

夏が駆け足で去り、空も空気も秋色になってきました。
読書に耽るのもよし、音楽を聴くのもよし、運動をするのもよし。
爽やかな秋を楽しみましょう。



2017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★

●◆■ベーシック講座 【要予約】 「HIVってどんな病気？」 Special

10/ 8 (日) 14:00~16:00

HIVの病気のことやそのメカニズム、治療のことや副作用のことなどを知る機会は、陽性者本人にはあっても、陰性パートナー・母親・父親には、チャンスがありませんでした。昨年に引き続き企画しました。医療従事者でもあるふれいす東京スタッフがわかりやすく説明します。質問タイムもありますので、お気軽にご参加ください。 担当：福原寿弥

※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。

【参加資格】陽性者・陰性パートナー・母親・父親

※その他の家族の方は、事前にご相談ください。

【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）

「体調管理をする上で、日常生活で何を注意したらいいですか？」
「CD4とか、ウィルス量という言葉の意味がわかりません。」
「一緒に生活して、本当にうつらないのですか？」
「本人は、どれくらい生きられるのですか？」
「子作りや結婚はできますか？」



★おすすめ★

●ミックス・トーク10 (MT10) 【要予約】

12/16 (土) 17:00~19:00 《定員10名で〆切》

「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。定員後はキャンセル待ちになります。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。性別・セクシュアリティ・年代に関係なく、陽性者であればどなたでも参加できます。

★おすすめ★

●群馬サテライト・ミーティング 【要予約】

11/12 (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
→ メールなどで申し込み
→ 当日13:00から利用登録

※東京方面からのご参加も歓迎です。



Gay Men's Chorus for TOKYO AIDS WEEKS 2017 開催！～出演者も募集中～

■日時 2017年11月25日(土)16:20～(予定)

■会場 中野区内(調整中)

■プログラム 男声コーラス 5～6曲(指揮:なおき Piano:べーすけ)

■事前申し込み不要・入場無料



男声コーラス参加者を募集しています。

参加ご希望の方は下記専用アドレスに、①名前(ニックネーム可) ②メールアドレス(PCメールが受信できるもの) ③携帯電話番号 ④合唱経験の有無 ⑤希望パート(トップ・セカンド・バリトン・バスから第2希望まで)をお送りください。

専用アドレス: gaychoir@gmail.com(担当:加藤、生島)



第31回日本エイズ学会学術集会関連

ケア×予防



11月24日～26日に、日本エイズ学会学術集会が中野で開催されます。また、TOKYO AIDS WEEKS 2017が同時に開催されます。12月1日の世界エイズデーの前後の期間に様々なNGOやグループと連携しながら情報発信を行います。ドキュメンタリーの上映や、トークイベントなど多くのプログラムが企画されています。

第31回日本エイズ学会: <http://aids31.ptokyo.org/>

TOKYO AIDS WEEKS: <http://aidsweeks.tokyo>



「中国語を話すHIV陽性者のミーティング」「既婚者ゲイ・バイセクシュアル男性ミーティング」に興味のある方は、個別にお問い合わせください。 ※次回「中国語を話すHIV陽性者のミーティング」は10/21(土)16:00～18:00の開催です。

●就職活動サポートミーティング [予約不要]

10/21 (土) 13:00～15:00 ※12月は時間帯が変更
12/ 9 (土) 16:00～18:00 になっています。

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 【要予約】

10/15 (日) 14:00～16:00
※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。

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？



●介護職として働く陽性者の交流会 [予約不要]

10/23 (月) 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]

11/17 (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を、同じ立場の人同士で集まり、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参加も可能です。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]

11/11 (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かに悩んだ経験があります。いろいろと話してみませんか？



※1面にパートナー、母親、父親も参加できるベーシック講座「HIVってどんな病気？」10/8(日)の掲載があります。

■もめんの会 (母親を中心とした親の会) [予約不要]

11/ 8 (水) 14:00～16:00
*父親で参加希望の方はご相談ください。
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陽性の子どもを持つお母さんが中心の親の会です。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]

10/ 7 (土) 13:00～15:00
12/ 2 (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。陽性者本人には話しにくいこととてありますよね。陰性の同じ立場だからこそ気軽に話し合えるかもしれません。



