

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

2015/11

〒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 E-mail】 nest@ptokyo.org

今年のエイズ学会は、11/30～12/1に東京で開催されます。
合わせて開催される「TOKYO AIDS WEEKS」も、盛りだくさんの内容です。



2015年11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。)

★NEW★

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 第82期 土祝夕方コース (申込〆切：12/9(水))

【要予約】

12/19 (土) 17:00～19:00
1/11 (月祝) 17:00～19:00
1/23 (土) 17:00～19:00
2/ 6 (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)



★おすすめ★

●ミックス・トーク10 (MT10) 《定員10名》

【要予約】

12/12 (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。

※3面に、6/6に開催した第2回の感想文を掲載しました。併せてご覧ください。

【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」

【予約不要】

11/18 (水) 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ことはありませんか？ 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

★NEW★

●◆カップル交流会カジュアル

【予約不要】

1/27 (水) 19:30～21:30

ぶらっと気軽に参加できるカップル交流会を企画しました。お茶をしながら、情報交換をしませんか？(+/+) (+/-) のカップルでの参加は勿論、過去ふたりでカップル交流会に参加した方、陰性パートナーミーティング参加者はおひとりでも参加いただけます。

ふれいすトークSpecial「マイナンバー制度と個人情報」～性別、健康や障害認定に関わる情報はどこで扱われるか？

11/16 ふれいすトーク Special
「マイナンバー制度と個人情報」
～性別、健康や、障害認定に関わる情報はどこで扱われるか？

- 日 時：11/16(月) 18:30～20:30 (開場 18:00)
- 会 場：新宿区戸塚地域センター 7F 多目的ホール
- 講 師：清水 勉 氏 (日本弁護士連合会情報問題対策委員会委員)
- 資料代：500円
- 定 員：150名 (申込不要。満席の場合はお断りすることがあります。)

※詳しくはWebサイトをご覧ください。陽性者限定のイベントではありません。

★NEW★

●Women's Salon ～女性陽性者のためのプログラム～

1/16 (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

11/27 (金) 19:30～21:30
12/26 (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。

[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～

11/14 (土) 13:00～15:00
12/12 (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～

11/25 (水) 19:30～21:30
12/22 (火) 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]

●教師として働く陽性者の交流会

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？

[要予約]

●障害者枠で働く陽性者の交流会

1/17 (日) 14:00～16:00 *

* 時間変更になりました。

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？

[要予約]

●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)

11/18 (水) 14:00～16:00
* 12/19 (土) 13:00～15:00
* 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。



[予約不要]

●介護職として働く陽性者の交流会

12/14 (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。

[予約不要]

●看護師として働く陽性者の交流会

11/21 (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。

[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)/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・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。

「20年後の生き方」

JetSetter (40代/男/ゲイ/感染告知2010年)

普段はミドルMtgに参加しています。少人数で色々な世代の方や様々なセクシュアリティの方ともお話がしたく参加しました。

今回は女性の方やヘテロの方が半数程いらっしまったので、新鮮味がありました。

自己紹介後、5人づつ2班に分かれて一時間程気になることを話し合い、その中から特にメインになった話について片方のチームにも意見をもらう形で進められました。

それぞれのチームから出たお題は「何かあった時の不安(医療・生活)」「投薬の際の体の変化」でした。

みんなで話す中で特に「何かあった時の不安」について盛り上がり、自分はどのような介護を望むのか、みんなで支えあって暮らす方法はないのかななどの話があり、最終的には一人で抱え込まないで素直にみんなと一緒に考えればなんとかなる!ということでも落ち着き、Mtg終了後もしばらくその話で歓談していました。

次の機会にまた参加したいと思います。ありがとうございました。

「漠然とした不安」

たき (女性/30代)

感染がわかってから10年以上たち、体調も良く、いたって健康体です。けれど、たまにですが、将来どうなるのだろう、と一人考えてしまう瞬間がよくあります。たとえば、老人ホームを陽性者が断られたなんて、ニュースが耳に入ると、自分も入れないのかな、なんて考えたり。今回初参加のミックストーク10では、今現在の問題というより、将来への不安という話題が、多かった印象です。私だけが不安じゃないんだなと思うと同時に、みんなで協力すれば、なにかできそうだな、なんて笑いながらお話できたところが楽しかったです。

少人数で、年齢、セクシャリティー問わないということでしたので、なんの話題になるだろうと最初は思いましたが、みなさん漠然と将来が不安なのは同じなのかもしれない。と感じました。また参加したいです。

