



秋が深まって来ました。
寒暖の差も大きいので、体調管理をしっかりしましょうね。



2016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。)

★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27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)

1/17 (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」

2/14 (火) 19:30～21:00 [2回目] 「ストレスと思考パターン」

3/14 (火) 19:30～21:00 [3回目] 「ストレスへの対処行動あれこれ」



★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9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】 1/21 (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】 1/22 (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。

★予告★

●第7回 HIV陽性者のための就職支援セミナー

【要予約】

1月に開催予定。日程など詳細については、決まり次第お知らせします。Webをご覧ください。

Gay Men's Chorus for TOKYO AIDS WEEKS 2016 開催！

出演者も募集中

■日時 2016年12月10日(土) 16:00～18:00(予定)

■会場 国立国際医療研究センター中央棟(アナトリウム)地下1Fステージ
(東京都新宿区戸山1-21-1)

■プログラム: コーラス 5～6曲 (指揮: なおき PIANO: ぶっち) HIV陽性者などの手記朗読

■事前申し込み不要・入場無料

このミニコンサートは、昨年に引き続き、国立国際医療研究センターエイズ治療・開発センターのご協力のもと、TOKYO AIDS WEEKS 2016のイベントとして開催されます。



ゲイ・コーラス参加者を募集しています。

参加条件：ゲイ男性(トランス男性)という自覚がある/練習に参加できる/合唱が好きである

参加ご希望の方は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合唱経験の有無、⑤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、生鳥)

※練習日程、曲目など詳しくはふれいす東京Webサイト・トップページの「お知らせ」をご覧ください。

★おすすめ★

- 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]
 11/16 (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、障害枠にかかわらず、
 12/17 (土) 13:00~15:00 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。まだ行動を起こせていない人も歓迎です。(いくしま)
 ※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。

★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]
 2/ 4 (土) 18:00~20:00
 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]
 * 11/19 (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
 * 日程変更 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。
 12/16 (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]
 11/12 (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
 12/10 (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]
 11月は日本エイズ学会のためお休み 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
 12/19 (月) 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]
 1/15 (日) 16:00~18:00 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、前日までにお申し込みください。

- 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]
 11/19 (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？

- 介護職として働く陽性者の交流会 [予約不要]
 12/20 (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。

- 看護師として働く陽性者の交流会 [予約不要]
 11/15 (火) 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。



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。

ミックス・トーク10 (MT10) & 就職活動サポートミーティング～感想文

年代やセクシュアリティなど関係なく、少人数で交流ができる「ミックス・トーク10(MT10)」(10月1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」参加者の中から、3名の方の感想文をお届けします。

ミックス・トーク10(MT10)

「恋愛したいけど、躊躇する!」 てつ (2012年発症/
服薬歴4年/初参加/50代/既婚者(バイセクシャル))

ネストのミーティングには、3年ぶりの参加になりました。4年前に発症後、1か月ほど入院して、現在はCD4も200台で落ち着いています。退院後は、会社を退職し、転職活動の合間に、ネットでネストのことを知り、ミドルミーティングや就職活動セミナーに参加していました。

転職できてからは足が遠ざかり、気がついてみたら3年。生活は安定してきたのですが、感染のことを誰かと話したくなり、ふとネストを思い出し、また参加しました。

今回初参加の、MT10ミーティングは様々な年代の方が参加していて、しかも少人数なので、リラックスしながらいろいろな話を聞いて、とても新鮮で面白かったです。

感染告知後間もない若い方がいたので、障害者手帳とか福祉タクシーチケットの使い方を教えてあげたり、まだ薬の副作用に悩んでいる方を皆で励ましたり。同じ不安を抱えてきたんだなあ、と共感し慰められました。

でも、やはり、盛り上がった気がしたのは、恋愛について。全員が恋愛したい!(笑)。好きな人ができたら、告知するのがベストだけど、どのタイミングですか。難しいですね、たしかに。私は、感染していることが負目になっているので、好きにならないように歯止めをかけている、と言いました。

すると、ネストの会で知り合い、陽性者の女性と結婚しているという方がいて、びっくり。何だか、前向きな気分になりました。私の配偶者は幸いなことに陰性ですが、いろいろと迷惑をかけたので、感染のことはできるだけ話さないことにしています。いつもお互いに気軽に話せる人がいるのは、羨ましい限りです。

身の上話にしみりしたり、大声で笑ったりして、とても晴れやかな気持ちになりました。来週のミドルミーティングにも顔出そうかな!なんて(笑)。

「恩返し。」 HK (2003年告知/服薬歴10年/40代)

早いもので、感染が分かってから十三年。薬のおかげで日々の健康を保っているせいか、HIVという事実を忘れかけている始末。これでは駄目だ!同じ病気の方々と話す機会を作って再確認しなければ!!と思い、このMT10に参加しました。

