# NEST NEWS LETTER

2014/9

NPO法人ぷ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法人ぷれいす東京 Tel: 03-3361-8964 http://www.ptokyo.org
[Twitter] http://twitter.com/placetokyo
[facebook] http://facebook.com/PLACETOKYO
[web NEST] http://web-nest.ptokyo.org **[ネスト・プログラム問合せ先 E-mail] nest@ptokyo.org**

## ぷれいす東京のWebサイトはお引っ越しました。

**【重要】Web及びメールのアドレスは全て【.com】から【.org】に変更になりました。**

web NEST 新：http://web-nest.ptokyo.org

特定非営利活動法人 ぷれいす東京 新：http://www.ptokyo.org

**お手数をおかけしますが、ブックマークなどの変更をお願いいたします。**
**※携帯電話などで迷惑メール対策のためドメイン指定をされている方は、「@ptokyo.org」が受信できるように設定の変更をお願いいたします。**

## 2014年9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★*

### ●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23期 【要予約】

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。
(ぷれいす東京スタッフの臨床心理士他が担当します。)

**定員：10名** （3回連続の参加がおすすめです。）

9/16（火） 19:30～21:00 **[1回目]**「ストレスによるこころとからだの変化」
10/28（火） 19:30～21:00 **[2回目]**「ストレスと思考パターン」
12/16（火） 19:30～21:00 **[3回目]**「ストレスへの対処行動あれこれ」

### ●新陽性者ピア・グループ・ミーティング（PGM） 第76期 木曜夜コース（申込〆切10/6(月)） 【要予約】

10/16 (木) 19:30～21:30
10/30 (木) 19:30～21:30
11/13 (木) 19:30～21:30
11/27 (木) 19:30～22:00

・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。

担当：加藤、生島

### ●新陽性者ピア・グループ・ミーティング（PGM） 第75期 土曜夜コース（定員に達したためキャンセル待ち）【要予約】

**9/20(土)、10/4(土)、10/18(土)、11/1(土) 19:00～21:00**（最終回のみ19:00～21:30）

### ぷれいす東京「新人ボランティア合同研修」

HIV/エイズに関わるボランティアを、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。

**[オリエンテーション] 9/6(土)**
**[研修] 9/14(日)、9/15(月・祝)、9/21(日)** **＊詳しくは、ぷれいす東京Webサイトにて**

**■もめんの会（HIV／AIDSを支える母親の会）** ［予約不要］

9/16 (火)　14:00～16:00　「母親だからこそ，抱え込む“思い”ってありますよねーいろいろ話し合いませんか」

HIVに 感染した子どもを持つ、お母さんの会で、 3～4ヶ月に一度、開催しています。 興味がある方、また、自分の母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・ミーティング** ［予約不要］

10/ 4 (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。

12/ 6 (土)　13:00～15:00　・偶数月の第1土曜日の13:00からやっています。

**※「子育てママ」ミーティングを企画中**

子育てをしている女性の陽性者の方向けのミーティングを予定しています。
ご興味のある方はお問い合わせください。
(問い合わせ先／生島:ikushima@ptokyo.org)

---

**トークサロン**

トークサロンは、日ごろ、皆さんが疑問に思っていることを、可能な範囲でお互いの経験の共有をしつつ、少人数のグループでおしゃべりしながら、考える時間です。

**●「就職活動を報告しあう会」** ［予約不要］

9/17 (水)　14:00～16:00
10/18 (土)　14:00～16:00

就職活動をしている人も、転職を考えている人も、一般枠、障害枠に限らず、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。

**●「介護職として働く陽性者のミーティング」** ［予約不要］

10/21 (火)　18:30～20:30

介護に従事している陽性者同士で、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ミーティング」** ［予約不要］

9/27 (土)　17:00～19:00

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。また、今後は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OKとなりました。詳しくはお問い合わせください。

担当：生島嗣（ぷれいす東京専任相談員）

---

**ネスト・プログラムの「利用登録と各プログラムの予約について」**

| | | 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] | ﾐﾄﾞﾙ/U40/Women's Salon/異性愛者/陰性ﾊﾟｰﾄﾅｰ/もめんの会（母親の会）/ﾄｰｸｻﾛﾝ/ﾍﾞｰｼｯｸ講座 など | 事前に利用登録をしていただくための日程を調整します。<br>ぷれいす東京事務所（03-3361-8964 月～土 12:00-19:00）に電話いただくか、nest@ptokyo.orgにﾒｰﾙをお送りください。 | 直接ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑにご参加ください。開場は開始時刻の30分前です。<br>なお、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・ﾏﾈｼﾞﾒﾝﾄ/ｱｻｰﾃｨﾌﾞ・ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝ/ｶｯﾌﾟﾙ交流会/就職支援ｾﾐﾅｰ/ﾋﾟｱ+ﾄｰｸ/MT10など | | 件名に「ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ名」参加希望を、本文に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からの着信ができるように設定をご確認ください。

