特定非営利活動法人
ぷれいす東京

Newsletter
2013年11月号 No.79

CONTENTS

性について語ろう……01
新人ボランティア合同研修会……02
東京都HIV/エイズ電話相談連絡会　第2回全体会　開催……03
QOGL vol.3 ～肌のトラブル編～……04
ネスト・プログラム……05
ぷれいす東京Webサイトに「職場とHIV／エイズ」公開……07
部門報告（2013年7～9月）……08
東京 HIVと性の教育セミナー2014……12

性について語ろう

池上 千寿子

「ワンコインだし、野菜販売形式もありですね」

スタッフのみなさんの寛容なはからいで、事務所のテーブルの上に新発売の拙著『性について語ろう一子どもと一緒に考えるー』（岩波ブックレット）と料金箱が置かれたのが6月の末、差し入れのお菓子や書類に埋もれながらも半年間で50冊も売れました。嬉しいです。

「性とからだについて黙ってないで語ろうヨ」と全国行脚して「セックスねえちゃん」と言われたのが35年前でした。それにしても性について分からないことが多すぎてハワイ大学・性と社会太平洋研究所に入ったところでエイズにであい、性と社会と病気という「なにヨこれ的三角関係」にどっぷりとつかってしまいました。そしてこの三角関係にきりこむNGO活動のパワーをハワイで経験し、日本でもやろうじゃないかと仲間とぷれいす東京をたちあげたのが20年前のことでした。セックスねえちゃんはコンドームおばはんに変身しました。

この30年、性をめぐる情報は密かな覗き見状態からネット上の洪水状態にまでなっています。性の多様性については遅々としながらも確実に理解がすすんできています。でも、ふたりの関係の中での性はどうでしょうか。

HIV感染の予防の知識はあっても実践しにくいのはなぜだろう？

この素朴な疑問に厚生労働省エイズ対策研究としてとりくんでみた結果、なんともビックリ。30年前と変わらぬジェンダーバイアスと性のコミュニケーション不全が大きな口を開けていたのです。性についての数々の「思いこみ」は時代をこえてなんとも根強く繁殖していました。ならば、なんとかいたしましょう。というわけでSexual Health Bookという小冊子を作成しました。「安心できるともっと感じる」「愛では守ってくれない」「挿入だけがセックスじゃない」「失敗は人生のおわりじゃない」などのコピーは性別もセクシュアリティもこえた基本メッセージであり、高校生や大学生に大受け、保健師さんも大喜びで使ってくれました。

なのに、です。10年前、突然の性教育バッシング。性は政治とはいえあまりに露骨な介入に教育現場はおびえてしまう。コンドームの使い方を図示しているというだけでSexual Health Bookは学校から排除です。

なに考えているの？迷惑するのは子どもでしょ。健康管理グッズを見せるなというならマスクも隠しなさいよ。避妊具を見せたら性行為に走るというほど単純な行動動機なら予防にこんなに苦労はしないですよネエ。

性に蓋をして口を閉ざして、バイアスまみれの性道徳にしがみつきたいという流れが強くなりそう。そんな矢先、『思いこみの性、リスキーなセックス』（2011）を担当してくれた編集者が、性を語れないという危機意識を共有してくれて、『性について語ろう一子どもと一緒に考える』ができあがりました。コンドームおばはんはセックスおばばに返り咲きです。

そして今、ぷれいす東京の若い女性スタッフたちとSexual Health Book 2（仮）を準備中です！ 前の冊子と同じ16頁ですが、性の多様性やデートDVなど前の冊子にはなかった情報もはいっています。この10年でLGBT、STI/HIV、デートDVなどテーマ別の冊子はいくつもでてきましたが、どのテーマにしても、他人事ではなく自分のこととして考えるヒントになり、しかも1冊にまとまっている小冊子はまだありません。「無いなら、作ろう」、これはぷれいす東京の合い言葉のひとつ、ゲイ向け、女性向け、若者向けのSexual Health系冊子シリーズはこの合言葉から生まれました。Sexual Health Book 2は学校や家庭、地域で使える新教材です。来年2月にはこのコンセプトを紹介し授業で使うためのセミナーも開催します。乞うご期待。

よく分かったけれど制作費はどうするの？　そうなのです。頭が痛い。なんとかしなくちゃ。2014年はぷれいす東京結成20周年記念の年でもあります。ご祝儀ふってこないかなあ。とにもかくにもファンドレイジング、あいも変わらぬNPOの課題です。

みなさま、2014年もぷれいす東京をよろしくお願いします。

新人ボランティア合同研修会

2013年度の新人ボランティアの合同研修が、9月1日（日）のオリエンテーションに引き続き、9月8日（日）、15日（日）、22日（日）の3日間の日程で開催されました。研修の報告と参加者の感想文をお届けします。

今年も9月恒例の各部門合同の新人ボランティア研修会を開催しました。12回目を迎えた今年は、これまで使用していた池袋の会場を離れ、事務所近くに今年の4月にオープンした新宿NPO協働推進センターでの実施となりました。また、今年度より、従来の新人ボランティアに加えて、HIVに関連した業務や活動に携わる専門家の参加も可能になりました。

9月1日のオリエンテーションには20名が参加、個別のオリエンも4名あり、研修には18名の方が参加しました。研修は、3週連続の日曜日、9月8日、15日、22日にて開催。オリエンを含めると4週連続で日曜を研修に乗っ取られたうえ、2日目は台風の影響を受け、朝から大雨だったのですが、みなさんずぶ濡れになりながら、遅れることなく来て下さるなど、ハードな3日間を協力いただきながら無事に終了できました。みなさま、本当にお疲れ様でした。今年も、プログラムの構成を変えたり、大槻さんに講師をお願いしたり、と色々とアレンジをしてみましたが、いかがだったでしょうか。

医学的基礎知識

さて、これから部門での活動になりますが、ぜひ研修同様に部門に多様なスタッフがいることを楽しみつつ、自分のペースで無理なく活動を続けていただければと思います。部門スタッフもみなさんの参加を楽しみにしていると思います。これから細く永く、よろしくお願いします。（報告：牧原）

