

～ お 願 い ～

ネスト・プログラムでは、参加者みなさまの安全を守るために、利用登録制を導入しました。したがって、受付の際には、「利用ID」と「登録名」が必要です。確認が取れないとプログラムに参加していただけない場合がありますので、ご注意ください。事前にご確認頂き、「ID番号」や「登録名」がわからなくなった時には、事務所に連絡をして確認をお願いします。「登録名」の変更のご希望は、できる限り事前に事務所までお申し出ください。

2/10(金)19:30～ 金曜日夜に初開催！土曜のミドル・ミーティングに参加が難しかった方も、是非どうぞ！

2017年2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★

●◆第25回カップル交流会「みんなで料理しよう」（申込〆切：2/25（土））
3/ 5（日）

【要予約】

【世話人からの案内文】

キャンプ場で食べるカレーって何であんなに美味しいんだろう？料理自慢も苦手な人もワイワイ楽しくクッキング♪きっと会話が弾むはず！皆んなで作った手作り料理を皆んなで食べる食事会。きっと普段よりうちとけ合えるカップル交流会になるかも？一緒に美味しいランチ、作りましょ♪※各班のリーダー募集（9:00集合/食材買い出し隊）

※ただいま、各班のリーダーを募集中。料理好きの方、お知らせください。（2/13まで）

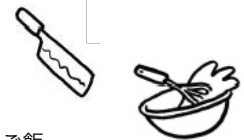
【タイムスケジュール】

10:00～12:30 班に分かれて料理
12:30～14:00 会食・交流会
14:00～15:00 片付け・撤収



【メニュー（予定）】

- 1) (煮込み)ハンバーグ&添え野菜
- 2) クリームシチュー（カレーも可）
- 3) ポテトサラダ/グリーンサラダ
- 4) フルーツポンチ・紅茶・コーヒー&ご飯



【集 合】 3/5(日)10:00 都内（詳細はお申し込みの方にご案内します。）

【費 用】 3,000円～4,000円（現地までの交通費は含みません。）

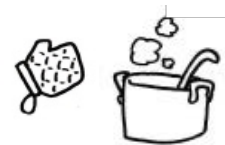
【定 員】 先着12組24名（定員になり次第、受付を終了します。）

【参加資格】 ・カップル（+/-/++）2人揃ってご参加ください。

・セクシュアリティは問いません。

・それぞれの利用登録が必要です。（利用登録がまだの方は、早めにお済ませください。）

※3面に第24回「buffeのひとときを一緒に」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★

●◆専門家と話そう 第18回「生命保険のプロと話そうIV」（申込〆切：3/27(月)）

【要予約】

3/29（水） 19:00～21:00（開場：18:30）※前号で2/16(木)開催とお伝えしていましたが、日程変更になりました。

誰もが何らかの病気を抱える時代となり、生命保険会社のなかには、いくつかの条件をクリアすれば加入可能な医療保険を発売する企業も多数でてきました。今回は総合代理店として幅広く生命保険を取り扱う、お二人のゲストにご参加いただき、最近の生命保険会社の動向や、最近の保険商品に関する情報を、わかる範囲で話していただく予定です。

後半は皆様からの質問にできる範囲で答えていただきます。ただし、その場で個別の相談はできませんので、あらかじめご了承ください。

【資料代】 陽性者500円

【定 員】 先着35名（定員になり次第、受付を終了します。）

【会 場】 お申し込みの方に直接ご案内します。（新宿区内）

※ 医療従事者は、事前にグランドルールを承諾いただき、オブザーバーとして参加可（上限5名）/500円+カンパ

- 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]
 * 2/10 (金) 19:30～21:30 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
 3/11 (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～)
 *2月は曜日・時間ともに変更です。ご注意ください。

- 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]
 2/17 (金) 19:30～21:30 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
 3/25 (土) 13:00～15:00 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。

- 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]
 2/27 (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
 3/22 (水) 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。

- 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]
 2/18 (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、障害枠にかかわらず、
 3/15 (水) 14:00～16:00 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)

- 障害者枠で働く陽性者の交流会 ※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。 [要予約]
 4/16 (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？

- 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
 たまま働いていかに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]
 2/ 7 (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]
 3/18 (土) 15:00～17:00 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/ 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)/ベネッセ講 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から仮予約ができます。

