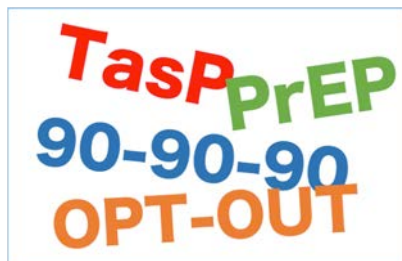


特定非営利活動法人ふれいす東京 2016年度活動報告会のご案内



今年もふれいす東京の活動報告会を開催します。部門報告では、リレー方式で多様なスタッフたちが各部門から登場し、活動の様子や思いなどを語ります。

トークコーナー「新しいコンセプトに追いつこう！」では、次々と登場している国際的な新しいコンセプトについて、ジャーナリストの宮田一雄さんに解説していただきます。国内の予防指針の改定を踏まえ、私たちに今何ができるか、これから何をすべきか、一緒に考えてみたいと思います。

お時間が許しましたら、ぜひご参加いただき、ふれいす東京がどのような活動を行ったのか、お聞きいただければと思います。

【日時】5/28 (日) 14:00~16:30 (開場13:45~) 【参加費】 無料

【会場】新宿NPO協働推進センター 1階多目的室 (東京都新宿区高田馬場4-36-12)

JR山手線・東京メトロ東西線・西武新宿線「高田馬場駅」より徒歩15分/

都営バス(飯64・上69)・関東バス: 「小滝橋」下車徒歩4分(高田馬場駅方面から「小滝橋車庫」の一手前のバス停)

【ゲスト】宮田一雄さん(産経新聞特別記者)

【司会】生島嗣



※陽性者限定のイベントではありません。詳細はふれいす東京のWebサイトをご覧ください。

2017年5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。)

★締切間近★

●ミックス・トーク10 (MT10) 《定員10名になり次第〆切》

[要予約]

5/13 (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。

●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]

5/13 (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

6/10 (土) 13:00~15:00

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]

5/22 (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

6/23 (金) 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。

※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。

●異性愛者のための交流ミーティング

[予約不要]

5/27 (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

6/16 (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。

●大人女子会 ※「更年期女子会」から名称を変更しました。

[予約不要]

5/17 (水) 19:00~21:00

更年期前後の女性を中心に集まっています。子供が成長して、親元から旅立とうとしていたり、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てみませんか? もちろん、独身女性、子供がいない女性、先輩女性も歓迎です。



みんなでヨガ (参加対象者: ボランティアスタッフ・利用登録者)

申込先: office@ptokyo.org 【要予約】

6/ 2 (金) 19:30~21:00

【参加費】 500円 ※詳しくは、チラシか事務所にお問い合わせください。

インドヒマラヤ山脈にてヨガのトレーニングをしました。人と人の繋がりを大切に、皆さんが持っているダイヤモンドの原石を、もっともっと輝かせるお手伝いをしていきたいと思っています。初心者も歓迎です。" be true to who you are " Namaste Yuya

～ お 願 い ～

ネスト・プログラムでは、参加者みなさまの安全を守るために、利用登録制を導入しました。したがって、受付の際には、「利用ID」と「登録名」が必要です。確認が取れないとプログラムに参加していただけない場合がありますので、ご注意ください。事前にご確認頂き、「ID番号」や「登録名」がわからなくなった時には、事務所に連絡をして確認をお願いします。「登録名」の変更のご希望は、できる限り事前に事務所までお申し出ください。

●就職活動サポートミーティング ※今年度より、隔月土曜日の開催となります。 [予約不要]

6/17 (土) 13:00～15:00
8/19 (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)

●障害者枠で働く陽性者の交流会 ※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]

7/23 (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試みませんか？

●介護職として働く陽性者の交流会 [予約不要]

6/19 (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。

●看護師として働く陽性者の交流会 [予約不要]

5/26 (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。

●教師として働く陽性者の交流会 [予約不要]

5/27 (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な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？

■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]

5/24 (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・サポートミーティング [予約不要]

6/ 3 (土) 13:00～15:00
8/ 5 (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。

★おすすめ★

●◆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]

6/17 (土) 17:00～19:00



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。

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/ 大人女子会/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)/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。 ふれいす東京事務所 (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。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、ふ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から仮予約ができます。

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～感想文

10代、20代、30代の男性陽性者のミーティングです。3人のピア・ファシリテーターが司会進行をします。病気のことは勿論、恋愛やセックスの話題も出てきます。1/26に開催した回のファシリテーター1名と参加者3名の感想文をお届けします。

「人との繋がりを大切にし、きちんと悩めるように」

マサヨシ (感染告知年：2007年/服薬歴：9年)

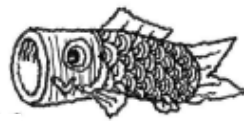
ミーティングでは「パートナーや周囲の人に、病気のことをいつ、どう伝えるか」を話題に話すことが多くあります。真剣に悩み考える皆さんの姿に、たくさんの刺激をもらっています。私は感染が分かってから10年が経ちます。希望する職に就けず、経済的にも苦しかった20代の反動から、30代はとにかく仕事に打ち込みました。その10年間で、感染歴にほぼ重なります。仕事が面白いこと、多忙なことを言い訳に面倒な人付き合いを避け、恋愛らしい恋愛もせずに生きてきました。人との繋がりが薄いぶん、病気についてあまり悩むことがなく、それ故に、人間として成長する機会も逃してきたように思います。参加者の皆さんと自身を対比することで、今さらながら自分の課題が見えてきました。これからは人との繋がりを大切に、悩むべきところできちんと悩めるようになりたいと思っています。そんな未熟な私ですが、今後、ファシリテーターの一人として進行のお手伝いをする事になりました。同年代の当事者同士だからこそ、話せることがあると思います。療養生活のことだけでなく、仕事、恋愛やセックスについてなど話題は様々です。まだ参加したことのない方、ご無沙汰の方、少し新しくなったU40にぜひ遊びに来てください。お待ちしております！



