

NPO法人ぶ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法人ぶれいす東京 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



夏休みのお知らせ 8/10(金)～8/16(木)

・ぶれいす東京事務所、ネスト・プログラムともに上記期間がお休みです。
 ・ポジティブラインは祝日・日曜日以外は通常通り行っていますのでご利用ください。

2018年8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 ※陰性パートナー・家族の方も参加できます。

●◆■ サマー・ティー・パーティ 【要予約】

【日時】 8/26 (日) 14:00～16:30 (開場：13:30)
 【参加資格】 陽性者・パートナー・家族・ファシリテーター
 【参加費】 500円 (利用登録は必要です)
 【会場】 お申し込みの方に直接お知らせします。

陽性者もパートナーも家族も、一緒に楽しいひと時を過ごしませんか？今回はファシリテーター(司会進行役)も参加します。お茶+会話+ゲームの企画です。初参加の方も歓迎です。お気軽にご参加ください。6ヶ月以内のPGMで一緒だった懐かしい顔、他のプログラムの参加者で普段は話ができない人、陽性者と周囲の人が交流できる機会です。気軽にご参加ください。



★おすすめ★

● 第10回就職支援セミナー 【要予約】

【日時】 8/24 (金) 19:00～21:00 (開場：18:30)
 【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50名 (定員になり次第、受付を終了します)
 【ゲスト】 SCSK サービスウェア (株)

日本マイクロソフト (株) ほか調整中
 ※決まり次第、Webに情報を掲載します。

一般枠、障害者枠など、就職活動、転職活動は様々な働き方があります。上記2社が決まっていますが、まだ増える予定です。毎回、就職支援セミナーをきっかけとして、就職、転職が決まっている人がいます。ぜひ、あなたも、まずは話を聞くことから、はじめてみませんか？

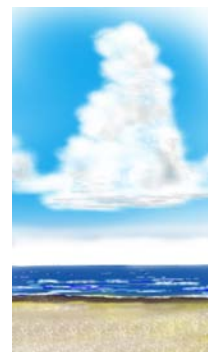
● 感染がわかって6ヶ月以内のPGM 【要予約】

第95期 土曜夕方コース (申込〆切：8/29(水))

9/ 8 (土) 17:00～19:00
 9/22 (土) 17:00～19:00
 10/13 (土) 17:00～19:00
 10/20 (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



ぶれいす東京「新人ボランティア合同研修」

【オリエンテーション】 9/1(土)14:00～16:00

新宿NPO協働推進センター501会議室(5F)

【研修】 9/9(日)、9/16(日)、9/23(日・祝)

※詳しくは、ぶれいす東京Webサイトにて(要事前申込)

ボランティアを募集している活動

・HIV/エイズ電話相談(感染不安のための電話相談)
 ・WebのデザインやSNSの管理・更新作業
 ・事務作業や発送作業のお手伝いなど

・パティ(HIV陽性者のための直接ケア)
 ・Gay Friends for AIDS (ゲイによるゲイ・コミュニティ向け啓発活動)
 ・Sexual Health Project(性の健康、HIVの啓発を行うプロジェクト)
 ・ネスト・プログラム(陽性者と周囲の人のプログラム)の運営のサポート

ぶれいす東京のボランティアを、自分にできる範囲で、できることからしてみませんか？1年以上活動いただける方なら、どなたでも参加可能です。HIV陽性者、パートナー、家族の方の参加も歓迎します。HIVステータスなどを、開示する/しないはご自分でお決めください。

●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～

※8月のミドルミーティングはお休みです。

9/15 (土) 13:00～15:00 ※日程変更、ご注意ください。

司会進行は相談員の生島と陽性者スタッフが担当いたします。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～※9月は第3)

●就職活動サポートミーティング [予約不要]

8/18 (土) 13:00～15:00

10/20 (土) 13:00～15:00 ※日程変更、ご注意ください。

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)

●教師として働く陽性者の交流会 [予約不要]

9/29 (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？



●看護師として働く陽性者の交流会 [予約不要]

9/28 (金) 19:00～21:00

日ごる、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。

●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～

8/22 (水) 19:30～21:30

9/20 (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、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。

●介護職として働く陽性者の交流会 [予約不要]

8/20 (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。



●ストレス・マネジメント講座第30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のに必要なスキルをみかくために、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回目だけの参加も可)

