

NEST NEWS LETTER

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

2014/11



〒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 NEST] <http://web-nest.ptokyo.org> [ネスト・プログラム問合せ先 E-mail] nest@ptokyo.org

冬休みのお知らせ



ふれいす東京事務所、ポジティブライン(HIV陽性者・パートナー・家族のための電話相談)ともに、
12/28(日)~1/4(日)がお休みです。(新年は1/5(月)から)



2014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。)

★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

今回のテーマは、恋愛とカミングアウトです。治療が進歩したことで、陽性とわかった後の生活も長期的なものに変化しました。新たな出会い、元々のパートナーとの人間関係のなかで、カミングアウトをどのようにしているのかを5人のスピーカーに話していただきます。ヘテロ(異性愛)女性や男性、ゲイ男性のHIV陽性者、また、カミングアウトされた側のパートナーなど、多様な5人をお迎えし、経験をお聞きする予定です。ふるってご参加いただき、みなさまの人間関係を広げる参考にしてください。

【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。)

【対 象】HIV陽性者ならどなたでも

【5人のスピーカー】

- ・(ゲイ男性/HIV+) 恋愛におっくうになっている。陽性者同士の方が気楽かも。
- ・(ヘテロ男性/HIV+) 最近、HIV+の女性パートナーができた。
- ・(ヘテロ女性/HIV+) 婚活中、web上、リアルコミュニケーションなど。
- ・(ゲイ男性/パートナー) 付き合っている途中で、パートナーの陽性を知った。
- ・(ゲイ男性/パートナー) 出会った相手から陽性とカミングアウトされ付き合い合うことにした。



★NEW★

●Women's Salon ~女性陽性者のためのプログラム~

[予約不要]

1/ 29 (木) 19:30~21:30



Women's Salonは、女性どうして安心して情報をわかちあう場です。女性同士でいろいろな情報交換ができる場所があったらいいな!というリクエストにお応えして開催いたします。参加者のみなさんと楽しくおしゃべりしませんか。初めての方も大歓迎!年齢を問わず、ご参加いただけます。

★NEW★

●年末パーティー

[予約不要]

12/20 (土) 14:00 (13:30開場) ~17:00

今年も年末パーティーを開催します。良かったことはわかち合い、残念だったことは忘れて、みんなで新しい年を迎えましょう。

【対 象】HIV陽性者本人に限らせていただきます。

【参加費】500円(軽食とドリンクを用意します)

※パーティーには、ネスト・プログラムのスタッフも参加させていただきます。



■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]

12/ 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。

2/ 7 (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]

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

12/13 (土) ※ 17:00~19:00

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

※時間が変更になっているのでご注意ください。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]

12/ 8 (月) 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 (ぶ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]	ミドル/U40/Women's Salon/異性愛者/陰性パートナー/もめんの会(母親の会)/トークサロン/ベジック講座 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。 ぶれいす東京事務所(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。 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など		件名に「プログラム名」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、ぶ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でも見るすることができます。

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/>



●ベーシック講座「HIVってどんな病気？」

[予約不要]

1/17 (土) 18:00~20:00

新陽性者PGMの「医療情報セッション」の出前講座です。基本的なHIV/AIDSの知識についておさらいします。過去にPGMで一度聞いている方も、聞き逃してしまったり聞く機会がなかった方も、どうぞお気軽にご参加ください。わかりやすいと評判のセッションです。なおセカンドオピニオンの場ではありませんので、ご了承ください。最新ガイドラインの情報が聞ける…かも。
(担当：福原寿弥)
※6月開催の第1回の感想文を掲載しました。併せてご覧ください。

ベーシック講座「HIVってどんな病気？」感想文

ぶれいす東京のスタッフが HIV陽性者向けにHIVの基礎知識を解説するシリーズ。わかりやすいと評判の新陽性者PGMの「医療情報セッション」が、ベーシック講座でも行われることになりました。2014年6月21日に開催された、1回目の参加者とスタッフの感想文をお届けします。

【参加者より】

「HIVについておさらいと情報収集を兼ねて・・・」 しゅう
(40代/男/ゲイ/感染告知年2003年/服薬歴5ヶ月)

僕は早いもので感染発覚から約10年半が経過し、投薬開始から5ヶ月目に入ったばかりです。今回このようなベーシック講座があり、僕自身は随分年数が経ってしまっていますが、感染発覚直後に新陽性者向けPGMに参加出来なかった事とおさらいの意味で興味があり、気軽に参加出来るとのことに参加させて頂きました。