ネスト・プログラムの「利用登録とプログラムの予約」

	利用登録がまだの方	利用登録がお済みの方
【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)/パーティなど	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お電話ください。
【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・サポート/も めんの会(親の会)/就活サポート/交流 会(介護・看護・教師)/ベーシック講座(社 会福祉・医療)など	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。

※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。

「ぷれいす東京NEWS」配信中 ※どなたでも登録できます。

「ぷれいす東京NEWS」メール配信の登録は
「ぷれいす東京 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。

※詳しくは、ぷれいす東京Webサイトをご覧ください。

web LASH.online — Love Life and Sexual Health



このサイトは、主にゲイなど男性とセックスをする男性を対象に、LOVEライフ、セクシュアルヘルス(性の健康)、メンタルヘルス(こころの健康、薬物使用など)に関する情報を発信します。このサイトをあなたの日常生活にお役立ください。

ベーシック講座「HIVってどんな病気？」Special (2016.7.24(日)開催)

「これからの暮らし」

タカ
(父親)

HIVのベーシック講座に参加して良かったと思っています。講座の最後に行なわれた、参加者の質問への受け答えを聞いたこと、再度資料を読み返して、今まで知らなかった幾多の事も理解でき、今後の治療への希望も湧いてきました。

妻が、この講座に参加後に、息子と会う約束をしていたので久しぶりに三人で夕食を取った。息子はHIV発症後6年程経過しており、東京での暮らしについて聞いてみたかったが、切り出せなかった。先立って行く親としては、どの様な形であれ、本人の意に沿った暮らしができる様に、協力してゆきたいと考えていたが、あせらずに、本人が切り出すまでは云うまいと考え直した。

発症し、入院をした時は、親に対し、ひたすら申し訳ないと思う息子に、とにかく生きて欲しいと願った。そして、これからの人生を自分らしく、前向きに生きて欲しいと伝えた。この事を決して忘れず、向き合っていくと思う。ハンデを負った息子の暮らしぶりを、遠くで見守りながら年老いてゆく私たちが、それなりに生きて行こう。肩の力を抜いて…

「一人で悩まないことの大切さ」

なつ
(40代/女性/パートナー)

2ヶ月前に初めてパートナーに聞かされた病気。頭が真っ白になりました。とても受け入れられない。認めたくない。。どうしたらいいの。。自分なりに調べたり、専門のカウンセラーさんに相談したり自分も検査を受けたり。。

一度、ぶれいすで専門家のお話を聞きたいと思い参加しました。(パートナーにぶれいす東京を教えてもらっていたので)

パートナー以外の方の話や家族のお話など、具体的な意見が聞けて少し気持ちが楽になりました。専門的な話もかなり聞くことが出来て良かったです。チラシやネットの情報だけでは分かりづらい事なども詳しく話して下さり感謝しています。

当事者の方のお話もとても参考になりました。前でお話しいただきありがとうございます。知ること、話し合うこと、一人じゃないと思えることなどが、一番大切。このような場をもうけてくださり本当に感謝しています。



異性愛者のための交流ミーティング (2017.7.22(土)開催)

「ありがとう、異性愛者ミーティング」 まあちゃん

この異性愛ミーティングをライフワークにさせていただいてる30代独身女性です。ミーティングが発足して第2回目くらいから、約6年間ずっと参加させていただいています。

病気になって究極にネガティブだった時代から今のハッピーな人生に辿り着くまで、異性愛ミーティングと共に成長してきた感じです、本当に。

なぜこんなにも参加し続けるのか？それは、ここが最も自分らしくいられる場所のひとつだからです。

病気になって女性としての幸せ、ひいては基本的人権までも奪われたような絶望的な人生が、私の場合10年以上続きました。

そんななか、「HIVコミュニティ」と検索して最初に出てきたぶれいす東京。

この絶望を分かち合える仲間が欲しい、と伊勢神宮で全力でお祈りした甲斐あってか、ずさんでいた私の心に光を与えてくれるような仲間とたくさん出会うことができました。

もう恋愛とか結婚とか出産とか、女の幸せ系は泣く泣く放棄していた私に、素敵なパートナーまでできました。このミーティングで出会った方です。

このミーティングに参加している方々は、病気を通じて絶望を経験し、それを乗り越えた・乗り越えようとしている、優しくしなやかな強さを持つ、人の痛みがわかる方ばかりです。

