



三寒四温と言いますが、確実に季節は進んでいます。  
新しい季節の到来、気持ちも新たに過ごして行きましょう。



## 2017年4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](3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。)

★開催間近★ ※若干名定員に余裕がありますが、〆切を過ぎているためご希望の方は至急ご連絡ください。

### ●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 第89期 土曜夕方コース

【要予約】

4/15 (土) 17:00~19:00  
4/29 (祝) 17:00~19:00  
5/20 (土) 17:00~19:00  
6/ 3 (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。
- ・定員7名 (定員になり次第〆切)

担当：加藤、生島



★おすすめ★

### ●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」というご希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。

★NEW★

### ●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28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(ぶれいす東京スタッフの臨床心理士)

6/ 5 (月) 19:30~21:00 [1回目] 「ストレスによるこころとからだの変化」  
7/ 3 (月) 19:30~21:00 [2回目] 「ストレスと思考パターン」  
8/ 7 (月) 19:30~21:00 [3回目] 「ストレスへの対処行動あれこれ」



★NEW★

### ●「アサーティブ・コミュニケーション 自己表現のABC」第10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] 7/29 (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] 7/30 (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込みも歓迎です。

## 特定非営利活動法人ぶれいす東京 2016年度活動報告会のご案内

[日時] 5/28(日) 午後開催予定 【会場】 高田馬場近辺

※陽性者限定のイベントではありません。詳細は次号またはぶれいす東京Webサイトをご覧ください。

## 障害者枠で働く陽性者の交流会～感想文

障害者枠で働くひとことと言っても、特例子会社かどうかとか、業種や職種、雇用形態、周囲への開示の方法などさまざまです。このプログラムでは、お互いに情報交換をしながら楽しく交流しています。昨年の10/16に開催した回の参加者からの感想文をお届けします。

### 「私の寺子屋」

あたって砕けた（告知年平成18年／服薬歴11年／4回目参加）

このプログラムの参加のきっかけは、同じ障害者雇用として採用された人の職場環境はどのようなの？という事でした。自分自身、社内部署で障害者枠は1人のみのポジションであり、不安や不満がありました。何回か参加させていただいていくうちに仕事についての考え方や接し方の視野が広がって、悩む事が減ってきた様に感じます。参加者の年齢、雇用形態、雇用の入り口、職種、多様で集まった人数分のヒントやきっかけが生まれます。現場のリアルな声が良いも悪くも今後の自分の人生にいつか役に立つ日があると思うと、話を聞き漏らす事のないように聞き入ってます。人生において、仕事は大きなウエイトです。各々にとってよりよい環境をとということで冷静に考え、決断をすることに起こる問題をみんなで一緒に考えることのできる場所がここではないかと思いました。

### 「新たな選択肢の発見」

マサ

今回、初めて「障害者枠で働く陽性者の会」に参加させて頂きました。参加させて頂いた理由は、現職を続けるべきか転職すべきかととても悩んでおり、他の方の意見も聞きたいと思ったからです。

私は2014年12月から障害者枠で働きだしました。病気が発覚したのは、2013年5月ですので、それまでは健常者枠で働いておりました。

しかしながら、会社の状況的にそのまま仕事を続けていく事が困難となり、思い切って障害者枠で働き始めました。

当初は、障害者枠という事で、少しのんびり働けるかなあと軽い気持ちで考えておりましたが、想像とは裏腹に求められるスキルが高く、また残業も前職よりかなり多く、このまま続けていくべきかどうか自信を失っておりました。

そんな時にこのミーティングに参加させて頂きました。自分ももう転職するしかないと考えていましたが、「会社に異動できないか相談してみは？」とのアドバイスを頂き、上司に相談しました。すると思いがけず、とんとん拍子に話が進み、自分の希望を聞いて頂き、異動出来ないか検討してくれました。

