

NPO法人ふれいす東京が提供する、HIV+、パートナー、家族のためのサービス情報

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場4-11-5 三幸ハイツ403
 NPO法人ふれいす東京 Tel: 03-3361-8964 <http://www.ptokyo.org>
 [Twitter] <http://twitter.com/placetokyo>
 [Facebook] <http://facebook.com/PLACETOKYO>
 [Web] <http://www.ptokyo.org/nest> 【ネスト・プログラム問合せ先】 nest@ptokyo.org

11/24(金)～11/26(日)は、いよいよ第31回日本エイズ学会学術集会・総会が
 中野区で開催されます。当団体代表が基礎・臨床・社会の皆様の力を結集して、
 HIVの「未来へつなぐケアと予防」を語り合う機会です。ご期待ください。 ※2面参照

2017年11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。)

★時間変更★

●教師として働く陽性者の交流会 [予約不要]

11/11 (土) 17:00～19:00

※スタート時刻が18時から17時に早まりました。

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？



★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
 - メールなどで申し込み
 - 当日13:00から利用登録



※ 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。

●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。

●介護職として働く陽性者の交流会 [予約不要]

12/11 (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を聞くことができます。



●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。



●異性愛者のための交流ミーティング [予約不要]

11/18 (土) 13:00～15:00

12/15 (金) 19:30～21:30

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。

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

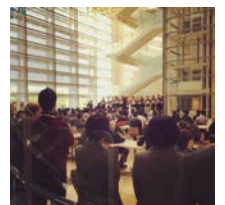
個別対面相談

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



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)16:10頃～
- 事前申し込み: 不要・入場無料
- 会場: コングレスクエア中野 地下1階コンベンションホール「ホワイエ」
- プログラム 男声コーラス 5～6曲 (指揮: なおき Piano: ベーすけ) **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)



■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

★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。

◆陰性パートナー・サポートミーティング [予約不要]

12/ 2 (土) 13:00~15:00

2/ 3 (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。



★NEW★

●ベーシック講座「知っとこ! 社会福祉制度」 [予約不要]

12/ 6 (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。

講師: 牧原信也



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	事前に利用登録の日程を調整します。ぶれいす東京東京事務所 (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。
【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	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お電話ください。 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。

※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。

第31回日本エイズ学会学術集会

※11月24日~26日に開催されます。

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

ケア×予防

*市民公開講座『日本のHIV/エイズの現状は今』

【日時】11/26(日)15:30~17:30

【料金】無料・どなたでも参加可

【会場】第6会場(コンgresクエア中野B1 ホールA・B)

司会にフジテレビアナウンサーの佐々木恭子さんを迎え、岩本愛吉Dr・横幕能行Dr・31学会の会長でもあるぶれいす東京・生島が、日本のHIV/エイズの現状と課題、医療・福祉・社会との関わりから見えてくるHIV/エイズの今を読み解きます。

♣ ボランティア募集 ♣

♣ ボランティア募集 ♣

(第31回日本エイズ学会)

(TOKYO AIDS WEEKS 2017)

第31回日本エイズ学会学術集会・総会のボランティアも募集します。11月23日(木・祝)に説明会を実施します。会場の案内や整理など、どなたでも参加できます。詳しくはこちら。 <http://aids31.ptokyo.org>

イベント会場の準備や来場者の案内等を行うボランティアを募集しています。対象期間は3日間ですが、1日単位での参加も可能です。どなたでも参加できます。詳しくはこちら。 <http://aidsweeks.tokyo/news/43>



TOKYO AIDS WEEKS 2017

※11月23日~26日の日程で開催されます。(全て無料です。)

詳しくは、TOKYO AIDS WEEKS 2017: <http://aidsweeks.tokyo>

*オープニング『BPM』ジャパンプレミア特別試写会&トーク (抽選)

*クロージング『私はワタシ~over the rainbow~』上映会&トーク

【日時】11/23(木・祝)18:30~21:30 【会場】なかのZERO小ホール
第70回カンヌ国際映画祭グランプリ受賞作品。1990年代、フランスでHIV/エイズへの差別・偏見と戦った感動作。80組160名様をご招待
映画レビューサイトcocoから申込(11/13まで) <http://coco.to/>

【日時】11/26(日)19:00~21:00 【料金】無料・どなたでも参加可
【会場】なかのZERO小ホール 40人以上のLGBTsセクシュアル・マイノリティの人たちの言葉を紡いだ記録映画。生きづらさがテーマです。トークは田亀源五郎・東ちづる・長谷川博史で繰り広げる深い世界。

*ゆるふわ性教育~よりよい性教育の在り方のヒントを探る~

*HIV/エイズに関係する映画を多数上映(全て無料です。)

