



## 特定非営利活動法人ふれいす東京 2015年度活動報告会のご案内

ふれいす東京の活動報告会を開催します。いつものリレー方式の部門報告は、多様なスタッフが、日頃の活動の様子や、参加してみたの感想などを語ります。トークコーナーでは、今年葉害エイズ裁判の和解20周年にあたることから、武田飛呂城さん（日本慢性疾患セルフマネジメント協会）をゲストに迎えて、血友病の治療にてHIVに感染したご自身の経験を中心にお話を伺います。ぜひご参加ください。



【日時】5/29 (日) 18:00~20:45 (開場17:45)

【会場】新宿区戸塚地域センター (多目的ホール) (東京都新宿区高田馬場2-18-1)

(JR山手線・地下鉄東西線・西武新宿線「高田馬場駅」下車徒歩3分)

【ゲスト】武田飛呂城さん (特定非営利活動法人日本慢性疾患セルフマネジメント協会 事務局長) 【司会】生島 嗣

※陽性者限定のイベントではありません。詳細はふれいす東京のWebサイトをご覧ください。

## 2016年5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★

#### ●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26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(ふれいす東京スタッフの臨床心理士)

6/28 (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」

7/19 (火) 19:30~21:00 [2回目] 「ストレスと思考パターン」

※8/ 9 (火) 19:30~21:00 [3回目] 「ストレスへの対処行動あれこれ」

※日程が変更になりました。ご注意ください。



### ★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8期 【要予約】

本当は断りたいけれど、嫌われるとイヤだから、我慢しよう。本当は頼みたいけれど、断られるのが怖いから、言葉を飲み込んだ…なんてことはありませんか？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

…パフスクールで「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/ 2 (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/ 3 (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。

定員：15名 (定員になり次第締切。原則として2日連続参加とします。) ※以前に参加した方のお申込みも歓迎です。



●Women's Salon ～女性陽性者のためのプログラム～

[予約不要]

7/16 (土) 17:00～19:00

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]

5/28 (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スタッフが担当。お気軽にご参加ください。

6/17 (金) 19:30～21:30

●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]

5/14 (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

6/11 (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]

5/25 (水) 19:30～21:30

司会進行は陽性者スタッフが担当します。10～30代の男性HIV陽性者であれば

6/22 (水) 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。

●障害者枠で働く陽性者の交流会

[要予約]

7/10 (日) 14:00～16:00

障害者枠で働くと言ってもさまざまです。同じ状況で働いている人同士で情報交換をしてみませんか? ※日曜日開催となりますので、当日は受付できません。

●教師として働く陽性者の交流会

※予約不要になりました。

[予約不要]

5/21 (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?

●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]

5/18 (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、

6/18 (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? 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]

※6/21 (火) 19:00～21:00

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。

※時間が変更になりました。

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]

5/20 (金) 18:00～20:00

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。

※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。



ネストプログラムの「利用登録とプログラムの予約」

		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・教師)/ベジック講座(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)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。

※Webから仮予約ができるようになりました。

## ◆陰性パートナーミーティング

[予約不要]

6/ 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。

8/ 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。

※別途もめんの会との合同企画も予定しています。ベーシック講座「HIVってどんな病気？」Specialを7/24(日)に開催します。詳しくは下記をご確認ください。こちらは【要予約】



## ■もめんの会(母親を中心とした親の会) \*父親で参加希望の方はご相談ください。

【要予約】

7/24(日) 14:00~16:00

今回は、もめんの会と陰性パートナーミーティングの合同企画。ベーシック講座「HIVってどんな病気？」Specialとして、7/24(日)に開催します。今回は特別企画のため、事前の予約が必要となります。詳しくは下記をご確認ください。

## ベーシック講座特別企画

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？」Special(陰性パートナー/母親/父親限定)

【要予約】

7/24(日) 14:00~16:00

HIVの病気のことやそのメカニズム、治療のことや副作用のことなどを知る機会は、陽性者本人にはあっても、陰性パートナー・母親・父親には、チャンスがありませんでした。今回、もめんの会と陰性パートナーの合同企画で、実現できました。担当講師がわかりやすく説明します。質問タイムもありますので、お気軽にご参加ください。 担当：福原寿弥

## ★予告★

## ◆第24回カップル交流会「buffeのひとときを一緒に」

【要予約】

6/26(日) 11:00~15:00

※(+/+)(+/-)のカップルで

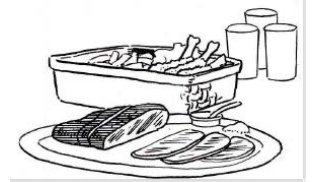
ご参加ください。

それぞれ利用登録が必要です。

※お申し込みの方に、集合場所をお

知らせします。

カップルの自己紹介などで打ち解けた後で、buffeで美味しいものを食べながら、午後のひと時を過ごしませんか？詳細はまた来月お知らせします。



## 看護師として働く陽性者の交流会～感想文

昨年11月21日に開催した「看護師として働く陽性者の交流会」の参加者から2名の感想文をお届けします。

### 「感染を機に看護師になって、本当に良かった」 遅咲きのナイチンゲール(感染告知歴7年/投薬歴6年/30代/男性/ゲイ)

俺はHIVになって看護師になる決意をした。30歳を越えてのチャレンジは容易くなかったけど、大切な相方や家族に支えられ、今は看護師2年目を全力で突っ走ってる。でも、病気を隠して命に携わることが倫理的に許されるのかずっと悩んでいた。さらに追い討ちをかけるように勤務先でどうしてもカミングアウトしなければならない状況になり、救いを求めるようにぶれいすへ駆け込んだんだ。

