



猛暑続きから突然寒くなってしまった8月も終わり、秋の始まりです。
身の回りの小さな秋、探してみませんか？



2015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★

●専門家と話そう 第16回「クリニックのドクターと話そうII」

【要予約】

9/26 (土) 18:00~20:00 (開場 17:45~)

あの、岩本先生が品川駅前のクリニックの感染症内科にて診療を始めました。HIVの現状や最新の治療や今後の展望などお話しいただきます。また新しいクリニックは、神奈川県からばかりでなく、新幹線、飛行機を利用することで、地方からのアクセスも良さそうです。クリニックの紹介もしていただきます。ぜひ、今後の参考にしてください。

【ゲスト】岩本愛吉さん（品川イーストクリニック 感染症内科/元東京大学医科学研究所）

【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50名（定員になり次第、受付を終了します。）

【参加費】陽性者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

※3面に第14回「弁護士と話そうIII」の感想文を掲載しています。併せてご覧ください。



★日程変更★

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 第81期 平日夜コース（申込〆切：9/19(土)）

【要予約】

9/30 (水) 19:30~21:30

10/14 (水) 19:30~21:30

10/28 (水) 19:30~21:30

11/11 (水) 19:30~22:00

告知後6ヶ月以内の陽性者にお知らせください

- ・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）



あなたの“Voice”をお寄せください。

ふれいすVOICEは皆様の普段言えない声などを、Web上で発信するものです。今回は特に、以下のものを募集します。(およそ200-300字)

1) HIV検査を迷っている人へ
検査を迷っている人、結果を受け取りにいけない人たちに応援のメッセージをお願いします。

2) ふれいす東京への応援コメント <https://www.ptokyo.org/yourvoice>
ふれいす東京は狭い範囲では名前が知られていますが、多くの人たちは知りません。そこで、関わった経験がある人たちから推薦文を募集します。

ふれいすVoice

「あ。僕も陽性者なんだなあ」

※詳しくは、ふれいす東京Webサイトをご覧ください。

★おすすめ★

●Women's Salon ～女性陽性者のためのプログラム～

[予約不要]

10/ 2 (金) 19:00～21:00

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]

9/26 (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。

10/16 (金) 19:30～21:30

進行はふたりの陽性者スタッフが担当。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]

9/12 (土) 13:00～15:00

司会進行は相談員の生島と陽性者スタッフが担当させていただきます。40代以上の男性

10/10 (土) 13:00～15:00

HIV陽性者であれば、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～

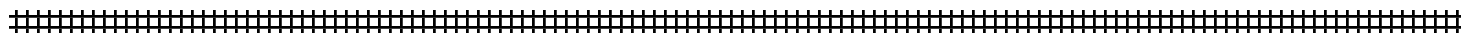
[予約不要]

9/28 (月) 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

10/31 (土) 19:00～21:00

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。



●教師として働く陽性者の交流会

【要予約】

11/21 (土) 18:30～20:30

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。多くの参加者は、病気を持ったまま働いていけるかを悩んだ経験があります。いろいろと話してみませんか？

●障害者枠で働く陽性者の交流会

【要予約】

10/18 (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？

●就職活動サポートミーティング (旧：就職活動を報告しあう会)

[予約不要]

9/16 (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、

* 10/17 (土) 13:00～15:00

障害者枠にかかわらず、自分の働き方について考えてみませんか？

*今年度から土曜日は13:00スタートになりました。

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交流会

[予約不要]

10/19 (月) 18:30～20:30

介護や福祉の現場で働く陽性者同士で、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交流会

[予約不要]

9/19 (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。



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(親の会)/就活サポート/交流会(介護・看護)/ベテラン講座(社会福祉・医療)など	事前に利用登録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) にお電話をいただくか、 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/交流会(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からの受信ができるように設定をご確認ください。

専門家と話そう 第14回 「弁護士と話そうⅢ」 感想文

2015年1月30日に開催された専門家と話そうは、普段からHIV陽性者の相談を受けている2名の弁護士をお迎えしました。ふれいす東京によく寄せられる質問に、プロとしてのご意見を伺う貴重な機会となりました。参加された方の中から、4名に書いていただいた感想をお届けします。

「終活？困ったことになる前に」 しゅんあま (40代/服薬歴10年)

雪のふっている東京、久しぶりに上京し、「弁護士と話そうⅢ」に参加をすることができました。参加をする前は、特に何か困っていて弁護士さんに相談したいとか、具体的な理由があったわけではなく、備えあれば憂いなし的に、何かのためになるかもしれないなと思った程度だったというのがホンネでした。

しかし参加をさせていただいてほんとに良かった。というのも、自分がいま困っていないだけで、明日は我が身ともいえるいろんな問題があることを、具体例をあげて、分かりやすく説明して下さったからです。例えば、過去にSEXをした相手がHIVに感染をしていることがわかり訴えられてしまったらどうしようか、もしもドラッグを使ってしまい逮捕されたら等々、周囲でも時々話題にあがることを取り上げて下さっていました。

中でも、僕が一番印象に残りメモをとったのは、老後のことでした。もうすぐ、43歳にもなるのだし人生も折り返し地点?!ですから、そろそろ考えておくべきテーマなのでした。現在では、HIVを持っていても治療をきちんと続けていれば長く生きられる、ありがたい時代になっていますが、HIVを持ちながら老いを迎えるという問題もあります。いわゆる“おひとりさま”の僕にとっては、結婚の予定も今のところはなく、将来、自分の意志を自分で伝えることができなくなった時のために、公的な文書の残し方などを教えていただいたことは、これからも、いきいきと暮らしていくために必要な準備をするきっかけとなりそうです。

