



もうすぐ雨の季節、みなさんはいかがお過ごしでしょうか？  
鬱陶しいなあと思いがちですが、少し視点を変えて、  
窓の水滴越しにあじさいを愛でるとか、でんでん虫を探してみるのも、楽しいかも…



## 2016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](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。）

### ★締め切り間近★

#### ●◆第24回カップル交流会「buffetのひとときを一緒に」（※切：6/17(金)）

【要予約】

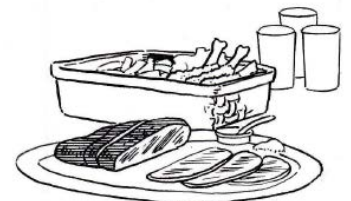
6/26 (日) 10:00~14:00

※スタート時刻が変更になりました。

[参加対象] (+/+) (+/-) の  
カップルでご参加ください。

[参加資格] それぞれ利用登録が  
必要です。

今年も半分が過ぎましたね。1年の折り返しの6月、  
ホテルbuffetで一息入れませんか？和・洋・中  
のおいしいお料理やデザートを囲みながら、楽しく  
お話ししましょう。はじめてのご参加も大歓迎です。  
お気軽にご参加ください。（幹事：なおき&ちえ）



[参加費] 4,000円くらい [集合場所等] お申し込みの方にお知らせします。

### ★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し込みも歓迎です。

※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。



●Women's Salon ～女性陽性者のためのプログラム～

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。



[予約不要]

●異性愛者のための交流ミーティング

6/17 (金) 19:30～21:30  
7/23 (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スタッフが担当。お気軽にご参加ください。

[予約不要]

●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～

6/11 (土) 13:00～15:00  
7/ 9 (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～)

[予約不要]

●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～

6/22 (水) 19:30～21:30  
7/25 (月) 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。

[予約不要]

●障害者枠で働く陽性者の交流会

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。

[要予約]

●教師として働く陽性者の交流会

8/27 (土) 18:00～20:00

※予約不要になりました。

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い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?

[予約不要]

●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)

6/18 (土) 13:00～15:00  
7/20 (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。



[予約不要]

●介護職として働く陽性者の交流会

※6/21 (火) 19:00～21:00  
※時間が変更になりました。

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。

[予約不要]

●看護師として働く陽性者の交流会

7/22 (金) 19:00～21:00

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。



[予約不要]

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/ピアトーク/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。

## 「アサーティブ・コミュニケーション 自己表現のABC」第7期～感想文

今年1月30日(土)と31日(日)に開催した「アサーティブ・コミュニケーション 自己表現のABC」の参加者8名の中から4名の方の感想文をお届けします。感想文を読んでもと、参加者それぞれの心に深く響いていることがわかりますね。

### 「自分の人間関係の問題点が次々浮き彫りに」

リョウ (服薬歴：約3年/初参加/20代)

アサーティブコミュニケーションってなんだろう？プログラム一覧を見て、調べてみて、コミュニケーション障害の自分には必要な講座ではないかなと思い、参加しました。

学んでいて気付いたこと。僕は、自分の要求をはっきり言わず、相手に言わせ責任逃れしているズルイ奴だということ。他にも、自分の人間関係の問題点が次々浮き彫りに…自分の気持ちに誠実に、相手の状況と事実を見て、自分主体で話をして、責任をとる。他者尊重の人間関係を作っていきたいと思いました。

ためになり、受講された皆さんとも仲良くなれて、参加して本当に良かったです。講師の方、またスタッフの方々、ありがとうございました。



※ロールプレ (ロールプレイングの略語)

### 「たんなるテクニックではなく…」ノブ (30代/ゲイ)

母子家庭の長男で「しっかりしなくては」と背伸びをして、わがママを言わない良い子であろうとしてきたこと。友人の中でも「ゲイバシないよう、嫌われないよう」自己開示できず仮面を被ってきたこと。HIV感染後は自己肯定感が下がり、自己主張がさらにできなくなっていたこと。初日の講義で教わった「自己犠牲的でふみにじられても黙っているオロロタイプ」は、正に“八方美人”で“自分の無い”自分のことでした。

『アサーティブはテクニックではなく、生き方、在り方であり、権利です』という先生の言葉が強く印象に残り、2日間のプログラム全体で「自分の気持ちも大事にしたい」「自分にもたくさん権利がある」と許されたような感覚を味わいました。

2日目のロールプレでは、全員の前で「自分の仕事に掛り切りで、全体の仕事に目が行き届かない年上の同僚に仕事の分担を依頼する」役を演じさせてもらいました。先生や参加者のアドバイスで、ブラッシュアップされていく自分の言葉に驚き、変化を体感しました。先生の話は具体例が多くて非常に分かりやすく、参加者の雰囲気も良く、充実した温かい2日間でした。参加できて良かったです。