	9月8日（日）	9月15日（日）	9月22日（日）
午前	グランド・ルール	グランド・ルール	グランド・ルール
	手記を読むワーク（スタッフ）	セクシュアリティの多様性について（大槻）	ネスト・プログラムの取り組み（ネストスタッフ）
	休憩	休憩	休憩
	社会的な背景（池上）	医学的基礎知識②性感染症の基礎知識（福原）	制度や社会サービス（牧原）
	昼食	昼食	昼食
午後	医学的基礎知識①HIVの基礎知識と検査法（福原）	セイファーセックスリスクアセスメント（生島・スタッフ）	エゴグラムと交流分析（野坂）
	休憩	休憩	休憩
	陽性者の社会生活とプライバシー（生島）	相手のある保健行動～コンドーム使用と使用依頼～（生島・スタッフ）	3日間の振り返り
	振り返り	振り返り	今後の活動について

研修参加者より

「研修に参加して」 K.S

私がこの研修を受けるきっかけは、HIVの検査を受けようと思ったことからでした。この病気について調べるうちに、多くの人に検査を受けてほしい、意識してほしい、それなら自分も何か活動しようと思ったからでした。

初日は緊張しっぱなしでしたが、回数を重ねる毎に他の参加者さん達に会えるのが楽しみになっていて、挨拶をしたり笑い合えるのがとても嬉しかったです。何だか元気になれて、一人ではないと思えました。

ロールプレイ

これからボランティアという形で関わっていきますが、何かをお手伝いするというよりも、こうやって誰かとお話して、一緒に笑い合える仲間を作りたいと思いました。

エゴグラム

研修では病気のこと、社会的なこと、セクシュアリティのことなど、私の日常生活では聞き慣れないことも教えていただきましたが、私達は性別や病気の有無など関係なく共通するのはみんな同じ人間というだけなんだと思いました。

そうしたら、ぷれいす東京に関わる人達以外の、職場や日々接する人ともうまく繋がっていけるといいなと、普段特に意識することのなかったことも大切に思える機会になりました。今回の研修を一緒に受けた参加者さん達のことを同期の仲間だと思っています。

そしてまた次回会えるのを楽しみにしています。

「自分をみつめられた3日間」 シュン

研修は、いろんな立場・経験を有している人が自分たち陽性者の支えになりたいと集った事に深い感動と、見識の狭さへの気づきと勇気をもらった。範囲は歴史・医療・リスク・制度・自己理解など多岐にわたったものですが、同じ志をもった仲間に支えられたことで修了できました。

学んだ事は4点。①人を自分の価値観・経験のみで理解判断してはいけない。多様性をうけいれることが何よりも大切であり事例に基づいて確認共有していくことが大切である。②肯定的配慮、受容、共感を心がけ、親和

関係を構築することが大事である。③支援の主体は利用者であり、ニーズを把握共有し、自分で気づき、自律する一歩を踏み出せるバディであることが支援である。④活動の中で感情が揺さぶられる自分に気づくとともに自己理解の深耕が大切である。

リスクアセスメント

今、ぷれいすの活動記録を再度熟読し、大きな課題の壁に心が立ち止まりそうになっています。楽観主義でいろんなことを受け入れてきたつもりですが、何一つ活動の支えになるものはない事も事実です。先輩スタッフの言葉「活動は利用者から得られる気づきの大きさに感動できる。無理なく、楽しみながら一歩一歩、ともに成長していきましょう」を胸に刻み、日々の出会いを大切に活動の一歩を踏み出したい。自分の人生においても分岐点になる一生忘れない研修でした。

「貴重な研修体験～薬剤師として参加して」　　すーさん

ありがとうございました、得るものが多い研修でした。3日間のボランティア養成研修におじゃまさせていただきました。

日頃は、調剤薬局で患者様と接する機会があります。HIV患者様は病院でしっかりとお話を聞いていらっしゃるので、薬局で特別何も申し上げることはないです。しかし、皮膚症状やコレステロールの併用薬が出ている患者様、または長期にわたり服薬していて、少しずつ薬が変更になっている患者様は、必ず何らかの不安を薬に対してお持ちのはずです。今回の研修で、陽性者の方と向かい合わせでなく、一緒に並んで勉強し、ワークに参加するという貴重な経験をさせていただきました。

中でも2日目のセイファーセックスに関するワークは衝撃的で、私の生きてきた人生の薄っぺらさを認識しました。とても、患者様にどうこうするなんて無理だと思い知りました。その中で、自分にできることと言えば、薬剤師としての職能を提供させていただくことのみと感じました。特に副作用、それも長期服用によりこれから問題となる情報を提供することが重要と思われました。

振り返り

患者様が必要とすることは何かを考えて、さらに勉強していきたいと力をもらいました。ありがとうございます、そして、これからもよろしくお願い致します。

東京都HIV/エイズ電話相談連絡会 第2回全体会　開催

7月15日に、東京都、HIVと人権・情報センター（以下、JHC）、ぷれいす東京の3者のホットラインスタッフが一堂に会する「東京都HIV/エイズ電話相談連絡会全体会」が開催されました。東京都2名、JHC4名、ぷれいす14名、合計20名が出席して行われました。

昨年は初めてのことで、それぞれに緊張しましたが、いろいろと話し合ったことによって、お互いが気持ち良く活動できる環境になったと思います。毎年1回ですが、こうして交流が深まることは楽しみのひとつになりました。これからも同じ電話相談を受ける身として、切磋琢磨していければと思います。　（佐藤）

「東京都HIV/エイズ電話相談連絡会」は長い「歴史」を重ねています。月1回の連絡会の内容を、ぷれいすではミーティングでスタッフに報告。それでスムースに来ていたのですが、前から話していた東京都の担当者とそれぞれのスタッフとの交流が昨年実現。とても楽しく、今年もまたとなったのは嬉しいことでした。

東京都もJHCでも、他の団体はどんなスタッフが担当しているのかと思われるでしょうし、ぷれいすのスタッフにしてもそれは同じ思いでしょう。お互いにお会いしてみることは大事でした。和やかな中に自己紹介とこの電話相談に対する取り組み方をひとりひとりが話したのも「そのひとらしい個性」が感じられ良かったのだと思いました。

終了後恒例の「飲み会」はすっかりもう、「おたのしみ」になりました。

さて、次回は少し「お勉強会」でもどうでしょうか。鬼が笑っても来年のことを考えて居る様です。（深見龍子）

私は今年の1月から東京都のHIV/エイズ電話相談のボランティアを始めました。月2回のペースで相談業務にあたっていますが、先輩方の足手まといにならないように電話対応をこなしているのが精いっぱいの状況です。

