

# 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

2015/ 4

〒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](mailto:nest@ptokyo.org)

## ふれいす東京お花見 4月5日(日) 13:00~15:00

※詳細はふれいす東京Webサイトにて。陽性者限定の催しではありません。

※雨天の場合は中止とさせていただきます。中止の場合は、  
当日朝10時以降にふれいす東京のTwitter、facebookにてお知らせします。  
または下記の携帯電話までお問い合わせください。

ふれいす東京 携帯電話：080-5387-8341 (当日10:00~15:00のみ)



## ふれいす東京 2014年度活動報告会のお知らせ

日時：5月24日(日) 14:00開場 @新宿区戸塚地域センター多目的ホール

※詳細は来月号にて。陽性者限定の催しではありません。

## 2015年4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。)

### ★NEW★

#### ●ミックス・トーク10 (MT10) 《定員10名》

【要予約】

6/ 6 (土) 17:00~19:00

「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★

#### ●新陽性者ピア・グループ・ミーティング (PGM) 第80期 土日夕方コース (申込〆切：4/30(木))

【要予約】

5/ 9 (土) 17:00~19:00

5/23 (土) 17:00~19:00

6/ 7 (日) 17:00~19:00

6/20 (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
- ・定員7名 (定員になり次第〆切)



### ★NEW★

#### ●◆■シリーズ“専門家と話そう” Special 「HIV陽性者と子作り」

【要予約】

6月開催予定 ※詳細は次号またはふれいす東京Webサイトをご覧ください。

専門医をゲストに招いて、HIV陽性者の子作りについてお話を伺います。

今回は陽性者限定ではなく、その周囲の方々にもご参加いただけます。

詳細は次号でご案内しますが、ふれいす東京のウェブサイトでも情報を発信しますのでご確認ください。

【参加者】 HIV陽性の女性・男性、パートナー、家族

【参加費】 資料代として500円

【定員】 先着30名 (定員になり次第、受付を終了します。)

※医療従事者など専門家は、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

■もめんの会 (HIV/AIDSを支える母親の会)

[予約不要]

6/16 (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]

4/ 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。

6/ 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。

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。 担当：生島嗣 (ぶれいす東京専任相談員)

●「就職活動を報告しあう会」

[予約不要]

\* 4/ 4(土) 17:00~19:00

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

5/20(水) 14:00~16:00

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

\*時間帯が変更になっていますのでご注意ください。 ことができます。

●「障害者枠で働く陽性者の交流会」

【要予約】

5/10(日) 13:00~15:00

障害者枠で働いている人同士の交流会です。

●「介護職として働く陽性者のミーティング」

[予約不要]

4/20(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]

5/16 (土) 13:00~15:00

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。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可能となりました。詳しくはお問い合わせください。

●「教師として働く陽性者のミーティング」

【要予約】

6/27(土) 18:00~20:00

教師として働くHIV陽性者同士の交流会です。

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(就活・介護・看護)/ベジック講座(社会福祉・医療)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/ヒア+トーク/MT10/トークサロン(障害者枠・教師)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、ぶれいす東京事務所に電話でお伝えください。

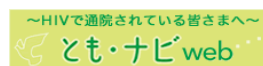
※携帯メールをご利用の方は、@ptokyo.orgからの着信ができるように設定をご確認ください。

★「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。

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



【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。

「広がる場」

あきひろ（感染告知年：2014年12月／服薬歴：無し／二回目参加／男性・ゲイ・30代）

二回目の参加でした。参加者は8名。一回目とはまた違ったメンバーで、様々な話が聞けて良かったです。免疫力のこと、好きな人や友達へ告げるかどうかとそのタイミング、薬を飲み忘れないための工夫、などなど。最初は発言も少なめだったけど、話しているうちに少しずつ打ち解け、和気あいあいとした空間になっていきました。

自分は感染を知ってからまだ二ヶ月ちょっと。服薬も始めていない段階なので、今後薬を飲み続けていく生活になることへの不安があったのですが、諸先輩方にいじられつつも（笑）アドバイスをいただくことができ、今後の生活をイメージできたことはとても良かったと思います。

U40ミーティング以外にも新陽性者向けのミーティングなどにも参加させていただいていますが、いろんな人に会っているんな視点の話聞くことで、自分の知識や考え方がどんどん広がっていく感じがしています。

陽性者の知人が増えることも嬉しいですし、これから先も安心して生活していくための環境づくりに繋がる場だな、と感じています。今後もできるだけいろんなミーティングに参加して、自分なりのライフスタイルを探していきたいです。

「話せるっていいなあ」

iiyo（感染告知2008年／服薬歴6年8カ月／初参加／男／ゲイ／30代）

今回、U40ミーティングに初めて参加させていただきました。前々から、U40ミーティングというのがあること自体は知っていましたが、開催日時が仕事と重なっていたため、なかなか参加することができなかつたのですが、偶然休みがとれたことと、学会報告会の参加者の方に勧められたこともあり、参加するに至りました。

陽性者のSNSでは繋がっている方はいるものの、直接、同年代の抱える悩み（仕事、病気、服薬、プライベートなどなど）を、こちらから相談し討論することができ、いろいろな意見があるんだなあと思ひ、有意義な時間を過ごせました。日々抱えるちょっとした悩みは、僕自身は、自分の中で消化するか、ゲイの友達に相談してしまうのですが、言える相手、言えない相手がいるのも事実で、同じ病気であることにより悩んでいるから言えることもあり、これからの自分を考えさせられるものでした。

