住したことをきっかけに定期開催をめざす。高崎は北関東の方々からアクセスがよい場所です。都内からの応援参加も歓迎です。(いくしま)

☆昨年暮れから入院して年越し中。外泊許可をもらい、かろうじて年明けは伊豆で迎えられた。初日の出を拝み、大室山から初富士を拝み、宿ではおせちも味わった。入院中なのにとっても良いお正月だった。良い年にしようと思った。(さとう)

☆年末に発症した椎間板ヘルニアを抱えて北海道に帰省して来ました。恐る恐るやった雪かきでは大丈夫でしたが、帰りのバスや飛行機での座りっ放しで腰痛リターンズ。年越しは穏やかでしたが、今年も体調と相談の年になりそうです。(かとう)

※ネスト・ニュースレター(紙版)をPDFでもご覧いただけます。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