そんな折、7月に開催された全体会に初めて参加し、同じ相談業務に携わっている他団体の方や相談電話を主催している行政の方とお会いして意見交換することができました。会の中心テーマであった困難事例への対応の実際的なノウハウを知れたことは大きな収穫でした。

しかし、それ以上に団体や立場が異なっても抱く問題

意識は共通であることや、ベテランの方々でも迷い反省しながら相談対応に当たっていることなどを知ることができたのは、初心者の私にはとても新鮮で有意義なことでした。これらはこれから先も長く相談業務に携わっていきたいと思っている私にとって、一つの拠り所を示してもらえたように思います。こうした機会が設けられていることも長年この業務に従事してきた、ぷれいす東京ならではの一つの財産なのだろうと感じました。（折茂）

QOGL vol.3 ～肌のトラブル編～「肌のチェック、してますか？」

8月4日（日）に新宿区戸塚地域センターにて、QOGL～Quality of Gay Life～の第3回が開催されました。今回は、Dr.稲田香里（新宿東口クリニック、豊洲医院）をお招きして皮膚科の専門医としてお話しいただき、後半では他のゲストとともにスキンケアなどについてのクロストークが行われました。

QOGLというイベントを作った当初から、見た目の話はいつかやろうとスタッフで話していました。ゲイ・バイセクシュアル男性の中には日焼け好きな人もいればむしろ美白派もいますしね。一方で帯状疱疹を虫刺されと勘違いしたり、脂漏性湿疹になってネット検索したらHIVの初期症状と書いてあってパニックになる人も…。

今回スキンケアをテーマにするにあたって、美容関係だけでなく皮膚疾患もきちんと取り上げたいと考えました。そこでゲストの新宿東口クリニックの稲田先生には、最初に帯状疱疹や脂漏性皮膚炎、コンジローマなどHIVとも関連付けられる皮膚疾患について解説していただき、その後で日頃のスキンケアなどについて、という構成でお願いしました。

参加者は12人ほどでしたが熱心にメモを取られる方も多かったです。後半はゲストの高久さんやGフレスタッフとのクロストークと質疑応答で、皮膚疾患から美容まで様々な質問に先生に丁寧に回答いただきました。

今回は初めてゲイ・バイセクシュアル男性に限定しないイベントにしました。多様なセクシュアリティーのかたにHIVの情報やGフレの活動について知っていただく機会になればと思っています。今回のフライヤーの配布にあたっては、東京国際レズビアン＆ゲイ映画祭の皆様にもご協力いただきました。ありがとうございました。

今後は年3回のうち1回は今回のようにゲイ・バイセクシュアル男性に限定しない形式で企画していく予定です。

（報告：sakura）

「自分を知り、大切に扱うアプローチ」

高久陽介

中学生の頃、顔中がニキビだらけになり、あまりにヒドイので病院に行きました。診察台に仰向けに寝ると、見学にきていた医学生10人くらいに頭上を取り囲まれ、お医者さんに顔のニキビを針で1つ1つ潰されるという…この思春期のトラウマ以来、私は美肌に人一倍こだわってきました。

考えてみると、まだまだ世間では美容＝女性的というイメージが一般的。テレビCMで流れる男性用化粧品も、せいぜい化粧水くらい（稲田先生も「化粧水は水分を補うだけ、乳液と保湿が大事」とおっしゃっていましたね）。そうした男らしさの呪縛から抜け出し、美容について探求したり、友達と情報交換したりするようになっても、誤った情報も少なくないし、友達が使ってみて良かったものが自分にも合うとは限らない。私も、肌に合わないメントールやスクラブの入った洗顔料を使ったり、「高い化粧品ほど効果がある」と信じ込んだり、湿疹があるのに保湿クリームを塗ってしまったりと試行錯誤がありました。

自尊心と健康との関係性とか、ちゃんと学ぶ機会がないこととか…美容とセーファーセックス、共通するものがあるなと思います。

これからは加齢との戦いだ、という点も！

ネスト・プログラム

7月に第2期が行われた「アサーティブ・コミュニケーション～自己表現のABC～」、定例となったトークサロン「介護職として働く陽性者のミーティング」、7月に第2回目が行われた「新陽性者PGM同窓会」の報告と感想文をお届けします。

アサーティブ・コミュニケーション ～自己表現のABC～

このプログラムは、相手も自分も大切にする自己表現＝アサーティブなコミュニケーションを身につける、2回構成のワークショップ形式の講座です。新プログラムとして2013年1月に第1期、7月に第2期が行われ、定員いっぱいの開催となりました。

第2期の参加者より4名の感想文をお届けしします。

参加者より

「言霊の力」

J（30代／男性／ゲイ／初参加／2005年頃告知／服薬3年）

限られた空間に、初対面の人がたくさん…輪になって穏やかな雰囲気での受講でしたが、スタートはとにかく緊張しました。

自分は一般社会の中ではマイノリティであり、特異な存在だと思っていましたが、これだけの人が集まると、そんな思い込みなんて吹き飛ばしてくれる程、様々な意見や考えがありました。それだけでも自分の中にある「殻」を破るのに十分なのですが、ネストプログラムでは、こうした様々な考えを尊重することを重視したり、他にもプログラム参加にあたって守るべき事を、毎回、読み上げます。最初は大げさな気もしましたが、言葉にして声に出すことで、不思議と自分の中にそれらがすんなり入り込んで来る気がしました。

また、このプログラムではロールプレイングの時間があり、その効果は認識しているつもりですが、普段はなかなか実行する機会がないので、自分にとってはとても有効に感じました。

こうして振り返ってみると、今回のプログラムでは物事を理解する場合に、言葉にしてみるという事の大切さとその力を実感しました。独身で一人暮らしの日常では、考える事は多くても、言葉にする機会は少なく感じます。これからは意識的に言葉にする、声に出す事を心がけようと思いました。

「カミングアウトを経験しました」

マサシ（40代／男性／服薬5年）

「アーサティブ・コミュニケーション」とはどの様なものなのか興味があり受講しました。講義の中で、アーサティブ・コミュニケーションを取るときの心の姿勢として大切なのは「誠実」「率直」「対等」「自己責任」の姿勢でありアーサティブネス4つの柱とされていることを学びました。それぞれ当たり前のことの様に思えたのですが、4つの柱を意識することで相手との意思の疎通が格段にとり易くなることをロールプレイングで体感しました。

