

# ネスト・ニュースレター

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

2016/7

〒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] <http://www.ptokyo.org/nest> [ネストプログラム問合せ先] [nest@ptokyo.org](mailto:nest@ptokyo.org)



まだ梅雨だというのに、夏のように暑い日も多いですね。  
あじさいを眺めながらも熱中症の心配もしなければなりません。  
本格的な夏はもうすぐそこです。



## 2016年7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。）

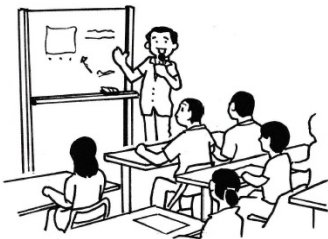
★おすすめ★

### 【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/その他の家族※事前にご相談ください） 【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。（申込〆切：7/22(金)）

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。医師免許をもつ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



「体調管理をする上で、日常生活で何を注意したらいいですか？」  
「一緒に生活して、本当にうつらないのですか？」  
「CD4とか、ウイルス量という言葉の意味がわかりません。」  
「子づくりや結婚はできますか？」  
「本人は、どのくらい生きられるのですか？」

★開催間近★

●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。

★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（2回目からでも、1回のみでも参加できます。） 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） 終了 [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。



### ●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

7/23 (土) 13:00～15:00

8/19 (金) 19:30～21:30

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。

※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。

[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～

7/9 (土) 13:00～15:00

9/10 (土) 13:00～15:00

\* 8月はお休み

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～

7/25 (月) 19:30～21:30

8/22 (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?

[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)

7/20 (水) 14:00～16:00

8/20 (土) 13:00～15:00

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。



※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。

[予約不要]

### ●介護職として働く陽性者の交流会

8/23 (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。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)/ベッツ講座(社会福祉・医療)など           | 事前に利用登録の日程を調整します。<br>ふれいす東京事務所<br>(03-3361-8964/月～土 12:00-19:00)<br>にお電話をいただくか、<br>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/専門家と話をしよう/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、<br>nest@ptokyo.orgまでメールをお送りいただくか、ふ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。

## 異性愛者のための交流ミーティング&就職活動サポートミーティング~感想文

HIV陽性者の中では少数派の異性愛者が、性別・年齢を問わずに交流できる「異性愛者のための交流ミーティング」(昨年9月25日開催)と、就職活動についてお互いに情報交換し合う「就職活動サポートミーティング」(昨年10月17日開催)参加者の中から、それぞれ2名の方の感想文をお届けします。

### 異性愛者のための交流ミーティング

「考えが広がり、悩みが減りました」 とも (感染告知年：2002年/服薬歴：3ヶ月/男/異性好き/30代)

そもそも、ぶれいす東京の利用登録をした理由が、異性愛ミーティングの存在をたまたま知ったからでした。感染してから12年間、医療機関からの情報だけで、感染者との交流を持たずにきました。このころ、今後の人生を考えなければいけない状況と、病気との付き合い方に悩んでいた自分にとって、大変興味のある集まりでした。

実際に参加して、自分の悩みを話してみると、男女両方から、いろんな意見を聞くことができました。他のミーティングにも共通するのですが、グランドルールがあるおかげで、意見を言いやすい、聞きやすい環境が整っているからか、居心地もよかったです。同じ病気を持っていても、それぞれ生活や環境が違うと、病気への対応が違うということも強く感じました。

何回かミーティングに参加し、自分以外の考えや、個々の経験を知ることにより、以前に比べ、前向きかつ余裕をもった対応ができるようになりました。ここが重要なのですが、男性側、女性側、それぞれ複数の意見をその場で聞くことができる機会は、そうないかと思えます。

参加するたびに、新たな発見があるこのミーティングはずっと続いてほしいです。

### 就職活動サポートミーティング

「話が出来てよかったです！」

じゅん

今回、初めて参加させて頂きました。

私は、同じ境遇の知り合いがいなく、病気の事、仕事の事等、話をした事がなかったため、とても参考になりました。

また、話が出来た事で、とても気持ちが楽になりました。こういう場に参加するのも抵抗があったのですが、実際、色々話が来て、同じような境遇の人もたくさんいてとても励みにもなりました。

次回、こういった機会があれば是非、参加させて頂きます。ありがとうございました。



「新たな一歩」 トミー (感染告知：2015年6月/初参加)

主治医の先生にぶれいす東京の存在を感染告知の当日に教えて頂いていましたが、日程的な問題とやはり第三者へのカミングアウトに対しての不安を抱えていました。ポジティブ組になった事を誰にも伝えておらず、このままでも良いかな…とも感じていましたが、早々に投薬も始まり、幸いなことに副作用もなく徐々に周りを気にする余裕が少し出てきました。

今回、参加していたメンバーの中で初参加は自分ひとり。緊張感と不安感で一杯でしたが、進行役のスタッフの方々、参加されている先輩の方々、誰もが経験したであろう同じ心境を真剣に聞いてくれました。様々な世代の方からひとつのテーマに沿って経験談を生声で聞いた事、そして参加されている方々がみんなフツーな事!!