★「ネスト・プログラムのご案内」と「グラウンドルール」改定のお知らせ★

新しい「ネスト・プログラムのご案内」と「グラウンドルール」は、事務所と多目的室にあります。web NESTでも見ることができます。

---

HIV陽性者とそのパートナーと家族、ともだちのためのサイト

web NEST
～HIV陽性者とそのパートナーや家族、ともだちのために～

http://web-nest.ptokyo.org/

***★おすすめ★***

## ●◆第21回カップル交流会　【要予約】

**10/19 (日)　11:00（現地集合、最寄り駅集合もあります。／費用3,000円程度。飲み物別途。持ち込み可。）**

天高く馬肥ゆる秋の空の下、芝生と木立に囲まれて野外バーベキューしましょう。追加食材、飲物は持込自由！
雨対策も万全ですよ！（テント付き）隣のグループとの距離もあるので安心です。

**【場　所】　参加希望の方に直接ご案内します。**

**【参加資格】　・カップル（＋–/＋＋）2人揃ってご参加ください。　・セクシュアリティは問いません。**
**・それぞれ利用登録が必要です。（利用登録がまだの方は、前日までにお済ませください。）**

**※「第20回新年カップル交流会」の感想文を掲載しました。併せてご覧ください。**

## 第20回新年カップル交流会　感想文

**「パートナーの笑顔」**
**がく（30代半ば／ゲイ／初参加／陰性パートナー）**

今回のカップル交流会が僕にとって、ぷれいす東京のイベントへの初参加でした。昨年から付き合いが始まったパートナーに「カップル交流会に行ってみたいんだ。」と言われたのがきっかけで参加しました。

カップルのセクシャリティ・国籍は多様で、カップルごとの自己紹介・食事会という流れでした。自己紹介の時は初参加ということもあり緊張していましたが、もう何回もカップル交流会に参加されている方たちもいらっしゃって、自己紹介も和やかな感じで進んでいきました。自己紹介は、お互いのカップルの馴初めなどを話しました。

食事会の席になるとみんなもう打ち解けていて笑い声が絶えず盛り上がっていました。初参加だったのでどのような雰囲気になるのか最初は分からなかったわけですが、皆さんに優しく接していただき楽しい時間を過ごすことができました。パートナーもとても楽しそうで笑顔になっていて、参加させていただき本当に良かったと思っています

**「コアな話題と、お酒で舌も滑らかに」ヒデ ＆ナベ**

交流会発足当時から参加のゲイカップル（当初は＋と－、現在は二人とも＋）ですが、昨年の新年交流会以来の参加。発足当時からの旧知のカップルもいれば、前回お会いした異性愛カップル、今回初めてお目にかかるカップルなど、いつも新旧の出会いのあるのがいいところ。

今回は異性愛のカップルさんが幹事とあって、余計に新鮮でした。１時間ほど室内での交流。それぞれがどのように知り合い、感染のことをどう伝え、どのように受け止めたのかを、語っていく。日本でHAARTが普及していない頃、海外の治療を受けさせたという外国人と日本人カップルや、まだ付き合って数ヶ月だけど、感染を聴かされてもそれほど驚かず受け止められたというカップルなど、さまざまな視点からの話の数々。今までも、付き合ったきっかけとか、お互いどのように生活しているかみたいな話題はあったけれど、これほど踏み込んで、感染の告知に関わる話題を語り合ったことはなかったのでは。その後、中華料理店に座を移して遅めの昼食。個室でなく３テーブルに分かれたものの、アルコールありの初めての交流会で、盛り上がりました。

**「居場所をみつけた」J（30代／non-japanese）**

【日本語訳】お互いの自己紹介をして、それぞれのカップルが自分たちの経験を語り合ったんです。自分の居場所だ、解放されたって感じましたね。自分は差別なんてされてない、ありのままの自分でいれるって思えたんです。だって、いつもは心を開くことなんてできないのに、ここではできたからです。

語り合いの後は、みんなで飲み会に行きました。これがとびきりにうまい中華料理店で、おいしいものを囲んでみんなでいろんなことを語り合いました。食事はもちろんですが、互いの交流や心地いい雰囲気を楽しんでたんじゃないかなって思います。新しい友達ができたり、飲み会に参加したり、すごくいい経験でした。おかげで、自分の自信につながったし、自分の居場所を見つけた感覚でした。ぷれいす東京には、今後も自分みたいな人がもっと参加できる今回のような機会を作り続けてもらえたら幸いです。

