

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

2016/12

〒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

冬休みのお知らせ



・ふれいす東京事務所、ネスト・プログラムともに、
12/29(木)~1/4(水)がお休みです。(新年は1/5(木)から)
・ポジティブラインは、1/4(水)は相談をしています。



2016年12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。

⑤ 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★

●第7回 HIV陽性者のための就職支援セミナー

1/20 (金) 19:00~21:00 (開場 18:30~) (申込〆切: 1/18 (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】 アuzzi合同会社/SCSKサービスウェア株式会社/株式会社セントメディア ほか



【要予約】

この数年、東京周辺では免疫機能障害者を、2人、3人と雇用する企業が増えていきます。また、数年後には雇用率のアップが見込まれており、各社とも障害者枠での採用を増やしています。

また、配属先は人事や総務などにとどまらず、人材が不足している部署に、障害者をもつスキルを活かせるポストで、それなりの雇用条件で採用される人もでてきています。

今回のセミナーの前半では、実際に障害者の雇用を予定している企業に話をさせていただきます。大幅な増員を予定している企業もありますので、在職中の方も求職活動中の方も、ぜひ参加してください。

※3面に第6回就職支援セミナー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★

●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。



【要予約】

★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★

●年末パーティ (申込〆切: 12/20(火) ※準備の都合上お早めにお申し込みください。)

【要予約】

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。



●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]

12/17 (土) 13:00~15:00
1/18 (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、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。まだ行動を起こせていない人も歓迎です。(いくしま)

★NEW★

●更年期女子会

[予約不要]

1/13 (金) 19:00~21:00

子供が成長して、親元から旅立とうとしている時期の女性の集まりです。身体の変化に戸惑っているなど、この年代ならではの悩みを話しませんか?独身女性ももちろん歓迎します。

●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]

12/16 (金) 19:30~21:30
1/28 (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。

●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]

12/10 (土) 13:00~15:00
1/14 (土) 13:00~15:00

12月の司会進行は相談員の牧原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~)

●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]

12/19 (月) 19:30~21:30
1/26 (木) 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。

●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]

2/18 (土) 18:00~20:00

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]

1/27 (金) 19:00~21:00

日ごる、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/ 更年期女子会/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)/ベシック講座 (社会福祉・医療)など	事前に利用登録の日程を調整します。 ぷれいす東京事務所 (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 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、ぷ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。

第6回就職支援セミナー～感想文

第6回就職支援セミナーは、2016年8月26日(金)に開催されました。参加者28名の中から、3名の方の感想をお届けします。

「障害者枠と一般枠」

たろう (30代/服薬歴約5年)

先日、第6回就職支援セミナーに参加させていただきました。私が会場に着くと20代から50代と思われる方まで年代も幅広く20名近い参加者と、そして会場前方には複数の有名企業の人事担当の方と、HIV陽性者で実際に障害者雇用枠で働いているゲストスピーカーの方が既に着席していました。

私自身は、健常者枠で現在も働いているが5年ほど前にHIV感染が分かり服薬中で安定した状態を保っている。会社にはHIVのことは話していない。

自身の年齢が上がるにつれ、会社内では中間管理職のポジションに近くなり、職責は重くなっていく中で、これから先も健常者と同じ土俵で働いていくことはできるのだろうか？との漠然とした不安感から最近少しずつ障害者雇用での転職に興味が出てきていたため、今回のセミナーに参加した。

セミナーが始まるとゲストの方それぞれのお話がありました。人事担当の方からはHIV陽性者への偏見といったそぶりは微塵も感じられず、企業は障害者雇用率確保のため、障害者を積極的に雇用したがっていること、しかもHIV陽性者は服薬で安定していれば健常者に近い仕事をこなせる人も多く、企業側から見ると魅力的なポジションにあること等の話を聞くことができ、なるほどと思うことが多いセミナーでした。

もちろん、いい話ばかりではなく、障害者という立場に甘えた考えをもっている人やその立場に寄りかかっているような人には、障害者雇用枠とはいえ、会社側としても困るといった当然の話もあった。

しかしながら障害者雇用枠確保という圧力が企業にはかかっており、また、HIV陽性者は仕事への制限が比較的少ないというポジションにあるのは事実なのだから、この有利な状況を利用しない手は無いのではないかと感じた。

面接という状況でなく、一般論として企業の人事担当者から(HIV陽性者の)障害者雇用枠のお話を聞くチャンスはあまり無いと思うので、今回のセミナーは私にとってとても参考になるものでした。



