NEST NEWS LETTER

2014/10

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**

さわやかな秋の到来です。
梨、ぶどう、栗、松茸…おいしいものがもりだくさんの季節ですね。

2014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★

●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。

★おすすめ★

●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。

※3面に第4回「HIV陽性者とアンチエイジング」の参加者とゲスト・スピーカーの感想文を掲載しています。併せてご覧ください。

★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。）

★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が、途中からの参加も可能です。）

9/16（火）	終了	[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」

■もめんの会（HIV／AIDSを支える母親の会）　［予約不要］

12/10 (水)　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］

10/18 (土)　14:00～16:00
11/19 (水)　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］

11/22 (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。 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。 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/

第4回ピア＋トーク「HIV陽性者とアンチエイジング～重力や時間に逆らうためにできること」 感想文

【参加者】

「笑顔になれた」　たく（40代／男性／ゲイ／初参加／2014年6月告知／未投薬）

感染を知って三週間、ネスト・プログラム初参加でした。この三週間は猛烈な感情の起伏の中、HIV感染を受け入れる、病態を知る、治療を知る、自分と向き合う作業の繰り返しでした。その作業途中の私には少し早い内容なのではとも考えましたが、他の陽性者の生の話が聞いてみたい、前向きに一歩踏み出す勇気が欲しいと思い参加しました。

アンチエイジングには、まずは思考パターンが大事であること、ポジティブ思考への転換方法はとても参考になりました。現状がとてもネガティブな私にとって、「思考は現実になる」との言葉はとても心に響き、常に留めておきたい一言になりました。プログラム終了後、会場近くの本屋さんで早速薦めて頂いた本を購入、これも一歩を踏み出すための一つだと考えています。その他、ストレスを溜めない方法や考え方、普段食べている物など、即実践できそうなお話を頂きました。翌日に食材を購入し、作ってみたものもあります。これも一歩踏み出すための一つ、前向きに、前向きに！

今回のプログラムに参加し、自然に笑顔になっている自分に気付き、私にも「将来がある」と考えられるようになりました。久しぶりに笑顔になれた一時でした。本当にありがとうございました。

【参加者】

「自然体で生きよう」　M（30代／感染告知2000年／服薬歴14年）

今回のピア＋トークの内容は、私にとってとても興味のある内容だったので参加させて頂きました。私自身も感染がわかってから何かに逆らうようにポジティブに生きようとしてきましたが、どこか無理をしているんじゃないか？と自分自身に疑問を感じていました。

スピーカーのお二人の貴重な経験談を聴き、お二人ともとても輝いていて素敵な方達だと思いました。生活や食べ物の改善をしようと思った理由、前向きにポジティブに生きようと思った理由があり今に至るお二人のお話を聴いて、自分と向き合うことの大切さを改めて理解しました。どんな自分になりたいのかイメージをして、イメージする自分に近づけるように思考を変換させて行動する。そんなことができたらスピーカーのお二人のように美しく輝いて生きれるのかなと思いました。

これからは、ポジティブな感情もネガティブな感情も受け入れて無理せずに自然体でいきたいと思いました。でも、美容に関しては積極的に重力に逆らっていきたいと思います。お二人のお話を聴いて、これからの人生を自分らしく楽しく生きるヒントを頂くことができました。どうもありがとうございました。

【ゲスト・スピーカー】

「ネガティブは願望を知るカギ！」　ぽんず（告知1992年／服薬歴10年／交際中アラフォー女）

信じてもらえないかもしれませんが私、小さい頃は人前で話す事も気持ちを伝える事も苦手でございました。今でもそのなごりはございます。人と違うとか失敗が悪い事だと信じてきたからかもしれません。今回このお話し(スピーカーとして語る)を頂いた時も一瞬「期待に沿えなくてみんなをがっかりさせたらどうしよう、こんな事言ったらバーカって言われるんじゃないか？」と私の中のネガティブ枠が囁きます。