病気、仕事、恋愛、全てに上手く折り合いをつけながら日々過ごしている参加者の皆さんの思いに、皆同じなんだな…と、とても共感出来ました。

時間はあっという間に過ぎて、二時間という時間も少なく感じました。

中でも印象に残ったのは、スタッフの方の「ぶれいす東京さんにはお世話になっているので、恩返しではないけれど何かしたいという思いからボランティアスタッフを始めました」という言葉でした。

…感染が分かったあと、誰に相談したら良いかも分からない時、ぶれいす東京さんを知り相談の電話をしました。

電話の向こうの優しい声に涙が止まらず泣きながら相談をさせて頂いたこと、懐かしく思い出されます。

過去に様々なミーティングに参加させて頂きましたが、その時はまだ自分のことでいっぱいだったので、他の人のことなど考える余裕もありませんでした。ですが、十三年経った今なら自分にも何かしら出来ることがあるのかな?という思いが芽生えて来ました。

近い将来、ボランティアスタッフにチャレンジしてみたい!と思えた、とても有意義な二時間でした。



就職活動サポートミーティング

「障害者枠での転職への疑問と不安」 カズR (約2年前に発症と共に発覚、即入院投薬開始)

私は約2年前に発症し、この病気の感染を知りました。入院し、服薬を開始して、幸いなことに順調に体調は回復しました。現在は障害者雇用枠で働いています。

私は入院したベッドの上にボロボロになっていた心身を横たえながら、「これからは自分を大切に生きて行こう」と決めました。頑張るだけの生き方から、一段足を下すことにしたのです。そのために、私は障害者雇用枠での転職を考えました。

しかし突然障害者となり、その枠を使って転職するにはどうしたらいいのか、障害者枠で転職したらどんな働き方になるのか、周囲の人の対応はどうか、そもそもその決断は自分にとって良い選択だったのか、など様々な疑問、不安がありました。

ミーティングに参加してみて、一緒に参加されている方々、生島さんから、そうした疑問や不安、転職の現状はどうかかなど、生の情報を頂くことができました。そして一人ひとりの状況に応じて、就職・転職活動の方法があることを知りました。

独りであれこれ考え込むよりも、同じ状況の方々と話すことで励みにもなりました。また、ぶれいす東京さんからはたくさんの情報も頂きました。焦る気持ちになることもありましたが、なんとか自分にとって納得できる判断をしながら転職ができました。ご一緒した皆さま、生島さんには深く感謝しています。

「ぶれいす東京NEWS」配信開始
※どなたでも登録できます。

「ぶれいす東京NEWS」メール配信の登録は

ぶれいす東京 ニュースレター で検索

「ニュースレター」のページからご登録ください。

web LASH.online —Love Life and Sexual Health



このサイトは、主にゲイなど男性とセックスをする男性を対象に、LOVEライフ、セクシュアルヘルス(性の健康)、メンタルヘルス(こころの健康、薬物使用など)に関する情報を発信します。このサイトをあなたの日常生活に役立ててください。

※詳しくは、ぶれいす東京Webサイトをご覧ください。

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12/29(木)~1/4(水)が休みです。
・ポジティブラインは、1/4(水)は相談をしています。

★NEW★

●ミックス・トーク10 (MT10) 《定員10名になり次第〆切》

1/14 (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面に参加者の感想文を掲載しています。併せてご覧ください。



【要予約】

★おすすめ★

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 第87期 土曜夜コース (申込〆切: 11/22(火))

12/ 3 (土) 18:00~20:00

・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。

12/17 (土) 18:00~20:00

・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。

1/ 7 (土) 18:00~20:00

・定員7名 (定員になり次第〆切)

1/21 (土) 18:00~20:30

担当: 加藤、生島



■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。

1/11 (水) 14:00~16:00

【予約不要】

「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。

◆陰性パートナーミーティング

12/ 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。

2/ 4 (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。



【予約不要】

【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」

12/ 7 (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



【予約不要】

★NEW★

●年末パーティ (申込〆切: 12/20(火) 祝日開催のため当日受付はできません。)

12/23 (金・祝) 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。



【要予約】

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)

※陽性者の相談員対応 毎週木 15:00~18:00

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

☆台北のPRIDEパレードには8万3千人が参加した。同性婚というと欧米のことというイメージが強いが、蔡英文という親LGBT総統が生まれたことで、アジアで初めての同性婚が認められる国になるかもしれない。ネパール、ベトナムでも同様の取り組みが起きているという。(いくしま)

☆新米が美味しい季節になった。近年美味しいお米が増えた。あきたこまち、つや姫、青天の霹靂…。僕のお気に入りにはミルキークイーン。みずみずしく、冷めても美味しい。福島のお米を買った。透き通るような白米で、甘味があり、想像以上に旨かった。(さとう)

☆先日実家の母が入院し、急遽帰省をしました。家のことを全てやっていた主婦がいなくなってしまうことで、家の中は大混乱。数日間、家事のサポートを請け負い、朝5時台から朝食作りをしたりしていました。老いと健康について考えた誕生日でした。(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。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