今回で5回目の参加。毎回思うことだけど、みんなあったかくて優しい。相談すれば、まるでカンファレンスみたいに知識や体験を通して解決案を導いてくれる。それぞれの所属診療科も様々だから、医学的視点から話題も広がり学びになるし、なによりみんな同じ悩みを抱えながらも一生懸命頑張ってるってことが分かるから励みになる。雰囲気は様々な看護師歴のメンバーが和気あいあいしてて、仕事とはまた違ったチームワークが居心地よく、ありのままの自分をさらけ出せちゃうんだ。この出逢いには本当に感謝してる。

HIV陽性者が看護師をしてるなんてとんでもないって、認めてくれない人も少なくないはず。でも、命の大切さを身をもって知っているからこそ、俺は看護師であり続けたいと思う。

### 「皆さんの共感の力に癒されます」 三十路の2年目ナース(感染告知2010年8月/服薬5年目/参加3回目/30代ゲイ)

今年の5月に初参加し、今回で3回目でした。5年前、感染が分かった頃は、30代を前にして看護師を目指そうとしている時でした。それから、学生生活、新人1年目と慌ただしく、病気のことは自分の中できちんと向き合えていれば良いかな、と思っていました。参加を決めたのは、自分がプライベートでHIVのことを過大に意識しなくなった一方で、職業上HIVと向き合わざるを得ない場面も多く、同じような立場の皆さんと話したいと思ったからです。

参加してみると、HIVを持ちながら働いている皆さんに話を聞いてもらい、話を聞いて、肩の荷が下りたような気がしました。それまで、自分の中で解決できてれば良いよね、と言いながら、知らず知らずの内に自分の中で抱え込んでいたことに気づきました。当事者であり、職業での共通点も多い皆さんとの交流会は、日々のこと、体調管理のこと、仕事のことなどをリラックスした空気の中で話すことのできる、大切な時間になっています。みんなそれぞれ考えが違ったりして、その違いも尊重しつつ、時には真面目に、時には愉快にお話ができるのを楽しみに、また参加したいと思います。ありがとうございます。

★NEW★

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 第85期 土曜夕方コース (申込〆切: 6/29(水))

【要予約】

7/ 9 (土) 17:00~19:00  
7/23 (土) 17:00~19:00  
8/ 6 (土) 17:00~19:00  
8/20 (土) 17:00~19:30

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)

●ミックス・トーク10 (MT10) 《定員10名》

【要予約】

7/30 (土) 13:00~15:00

「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。

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。

★おすすめ★

●「知ってこ！社会福祉制度」(陽性者限定です。ご注意ください)

[予約不要]

6/13 (月) 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りしたことありませんか? 制度を利用する際に、基本的なことを知っておきたい方はぜひご参加ください。 担当: 牧原信也

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

- ☆5/15 「HIV陽性者と語ろう」で、THE BODY SHOPとのコラボ企画の「ぶれいすトーク」は最終回となる。前半の2回でも、HIVや性に関する話題を話す場が、いかに足りていないのかを実感。子育て中のシングルマザー、パートナーをHIVで失くした人、トランスジェンダーの方など抱えている問題は様々。3回目では、陽性者と会ったことがない方や、何らかのサービスを提供する方々にも、ぜひご参加をいただきたいと願っている。楽しみです。(いくしま)
- ☆東京レインボープライド フェスタ&パレードに参加しました。ブースもフロートも過去最大規模。お天気にも恵まれて、物凄くたくさんの方が会場に集まりました。生まれて初めて山車の鉄骨組をお手伝いしましたが、想像以上のガテン仕事。日焼けと疲労はしばらく抜けそうもありません。(かとう)
- ☆この1ヶ月は、体調との戦いだった。HIV診療の主治医の言葉。「佐藤さん、それは不眠ではなく、昼夜逆転だね」その発想が欲しかった。腑に落ちました。昼間一瞬落ちることで睡眠不足を補っていたのでした。今朝は8:00出勤でこれを仕上げています。要はね、夜更かし坊主から、2時3時からのこのこ起き出すおじいちゃんに変身したのでした。(笑) 元気戻ってきています。ご心配おかけしました。(さとう)

THE BODY SHOP コラボ企画 語り場「ぶれいすトーク」第3回目です。

さまざまな話しにくさを感じている人たちのための語り場です。参加者同士が交流し、明るく楽しく交流することを通して、情報を増やしたり、多様な参加者との交流を通して、今後に役立つ何かを発見してみませんか?  
3回連続企画の3回目は、「HIV陽性者と話そう」です。興味のある方はぜひご参加ください。



- \* 第3回 5月15日(日) 15:00~17:00 「HIV陽性者と話そう! ~Living Togetherを体験する
- \* 第3回の日時が変更になりました。 ワークショップ」詳しくはぶれいす東京Webサイトをご覧ください。

※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