【3回】8/ 6 (月) 19:30～21:00 「ストレスへの対処行動あれこれ」

●障害者枠で働く陽性者の交流会 【要予約】

10/21 (日) 13:00～15:00

※日曜日開催のため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？

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/専門家と話し合う/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、ふ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)/ワークショップ講座(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。

～ 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。

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

「初めての就職支援セミナー参加」 びこ
(2007年3月告知/服薬歴:13年/セミナー初参加/40代)

当日のセミナーの内容としては、陽性者を積極的に採用する姿勢のある会社さん3社のプレゼンと就職エージェントからの企業採用動向の解説でした。

3社のプレゼンを聞いて感じたことは、平日に通院している陽性者には有休消化をしなければならないという点は、一般の疾患と何ら変わらないと感じました。その点を踏まえると、「陽性者は本当に障がい者なのか?」「陽性者が就職するときに企業へ配慮を求めなければならないのか」という点でした。通院が有休取得の理由にしやすいという点では理解されるとありがたいです。しかし、通院休暇が障がい者雇用制度により有休枠外になればいいのになと感じました。

厚生労働省からの通達で、2018年度より障がい者(手帳保有者)を2.2%雇用しなければならないと企業の努力目標が改正されたため、陽性者としては売り手市場となっているとの雇用事情のアナウンスがありました。しかし、私を感じたことは、あえて陽性者に理解のある会社を無理に選んで就職先を探すのではなく、あくまで自分自身の適正能力と企業とのマッチングの上で、企業側からすると採用したい人がたまたま障がい者(陽性者)だった、という状況になるのが理想です。雇用される側も陽性であることや障がい者手帳を持っていることを遠慮なく雇用先に告知できるような日本社会になってゆけばいいのになと感じました。

海外の陽性者が就職するときに自分が陽性であることを告知しているのか、雇用面での社会福祉の恩恵を受けているのか、知りたくなりました。



「障害者雇用と一般雇用」 MF
(感染告知年:2011年/服薬歴:約7年/初参加/40代)

僕はこれまで2度の転職を経験していますが、どちらもインターネット上の転職支援サイトのネットエージェントを介したものでした。

最初の転職では僕自身がまだ病気ではありませんでした。2度目の転職では既にHIV陽性者であり障害者でしたが、障害者雇用を利用する(出来る)考えが全く頭にありませんでした。

その後、ぶれいす東京さんのミーティングに何度か参加し、障害者雇用で働いている方々の話を伺って、ああその手もあったのかと、目からウロコでした。

「僕はHIV陽性者ではあるけど、治療の為に障害者となっただけであり、何ら一般の人間と変わらないのだ」と今まで思っていました。ですがそれは肉体面のみであり、精神面は自分が思っているよりずっと弱くなっている事に、昨年の転職後に気付かされました。そして身体的な点でも薬の副作用の影響なのか、加齢によるものなのか、身体に辛い部分も近年感じていました。

昨年の転職は今までの職種とは異業種となる、チャレンジ的なものだったのですが、僕が考えるよりも過酷な仕事内容だった事や、精神的に追い詰められる様なとてもストレスの高いものだと思い知らされて…。病気の事やこれからの事も考え、再度転職を決意した矢先にぶれいす東京からのニュースレターで今回の就職支援セミナーを知り、早速応募させて頂きました。

セミナー当日、何とか仕事を早々に切り抜けて向かった会場は、想像より人が多く40名を越える位の陽性者の方々が集まっていました。知り合いの顔もチラホラあり…。

このセミナーで最も知りたかったのは、…(続きはWebで)

以下の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。 nest@ptokyo.org

※「夫がゲイで陽性者という妻のミーティング」は9/20(木)14:00~16:00の開催です。(開場13:30)

※「中国語を話すHIV陽性者のミーティング」は9/29(土)15:00~17:00の開催です。(開場14:30)

※「子育てしている陽性者のミーティング」ママ、パパを問わずに集まりませんか?メンバー募集中。

※「既婚者ゲイ・バイセクシュアル男性ミーティング」は次回の日程を調整中です。

「意外と知らない僕らのリアルなセックスライフって?」冊子発行とWebの公開

「地域においてHIV陽性者と薬物使用者を支援する研究班」が2016年度に実施した、GPS付きアプリを利用するゲイ・バイセクシュアル男性(トランス男性などを含む)を対象とした「LASH調査」をもとに、冊子「意外と知らない僕らのリアルなセックスライフ~LASH調査報告書~」を制作しました。

00 6,921人の属性について/01 LOVE & LIFE/02 SEX/03 HIV検査と知識/04 ドラッグ・薬物使用に章立てされ、かなり踏み込んだ内容です。Webでも公開していますので、ご覧ください。

恋愛や性行動、健康などに関する97問のWebアンケートに、全国6,921名の方から全問回答いただきました。

ご協力どうもありがとうございました。 <http://lash.online/>

意外と知らない
僕らのリアルな
セックスライフ
って?