今回は、初回ということでしたが、時間の合う限り参加してみ、いろいろと意見を交換し、自分なりに悩みやストレスを消化していければいいのかなと思いました。

「軽い気持ちで参加して」

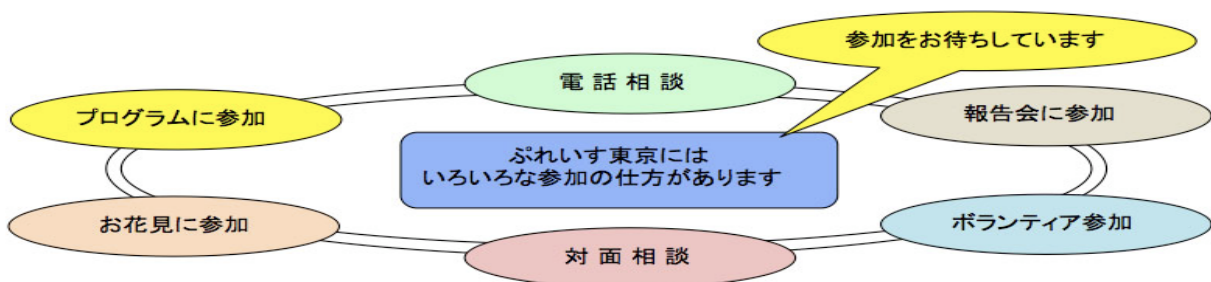
ノブ（感染告知2007/初参加/ゲイ）

『別に困ってないなあ』

ここ数年、病気に対するスタンスはそんな軽い感じでした。発覚から8年経過し、通院や投薬も生活の一部になり、感染の衝撃は遠い思い出に。むしろ仕事や恋愛等、目の前の他の事に追われる日々。初めてU40へ参加したのも友人が参加するので何となく、くらいの軽い気持ちでした。イケメンいたらいいな、みたいな（笑）

ミーティングは静かに始まりましたが、話題が「健康法」「恋愛」「投薬」と進む内に盛り上がり、終始笑いが絶えず、雰囲気も良く、あっという間の2時間でした。皆さんのエンジンが全開になったところでの終了で、少し寂しかったくらいです。軽い気持ちで参加しましたが、持ち帰れる「気付き」がたくさんありました。特に恋愛に関してのある参加者の金言は自分のモヤモヤを晴らしてくれました。

また、発覚間もない方の話を聞いて、過去の自分を久々に思い出しました。当たり前になっている今の体調や環境へのありがたさを感じつつ、自分が悩み葛藤した経験も、誰かに伝える事ができればもしかして意味があったのかもしれない。慣れたとはいえ、普段隠しているコアな部分をオープンにして話せる安心感や気持ちの良さがあり、とても素敵な時間でした。





★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24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。

(ぶ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。)

- 5/11 (月) 19:30～21:00 [1回目] 「ストレスによるこころとからだの変化」
- 6/15 (月) 19:30～21:00 [2回目] 「ストレスと思考パターン」
- 7/ 6 (月) 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]

- 4/17 (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。
- 5/23 (土) 13:00～15:00 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]

- 4/11 (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～)
- 5/ 9 (土) 13:00～15:00

●**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]

- 4/22 (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。
- 5/26 (火) 19:30～21:30

※3面に参加者の感想文を掲載しています。併せてご覧ください。

●**ベーシック講座「知っとこ！社会福祉制度」** [予約不要]

5/27 (水) 19:30～21:30

ひとくちに社会福祉制度といってもいろいろで、なんだかわかりにくいと思ったことはありませんか？社会福祉制度のことをわかりやすく解説します。今後みなさんが制度利用できるように基本のキをつかんでいただけたらと思います。

担当：牧原信也 (ぶれいす東京専任相談員)



「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》と《冊子無償配布プログラム》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。より多くの方々にご覧いただき活用いただけるように、Webサイトを開設し同時に冊子無償配布プログラムを行っています。

※詳しくは、ぶれいす東京Webサイト「お知らせ欄」をご覧ください。

**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)

**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**

☆ぶれいす東京のwebが5月～6月にリニューアルします。楽しみにしててください。これまで以上に皆様の声が沢山掲載されるサイトになる予定なのです。(いくしま)

☆北陸新幹線で金沢と福井に行ってきた。兼六園の茶屋で「出世だんご」なるものを食べてから、運気が上がった。東尋坊は圧巻。この時期は海がしけるので遊覧船は運休するらしいが、ぼっちり楽しめた。それにしてもどこもかしこも人人人…。暫く続くのだろうか。(さとう)

☆新潟で立ち上がったピア・ミーティング「らっくら」に行ってきました。地元の陽性者の方々の、東京とは違った困難や悩みを聴く貴重な機会でした。今後も年に数回ペースで継続すること。様々な地域にこうした動きが広がるといいなと思います。(かとう)

※ネスト・ニュースレター(紙版)をPDFでもご覧いただけます。web NEST「ネスト・プログラムのご案内」よりご利用ください。

イラスト:しらいしろう