「Living with HIV～身近な人からHIV陽性と伝えられたあなたへ～」《Webサイト》のご案内



「Living with HIV」は、HIV陽性者のパートナー・家族・友だち・職場の仲間など、身近な人からHIV陽性と伝えられた人とHIV陽性者による計24編の手記と、基礎知識やデータを取りまとめた短いコラムなどからなります。より多くの方々にご覧いただき活用いただけるように、Webサイトを開設しています。

※詳しくは、ぷれいす東京Webサイト下部のバナーをご覧ください。

第24回カップル交流会「buffeのひとときを一緒に」～感想文

第24回カップル交流会は、2016/6/26(日)に開催され、16名が参加しました。3組の感想文をお届けします。

「初めの一步」

Maco&ノリ (初参加/(+)-(♂♂))

初めての参加でした。カップルとしてもまだまだ新米で、キャリアとしても新米で、病気のことも他のカップルがどのように過ごしているのかも知りたいと思って参加しました。

最初はどうしても緊張してしまっていたのですが、まず初めに思ったのは、所謂「病人」「障害者」と言った姿ではなく、どのカップルもとっても明るくて楽しそうにおしゃべりしているということでした。

しっかり葉さえ飲んでいけば、ずっと普通に生活できるということは知っていましたが、他のカップルの生き生きとして楽しそうな姿を見て、それだけで日の浅い私達は勇気付けられました。

多目的室での談話は楽しいながらもまだ少し緊張していましたが、食事へと移動した後は、その道中でも歩きながら会話ができたせいか、緊張もほぐれ、笑いながら楽しく食事ができました。あと、とてもとても美味しかった。

(あのbuffe、今度個人的にも利用しようかと思っています。美味かった。。。)

本やネットの情報だけでは得られない、もしくは伝わりづらい事も、他のリアルなカップルさん達とお話することでわかることもあり、行って良かったなあと思いました。とても良い初めの一步でした。

「夫婦で参加！」

ぼんず&夫 ((♀♂)(++))

カップル交流会の参加は今回で6回目。初参加の時は付き合ってから半年ほどだった私達も4回目からは夫婦として参加しています！私達は初対面の時からお互いが陽性者と知っていました。何度か会う内に話すようになり、友達になり、交際が始まり、結婚に至りました。ビョーキ仲間の中には恋愛や結婚に物凄く高いハードルを感じている人も多く、彼氏・彼女が出来たと聞くとお祭りか？ていうくらいみんな喜びます！私達の結婚の時もたくさんの仲間にお祝いの言葉やサプライズをして頂きました。こんなにも喜んでくれるビョーキ仲間は特別な存在です！

さて、、、当日はプライバシーが守られた場で1時間ほどお話しbuffe会場へと移動。大食いの私達は満腹になるまで交流よりも食べに走ってしまった事を深く反省しています。馴れ初め、カミングアウト時の美談、気を付けてる事、パートナーのグチ(という名のノロケ)をシェアしつつ近況報告や世間話で盛り上がりました！個人的には仕事が同業の大先輩にアドバイスを貰えた事、健康・美容情報が聞けた事が収穫でした！共通の話題を持っている茶飲み友達？のような感覚で気軽に楽しませてもらえます！

「皆様に支えられて…」

直樹 (30代/♂+) ちえ (30代/♀-)

ぶれいす東京にはカップル交流会の過去の参加経験は少なかったのですが、初めて幹事をやらせていただきました。普段は二人でどこかに計画して出かけたりすることがないので、計画を立てることもいい経験になりました。

今回は、レストランの前に別の場所に集合して自己紹介と歓談してからレストランに移動しました。

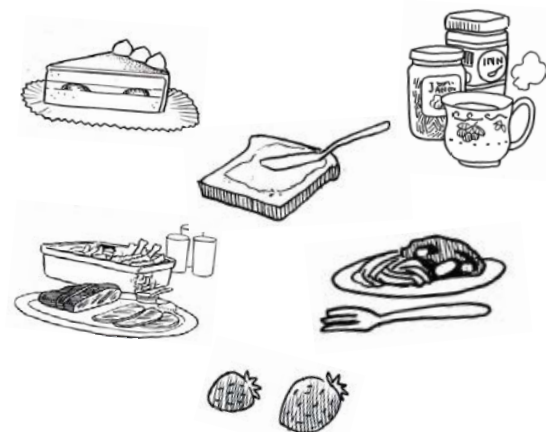
見慣れた顔の方もいましたし、初めての方もいましたが顔合わせをしてからの移動だったので、レストランは個室ではなかったけれど、とても話しやすく、会話が途切れることなく終始、和やかでした。料理は和洋中で種類も豊富、ソフトドリンクの種類も豊富で、時間制限もなくゆっくり食事でも会話も楽しめました。