LASH

「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。より多くの方にご覧いただき活用いただけるように、Webサイトを開設しています。

※詳しくは、ぶれいす東京Webサイト下部のバナーをご覧ください。

★リニューアル★

●「アサーション・トレーニング」第11期 【要予約】
～自分も相手も大切に自己表現～

※講師が交代しました。内容も一新しました。

自分も相手も尊重する自己表現をしたい時、アサーティブなコミュニケーションスキルが役立ちます。これは、相手の考えを尊重しつつ対等にコミュニケーションをするスキルです。私たちは誰でも、何かの行動をするときは、自分の気持ちや考えに基づいて行動しています。

自己表現するためには、その時の自分の気持ちや考えを自分でわかっていることもポイントです。ワークショップ形式で一緒にアサーションのスキルを学び、あなたのコミュニケーションの幅を広げましょう。

【1日目】11/17(土) 14:00～17:00

「アサーティブなコミュニケーションと自分の気持ちや考えを知ろう」

【2日目】11/18(日) 14:00～17:00

「アサーションのスキルを実践しよう」

【定員】12名

【講師】吉田博美さん 臨床心理士。博士(学術)。駒澤大学学生相談室・常勤カウンセラー。武蔵野大学心理臨床センター指導相談員。

●異性愛者のための交流ミーティング 【予約不要】

8/17(金) 19:30～21:30

9/29(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。



■もめんの会(母親を中心とした親の会) 【予約不要】

8/7(火) 14:00～16:00

*父親で参加希望の方はご相談ください。

参加者の声「他では話せない話題です。子供が秘密にしているのに、親が勝手に他では話せないと思っています。ですので、ここに来ると安心できます。」「子供がどこまで言うのか、言わないのかは、本人が決めた方がいいと思っています」

★おすすめ★

●群馬サテライト・ミーティング 【要予約】

8/5(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。

★おすすめ★

●ミックス・トーク10(MT10) 【要予約】

9/8(土) 13:00～15:00 《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。

●大人女子会 【予約不要】

9/26(水) 17:00～19:00

更年期前後の女性を中心に集まっています。子供が親元から巣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。



◆陰性パートナー・サポートミーティング 【予約不要】

8/4(土) 13:00～15:00

10/6(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ってありますよね。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。



「ふれいす東京NEWS」配信中

※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。

編集後記

☆夏バテの方も多いと思います。最近の僕のマイブームを紹介します。ほぼ夕食は外食べるのですが、朝食は家できちんと食べるようにしています。コンビニ等で買った惣菜をレタス巻きにして食べています。納豆だったり、ヒジキ、春雨サラダなどがオススメです。食欲が落ち気味な時でも、すんなり食が進みます。また、同時に暖かいスープ類を取るようにしています。冷房で冷えきった身体を温めるという感じにもなり、この組み合わせが気に入っています。皆様のオススメがあったらお会いした時に教えてください。(いくしま)

☆先日、韓国のソウルクィアパレードに参加して来ました。韓国も日本に負けず暑い日が続く、パレード当日も強い日差しが照り付けていました。一部のキリスト教団体を中心にヘイト活動も繰り広げられており、それを阻止するため大量の警官隊が駆り出されていました。これまで参加して来たゲイパレードとはいろんな意味で異なっており、ある意味ショックを受けました。地元の特に若い女性がとてもパワフルだったのが印象的です。国は違えど空は繋がっていると感じました。(かとう)

☆YouTuberのかずえちゃんの取材をパートナーと二人で受けた。詳しいことは、スタッフ日記にでも書こうと思っているが、六本木ヒルズのオフィスはとても素敵な空間だった。東京タワーが眼下に見えて、遠くに羽田空港に向かう飛行機が飛んでいる。東京湾の恐竜橋まで見渡せる。「こんなに景色がいいと仕事にならないね」と相方がポツリ。僕はリフレッシュできるような感じがしたんだがなあ。(さとう)