みんないい意味で大人だから、居心地がいい。それぞれ心地のいい距離感で、このミーティングに参加している。

そんな空気感が私は大好きで、これからも参加させていただきたいと思っています。

一人でこの病気と闘い辛い思いをしている方は、ほんの少しの勇気でなにかが変わるかもしれません。人との繋がりがってすごく大切だなんて本当に思います。

これからも共に笑って泣いて、末長くよろしく願いいたします！

「理由はともかく、一度はミーティングに参加した方がいいよ」

すぐる

私は現在39歳の独身男性です。好きな女性のタイプはシンド・カフカさんです。この病気の告知を受けたのは2009年の夏で2015年の初頭からはいよいよ投薬も始まりました。

ミーティングの感想を一言で言えば、「オフ会」でした。

集まる人々にも色々いて、饒舌に喋り続ける人もいれば、特に何を言うでもなく、ただその場に居合わせたいだけの人もいます。無理に発言を求められることもなく、こわい派閥もありません。とても自由です。

病気の告知を受けてからしばらく経つと、自然と我慢する事が増えると思います。

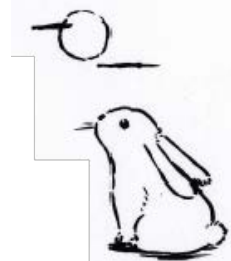
例えば喋りたい話題や、食べたいもの行ってみたい場所etc。

そういった我慢は、やがて自分の心を蝕んでしまうんじゃないかなと、最近になってようやく気付きました。

どうして気付けたかと言えば、ミーティングに来てみて、これまで無意識のうちに我慢していた言葉の数々を吐き出せたからでした。

「病気あるある」みたいな愚痴を言うのはくだらないかもしれませんが、言うことで初めて分かる爽快感もあります。

私はこれからも参加させていただきつもりです。僕の拙い感想文を見て、試しに一度行ってみようと思ってくださったら、とても嬉しいです。



～ 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。

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM

【要予約】

第91期 土日夕方コース（受付終了）

【残りの日程】

10/14（土） 17:00～19:00
11/ 5（日） 17:00～19:00
11/18（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。



●ミドルミーティング

【予約不要】

～40代以上の男性HIV陽性者のミーティング～

10/14（土） 13:00～15:00
11/11（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

【予約不要】

～10代から30代の男性HIV陽性者のミーティング～

10/27（金） 19:30～21:30 ※11月は日本エイズ学会のため
12/18（月） 19:30～21:30 お休み

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。

●異性愛者のための交流ミーティング

【予約不要】

10/20（金） 19:30～21:30
11/18（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。

※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。

●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】

11/14（火） 19:30～21:30



更年期前後の女性を中心に集まっています。子供が親元から旅立とうとしていたり、成長して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2

【要予約】

※ネスト・プログラムではありません。スタッフも参加します。

10/19（木） 19:30～21:00 [申込]office@ptokyo.org

【会場】お申し込みの方にお知らせします。（新宿区内）

【参加費】500円（講師の交通費と会場費以外は寄付に回します。）

【服装等】ヨガマット持参。動きやすい服装。

講師から：人と人との繋がりを大切に、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います。"be true to who are" Namaste Yuya

※ お知らせ

多目的室のトイレが、温水便座になりました。プログラムの時間中、少しでも快適に過ごしていただけたらと思います。



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



編集後記

☆エイズ学会が11月24日～26日、TOKYO AIDS WEEKSが11/23～26日、この期間に様々なHIV/エイズに関連したイベントが多数、開催されます。音楽、映像、講演、イベントなど、内容は幅広いです。ぜひぜひ、ぶれいす東京のホームページで紹介していきますので、お見逃しなきように情報にご注目ください。（いくしま）

☆陽性者スピーカーの代役で仙台を訪れてから、もう10年が経つ。Anego(あらゆるセクシュアリティを尊重する活動)の10周年パーティに参加。懐かしい初期メンバーとも再会した。ちょうど稲刈りの時期、金色に輝く稲穂のような時間だった。（さとう）

☆先月名古屋の「虹色どまんなかパレード」に参加して来ました。地方開催のセクシュアル・マイノリティのパレードは久しぶりでしたが、雨の中300人の参加がありました。思いの外、沿道の方々も警察も温かい対応で、気持ち良く歩くことができました。（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