【日時】11/26(日)10:00~12:00 【料金】無料・どなたでも参加可
【会場】中野区産業振興センター セミナールーム2
オープナーゲイのシゲ先生と池上千寿子が、よりよい性教育について、考えるトーク&ワークショップ。

『満23/169/73』『咲きこぼれる夏』『始まりの駅』『PreP17』『ALTERNATE ENDINGS』『やめられない習慣』『トークバック~沈黙を破る女たち』『売春ボーイズ』

*「OUT IN JAPAN」写真展ほか、さまざまなイベントがあります。

「群馬ミーティング始動のお手伝い」

ぼんず (1992年告知/40代)

訳あって夫と群馬に引越し約1年。引越す前はフラッとぶれいすに行ける場所に住んでいましたので、ワリと頻りに利用させてもらっていました。その頃、時どき出会った当事者ミーティング等の開催が無い地域の方々から聞いていた「近所の目が気になる」「拠点病院が遠い」「当事者に会いたくても会えない」というお悩み、引越してから少し身を持って体験できた気がします。その中の「当事者に会ってみたい!」を叶えるべく群馬サテライトミーティングの立ち上げに携わり、この日を迎えたのです。

何人来てくれるかな?と期待と不安の中、始まりました。特にテーマは無く流れに任せて話しが進む感じでした。その内、少しずつ緊張も溶け話題も途切れることも無く、あっという間に時間が過ぎていきました。当日はとても寒かったので、次に開催する頃は暖かくなっているかな?なんて話もしつつ。

私達自身、ビョーキの事を声に出して話せて、少しでも共感してもらえ、それだけで心が軽くなる経験をたくさんさせてもらってきたので、この新たな地で新たな仲間達に「繋がる場」を作るお手伝いができる事を嬉しく思っています。



このチャンスを下さり、群馬まで遥々おいで頂いたぶれいす東京のスタッフの皆様ありがとうございました!

「また参加したい」

t2 (服薬歴: 7年/初参加)

今回初めて参加してみました。最初は行こうか迷ったけど、行ってみてよかったです。いろんな人の話が聞けるし、自分がどんな状態なのかをはなすことができました。また開催する際は参加してみたいと思います。

「地元でのミーティングに参加してみた」

ノブ

(2016年感染告知/服薬: 10ヶ月/初参加/40代)

今回、群馬でサテライトミーティングというミーティングが開催されるので参加してみた。

自分は、2016年2月に髄膜炎で緊急入院したことにより感染が判明した。それから髄膜炎の治療を優先し5月からART治療を開始しています。地元群馬の病院で4か月の入院をし退院後仕事に復帰していたときに痙攣発作が起き再入院になり治療の難しさに直面し落ち込んでいた時にトークイベントに参加してみたのがきっかけだった。人とふれあい素直に病気のことを話すことで目の前が明るくなったように感じられた。そんなときに地元でミーティングが開催されることになり参加することにしました。

はじめは地元ということもあり不安と怖さもあったが自分の考えや気持ちに変化を与えられたらいいかなと考え思い切って参加してみた。ちょうど4度目の入院の最中だったが主治医も気分転換にちょうど良いと外出を許可してくれ参加できた。

「知り合いたいけど、知られたくない」

ケージ (栃木県在住/2008年告知/30代後半)

服薬も習慣になり、普段の生活で病気の事もだいたい意識しなくなりました。でもたまに同じ病気の人と会って話がしたくなる事があります。そんな時、地方在住だと都会まで出掛けて行く事になるので、手取り早く近所で知り合いたいと思います。一方で、近所の人にはあまり病気の事を知られたくないとも思います。

私は実家の事情で転職して故郷の街に戻って来ました。都会に比べて人が少ないうえ、仕事でも私生活でも幼馴染との付き合いが多く、おまけに噂話が盛んな土地柄です。こんな環境でもし私が病気だとわかったら、その事で差別されるかも知れません。だから病気の事は隠しています。病気の事を悟られない様に自己防衛しながら、万が一わかってしまった時もそれまでと同じく接してもらえる様に、普段付き合っている仲間達との信頼関係を保っています。

ミーティング中に群馬県在住の方が、どんな人が来るのかわからないのでここに来るまで不安だった、といった内容を話していて、確かにそうだなって思いました。もし栃木県内で開催されたとしたら、私は申込むのを躊躇したでしょう。参加者が本当に患者かどうかわかりませんし、病気の事を隠していない患者も来るかも知れません。ミーティング内で見聞きした内容をうっかり第三者に吹聴されてしまい、それが知人の耳に入ったらどうしよう、といった不安を抱えたと思います。

実際に参加してみてわかったのですが、今回はぶれいす東京さんの方でご配慮頂いた様でした。相談員の方が事前に患者かどうか確認した上で参加する形をとっていた事と、開始時に参加者全員で、守秘義務を守る等のルールを確認した事です。煩わしいと感じる人もいるかも知れませんが、参加者が不安を解消する一助にもなるのではないのでしょうか。