また、グループを組んでのロールプレイングの中で、「上司にHIV陽性者であることをカミングアウトする」ことに取り組みました。今のところ実際にはやらない行動ですが、4つの柱を意識し何とかカミングアウトをやってみました。カミングアウトに取り組みいろいろ考えたこととグループの方からの指摘で「自分にはHIVが悪いことであるという思い込みがあり、きちんとカミングアウトできない」ことを認識することができました。

「アーサティブ・コミュニケーション」とはどの様なものなのかとの興味から受講したのですが、自分の殻を破るきっかけになる貴重な経験をすることが出来たと思います。

「自分の感情に素直に、相手視点を忘れずに、WIN-WINで生きやすい人生」

スナフキン（50代／男性／ゲイ／2006年告知）

15年付合った相手に「1度きりの怒り」をぶつけたことで別れて1年後、この講座に出会いました。

気づかされたことは、自分のコミュニケーションの下手さ加減、「感情」が表現できないことでした。なぜ、あの時怒ったのかを悔やんでいましたが、セミナーの中での「過去は過去」「今、ここでの気持ち」を大事にすること。「自己の感情については、環境・状況は取り払い、自分の中の感情を自分で確認すること（誠実）」「感情については、認識したあとは客観視すること」「自己のハラオチができたら、次は相手視点で考えること」この教えで救われた気分になりました。

つまり、自分は「悲劇のヒロイン」になっていて、相手視点が欠落していたこと、そして、コミュニケーションをうまくすることは自分の感情を抑えることと自分に刷り込んでいたと痛感しました。

今回の教えで、Facebookで、自分が「人格否定された」と感じた人と話す機会があり、「事実→感情→要求、説明」のコミュニケーションで話をしてみました。（セッションの中で、「感情」が欠落していることを一緒にセッションに参加した仲間から教えられ、自分のコミュニケーションの課題に気づかさせてもらったことを意識して。）相手も健全性の高い人だったのもありましたが、このステップで簡潔に話すことで相互理解が進み、互いを認め合うことができました。

アサーティブ・コミュニケーションを習得するには、まだまだ時間はかかると思います。でも、自分の感情を見つめ、相手視点も踏まえてコミュニケーションすることで、へんな鎧も脱ぎ捨てられる気がしています。今後は、HIVであったり、ゲイであることを極端に卑下せずに、ニュートラルな気持ちで地に足をつけることを意識して、人々とかかわっていこうと思います。「今、ここで」の言葉と「誠実である」ことを日々意識して生きていこうと思っています。参加して、ほんとうによかったです。ありがとうございました。

「『いい彼氏』をやめる勇気」

リリー(20代／男性／ゲイ／2008年告知)

私が今回の講座に参加した動機は、恋人に対して自分の意見や考えを率直に伝えられるようにしたいということでした。毎回の恋愛において、付き合うと彼に嫌われたくないがゆえに「いい彼氏」になってしまう傾向が私にはあります。常に先回りして彼の嫌がりそうなことは言動にしない。言いたいことも言わない。いつかその我慢は限界がきて、別れを切り出すことが多いです。

今回の講座を受けて、相手に意見を押し付けたり否定をするのではなく、自分の意見を伝えることは出来るんだということを、ロールプレイングなどを通して学びました。今まで言うか言うまいかを悩んでいたことも、言うのなら言う、言わないのなら言わないで、自身の選択した言動の結果に責任をもちたいなと思いました。これからは相手の顔色や気持ちばかりを気にしないで、もっと自身の気持ちに誠実に向き合って、言葉にできる気がします。

トークサロン
「介護職として働く陽性者のミーティング」

2012年5月にスタートしてすでに9回目の開催となったこのプログラムには、現職として介護職として働いている人や、これから介護の仕事に就きたいと考えている人あわせてのべ48名が参加しています。

2013年6月のミーティング参加者より、2名の感想文をお届けします。

参加者より
「井の中の蛙、つながりを得て」

りょうき (40代／男／ゲイ)

発症後一年半のヒヨコで、三回目の参加です。

初めてプログラムを知ったのは、JaNP+さんのリンクからでした。ちょうど私用で上京するタイミングに開催されるということを知り、無理を言いプログラム開始前に利用登録頂きました。

同じ職種の仲間や、介護職に興味を持たれる方々とお会いできる絶好の機会です。名古屋から、割引運賃の恩恵を受けながら、夜行バスに乗り同じ境遇の仲間に会いに上京しています。なぜ交通費かけてまで、わざわざとか思われるかもしれませんが、ぷれいすさんを初めとするピアグループやSNSを知ってから、独りの時間から解放されました。会を重ねるごとにより、様々な方々とお会いすることが楽しみになり、また自分自身も介護職員の資質を振り返る機会にもなり、また、様々な土地の人が集まる東京。様々な情報の収集も出来て、何よりも気分転換にもなり。

この会では皆さん共通の何かをお持ちの方ばかり。責められたり追い込まれたりすることなく、自然と話せる魅力があります。因果なもので、本業が忙しくなると余裕が減って、繋がりに参加する機会が少なくなりそうですが、なるだけ継続して参加していきたいと思っています。毎回、企画を提供して下さる皆様に感謝しております。

「暗中模索」

ひろき (40代／男／ゲイ／告知1996年6月末／服薬 (単剤)1996年7月 (多剤)9月～)

2年ほど前に感染者の方のブログを見つけ、その後Twitter、陽性者のSNSを経てぷれいす東京にたどり着きました。ぷれいすの名前は知っていたものの敷居が高く感じられ及び腰…。最初はミドル・ミーティングに参加し、全てに否定的な考えに陥っていた所に少し光が見えたような感じです。ぷれいすに繋いでくれた友達たちには感謝です。

僕は17年前に発症し、退院後も月一の通院などで会社とギスギスして退社して15年。相方 (自営)の仕事の補佐と言う形に収まり、閉じ篭り、行き詰まり、かと言って重い腰をあげること無く…。

そうこうしていた時に精神的にド～ンと来てしまい、ぷれいすでカウンセリングを受け、その中で介護職に興味があると話した時に「介護職ミーティングがあるよぉ～」と勧められ今年の4月に「希望者」として初参加しました。以前、友達に話した時に「春から制度が変わるから早くしたほうが」と言われていましたが… 。

