

## 多目的室のお花がきれいになりました。

多目的室のベランダのお花を、ボランティア・スタッフさんにリニューアルしてもらいました。  
今まで以上にきれいに生まれ変わったベランダ。  
プログラムの合間などに、ぜひご覧ください。



## 2015年6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](3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】

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。

※3面に前回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★

#### ●◆■シリーズ“専門家と話そう” *Special* 「HIV陽性者と子づくり」

【要予約】

6/13(土) 18:30~20:30

専門医をゲストに招いて、HIV陽性者の子づくりについてお話を伺います。

体外受精、人工授精の話から、免疫状態と照らしての自然妊娠の選択は選べないのか？という疑問まで、様々な子づくりの方法とそのリスク、抗HIV薬の服薬による胎児への影響などお聞きします。質問も受け付けますので是非ご参加ください。

おひとりでのご参加も歓迎です。

【ゲスト】村松 崇さん (東京医科大学病院臨床検査医学科医師)

【参加者】HIV陽性の女性・男性、パートナー、家族

【定員】先着30名 (定員になり次第、受付を終了します。)

【会場】お申し込みの方に直接ご案内します

【資料代】500円

※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

### ★切間近★

#### ●新陽性者ピア・グループ・ミーティング (PGM) 第80期 土曜夕方コース (申込切: 6/10(水))

【要予約】

6/20(土) 17:00~19:00

7/ 4(土) 17:00~19:00

7/25(土) 17:00~19:00

8/ 8(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 (定員になり次第切)

告知後6ヶ月以内の  
陽性者にお知らせください



### ベーシック講座

ベーシック講座は、HIVにまつわる基本情報を確認できる講座です。お気軽にご参加ください。

#### ●「HIVってどんな病気？」

【予約不要】

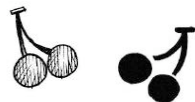
7/17(金) 19:30~21:30

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。わかりやすいと評判のセッション。どうぞお気軽にご参加ください。なおセカンドオピニオン場ではありません。担当: 福原寿弥

## ●Women's Salon ～女性陽性者のためのプログラム～

【予約不要】

7/ 4 (土) 13:00～15:00



新たに3人のファシリテーターが順番に司会進行することになりました。Women's Salonの新たなスタートです。初参加の方も、2回目以降の方も…。年代、感染時期、服薬経験、健康、仕事、家族との繋がり、人生観、恋愛・結婚観、アンチエイジングなどなどいろいろおしゃべりしましょう。

## ●異性愛者のための交流ミーティング

【予約不要】

6/19 (金) 19:30～21:30

7/25 (土) 13:00～15:00

男女を問わず異性愛の陽性者同士が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。

## ◆陰性パートナー・ミーティング

【予約不要】

6/ 6 (土) 13:00～15:00

8/ 1 (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。

・偶数月の第1土曜日の13:00からやっています。



## ■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。

## ●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】

6/13 (土) 13:00～15:00

7/11 (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)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】

6/29 (月) 19:30～21:30

7/22 (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。

## 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)

## ●「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

小学校から大学教員まで幅広い人たちが参加しています。

## ●「障害者枠で働く陽性者の交流会」

【要予約】

7/12 (日) 13:00～15:00

障害者枠と言っても様々です。お互いに情報交換してみませんか？

## ●「就職活動を報告しあう会」

【予約不要】

\* 6/20 (土) 13:00～15:00

7/15 (水) 14:00～16:00

\*今年度から土曜日は13:00スタートになりました。

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】

6/22 (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】

\* 7/18 (土) 17:30～19:30

\*時間が変更になっていますのでご注意ください。

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。

## 「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。



「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越えて交流したい」という要望に応じて企画された新プログラムの第1回目が開催されました。8名の参加者のなかから2名の感想文をお届けします。

**「ほっこり」** **ヨウヘイ**  
 (30代/男/ゲイ/初参加/感染告知2011年/服薬歴2年半)

ネスト・プログラムのミーティングに参加するのは、「ミックス・トーク10」で2回目ということで会場に入るまでは、あがり症な私は緊張で心臓が爆発しそでした。

私は病気の告知から投薬などのプロセスは淡々と進んで来たものの、あまり向き合ってきたとは思えません。最近になり他の当事者がどの様に病気と生きているのか、話しを聞きたくなり参加に至りました。

開始早々、話しを聞く中で、自分では疑問に思わなかった事が多くあることに気づかされました。2班に分かれ「家族」と「カミングアウト」という2つのテーマが決まり、分かち合いが進んで行きました。初の試みの10人という人数制限のおかげで、私は自分が話す時間を気にはするものの、しっかり話せるだけの時間の尺がありました。そして、他の全員の話しもしっかり聞くことができ、テーマについて違う角度でより深く考えを思いめぐらせるきっかけを貰うことが出来ました。終盤では処理速度の遅い私の脳みそは、周りの話しを聞くので精いっぱいになってしまいましたが、参加した甲斐があったなあ〜と帰り道はほっこりした気分でした。本当にありがとうございました。また参加させてください。