自分なりに発覚直後はもちろん、今でも時々思い出した感じでネットや資料で最近の動向なり知識の勉強はしていたつもりですが、新しい情報や知らなかった事が意外にあるもので良い勉強になりました。

特に僕は投薬開始からまだ5ヶ月目で、投薬開始時に主治医から自分が服用する薬の説明がもちろんありましたが、自分が飲んでいる以外の薬や多剤併用療法耐性のしくみや耐性についてさらに理解が深まりました。

通常の診察時は次の患者さんが待っているなど時間的な制約があったり、一対一だと聞きづらい事なんかもあったりでこの講座でそこら辺の説明もあったりで参加して良かったです。

抗HIV薬も日々進歩し、HIV という病気に関してもいろいろな事が発見されたり分かってきたり、人それぞれだと思いますがそういった情報収集の意味なんかでもこういった講座に参加してみたいかがでしょうか？

【スタッフより】

「穴尺ってこんな感じ？」

福原寿弥

長年、新陽性者PGMの医療情報セッションにおいて、講師をさせて頂いています。告知後間もない陽性者の方々に、まずは知っておいていただきたい HIVの医学的基礎知識について説明し、情報を整理していただいた上で、今後の診療に役立てていただくことを目的としています。

かなり前のことですが、“ぶれいす”の他のサービスをご利用いただいていたある陽性者の方から、自分はPGMの参加資格がなかったが、是非そこでやっている医療情報の話を聞いてみたい！という要望を受けたことがあり、一度だけそのような機会を設けたことがありました。理由はともあれ、それ以降継続することはなかったのですが、今回「ベーシック講座」というプログラムのひとつとして、徐々に復活することとなりました。すでに社会福祉制度について開講されていたところへの仲間入りです。あくまで「ベーシック」ということで、あまりに専門的なお話には、実力不足で対応できないかと思いますが、少しでも参考にいただければと考えています。今回参加された方からも、貴重なご意見をいただきましたので、今後につなげていければと、禱を締め直しているところです。



とも・ナビweb ~HIVで通院されている皆さまへ

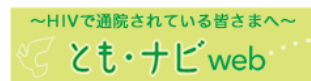
あなたのセルフ・マネジメントをともにナビするWEBサイト

治療薬の進歩によって、HIVは慢性的に経過する病気になってきています。ウイルスを抑えるだけでなく、他の合併症や生活上の課題を早く見つけて、うまくHIVと付き合っていくことが大切です。

このWEBサイトでは、治療と生活に関する基本的なアドバイスと、ご自身の健康について自ら考えるきっかけを提供しています。

【制作・運営/JaNP+&ぶれいす東京】

※ぶれいす東京Webサイトのトップページにバナーが貼ってあります。



「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。

より多くの方々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、ぶれいす東京Webサイトをご覧ください。

★NEW★

●シリーズ“専門家と話そう” 第14回「弁護士と話そうⅢ」

【要予約】

1/30 (金) 19:30~21:30 (開場: 19:00)

3年半振りの「弁護士と話そう」開催です。2名のゲストをお迎えする予定。詳細は次号にて！

【参加費】 陽性者500円

【定員】 先着20名(定員になり次第、受付を終了します。)

※医療従事者や弁護士など専門家は、事前にグラウンドルールを承諾いただきオブザーバーとして参加可(上限5名)/1000円

●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 (受付終了)

【要予約】

11/15 (土) 17:00~19:00

・告知後6ヶ月以内の人のための、

11/29 (土) 17:00~19:00

隔週ごと連続4回のミーティングです。

12/14 (日) 17:00~19:00

・事前に個別のオリエンテーション

12/27 (土) 17:00~19:30

(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 (受付終了)

【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)

●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。

(ふ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)

終了

[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」



●異性愛者のための交流ミーティング

[予約不要]

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

12/19 (金) 19:30~21:30

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]

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

12/13 (土) 13:00~15:00

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)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]

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

12/22 (月) 19:30~21:30

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利用ください。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

☆高田馬場は40年前は大学生と予備校生があふれる街だった。ちょっと前には、そこに専門学校生たちが加わった。そして、最近のニューカマーは、日本での生活をスタートするために日本語学校に通う外国人たちだ。東京オリンピックにむけて国際化は続くでしょう。そして、相談や啓発も彼らを念頭におく必要がありそうです。(いくしま)

☆先日14年連れ添っていた飼猫が旅立ちました。命ある限り必ず別れは来るものですが、身近な存在が突然いなくなることは相当な痛みをもたらします。今頃天国で飛び回っているかな…。いつかまた再会して、一緒に暮らせたらいいなと思っています。(かとう)