昨年秋、一日だけ学会へ参加した帰りの居酒屋で出会った方、他のミーティングで一緒の方々もいらして緊張しぃ～の性格なのでホッとしました。皆さん仕事は大変ながらも楽しんで働かれている感じを受け、仕事での心構えや注意点、介護と言っても多種多様な事も少し判り、僕の背中を押してくれました。

介護初任者研修の訓練所に申し込み、二度目のミーティングにも参加して、まもなく訓練開始です。まずは訓練を成し遂げ社会復帰出来るように頑張ります。これからも紆余曲折があると思います。

相談出来る友達がいる。この約2年間の偶然の繋がりでここまで来る事ができた、これからも新しい出会いがあるはず。今までのように「やらないで後悔」はもうしたくない。資格があれば、もし故郷に帰らなくてはならなくなっても仕事が出来るかもしれない。

少しでも「希望」を分けてあげられる人になれますように。自立出来ますように。

吉と出るか大吉と出るか。

新陽性者PGM同窓会

2013年2月に新プログラムとしてスタートした「新陽性者PGM同窓会」は、7月20日に第2回目が行われました。今回は、参加者、ピア・ファシリテーターあわせて12名。

参加者2人とピア・ファシリテーターによる感想文をお届けします。

参加者より
「感染しても恋愛できる！？」

KN (感染年2008／薬未服用)

ファシリテーターが2名、PGM「卒業生」が10人程度そろって、同窓会が始まった。私のPGM「同期生」はおらず、全員知らない人だったが、緊張することはなかった。つい最近PGMを受けた人もいれば、10年も前に受けたという人もいた。意外にも40歳代と思われる人が多

かったが、年齢問わず話せる雰囲気であることは間違いない。

自己紹介等のあと、「薬の服用に関して困難はあるか」という話題に移った。何人かの人に共通していた悩みは、「薬が合わなくて変えたいのだが、医師が賛同しないため出来ない」というもの。新しい薬がその人に合うかわからない中で薬の変更をすることに医師が慎重になる傾向があるという。もちろん病院や医師によっても対応は異なるようだが。

そのあとは「好きになりかけた人への感染告知のタイミング」について話した。この問に関して発言した人の意見は①最初の時点で告知する、②相手と付き合っていけると思った時点で告知する、に分かれた。私は感染以来恋愛から遠ざかっているため、感染しても恋愛をしている人、また、相手が感染者と知りながら受け入れてくれる人が結構いると知って意外に思った。

「感謝の気持ちを忘れずに」

たかし（告知年2002年／服薬歴11年／初参加／ゲイ）

今回のPGM同窓会は、ネストから届くメールで知りました。参加するにあたって、ひとりでは心細かったので、PGM同期の方を誘って参加させていただきました。この機会に、皆さんがどのような事を考えながら生活しているのかを知りたかったのです。

結果、出てみて、それぞれに抱えている深刻な状況をうかがい、自分の病状が悪い訳ではなく、治療もスムーズであると再認識した反面、自分なりに抱えてる悩みと照らし合わせて複雑な心境になりました。特に印象に残った事は、ある方の「いろんな人に支えられて、自分の命がある」という言葉です。私といえば、こんな人生なら、長く生きても仕方がないなぁ…なんて思うような事も多々ある日々で、いつしか感謝の気持ちも薄れてきてしまっていたのではと。今までいろんな人に支えられて生きてこられたという当たり前の事に、気づかされました。とはいえ、自分自身が抱えてる問題を解消していかないと、本当の意味で前向きに生きていけないし、この病気とはきちんと向き合えないのではないかと感じています。

限られた時間ということもあり、話し足りなかった部分もありますが、有意義なひとときでした。出会いと企画に感謝いたします。

ピア・ファシリテーターより
「今につながる出会い」

マサ（告知年1999年／服薬歴14年／男性／ピア・ファシリテーター）

この同窓会の参加条件は、「過去にPGMに参加した事がある」ということでした。私も該当するのですが、多くの参加者とはちょっと条件が異なります。PGMには先輩陽性者としてスタッフ側の立場から参加しているからです。PGMでは、先輩陽性者として自分の感染初期の体験や普段の生活などを話しています。

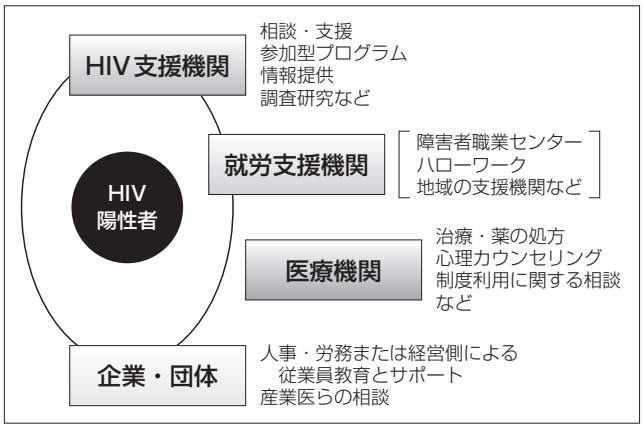
今回、同窓会に参加という話を頂き、卒業生がその後どうしているのか少しでもわかればと思い参加を決めました。同窓会に参加して感じたことは、参加者も自分も同じように人生の道を歩んでいるのだということです。PGMでは、感染初期の昔の自分を思い描きながら話をするのに対し、このミーティングでは現在の自分をそのまま語っていたように思います。

感染初期の不安定な気持ちをいくらか整理して、皆が同じように日々の生活を送っていると感じました。また、参加者のいろいろな体験を聞くことで自分の日常を振り返る良い経験になりました。時間の都合で話し足りない事もありましたが、PGMというつながりだけで気軽に話のできるこのような機会がもっと増えればと思いました。

ぷれいす東京Webサイトに「職場とHIV／エイズ」公開
http://www.ptokyo.com/topics/hivandtheworkplace.php

ぷれいす東京では、職場とHIV/エイズに関する相談・支援、研修や啓発資材の提供などを積極的に行っています。相談・支援の対象や連携先は、HIV陽性者（免疫機能障害者）だけでなく、企業・団体の雇用主や人事担当者、障害者職業センターやハローワークなど地域の行政、民間の就労支援機関などと、幅広くなっています。