割と混雑したレストランでの個々やカップルの行動を見てみると、個性が出るんだなあと思いました。混んでいても食べたい物を取れるまで並ぶ人。混んでないところから少量だけ取ってきて食べる人。カニを食べ続ける人。限定のスイーツに並ぶ人。それを取ってくるのを待っている人。カップル同士でも性格の違いを見て、他のカップルも、考え方が違う同士で仲良くしているのだから、自分たちお互いの意見や考えが合わないこともあまり気にしないでいいのかなと思いました。

最後の話題は、次回のカップル交流会の企画内容に関してみんなで相談しました。次回は初の企画に内容になりそうなので、そちらも楽しみです。

幹事なのに力不足で皆様にフォローされてばかりでした。皆様に支えられ感謝しています。

また、いろいろな催しに参加していきたいです。



「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。

★NEW★

●第9回ピア+トーク「恋愛とカミングアウトII」 3/18(土) 19:00~21:00 (開場 18:30) 【要予約】

今回のテーマは、恋愛とHIVのカミングアウトです。治療が進歩したことで、陽性とわかった後の生活も長期的なものに変化しました。新たな出会い、パートナーとの人間関係の維持など、病気に関するカミングアウトをどのように実践したのかを5人のスピーカーに話していただきます。

HIV陽性者、パートナーなど、多様なお立場の5人をお迎えし、経験をお聞きする予定です。ふるってご参加いただき、みなさまの人間関係の参考にしてください。

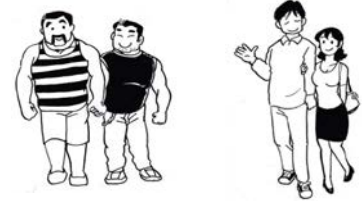
【日時】2017年3月18日(土) 19:00~21:00 (開場: 18:30)

【対象】HIV陽性者

【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。)

【参加方法】要予約、事前の利用登録が必要です。

※詳細はWebまたは来月号をご覧ください。



●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(受付終了) 【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

担当: 野坂祐子(ぶれいす東京スタッフの臨床心理士)

1/17(火) 終了 [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」

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 第88期 平日夜コース(〆切延長) 【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

■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】

3/22(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】

2/ 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。

4/ 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。

6/ 3(土) 13:00~15:00

「HIV陽性者による第30回日本エイズ学会参加報告会」のご案内

【日時】2/19(日)14:00~16:00

【会場】エムワイ貸会議室高田馬場 Room G(東京都新宿区高田馬場1-29-9 TDビル 9F)

・参加無料、事前申し込み不要。

・陽性者限定の催しではありません。

・詳しくはHIV陽性者支援協会のWebをご覧ください。 <http://hiv-ppaa.jp/about#voices>

主催: 一般社団法人HIV陽性者支援協会 後援: 厚生労働省、日本エイズ学会、日本製薬工業協会(順不同)

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

☆ ひさしぶりにひどい風邪をひき、声が森進一のようになっていました。体調は回復したものの、声の回復に2週間かかりました。早めのケアって大事だと反省しきり。(いくしま)

☆ 毎年のことですが、今年もそろそろ花粉が気になり出しています。昨年の4倍以上の飛散量という予想も出ていて戦々恐々。この時期ばかりは、花粉のない所に逃げたくなります。出来たら南国へ。(かとう)

☆ 通信教育の大学のスクーリングに行っている。僕もすでにアラ還だが、同じクラスには70代から80代のおじいちゃんもいる。みんな頑張っているのね。久しぶりに六法全書を持ち歩くことになったが、重いなんの。ココロに入れて、颯爽と(笑)通学することにした。(さとう)