**「様々な年代・セクシュアリティとの交流」**  
**K.K (告知2014年/服薬歴4ヶ月/ゲイ)**

普段はU40に参加していたのですが、今年年代、セクシュアリティなど関係無く誰でも参加できるMT10が開催されると聞き、思い切って参加させていただきました。

普段はなかなか交流できない年代の方やヘテロセクシャルの方のお話や悩みなども聞くことができ大変参考になりました。やはり、同じ病気を抱えていると言う共通点があるので年代・セクシュアリティは違えども、感じている悩みは同じなのだと言うのがとても印象に残っています。

また、途中から5人と5人に分かれて話をする機会を作っていただき、普段なかなか発言する機会や勇気が無い人でも気軽に話げできました。話をする事で自分のモヤモヤや疑問、悩みを少し解放できて、また次の機会を楽しみにしています！！



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
<b>【予約不要】</b>	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)/ベシック講座(社会福祉・医療)など	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。
<b>【要予約】</b>	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。



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

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

～HIV陽性者とそのパートナーや家族、ともだちのために～



★おすすめ★

●「アサーティブ・コミュニケーション 自己表現のABC」第6期

【要予約】

あの時ちゃんと断っていたら……思い切って頼めていたら……と後悔することはありませんか？自分が望まなかったら断わる。相手にしてほしいと思ったら頼む。この2つはコミュニケーションの基本です。どうしたら相手に嫌な思いをさせずに、自分の意思を伝えることができるのでしょうか？「過去と他人は変えられない」と言われますが、現在の自分が変われば、未来はかなり変わります。相手も自分も大切に自己表現＝アサーティブなコミュニケーションを身につけて、より幸せな未来を切りひらきましょう。ワークショップ形式の楽しい講座です。

【講師】沢部ひとみさん…バフスクールで「再出発のための自分史」主宰。NPO法人アサーティブジャパン認定講師。

1日目 7/18 (土) 13:00～16:00 自分のコミュニケーションの癖をつかみ、アサーティブなコミュニケーションの心構えを学びます。

2日目 7/19 (日) 13:00～16:00 アサーティブの心構えにもとづき、自分の意思をどう伝えるのか、伝え方のスキルを学びます。

※時間帯が変更になりました。ご注意ください。

定員：15名（定員になり次第締切。原則として2回連続参加とします。） ※以前、参加した方のお申込みも可能です。

●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】

定員：10名（定員に達したためキャンセル待ちになります。） 担当：野坂祐子（ふれいす東京スタッフの臨床心理士）

5/11 (月) 終了 [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」

★おすすめ★

●第5回就職支援セミナー

【要予約】

7/24 (金) 19:00～21:00（開場 18:30～）（申込〆切：7/18 (土)）

【対象】HIV陽性者で、就職や転職活動を考えている人

【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。）

【定員】先着40名（定員になり次第、受付を終了します。）

1年振りの開催です。今回は、民間の紹介会社や障害者職業センター、ハローワーク（予定）から担当者をお呼びし、それぞれの視点でさまざまなお話を伺う予定です。ぜひ、この機会をあなたの就職活動に役立ててください。これから転職をお考えの方にも参考になると思います。詳しくはWebでご確認ください。（担当：生島）



連続学習会「ふれいすトーク」がスタート！（陽性者限定の催しではありません）

テーマごとに講師を招いてトーク&交流をセットにした連続学習会「ふれいすトーク」が始まります。HIV/エイズについて情報を増やし、話せる場を作り出します。これまで関心はあったけれど機会がなかったという声にお答えします。どなたでも参加できますので、友だちと一緒に、ぜひ気楽にご参加ください。

第1回 ふれいすトーク「家庭のなかの性教育」

家庭のなかで子どもと性を語るのは、なかなか難しいものです。そこで、ふれいす東京が発行する「SEXUAL HEALTH BOOK 2」をつかって、家庭のなかで子ども達と性感染症や避妊などについて、考えたり、話したりするアイデアをご一緒に出し合ひましょう。 講師：池上千寿子 ほか

日時：6月27日（土）14:00～16:00（開場13:30） 定員：30名

会場：新宿区戸塚地域センター 5階会議室2

申込先：office@ptokyo.org 件名「第1回ふれいすトーク参加希望」と明記ください。

資料代：1000円

※どなたでも参加できます。ふれいす東京のスタッフ、賛助会員、寄付者、利用登録者は無料。



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

☆今年の日本エイズ学会は東京での開催。国立国際医療センターACCの岡医師が会長となり、11/30～12/1という二日間での開催。その前日、前々日に国立国際医療センター内で、イベントを企画中なので、楽しみにしててください。（いくしま）

☆死亡事故も報道されている腹腔鏡手術で、胆のうを切除しました。報道が過熱していたので、不安がいっぱいでしたが、開腹手術とは比較にならないほど、術後の回復は早かった。身体にやさしい手段なのだと改めて知りました。（さとう）

☆今年の5月は本当に暑い日が多かったですね。この時期に30℃を越えるとか、昔なら考えられなかったような気がします。日差しも強く、とくに曲がり角を過ぎてしまったお肌へのダメージも少し心配。（かとう）

※ネスト・ニューズレター（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