

ふれいす東京お花見

4月1日(土)13:00~15:00 ※雨天の場合は4月2日(日)に順延

どなたでも参加いただけます。桜を愛でながら、楽しく過ごしましょう。

手料理でも、差し入れでも、カンパで手ぶらでの参加も歓迎です。

※詳細はふれいす東京Webサイトに。陽性者限定の催しではありません。

※開催の有無は、当日朝10時以降にふれいす東京のホームページ、Twitter、Facebookにてお知らせします。または下記の携帯電話までお問い合わせください。
ふれいす東京 携帯電話：080-4293-8341 (当日10:00~15:00のみ)



4/1(土)の陰性パートナー・サポートミーティングは中止とさせていただきます。

2017年3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。)

★お切間近★

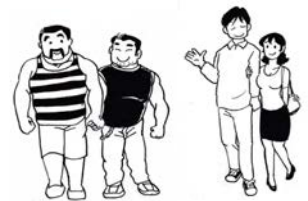
●第9回ピア+トーク「恋愛とカミングアウトII」 3/18(土) 19:00~21:00 (開場 18:30) 【要予約】

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人のスピーカーをお迎えし、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。

【ゲストが決定！】

(申込切：3/17(金))

- ① (ゲイ男性 / HIV+ / 40代) 東京生活歴3年半が経った自営業で働いています。恋に後ろ向きだった私が、ピア+トークに参加して、どう変わったのかを語ります。
- ② (ヘテロ女性 / HIV+ / 30代) 驚かせたくなくて受け入れてほしくて、ワンクッション置いてカミングアウトした。試行錯誤の末に伝えた彼は、今は私の旦那様。
- ③ (ゲイ男性 / HIV+ / 40代) 「もう恋なんてできないだろう」って思っていた自分が、ふとしたきっかけで、出会い、どう恋愛し、同居に至ったのかについて語ります。
- ④ (ゲイ男性 / パートナー / HIV- / 30代) 二人で一緒に検査にいき、彼が陽性だと知りました。4年間以上の付き合いで、生活は普通に過ごしています。
- ⑤ (ゲイ男性 / パートナー / HIV- / 50代) つき合い始めて3ヶ月後に相手の陽性を告げられた。陽性でも普通に生活できると知っていたので、特に抵抗はなかった。



【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。)

※3面に第8回ピア+トーク「HIV陽性者と長期療養時代のための心の準備」参加者の感想文を掲載しています。

★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。

【ゲスト】 菅 良一さん (株式会社グッドウィン) / 江川 守利さん (保険哲学外来)

【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

※3面に第17回専門家と話そう「歯科医と話そうIII」参加者の感想文を掲載しています。併せてご覧ください。

●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]

3/15 (水) 14:00~16:00
4/15 (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、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)

●ミックス・トーク10 (MT10) 《定員10名になり次第〆切》 [要予約]

5/13 (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。

●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]

3/11 (土) 13:00~15:00
4/ 8 (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~)

●Women's Salon ~女性陽性者のためのプログラム~ [予約不要]

5/19 (金) 19:30~21:30

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]

3/25 (土) 13:00~15:00
4/21 (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]

3/22 (水) 19:30~21:30
4/24 (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。

●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試みませんか？

●教師として働く陽性者の交流会 [予約不要]

5/27 (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]

4/18 (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。 ふれいす東京事務所 (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、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から仮予約ができます。

専門家と話そう「歯科医」&ピア+トーク「長期療養時代」～感想文

専門家と話そう第17回「歯科医と話そうⅢ」(2016年9月21日開催)と、第8回ピア+トーク「HIV陽性者と長期療養時代のための心の準備」～転ばぬ先の杖って何？(2016年10月22日開催)の感想文の中から、それぞれ2編の感想文を掲載しました。紙面の関係上、ニュースレターで紹介できなかった感想文もあります。Webには掲載しましたので、合わせてご覧ください。