※原文はweb NESTをご覧ください。

**「紹興酒は悪酔いに注意(笑)シカ郎＆ぽんず（＋＋/異性愛）**

皆さまこんにちは。2回目の参加で幹事を努めさせて頂きましたシカ郎で御座います。色々な方との交流が大好きな私は交流会の名が付けば、時間の許す限りぷれいす東京さんのイベントに参加し、お世話に成る様になりはや4年。同じく病歴も４年になりました。昨年３月から付き合い始めた同じく陽性のパートナーと参加させて頂きました。

三が日後のお正月気分漂う中、集まった9組18名のカップルの方々と交流会前半は自己紹介と付き合い始めたきっかけ等話し一巡。沢山の方の前で付き合うまでのエピソードとか話す機会など滅多にないので恥ずかしいやら照れるやらでした(笑)　その後カップル間での質問コーナーへ。私達カップルはお互い＋のため、＋－カップルのお話は興味があり、色々なお話が伺え参考になりました。

そして交流会は後半戦の食事会に突入。中華料理を食べ紹興酒を飲み、少し思考が柔らかくなったところで同じ病気の問題を共有する皆さんとお話するのはとても楽しい時間でした。しかも皆カップル！セクシャリティーの壁も無く幸福ムード満天でした。

実は全く幹事とは名ばかりで、セッティング等段取りして頂いたファシリテーター様ありがとうございました。おかげ様でたぶん私が一番楽しめたと思います(笑)

第28回日本エイズ学会学術総会

「HIV陽性者参加支援スカラシップ」のお知らせ

2014/12/3(水)-12/5(金)に大阪で開催される今年の日本エイズ学会に、より多くのHIV陽性者に参加してもらえるよう、HIV陽性者参加支援スカラシップ委員会(はばたき福祉事業団・ぷれいす東京・ジャンププラス)がスカラシップ(学会参加費等補助)を提供しています。

＊詳しくはWebサイトにて　http://www.ptokyo.org/scholarship/scholarship2014.html

**応募〆切:9/30(火)必着**

***★NEW★***

**●ミックス・トーク10（MT10）《定員10名》**　【要予約】

**10/25（土）　19:00～21:00**

新しいプログラムです。「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違いを超えて交流をしたい」というご要望に応えます。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、キャンセル待ちになります。ふたりの陽性者ボランティアスタッフが担当します。

***★NEW★***

**●第5回ピア＋トーク「恋愛とカミングアウト」**　【要予約】

**11/ 8（土）　18:30～20:30**

**【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。）**

今回のテーマは、恋愛とカミングアウトです。HAART治療が進歩したことで、陽性とわかった後の生活も長期に渡るものになっています。陽性後の生活のなかで、元々の人間関係にどう伝えたか、どのような方向に人間関係が広がったのか。恋愛やカミングアウトでどのような経験をしたのかをスピーカー（交渉中）にお聞きします。

**●異性愛者のための交流ミーティング**　［予約不要］

**9/27（土）　13:00～15:00**
**10/17（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ボランティアスタッフが担当。お気軽にご参加ください。

**●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］

**9/13 (土)　13:00～15:00**
**10/11 (土)　13:00～15:00**

司会進行は相談員の生島が担当させていただきます。40代以上の男性HIV陽性者のミーティングです。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～**　［予約不要］

**9/22 (月)　19:30～21:30**
**10/22 (水)　19:30～21:30**

司会進行は陽性者スタッフが担当いたします。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。

**●ベーシック講座「社会福祉制度の基本のキ」**　［予約不要］

**11/26（水）　19:30～21:30**

福祉制度の基本的なことを解説します。自分の情報のおさらいや新たに知る機会としてご活用ください。個別の相談の場ではないことをご了承ください。今回から相談員の牧原が担当になりました。みなさんの参加をお待ちしています。

## 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）**

## 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

☆季節の変わり目にどのように体調を整えるのかって大事ですね。この時期、どうしても冷房で身体が冷えてしまうので、時々鍋メニューを食べるようにしています。皆様の工夫も教えてください。(いくしま)

☆先日、数年振りに花火を見て来ました。夏もあっと言う間に過ぎてしまい、気付けば空がずいぶん高く感じる季節になりました。今年も夏らしいことはあまりできませんでしたが、最後に思い出が作れて良かったです。(かとう)

☆新しいゲイバーにひとりで足を運ぶときはドキドキする。扉が重たく感じる。20代30代の頃、新しいお店に行くたびに感じた思い。そうか、新しい恋をするときの感覚に似ている。その懐かしさを噛み締めながら、盛岡の夜は更けた。(さとう)

※今月からネスト・ニュースレター(紙版)がPDFになりました。web NEST「ネスト・プログラムのご案内」にあります。　イラスト:しらい しろう