「参加して良かったです。」

ケン (感染：2015年/服薬：1年半/初参加/30代)

初参加でした。行く前はどんなメンバーがいるんだろう？うまく会話ができるだろうか？2時間って長くないかな？などいろいろと不安を感じていました。やはり最初は緊張しましたが、ファシリテーターの方が話を適宜振りながら運営されていて心配していた沈黙とか、話題が散漫になるといったことはなかったです。印象的だったのは参加者が少なすぎず多すぎずの程よい感じだったことや、年代や雰囲気も幅広く、初参加の私にも雑談してくれたりと、とはいえ距離感は適度な感じで個人的には居心地のよい雰囲気だったことです。会話の内容も恋愛やセックス、家族へのカミングアウト、病気とどう向き合っていくかという深めのものから、普段の生活で気をつけていることとか体調管理法とかライトなものまで様々でした。同じ陽性者だからこそ共感できたり、新鮮な意見だったり、2時間が本当にあっという間でした。この病気はこれからはずっと付き合っていく病気ですから、陽性者として社会生活をしている人と気軽に意見交換できるのはとても心強いと思いました。これからも予定が合う時は是非参加しようと思いました。



「自分を再確認できた」 **ヒロ (感染告知年：2015年/30代)**

服薬して体調も心も落ち着いてきて、HIVのことを強く意識しないで生活できていますが、周りにHIVの話のできる人がいないので、たまに一人で悩み落ち込むことがあります。そのため、U40ミーティングに参加しました。悩みを相談できるのも良いのですが、他のメンバーの話を聞いて自分自身のことが分かってくるのが良かったです。例えば、感染告知間もないメンバーの悩みを聞いて、自分も最初大変だったなとか、そんなふう思い出している今の自分は精神的にも結構回復してきたのかなとか。また、恋愛やセックスに関することも話ができて、メンバーそれぞれ違うし、一人で悩まなくてもいいんだなって、気持ちが楽になりました。また参加したいと思います。



「感染が分かって約3年」

Ts (服薬歴：2年半/ゲイ/20代)

感染が分かって3年近くが経ちました。U40には最近毎月参加しています。不安だらけで仕方なかった頃とは打って変わって、今ではU40に参加することがとても楽しく、居心地がよい場所になっています。月に1回2時間という短い時間ではありますが、同じ悩みをもつ方との交流は大変貴重なものです。U40では毎回様々な話題があがります。病気のことや、恋愛、普段の生活についてなど。自分の話せる範囲で、経験やアドバイスをしたりと自身で話せる範囲で皆さんの話を聞き参考になります。よく議題として恋愛やセックスについて、相手に感染させてしまわないか、いつ相手に伝えればいいのかという悩みが多くあります。この問題は永遠のテーマでもあると思います。病気を告げられた時の状態の絶望感から抜けて、相手のことを思いやれる状態にU40に参加して変化してきたのだと思います。



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)
※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

★NEW★

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 第90期 土日夕方コース

【要予約】

- 6/24 (土) 17:00~19:00
- 7/ 2 (日) 17:00~19:00
- 7/15 (土) 17:00~19:00
- 7/29 (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。
- ・定員7名(定員になり次第〆切) 担当:加藤、生島



●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 第89期 土曜夕方コース(残りの日程)

【要予約】

- 5/20 (土) 17:00~19:00
- 6/ 3 (土) 17:00~19:30

★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28期

【要予約】

長年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)

- 6/ 5 (月) 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/ 3 (月) 19:30~21:00 [2回目] 「ストレスと思考パターン」
- 8/ 7 (月) 19:30~21:00 [3回目] 「ストレスへの対処行動あれこれ」



★おすすめ★

●「アサーティブ・コミュニケーション 自己表現のABC」第10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よう。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] 7/29 (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] 7/30 (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。

●Women's Salon ~女性陽性者のためのプログラム~ ※中止となりました。

5/19(金)開催予定とご案内していましたが、中止となりました。Women's Salonはしばらくの間お休みとなります。

当面「大人女子会」や「異性愛者のための交流ミーティング」などにご参加ください。

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。

●「知っとこ! 社会福祉制度」

【予約不要】

6/14 (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

●群馬サテライト・ミーティング

【要予約】

6/11 (日) 14:00~16:45 (初参加の方は、13:00集合)

【利用登録の方法】 ※下記のいずれかの方法で利用登録をお願いします。

- ・事前に事務所で登録
- ・フリーダイヤルで相談員と話す → 仮ID番号を受け取る → メールなどで申込み → 当日13:00から利用登録



編集後記

☆今年のパレードにはHIV系のフロートが出てなかったので、寂しいと言う声をたくさんお聞きした。昨年は炎天下を歩いたため、頭皮の毛が薄い部分が日焼けし、皮がむけて辛かった(笑)。今年はキースヘリングのキャップをかぶって対策したので大丈夫でした。(いくしま)

☆東京レインボープライド・フェスタ&パレードが無事終了しました。日本で初めてセクシュアル・マイノリティのパレードが開催され、それに参加したのが今から23年前。その時の主催者である南定四郎さんと今回も一緒に歩きました。蘇る記憶と新しい思い出。大切なものがまた一つ増えました。(かとう)

☆ポール・マッカートニーのライブに行った。74歳とは思えないほどタフだった。亡くなった二人がまだ生きていたら、ビートルズは復活していたのかなあ? そういえば日本にもすごい人がいましたね、若大将。どちらのパワーもすごい。見習わなきゃね。(さとう)