ぷれいす東京Webサイト内に新たに開設したページをご覧いただき、それぞれの立場の方々にお役立ていただきたいと考えています。（生島）



部門報告
（2013年7～9月）

ホットライン
HIV/エイズ電話相談（ぷれいす東京および東京都委託）

ホットライン部門・活動状況　（ ）内は出席人数

東京都電話相談連絡会全体会
　7/15（14名）

スタッフミーティング
　8/11（11名）　　9/8（10名）

世話人会
　8/11（5名）　　9/8（4名）

フォローミーティング
　7/4（4名）

個別ミーティング
　7/11（2名）　　7/13（3名）　　9/19（2名）

東京都電話相談連絡会
　7/12（3名）　　8/9（3名）　　9/13（3名）

新人研修オリエンテーション
　9/28（5名）　　9/29（6名）

相談実績報告

―ぷれいす東京HIV/エイズ電話相談―

	7月	8月	9月
日　　数（日）	4	4	5
総 時 間（時間）	16	16	20
相談員数（延べ人）	5.5	6.0	5.5
相談件数（件）	28	44	58
うち（男性）	23	39	49
（女性）	5	5	9
（不明）	0	0	0
陽性者相談	0	0	0
要確認相談	0	0	0
1日平均（件）	11.6	11.0	11.6

―東京都HIV/エイズ電話相談（夜間・休日）―［委託］

	7月	8月	9月
日　　数（日）	12	14	13
総 時 間（時間）	36	42	39
相談員数（延べ人）	32.5	37.0	30.5
相談件数（件）	141	180	187
うち（男性）	123	152	152
（女性）	18	28	35
（不明）	0	0	0
陽性者相談	1	0	0
要確認相談	0	2	3
1日平均（件）	11.8	12.9	14.4

昨年に続いて、東京都とHIVと人権・情報センター合同の全体会が7月に行われました。電話相談におけるそれぞれの課題を提示して、検討することは、困難な相談が増えている状況において、大切なことだと感じました。詳しくは3～4ページをご覧ください。

（報告：佐藤）

バディ
陽性者のための直接ケア・派遣プログラム

バディ担当者ミーティング（7-9月実績）

7/6：3名　　7/18：5名
8/1：中止　　8/15：4名
9/7：中止　　9/19：4名
※ 個別ミーティング　3件

利用者数

8カ所の医療機関に通院中、もしくは入院中の16名の方に20名のバディスタッフを派遣

活動内容（2013年9月末現在）

派遣継続中	16件
在宅訪問	16件
病室訪問	0件
派遣休止	3件

7月～9月中の動き

・派遣調整　6 件
・新規問合わせ　4 件

11～1月のミーティング日程

午前ミーティング：
偶数月第1木曜 11:00／奇数月第1土曜11:00
　11/2（土）
　12/5（木）
　1/14（土）
※ 木曜は参加者がある場合のみ開催。事前にご連絡下さい。

午後ミーティング：毎月　第3木曜 18:30
　11/21（木）
　12/19（木）
　1/16（木）

バディの現場から

2年半活動してくれた方が7月に都合で終了し、新たに2名が担当となりケースを継続して訪問することになりました。また、実際の利用に至ってはいませんが、病院のソーシャルワーカー等の紹介で4件の新規問い合わせがあり、相談を受けました。

9月の合同研修からバディ希望が数名あり、11月3日にワークショップを開催する予定です。

（報告：牧原）

ネスト
陽性者とパートナー・家族のためのプログラム

ネスト・プログラム参加状況（2013年7-9月）
グループ・ミーティング

・新陽性者ピア・グループ・ミーティング（PGM）第69期（参加者6名）
　7/3　7/17　7/31（修了）

・新陽性者ピア・グループ・ミーティング（PGM）第70期（参加者5名）
　9/7　9/21

・第2回新陽性者PGM同窓会
　7/20（10名、ピア・ファシリテーター2名）

・ミドル・ミーティング
　7/13（26名）　9/14（26名）

・異性愛者のための交流ミーティング
　7/27（12名、ピア・ファシリテーター2名）
　8/30（13名、2名）
　9/28（13名、2名）

・Women's Salon 第14回
「午後のお茶会〜女性のためのフリートーク（2）」
　7/21（5名）

・陰性パートナー・ミーティング
　8/3（5名）

・もめんの会（HIV/AIDSを支える母親の会）
　9/25（5名）

学習会

・シリーズ“専門家と話そう”第12回
「生命保険のプロと話そうⅢ」
　ゲスト
　赤石和秋さん
　（メットライフアリコ株式会社コンサルタント）
　江川守利さん（ファイナンシャルアライアンス）
　8/22　参加者（18名）

・ストレス・マネジメント講座第19期-3
　7/22（8名）

・ストレス・マネジメント講座第20期-1
　9/9（7名）

・アサーティブ・コミュニケーション　自己表現のABC　第2期
　7/6＆7/7（13名）＊P.5参照

・ベーシック講座「社会福祉制度」
　7/24（1名）

トークサロン

・就職活動を報告しあう会
　8/24（2名）　9/18（2名）

・介護職として働く陽性者のミーティング
　9/2（5名）＊P.6参照

・看護師として働く陽性者のミーティング
　9/2（5名）

ミーティング（陽性者メンバー、ぷれいす東京スタッフほか）

・新陽性者PGMファシリテーター・ミーティング
　8/5（7名、5名）

・web NEST運営委員会
　8/23（2名、2名）

ピア・ファシリテーターによるプログラム等（厚生労働省委託事業）

・U40（アンダー・フォーティー）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〜
　7/24（参加者5名、ピア・ファシリテーター2名）
　8/24（8名、2名）　9/25（7名、2名）

・第2回就職支援セミナー
　7/25（24名、参加企業2社）

・ピア＋トーク
第2回「何かにはまってしまった経験談を聞こう」
　9/27（参加者13名、ゲスト・スピーカー2名）

・セクレタリー（6回　6名）

・ピア・ファシリテーター（6回　12名）

ネスト・ニュースレター

7/5：7月号発行
8/1：8月号発行
9/5：9月号発行

（報告：はらだ／佐藤／加藤）

Gay Friends for AIDS
ゲイによるゲイ・コミュニティ向け活動　http://gf.ptokyo.com/

Gay Friends for AIDS 電話相談

7月　6件　（1日平均1.50件）
8月　6件　（1日平均1.50件）
9月　10件　（1日平均2.50件）

聴覚障がい者向けのメール相談対応

7月：0件
8月：0件
9月：0件

QOGL vol.3

「QOGL〜Quality of Gay Life」を8月4日に開催しました！

今回は「肌のチェック、してますか？」とのサブタイトルで、また初めての試みとしてゲイ・バイセクシュアル男性に限定しないイベントとして開催しました。今後は年1回はそうしたミックスイベントにしていく予定です。