第17回専門家と話そう「歯科医と話そうⅢ」

「一歩を踏み出すための知識」

M (2016年告知/服薬歴1年未満/40代)

初めて参加したプログラムでしたが、とても有意義でした。正確な医学知識と実際の経験に裏付けられた言葉には説得力がありましたし、他の陽性者の方々が自分と同じ悩みを持っていることを知り、当然の悩みなんだと思えたことも勇気になりました。プログラムに参加した数日後、僕は通院していた歯科医院に告知後はじめて行きました。プログラムで得た知識を総動員して考えた末に書いた一通の手紙を受付で渡しました。名前が呼ばれるまで心臓がばくばくしっぱなしでした。

しばらくして名前が呼ばれました。先生は、僕のCD4を聞き、すべての器具を消毒済みのものに取り替えたうえで治療をしてくれました。治療後、僕が「びっくりしましたよね」と聞いた「びっくりしました！」と真顔で答えていました。初めてのことだったのだと思うます。

今後の対応には未知数の部分もありますが、HIV陽性者に初めて接する歯科医の先生が僕をひとりの患者として普通に尊重してくれたこと、歯科医の先生に考えるきっかけを持ってもらえたと思えることは、自分にとって大きな一歩になりました。プログラムで得た知識があってこそ踏み出せた一歩だったと思います。

「この病気と未永く付き合っていくために必要なこと」

KEN (感染告知：7か月/服薬歴：6か月/初参加/40代)

自分が感染に気付いた時にはAIDSを既に発症し症状はかなり進行していました。HIV感染を心のどこかで疑ってはいましたが、当時受け入れることが出来ませんでした。仕事も困難になり血液検査を行った結果、感染が発覚。職場で感染告知を受け、そのまま拠点病院へ即入院し加療が始まりました。

現在は経過も良好で仕事も復帰しました。しかし、新しい職場では感染のことは話していません。申告義務はありませんが、やはり後ろめたさがあります。何かのきっかけで感染が発覚したら、そんなことを考えてしまいます。これから病院への受診のあり方について考えていた時にネストプログラム『歯科医と話そうⅢ』を知りました。

実際に話を聞いていくうちに、自分が感染者であること隠さずに受診できる、自分を受け入れてくれる場所があることを知ることが出来ました。また、歯科医師・歯科衛生士の先生方から口腔ケアの重要性を教えていただきました。今回の受講は自分にとってとても役に立ったと思っています。

かかりつけ医が見つからない現在講演してくれた先生の所に受診しようと思います。これからの人生を自分らしく歩んでいくために。



【他の感想文】

- 「あたりまえのこと」 おうすけ (49歳/参加：初めて/告知：28年7月/服薬：1ヶ月)

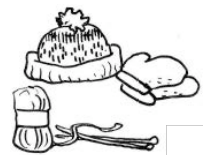
第8回ピア+トーク「HIV陽性者と長期療養時代のための心の準備」～転ばぬ先の杖って何？

「生の声」

まさる (35才/初参加)

私がHIVの感染告知を受けたのは、2015年6月頃で、CD4の値も低かったため、すぐに服薬開始となりました。HIVについての知識はそれなりにもっていましたが、「まさか自分が…」という思いで、感染当初は絶望と不安しかなかったです。そんな中、今回のピア+トークを知り、何か光をみつけられればいいなと思い参加しました。

参加してよかったと思えた点は、生の声が聴けたことです。HIVの感染告知を受けた日から、HIVに関するありとあらゆる情報をインターネットや書籍から収集してきましたが、一向に不安が解消されることはありませんでした。しかし、今回のメインスピーカーである長谷川さんが実際に体験してきた闘病生活や社会的差別などの実体験を聴き、おかしな表現かもしれませんが、少しほっとした気持ちになれました。というのも、今まではすべてが活字の中の情報しかなく実感が沸かなかったのですが、長谷川さんの話には温度を感じる事ができ、HIVという病気に立ち向かう勇気と覚悟を得ることができたからです。今回参加できて本当によかったです。