「小さな一歩(支援セミナーに初参加)」 ペットン (告知から7年/服薬3年目/就職支援セミナー初参加/20代後半)

私は、今現在、バイトをしながら音楽活動をしています。いわゆるフリーターというものです。

就職経験はありませし、会社の仕組みや、仕事内容など、バイトの経験でしかありません。

そこで、会社とは？仕事とは？を知っておこうと思い、就職支援セミナーに参加してみました。

セミナーを受けてみて、会社側も陽性者側の状況を色々と考えていると感じましたし、疑問に思ったことは質問して答えてもらえるので、とても良い印象でした。

今すぐに就職を考えようという方にはもちろん、この先のことを漠然と考えている方も、情報収集として一度参加してみるのも良いのではないかと私は感じました。

実際に私は、今まで知らなかった情報、陽性者に対する社会の考え方、などを得ることができました。

まずは、あまり深く考えないで、セミナーに参加してみることで、不安や悩みを解消できた気がします。

「転職活動の参考に」

tom (感染告知年2015年/初参加/40代)

半年ほど病名を隠しながら月1、2回の通院をしています。体調もそこまで悪くはないのですが通院が多い理由で職場との契約が終了することになり、障がい者枠での転職を決心しました。

40代の転職活動は容易では無いと覚悟していましたが、今回参加された企業側も前向きに考えていただいている印象を受け、すこし希望が見えてきました。

質問コーナーでは、様々な悩みや不安を抱えている人の意見や、参加企業の人事担当者からのご意見アドバイスを伺う事ができ、就職活動をしていく上でとても参考になる情報を得ることが出来ました。

この障がいの転職活動はまだまだ厳しいですが、諦めずに頑張っていこうと思います。



「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。

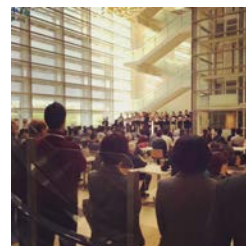
※詳しくは、ぶれいす東京Webサイトをご覧ください。

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

- 日時 2016年12月10日(土)16:00~17:00
- 会場 国立国際医療研究センター中央棟(アトリウム)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。

※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。



★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 【2日目】 1/22 (日) 13:00～16:00

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。

★NEW★

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 第88期 平日夜コース (申込〆切：1/30(月))

【要予約】

2/ 9 (木) 19:30～21:30

・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。

2/23 (木) 19:30～21:30

・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。

3/ 9 (木) 19:30～21:30

・定員7名（定員になり次第〆切）

3/23 (木) 19:30～22:00

担当：加藤、生島



●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 第87期 土曜夜コース (受付終了)

12/ 3 (土)、12/17 (土)、1/ 7 (土)、1/21 (土) 18:00～20:00 (最終回のみ～20:30)

■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】

1/11 (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。

◆陰性パートナーミーティング

【予約不要】

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。

「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】

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



★NEW★

●「HIVってどんな病気？」

【予約不要】

1/28 (土) 17:00～19:00

新陽性者PGMの「医療情報セッション」の出前講座です。基本的なHIV/AIDSの知識についておさらいします。

過去にPGMで一度聞いている方も、聞き逃してしまったり聞く機会のなかった方も、どうぞお気軽にご参加ください。

わかりやすいと評判のセッションです。なおセカンドオピニオンの場ではありませんので、ご了承ください。

最新ガイドラインの情報が聞ける…かも。

担当：福原寿弥



ポジティブライン (厚生労働省委託事業)

個別対面相談

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

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

☆12月10日(土)16時～国立国際医療研究センターの外來棟の吹き抜け空間で、有志によるゲイ男性、約40人による合唱に参加します。昨年はイベント運営でバタバタしていましたが、今年は歌いますので、ぜひ聞きに来てください。(いくしま)

☆病気の影響で、右手と左足に障害をかかえた元彼と相方と3人で温泉に行った。宿を取る時にバリアフリーかどうか確認しなかったため、いろいろな場面で苦勞をかけた。リアリティが欠けていたことを痛感して反省。生活上の段差のことは頭ではわかっているつもりだったが、わかっていなかった。体感してやっと気づいた。(さとう)

☆第30回日本エイズ学会が終わりました。初めての演題発表、初めての鹿児島。準備も含めて結構大変ではありましたが、プログラムの合間に見た桜島の美しさに感銘を受け、黒豚やきびなご、首折れ鯖など名物料理に舌鼓。今度はプライベートでゆっくり行きたいな。(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