このフツーな空気感が凄く嬉しくて、不安が安心感に変わり、自然と涙が溢れてしまいました。告知後から今まで抑えていた信じたくない、変に平常心を保たなければという感情が溶けていくような感覚で、まずは自分に対してカミングアウトを試みる」という意味深い言葉を頂き、自分との向き合い方を変えるきっかけとなりました。交流ミーティングをセッティングして下さったスタッフの皆様、参加されているメンバーの方々のマナーが保たれているからこそ、継続して開催されているのだと感じ、ここに参加出来た事を本当に感謝しています。

「6年後の今」

ヒロ (感染告知：)

2008年/服薬歴：7年/参加2回目/Gay /40代)

現在フリーランスで仕事をしているのですが安定しない収入。病気のことを考えると将来に不安を感じ今回参加しました。

私が6年前に就活した時は免疫機能障害で受け入れてくれる会社が少なく大変な思いをしました。

6年経ち今現在はこの病気を受け入れる会社も増え都内のハローワークでも一部 HIV患者担当の窓口もできスムーズに就活ができることを知りました。

また違う業種の方々の話など聞けて大変参考になりました。ありがとうございました。



夏休みのお知らせ

8/11(木・祝)~8/17(水)



・ぶれいす東京事務所、ネスト・プログラムともに8/11(木・祝)~8/17(水)が休みです。  
・ポジティブラインは祝日・日曜日以外は通常通り行っていますので、ご利用ください。

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 第85期 土曜夕方コース (受付終了)

【要予約】

7/ 9 (土) 17:00~19:00

・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。

7/23 (土) 17:00~19:00

・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

8/ 6 (土) 17:00~19:00

・定員7名 (定員になり次第〆切)

8/20 (土) 17:00~19:30

※次の期は、9月頃スタートの予定です。詳しくはWebにてご確認ください。

◆陰性パートナーミーティング

[予約不要]

8/ 6 (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。

10/ 1 (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1面をご確認ください。

■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1面をご確認ください。

★NEW★

●第6回就職支援セミナー

【要予約】

8/26 (金) 19:00~21:00 (開場 18:30~) (申込〆切: 8/24 (水))

【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。)

【ゲスト】 現在交渉中 詳細はWebにてご確認ください。



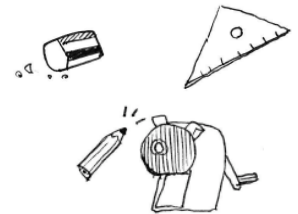
1年振りの開催となります。現在就職活動中の人も、今すぐには転職を考えていない方も、これからの人生設計の参考になると思います。ぜひご参加ください。詳細は追ってWebなどでお知らせして行きます。

ふれいす東京「新人ボランティア合同研修」

ふれいす東京のボランティアを、自分にできる範囲で、できることからしてみませんか? 1年以上活動いただける方なら、どなたでも参加可能です。HIV陽性者、パートナー、家族の方の参加も歓迎します。HIVステータスなどを、開示する/しないはご自分でお決めください。

【オリエンテーション】 9/3(土)14:00~16:00 新宿NPO協働推進センター501会議室

【研修】 9/18(日)、9/22(木・祝)、9/25(日) \*詳しくは、ふれいす東京Webサイトにて



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

☆前から、いつかはとおもっていたのだが、先日、思いきって枕を新調した。気温や湿度による寝苦しさはあるものの、眠りは深くなった。ちょっとした一手間で、嬉しい予想外であった。(いくしま)

☆4月からほぼ3ヶ月続いた体調不良から立ち直り、夏の計画を始めています。夏の終わりにコブクロのライブで北海道へ。今から緑の草原を見ながらのドライブと、あれも食べたい、これも食べたいと計画中。(さとう)

☆元々歌うことが好きなのですが、なかなか時間が取れずにカラオケにも行きません。最近、スマホのカラオケアプリを使って見知らぬ人とコラボして歌っています。何を歌ってもそのアーティストに寄ってしまい、コラボ相手から「モノマネ芸人さんかと思いました」と言われる始末。オリジナリティ、カモン。(かとう)