そうなんです！ポジティブを語る私のルーツはネガティブ。今回は、そんな根がネガ(笑)の私がいつ、どんなきっかけでポジ思考を意識し実践していくようになったのかを、お恥ずかしいエピソードと共にお話しさせて頂きました！※影響を受けた本もご紹介！ 私を変えてくれたモノは大きく３つ！失恋・友達・引き寄せの法則。それぞれツタナイ話ではございましたが、自分の言葉でお伝えするチャンスを頂けて嬉しかったです。

ざっくり引き寄せの法則とは？「こうなったら最悪、こうなったら立ち直れない」と思えば、それを裏付けるような事に目が行く。逆に「こうなったら最高！こんな風になったら嬉しい！」と思っても同じ。意識を向けた対称のモノを無意識に見てしまう。だったら願望の方に意識を向けましょう、というシンプルなものです。冒頭のネガ枠の私によぎった言葉もこの法則にのっとって言葉をひっくり返すとこんな風に願望が浮かび上がります「予想以上に盛り上がったら嬉しい！来て良かったと思ってもらえたら超嬉しい！」と脳天気な変換が完成！もしかしたらネガティブの数だけ願望もあるのかも？ 話す事で自分を振り返る良いきっかけにもなりました。

そして過去もそうであったように、これからも人との出会いによって自分も、周りの人も常に変化していく可能性があるんだ！と改めて実感しました！同じ病気の仲間と過ごした暖かいひとときに感謝いたします！ありがとうございました。

※ご紹介した本「サラとソロモン」 エスター&ジェリーヒックス著

special thanks to アンチエイジングの超カリスマで手作りレモン塩などをくれた、もう一人のスピーカーさん！仕事帰りや、遠方からも応援に来てくれた大好きな友達！いつもお世話になってる我らの生島さん！ありのままの私を引き出して、いつでもどっしり見守ってくれてる彼！愛と感謝を込めて！

「Living with HIV～身近な人からHIV陽性と伝えられたあなたへ～」

《新Webサイト》と《冊子無償配布プログラム》がスタートしました！

「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。より多くのみなさんにご覧いただき活用いただけるように、新たにWebサイトを開設し同時に冊子無償配布プログラムを始めました。

※詳しくは、ぷれいす東京Webサイトをご覧ください。

★NEW★

●新陽性者ピア・グループ・ミーティング（PGM） 第77期 土日夕方コース **（申込〆切11/5(水)）** 【要予約】

11/15 (土)　17:00〜19:00
11/29 (土)　17:00〜19:00
12/14 (日)　17:00〜19:00
12/27 (土)　17:00〜19:30

・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76期 木曜夜コース **（定員に達したためキャンセル待ち）** 【要予約】

10/16(木)、10/30(木)、11/13(木)、11/27(木)　19:30〜21:30（最終回のみ19:30〜22:00）

●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 **（受付終了）** 【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）

●異性愛者のための交流ミーティング ［予約不要］

10/17 (金)　19:30〜21:30
11/22 (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］

10/11 (土)　13:00〜15:00
11/ 8 (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］

10/22 (水)　19:30〜21:30
11/20 (木)　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。

ぷれいす東京のWebサイトはお引っ越ししました。

【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。

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

☆近所の八百屋の店先に焼き芋コーナーがある。昨日、店先をとおると、美味しそうな匂いに引き寄せられそうになった。急いでいたので振り切ったのだが、次回はきっと立ち寄るだろう。秋がくると、食欲と体重の関係をどう調整するのかで思い悩む。(いくしま)

☆先月、腎盂炎から来る敗血症で入院した。突然のことで自分でもこんなにひどいとは思わなかった。少々弱ってるので、やさしくしてくださいね。(さとう)

☆10月は私の生まれ月。これまでの年月の積み重ねは、両親をはじめ周囲で自分を支えてくれているたくさんの方々のお陰なのだなと改めて思います。誕生日は感謝の日。(かとう)

※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