「ココロの記念日」

しんしん (感染告知年：2013年/服薬歴：3年)

僕がもし感染告知されず服薬せずに過ごしてたら、長谷川さんのお話を聞く機会はあっただろうか。当日の長谷川さんのお話が深く胸に響いたろうかって、ふと考えました…。僕は感染告知され服薬し、病の当事者になってようやく病と本気で向き合いました。それからの人生は遅まきながらも、向き合った病についているんな人にも出会いました。いろんな所にも出かけました。そうした時分に長谷川さんの存在を知りました。けれどもどういう人なのか知りませんでした。けれども知りたかったどういう人なのか。

長谷川さんのお話で印象的だったのが、(公助・互助・自助)というコトバとそのひとつひとつのコトバに込められた(人の輪に救われた)というお話。それに引越のこと。鬱のこと。ちょうど僕自身も鬱で通院をはじめたばかりでしたから、引越もしたばかりでしたから。

それと当日は僕の49歳の誕生日でもあったのですが、長谷川さんのお話はなよりの誕生日のココロの記念日になりました。深く胸に響いた長谷川さんのお話にあらためて思いました。生きててよかった。GAYでよかった。そう思いました。



- 「どう生きたいのだから」ノブ (2016年2月感染告知/服薬開始7ヶ月目/初参加/40代)
- 「ポジティブな印象にびっくり&元氣もらいました。」 てつ (服薬歴5年/初参加/50代)

～ 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。

■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・サポートミーティング [予約不要]

4/ 1 (土) お花見のため中止

・セクシュアリティや性別、結婚の有無は問いません。

6/ 3 (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。

★NEW★

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 第89期 土曜夕方コース (〆切:4/5(水)) 【要予約】

4/15 (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。

4/29 (祝) 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。

5/20 (土) 17:00～19:00

・定員7名(定員になり次第〆切)

6/ 3 (土) 17:00～19:30

担当:加藤、生島

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 第88期 平日夜コース (受付終了) 【要予約】

3/ 9 (木) 19:30～21:30

3/23 (木) 19:30～22:00

●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】

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

●◆第25回カップル交流会「みんなで料理をしよう」(受付終了) 【要予約】

3/ 5 (日) 10:00

【集 合】都内(詳細はお申し込みの方にご案内します。)

●更年期女子会 ※この名称は参加者のみなさんが付けました。 [予約不要]

3/24 (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。



●群馬サテライト・ミーティング 【要予約】

6/11 (日) 14:00～16:45 (初参加の方は、13:00集合)

【利用登録の方法】 ※下記のいずれかの方法で利用登録をお願いします。

・事前に事務所で登録

・フリーダイヤルで相談員と話す → 仮ID番号を受け取る → メールなどで申込み → 当日13:00から利用登録

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

☆ 4月1日(土)はエイプリルフールですが、ぶれいす東京のお花見の日でもあります。昨年から導入したやり方で、雨天の場合には翌日に順延します。ぜひ、お一人でも、お友達とでも、どなたも歓迎します。野外で一時、ご一緒しましょう。(いくしま)

☆ 先日、一般市民向けの講座の講師として、鳥取県倉吉市に招かれました。人権について考えるシリーズで、市として初めてHIVのことを取り上げたそうです。昨年の地震の影響で日程が変更になり、そのせいか参加者は思うように集まりませんでした。こうした取り組みが継続して行くといいなと思っています。(かとう)

☆ 睡眠が不安定になったのは、春先の乱暴な気温の変化からだった。今は導入剤を飲まなくても眠れるようになり、一時期悩んでいた慢性的な眠気や意識障害、異常な圧迫感など…全てが改善した。老化かも…と思っていたこともなくなり、改めて薬の怖さを感じた。(さとう)

※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