イベントの様子は4ページをご覧ください。

なお次回QOGLは2月頃の開催を目指しています。

（報告：sakura）

HIV陽性者への相談サービス

相談実績2013年7～9月

	7月	8月	9月
電話による相談	127	121	115
対面による相談	39	55	59
E-mail による相談等	139	119	136
うち新規相談	23	31	29

※メール新規は含まず

7～9月の新規相談者の属性（N=83）

陽性者：　53人（男性：49　女性：4）
パートナー：　8人（男性：2　女性：6）
家族：　11人（男性：0　女性：11）
専門家：　5人（男性：3　女性：2）
判定保留：　3人（男性：2　女性：1）
その他：　3人（男性：3　女性：0）

7～9月新規相談者の情報源（N=83）

WEB（PC/携帯サイト含）：39件
人的ネットワーク（家族、友人、パートナー他）：10件
医療関係（Dr.、Ns.、クリニックなど）：9件
冊子／パンフレット／チラシ：5件
以前から知っていた：4件
他の陽性者：3件
職場の前任者/人事担当：3件
エイズ電話相談（財団/東京都/ぷれいす等）：2件
保健所／検査所：2件
カウンセラー：1件
他団体：1件
ハローワーク：1件
不明：3件

7～9月新規相談の内容（複数回答あり）

【ぷれいす東京のサービス利用、問い合わせ、積極的参加】
〔北海道/東北〕
・利用登録と各プログラム参加　15件
　ミドル：3、異性愛：3、U-40：2、就職セミナー：2、専門家と話そう：1、新陽性者：1、登録のみ：3
・外国人、英語ミーティングをしたい
・発症で後遺症あり、今後のネストプログラムへの参加
・バディサービスの利用

【検査や告知に関する相談】
〔判定保留/確認検査待ち〕
・検査の信憑性、保留時の不安など　2件
・医療従事者、仕事の継続

【告知直後の漠然とした不安】
・通院前の医療機関の選択　2件
・手帳の取得、制度利用時のプライバシー
・発症で入院待ちの不安
・日常生活での家族への感染不安
・判定保留で結果陽性。告知直後の混乱、仕事の継続
・医療費など経済的問題、陽性のパートナーとの関係性

【対人関係に関する相談】〔甲信越/北陸、九州/沖縄〕
・知人への通知
・通知後のパートナーとの関係性
・元パートナーへの通知、元パートナーからの感染の可能性について
・元パートナーからの感染、ストーカー行為
・パートナーからの感染、離婚問題、今後の関係性
・性的関係があった人からの脅迫
・セイファーセックスについて

【生活に関する相談】〔中国/四国、近畿〕
・会社の健康保険の利用、障害者手帳の取得とプライバシー　3件
・住宅購入、住宅ローンについて
・生命保険の加入
・手帳で利用できる福祉サービス
・今後の生活への不安

〔就労〕
・今後の就職活動、就労に関する相談　2件
・障害者枠での就職面接時の企業の対応について
・障害枠での雇用、社内の対応について

【医療体制や受診に関する相談】〔北海道/東北、近畿〕
・転院について　2件
・医療者とのコミュニケーションのしにくさ
・他科の医療機関とのトラブル

【病気や病態の変化、服薬】
・副作用、薬の変更について　3件
・服薬開始直後の副作用への対応
・癌の治療、セカンドオピニオン
・脳梗塞の後遺症

【心理や精神に関する問題】〔近畿〕
・薬物依存、逮捕後の生活
・薬物で逮捕、拘留中の相談

【周囲の人からの相談】〔近畿、中国/四国、東海、九州/沖縄〕
〔パートナー/配偶者〕
・パートナーの精神状態と今後の対応について　2件
・通知後の混乱、今後の関係性
・通知後の混乱、自身の感染不安
・パートナーとの今後のセックス
・外国人のパートナーの日本での治療
・通知後の関係性について
・誰にも相談できない閉塞感

〔家族（親、きょうだい）／親戚〕
・半身麻痺のきょうだいの支援、バディの利用
・陽性者本人の精神状態、今後の生活や治療
・こどもの支援、知的障害あり、バディの利用について
・こどもの支援、情報の少なさ、相談できる相手がいない
・こどもの支援、薬物使用、ひきこもりや自傷行為
・通知後の混乱、健康保険の使用とプライバシー
・市販薬の服用について

・転院と今後の治療、自殺願望の対応
・もめんの会に参加、こどもの支援
・他の家族への通知
・きょうだいとそのパートナーの面談に同席

〔専門家〕
・(企業人事) 社内での通知、調整、研修等の依頼 2件
・(行政) 採用予定の企業からの相談について
・(MSW) 地方の女性陽性者の不妊治療
・(嘱託医) 精神科の医師、健康保険の使用

[その他]
・(sex相手)sex後に通知を受けての混乱、感染不安
・(友人)引きこもり気味の友人との付き合い方
・(友人)エイズ脳症の可能性がある友人の支援

(報告：牧原／生島／福原)

研究・研修部門

研究事業

厚生労働科学研究費補助金エイズ対策研究事業「地域においてHIV陽性者等のメンタルヘルスを支援する研究」

(研究代表者：樽井正義)

・8月18日：平成25年度第2回班会議を開催（於ぷれいす東京)。参加者8名。
・9月13日：肥田分担研究会議を開催（於アパリ・クリニック上野)。参加者4名。
・「薬物使用者を対象にした聞き取り調査 ～HIVと薬物依存との関連要因をさぐる」(生島分担研究)のインタビュー調査を継続中。
・「健康と生活に関する調査」(若林分担研究)の調査票を全国のブロック拠点病院および中核拠点病院で順次配布、回収中。

研修事業

ぷ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月1日： 新人ボランティア・オリエンテーションを開催（於新宿NPO協働推進センター)。参加者20名。
・9月8・15・22日：
新人ボランティア合同研修を開催（於新宿NPO協働推進センター)。参加者18名。