「様々な気付きや発見」 Yoshi (40代/男性/ゲイ/感染告知2005年/投薬開始2007年)

弁護士と話そうには、初回より久方ぶりの2回目の参加になります。お二人の弁護士の先生方が、仮想Q&Aや様々な質問に次々とお答え頂き、2時間というプログラムも内容盛りだくさんであっという間の時間でした。今回のプログラムに参加させて頂き、特に印象に残ったことは3点ありました。

1つ目は法律の知識。実際の遺書のコピーを見せて頂いたり、成年後見制度などを教えて頂き、自分やパートナーを守る知識を得ることができました。2つ目は他の陽性参加者の相談を聞くことができたこと。後半の1時間は、匿名形式で質問用紙に記入し、ポイントの解答を弁護士の先生方から頂きました。自分がその環境になっていない質問・解答を聞くことができ、新たな発見や気付きを得ました。

3つ目は弁護士との距離が近くなったこと。弁護士先生の最後のお言葉の中で「クリニックを使うように、気軽に弁護士に相談してください。」というお話がありました。今後自分も少し迷ったりした時には、弁護士の方も相談先の選択肢として考えられるようになりました。非常に有意義な2時間を過ごすことができました。有難うございます。

「だいぶんスッキリしました。」 まる (4年目/未服薬/初参加/男性ゲイ/アラフォー)

弁護士の方々は、裁判に至らない法的なもめ事にも味方になって対応してくれる存在であること、何が法的に問題になるか分からなくてもとりあえず相談すると何かとアドバイスがもらえそうなこと、相談や調停に必要な費用を支援してくれる仕組みがあることなど、色々勉強になりました。

それと、僕らのことを考えてくれているLGBT支援法律家ネットワークという専門家グループが存在することも知ることができて、心強く思いました。考えてみれば、僕らの病気に関わるもめ事は、公開が原則である裁判で争われることはまずないわけですが、裁判実務に携わる方の話を聞いて確認できたのも良かったです。そうは言っても、こじれると相手の出方次第では絶対に裁判にならないとは言いきれないので、やっぱりセーファーは必須ですね。

「相談のタイミング」 匿名 (服薬歴7年/初参加/男/ゲイ/30代)

普段の生活の中で、弁護士の先生とお話する機会なんてめったにないので、どんなものかと思い参加してみました。何となく興味があって、と言う訳ではなく、誰にも言っていない(正確には「言えない」)お悩みがあるからです。

お悩みと言うのは、薬物に手を染めて現在服役中の元同居人の事です。元同居人の行く末を案じているのではなく、自分が身元引受人になっていることです。誰かに相談出来る状況では無かったし、自分が法の裁きを受ける訳でもないし、自分で何とか出来ることは自分で解決して行こうと思っていました。いざ引き受けたは良いけれど、そもそも身元引受人とは？どんな責任があるのか等々、身近な非日常の出来事に不安は募る一方で。

弁護士の先生は言いました。「相談しても良い内容なのかと悩まず、まずは相談して下さい」と。話がこじれてから相談に来るケースが多いとの事。薬物だけでなく、仕事の問題、お金、パートナーの事、HIV等、弁護士の先生への相談のタイミングは一人で抱え込まず、困った事があればそれがタイミングだそうです。確かに。話がこじれる前に相談に行っておけば…と思いました。弁護士の先生のお話を聞いて賢くなったのと、話す勇気をもらいました。

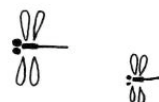


★おすすめ★

●ミックス・トーク10 (MT10) 《定員10名》

9/ 5 (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枠を超えて交流をしたい」といっ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、キャンセル待ちとなります。司会進行は、ふたりの陽性者ボランティアスタッフが担当します。



【要予約】

★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25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。

定員：10名 (3回連続の参加がおすすめです。) 担当：野坂祐子(ぶれいす東京スタッフの臨床心理士)

10/20 (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」

11/17 (火) 19:30~21:00 [3回目] 「ストレスへと思考のパターン」

12/ 8 (火) 19:30~21:00 [3回目] 「ストレスへの対処行動あれこれ」

◆陰性パートナーミーティング

[予約不要]

10/ 3 (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/ 5 (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。

■もめんの会 (母親を中心とした親の会)

[予約不要]

9/ 9 (水) 14:00~16:00

「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が中心の親の会で、3ヶ月に一度開催しています。興味がある方、また自分の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

*父親で参加希望の方はご相談ください。

★NEW★

●◆カップル交流会 (計画中)

【要予約】

今回はどんな企画になるのか、楽しみにしててください。詳細はWeb上及び

「ネスト・ニュースレター」10月号にてご確認ください。

10/25 (日) たぶん午後開催になります。



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

☆今年日本エイズ学会は、11月30日(月)~12月1日(火)です。エイズデーと真ん中の開催になります。その前日、前々日にも国立国際医療センターでイベントがありますので、楽しみにしてください。詳細は次号で。(いくしま)

☆僕の夏は、8/21風街レジェンド、8/22TUBE横浜スタジアムのたった2日間でも過ぎ去っていった。あの時代の僕の心を連れてきて、どこかに飛んで行ってしまった。あの夏を返せとは言わないけれど、心に大きな傷痕だけを残して、遠いところに逝ってしまった。(さとう)

☆先月9日間程入院しました。実に32年振り。人生いろいろと想定外のことが起こるものですね。今年の夏は療養で終わってしまいました。改めて健康のありがたみを感じているところです。(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。新WebサイトのTOPか「ネスト・プログラム」よりご利用ください。

イラスト:しらいしろう