### 「自分にも誠実になる」リーマン (40代/初参加)

この感想文を読み始めて頂いたあなた。アサーティブって興味はあるけど…ともし参加に迷っているなら、私は「是非に！」とオススメします。私もずっと迷っていたひとりでしたから。日程は2日間。講師の方と今回の参加メンバー8名、年代も20～40代とバラバラですが、皆さん気さくで感じのいい方ばかりで緊張はすぐに和らぎました。内容はロールプレ中心。実はこのロールプレが肝で、この実践で2日目に「新たな本当の自分」を知ることができたのです。

参加のきっかけは、リーマンの私が仕事で、ストレートに自己主張できるいっぽう、プライベートでは相手のことを考え過ぎて、全く自分の気持ちをうまく伝えられない悩みがあったからです。その悩みは早くも1日目のロールプレ課題でいきなり冷や汗な結果へと……。

しかし、その後の講義で「相手だけでなく自分に誠実であること、自分にも12の権利があること」を学び、これまでのモヤモヤ感が初めてスッキリ晴れたのを今でも覚えています。2日目のロールプレは各自の抱える課題で実践。ロールプレ1回ごとにメンバーからのアドバイスや励ましでアサーティブを実施。合計3回繰り返していくうちに、徐々に誰より自分自身が「変わった！」と実感。講師の方からも「表情までガラッと変わって自信が出ていて良くなった！」と笑顔でコメントをいただいた時は本当に嬉しかったです。

追伸。ロールプレでの課題を参加翌週にリアルな相手にさっそく実践。結果は、自分の気持ちをきっちり伝えることで、意外にあっさり次のステップに進むことができ、更に自信がつかました。2日間、お世話になった方々、本当にありがとうございました。

### 「絶好の機会の参加」

しん (感染告知年：平成22年/初参加/年齢40歳)

今回初めて参加したきっかけは、仕事やプライベートでも、上手く人に伝えられなかったり、攻撃的な言い方をすることがあり、人に気持ちを上手く伝えるには、どうすればいいかと思い、こんな年ですがぜひ勉強してみたいと思い、参加しました。

初めは当然ですが、知らない人ばかりで緊張しましたが、参加した方は自分を含め8名いましたが、皆とてもフレンドリーで、また先生も、場を和ませながら話を進めて下さり、すぐに緊張もほどけ、とても楽しく受けられました。

講義を中心とした1日目、ロールプレを中心とした2日目を受けていく中で、今までの自分の相手への伝える事のどこが相手に対して上手く伝えていなかったかも振り返ることができ、どう伝えていけば、よりよく伝えていけるかも学んでいく事ができました。

ちょうど、私は今回転職をし、マネジメントもしていく予定なので、本当にこの時期に参加し、アサーティブを学ぶことが出来て良かったと思います。本当に絶好の機会でした。今回学んだ伝え方を習慣づけていき、これからの転職先でも、プライベートでも生かしていきたいと思っています。



★おすすめ★

●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名になり次第〆切》

【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。

◆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、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。



■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

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★

●「知っとこ！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いませんか？ 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

ベーシック講座特別企画

◆「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 ※会場は別途、お申し込みの方にお知らせします。

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

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

- ☆ 1994に告知を受けて、HIVとつきあってきた武田さんは「根拠はないけども、HIVが治った先のことを考えています。」と活動報告会で語った。もちろん、治療法ができて社会的な問題が解決しないことは、ハンセン氏病の歴史が物語っている。会場にいた陽性者の皆様は武田さんのこの言葉をどのように感じたのだろう。(いくしま)
- ☆ ザ・ボディショップとのコラボ企画、語り場「ふれいすトーク」の3回シリーズが終了しました。3回目の「HIV陽性者と話そう！」にはこれまで以上に幅の広い参加者の方に集まって頂き、「聴く」「話す」「知る」「繋がる」きっかけになったかなと思います。今後も続けてきたらいいなと思っています。(かとう)
- ☆ 是枝監督の「海よりもまだ深く」を観てきました。僕にとっては、阿部寛が演じる主人公が30代までのダメな自分に重なってしまい、とても辛く長く感じる映画でした。夢ばかり追っていて、現実逃避を繰り返し、ギャンブル依存や言い訳をしていた自分。今は少しでも誰かのために生きることが生き甲斐になりました。決して裕福ではないけれど幸せな日々。樹木希林の「幸せってのはねえ、うーん、何かを諦めない、手にできないものなのよ」という言葉が心に刺さりました。(さとう)