職場研修（東京障害者職業センター「雇用管理サポート」事業など）

・7月5日： 三井物産ビジネスパートナーズにて講演。参加者15名。
・9月6日： 世田谷区障害者雇用支援セミナー「90分で分かる！障害者の採用と職場定着」にて講演。参加者50名。
・9月6日： 不動産企業にて講演。参加者2名。

世田谷区障害者雇用セミナー「90分で分かる！障害者の採用と職場定着」

その他の講師派遣・研修

・7月2日： 東京都立八潮高等学校にて講義。参加者40名。
・7月5日： 東京都立光丘高等学校にて講義。参加者120名。
・7月10日：沖縄県保健師研修会にて講演。参加者16名。
・7月11日：東京工業高等専門学校にて講義。参加者82名。
・7月12日：東京都立田柄高等学校にて講義。参加者100名。
・7月19日：東京都立城東職業能力開発センター江戸川校にて講義。参加者80名。
・7月26日：エイズ予防財団「HIV/エイズ基礎研修会」にて講演。参加者90名。
・7月29日：JICA関西にて講演。参加者6名。
・8月28日：PLAS Meetup #4「知ることから始めませんか？日本とアフリカのHIV/エイズ問題～いま、あなたとできること～」にて講演。参加者34名。
・9月21日：akta community forum vol.3「セクシャリティの多様性とセクシャルヘルス」にて講演。参加者15名。
・9月23日：エイズ・サポート千葉20周年記念講演会「あなたの性、私の性、若者の性ーそしてエイズ」にて講演。参加者25名。
・9月30日：ZEL「東北HIV検査担当者向け研修会」にて研修補助。参加者18名。

沖縄県保健師研修会

JICA 関西

(報告：生島／牧原／大槻)

東京 HIVと性の教育セミナー2014

「いつでも、どこでも、だれにでもできる性の教育
～若者に伝えたいメッセージ・伝え方の工夫～」

HIV/STIの予防、避妊、デートDV、性の多様性の理解、エトセトラ、性教育の課題は増えるばかり。でも使える時間は少ないし、病気や多様性については「他人事」でおわってしまいそう。そんな声が現場の先生たちからたくさん聞こえてきます。「性教育の時間はあったけれど覚えていない」大学生の多くがこういいます。

でも、どのテーマでも「自分のことかもしれない」と気づく工夫やヒントがあります。わかりやすくてピンときて、どのテーマにも共通する基本メッセージと伝える工夫を考えてみませんか。

［日　時］
2014年2月11日（火・祝）
13:00～16:30

［場　所］
日本性教育協会セミナールーム

［定　員］
30名（事前申し込み）

［参加費］
1000円（参加費500円　資料費500円）

［対　象］
若者への性教育にとりくんでいる教師、保健師、助産師、NGOスタッフ、学生など

［申込先］
E-mail：office@ptokyo.com
「性教育セミナー係」と指定してください。

［内　容］
講演とグループワーク
演者：池上千寿子とSHBプロジェクトチーム
「若者たちに伝えたい具体的なメッセージについて」
グループワーク：
「メッセージを伝える工夫あれこれ」

［主　催］
特定非営利活動法人ぷれいす東京

［協　賛］
JASE：日本性教育協会
※（財）日本児童教育振興財団内

クレジットカードによる寄付　［1回のみ／毎月一定額引き落とし］について

ぷれいす東京Webサイト「寄付のお願い」のページから、クレジットカードを使って寄付をしていただけます。クレジットカード決済代行会社（アナザーレーン株式会社）のNGO/NPO向け代行サービスを利用しての決済になります。

1回のみの寄付にも対応していますし、毎月一定額を自動的に引き落として寄付をする選択もできます。

なお、今までどおり銀行振込による寄付も引き続きご利用いただけます。

詳しくは、ぷれいす東京Webサイト「寄付のお願い」をご覧ください。

http://www.ptokyo.com/donation.php

私たちの活動へのニーズはますます高まっており、必要な経費も増え続けています。これらの活動を維持・発展させるために、今まで以上に経済的支援を必要としています。どうぞよろしくお願いいたします。

振込による寄付

◇ぷれいす東京の活動全般に対する寄付
ゆうちょ銀行振替口座　No.00160-3-574075
特定非営利活動法人 ぷれいす東京

三井住友銀行　高田馬場支店　普通　2041174
特定非営利活動法人 ぷれいす東京

◇ HIV 陽性者への直接支援活動「ネスト / バディ」への寄付
三菱東京 UFJ 銀行　高田馬場支店　普通　1314375
特定非営利活動法人 ぷれいす東京

◇ Gay Friends for AIDS の活動への寄付
みずほ銀行　高田馬場支店　普通　5507255
特定非営利活動法人 ぷれいす東京

少額でもかまいません。1万円以上寄付された方には活動報告書をお送りします。銀行振込の場合、報告書の送付先をメール／電話 /FAX でご連絡ください。

E-MAIL　office@ptokyo.com
電話　03-3361-8964　　FAX　03-3361-8835

編集後記

- 「素的に暮らす」がキーワードだった2013年…、来年も引き続き「自分らしく素的な生き方」を楽しみたいと思ってます。（こんどう）
- 来年でぷれいす東京は設立20周年を迎える。この20年で私たちの活動内容も、求められるものも大きく変化した。過去を振り返りつつ、未来についても考えられたらと思う。（いくしま）
- 腰痛を気にしてかばっているうちに、まったく運動をしない生活が10年以上になってしまいました。先日、運動能力テストをする機会があり、結果は実年齢よりかなり高齢との診断。少しずつですが身体を動かし汗をかく習慣を取り入れているところです。これって気持ち良いことだなーといまさらながら……。（やじま）

編集・発行：特定非営利活動法人　ぷれいす東京
〒169-0075　東京都 新宿区 高田馬場 4-11-5　三幸ハイツ 403
TEL：03-3361-8964（月～土 12～19時 ※ 祝祭日を除く）
FAX：03-3361-8835
E-mail：office@ptokyo.com

ぷれいす東京：http://www.ptokyo.com/
Gay Friends for AIDS：http://gf.ptokyo.com/
web NEST：http://web-nest.ptokyo.com/
Twitter　@placetokyo（http://twitter.com/placetokyo）
Facebook：http://www.facebook.com/PLACETOKYO