もしかしら私が知らないだけで、栃木県内でも患者同士の交流会が開催されているかも知れませんが、今後このミーティングが定期的に開催されるとしたら、地元を集える場所がある群馬の患者さん達がちょっと羨ましいですね。

1回目ということで新規の参加者は少なかったが何人かベテランさんが遠征してくれて丁度良い感じだった。和やかな雰囲気では話が色々アドバイスや情報などもいただくことができた。自分的には情報収集も目的なのだが、一番は同じ時間を共有し病気のことが話せるという家族や友人にも話せないことが話せるというそのことが心が落ち着き次のステップを踏み出す原動力になっている気がする。東京のミーティングに参加するより時間的にも経済的にも負担が軽くありがたいし、地方ならではの問題や話題などもこれから出てくると面白くなると思うのでこれからも参加したいと思った。

そしていろんな悩みや不安を共有しあい前向きになれるいいなと思った。その後の入院生活も少し前向きに気分も軽くなった気がしたし治療も頑張っています。スタッフの皆さんは負担が大いだと思いますが続けて頂きたいのでよろしくお願いします。



「ぶれいす東京NEWS」配信中

※どなたでも登録できます。

「ぶれいす東京NEWS」メール配信の登録は

「ぶれいす東京 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、ぶれいす東京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。

～ 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。

★NEW★

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 【要予約】

第92期 土日夕方コース (申込〆切：12/28(木))

- 1/13 (土) 17:00～19:00
1/28 (日) 17:00～19:00
2/10 (土) 17:00～19:00
2/24 (土) 17:00～19:30



- 告知後6ヶ月以内の人のための、隔週で連続4回のミーティング。
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

★NEW★

●◆■年末パーティー 【要予約】

(申込〆切：12/21(木)) ※準備の都合上お早めにお申し込みください

12/24 (日) 14:00～16:30

- 【対 象】 HIV陽性者本人・パートナー・父母(ほかの家族は要相談)
【会 場】 お申し込みの方にお知らせします。
【参加費】 500円(飲み物とおやつ付き)
※ネスト・プログラムのスタッフも参加します。
今年も開催します。陽性者や周囲の方々の交流の場としてお楽しみください。



●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(残りの日程)

【残りの日程】 11/ 5 (日) 17:00～19:00
11/18 (土) 17:00～19:30

★NEW★

●ストレス・マネジメント講座第29期 【要予約】

～ストレスとうまくつきあうためのワーク～

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。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。担当：野坂祐子(ぶれいす東京スタッフの臨床心理士)

【1回】 1/23 (火) 19:30～21:00

「ストレスによるこころとからだの変化」

かんたんなストレスチェックをしながら、自分の状態を確認します。

【2回】 2/27 (火) 19:30～21:00 「ストレスと思考パターン」

ストレスになりやすい自分の思考パターンや行動のクセを見つけます。

【3回】 3/27 (火) 19:30～21:00

「ストレスへの対処行動あれこれ」

ストレスとうまくつきあうための対処行動のポイントを学びます。

【定員】 10名

●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～

- 11/11 (土) 13:00～15:00
12/ 9 (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～

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

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。

●就職活動サポートミーティング 【予約不要】

- 12/ 9 (土) 16:00～18:00 ※12月は時間帯が変更
2/17 (土) 13:00～15:00 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】

1/28 (日) 13:00～15:00

※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?



編集後記

☆ 第31回日本エイズ学会の開催が近づいてきた。TOKYO AIDS WEEKSでは多くの映画作品が上映される。僕も学会の役目がなかったら、全部みたいくらいだ。都合がつくかは、ぜひご来場ください。また今年もゲイ男性(含む：トランス男性)のコーラス練習がはじまる。人の声ってなんか人の心を温かく包みこみます。こちらもどなたでも聴けます。(いくしま)

☆ 9月の名古屋に続き、さっぽろレインボーマーチ+に参加して来ました。札幌でのセクシュアル・マイノリティのパレードは4年振りとなります。スタッフはみな初めての経験で、手探りで開催に漕ぎ着けたと聞きました。故郷の街にまたレインボーフラッグが掲げられたことを誇りに思います。(かとう)

☆ 普天間かおりさんのライブに10年以上通っている。数年前、ゲイでありHIVを持っていることを伝えたら、少し時間をと…。「LGBTで苦しんでいる人は大勢いるので、いつか歌にして欲しい」と僕は伝えた。久しぶりにライブに出かけたら、LGBTへの新曲「identity」を歌ってくれた。MCからもウルウル。歌が始まったら、涙腺が決壊。あの時からずっと考えてくれていたことに感動した。(さとう)

※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

「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1/6(土)16:00～18:00の開催です。