「孤立しないことって大切だ」

カズR

私は50代前半のゲイで、昨年に発症し、初めてHIVに感染したことを知りました。また、発症と併せるように精神面も悪くなり、数か月の間、体も心もボロボロになっていました。すぐに入院し、療養する中で、やっと体と心を休めることができました。退院後、投薬治療によって体調が回復すると共に、精神的にも本来の自分を取り戻すことができました。

これまでは他のプログラムに参加して、ゲイ同志でのお話は伺うことができました。しかし、その中で具体的にもう少しお話を伺いたいと思っても、プログラムの進行を考えるとなかなか難しいと感じたことがありました。今回、実際にMT10に参加してみて、ゲイのみならず、異性愛者の方や女性の方からも、じっくりお話を伺うことができました。それぞれ置かれた環境は違っても、老後や体調が急激に悪くなった際の不安は皆同じであること、またその問題解決や備えについての話を共有できたことは有意義でした。

特に「孤立しないこと」の大切さを実感しました。年齢やセクシャリティー問わず、国や社会にサポートを求めるだけでなく、陽性者同士でも自ら支え合うきっかけになればいいと思います。また、それは私にとって、とても心強く、励まされる気がしたミーティングでした。



Gay Men's Chorus for TOKYO AIDS WEEKS
ゲイ男性コーラス参加者募集

11/30~12/1に開催される、日本エイズ学会・学術集会のプレイベントのひとつとして、国内屈指のHIV治療病院でもある国立国際医療研究センターの外来棟にある吹き抜けロビーにて、有志によるゲイ・コーラスの演奏を企画しています。これに参加して下さるメンバーを募集しています。当日は変装、仮装、女装も可能です。

【本番】11/28(土)14:15~15:00(予定)

下記専用アドレスに、①名前(ペンネーム可)、②メールアドレス(PCメールが受信できるもの)、③携帯電話番号、④希望パート(第2希望まで)をお送りください。

gaychoir@gmail.com(担当:加藤、生島)



12月1日の世界エイズデー前後(2015年11月21日~12月12日)に、「TOKYO AIDS WEEKS 2015 UPDATE YOUR REALITY~HIV/エイズをめぐる現実はものすごいスピードで変化している。」を開催。中心イベントが11月28日~11月29日まで国立国際医療研究センターにて開催されます。

※詳しくはぶれいす東京Webサイト・トップページの「お知らせ」をご覧ください。



冬休みのお知らせ



・ぶれいす東京事務所、ネスト・プログラムともに12/27(日)～1/4(月)が休みです。
・ポジティブラインは、12/28(月)と1/4(月)は相談をしています。

★NEW★

●「アサーティブ・コミュニケーション 自己表現のABC」第7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する自己表現＝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 1/30(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 1/31(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回連続参加とします。) ※以前に参加した方のお申込みも可能です。

★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 (途中の回からの参加も可能です。) 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) 終了 [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 [2回目] 「ストレスと思考のパターン」

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]

12/ 5(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。

2/ 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。

■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。 [予約不要]

12/ 2(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ヶ月に一度の開催です。興味がある方や、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。

★NEW★

●年末パーティ(申込〆切：12/10(木)日曜日開催のため当日受付はできません。) [要予約]

12/13(日) 14:00～16:30

今年も年末パーティを開催します。陽性者同士の交流の場としてお楽しみください。

【対象】HIV陽性者本人

【会場】お申し込みの方にお知らせします。

【参加費】500円(飲み物とおやつ付き)

※パーティには、ネスト・プログラムのスタッフも参加します。



【一芸大歓迎！】歌、ダンス、手品…などを披露して下さる方を募集します。何でもOK！事前にお問合せください。

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

☆11月28日(土)14:15～国立国際医療研究センター外来棟の巨大な吹き抜け空間で、ゲイ男性の合唱団がコーラスをする。途中、JaNP+前代表の長谷川博史さんが旅立っていった仲間たちへの思いをつづった詩の朗読をする。どなたでも参加可能。(いくしま)

☆10/25カップル交流会に8組16名が参加した。秋の日差しの中で、船の上から景色を満喫し、お互いの交流を深めた。みんなの楽しそうな笑顔を見ているだけで、心が癒されていく。忘れられない一日となった。(さとう)

☆元々春は花粉症で悩まされていましたが、今年は秋にも症状が出ています。鼻や目、喉など結構重いのですが、特にくしゃみと鼻水がひどくて困っています。くしゃみ連続50回も続くと、全ての気力・体力が奪われます…。(かとう)