今後、まだどうなるか分かりませんが、安易に転職しなくて良かったなと思っています。

### 「文殊の智慧かなあ」

あきら

（感染判明2007年11月／服薬開始2011年4月／初参加）

私は陽性告知されても仕事を辞めずに継続して勤めていました。今いる会社は21年になります。

或る日突然に会社の全体朝礼で「障害者狩り」が行われました。これは全従業員に対して、紙面にて採用状況に関わらずに障害者手帳を所持しているかを問うもので、申告は任意です。

しかし、私はそれ以前に10年以上の戦友でもある上長に感染を告白していましたから、当然申告しました。

その結果勤務条件変更なしで障害者雇用に変更させられました。労働者数が万単位でいる会社であり、会社が払う障害者雇用の負担金が想像を絶する金額なのが理由でした。

以上のことから、私自身は障害者雇用の実情をほとんど知らない状態での参加でした。

参加者の中には障害者採用されてから更に転職している方もいたり、50代で転職できた人もいたりで驚きでした。

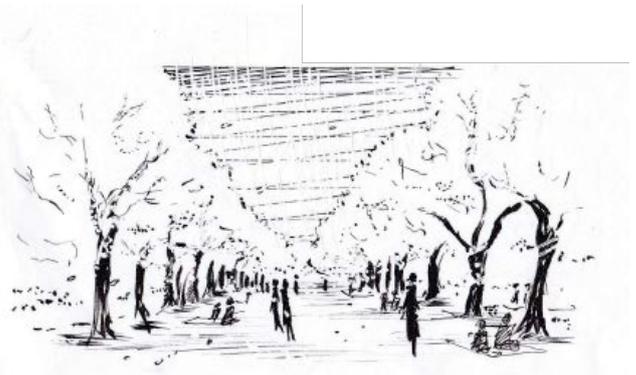
ミーティング内での共通認識としては、障害の開示イコール感染の告白と通院タイミングがありました。

前者は、色々な開示パターンを聞くことができ、有意義でした。私の開示は、社内では雑談の流れで、聞かれたら素直に話しています。

後者は、やはりですが、会社を休む、土曜日を狙う、クリニックを使うと3パターンに分かれました。私は土曜日のパターンです。

この交流会では手の届く範囲で濃密な意見交換があり、また表裏なく話せることから楽しいひと時でした。

参加された皆様ありがとうございました。



## TOKYO RAINBOW PRIDE 2017

【イベント】 5/5(金・祝)  
14:00~16:00

Rainbow Health Talk 「HIVの最新事情～よくある誤解、よくある偏見～」

主催：ぶれいず東京Gay Friends for AIDS

【シンポジウム】 5/6(土)

(仮) 3都市、コミュニティセンターのスタッフ・トーク

HIVとアジア ソウル、台北、東京 We are All Living Together with HIV in ASIA

主催：TOKYO RAINBOW PRIDE/共催：TOKYO AIDS WEEKS 2017

【フェスタ】 5/6(土)

東京都代々木公園イベント広場&野外ステージ

【パレード】 5/7(日)

～TOKYO AIDS WEEKSのブースを出展します。

※レインボーウィーク 4/29(土・祝)～5/7(日) 東京都内を中心に全国各地にて開催  
詳しくは東京レインボープライドのサイトへ <http://tokyorainbowpride.com/>



●大人女子会 ※「更年期女子会」から名称を変更しました。

5/17 (水) 19:00~21:00

[予約不要]



更年期前後の女性を中心に集まっています。子供が成長して、親元から旅立とうとしていたり、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てみませんか？ もちろん、独身女性、子供がいない女性、先輩女性も歓迎です。

●異性愛者のための交流ミーティング

[予約不要]

4/21 (金) 19:30~21:30

5/27 (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]

4/ 8 (土) 13:00~15:00

5/13 (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~)

●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]

4/24 (月) 19:30~21:30

5/22 (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。

●就職活動サポートミーティング

※今年度より、隔月土曜日の開催となります。

[予約不要]

4/15 (土) 13:00~15:00

6/17 (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)

●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？

※2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。



●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ける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]

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]

5/26 (金) 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。

●Women's Salon ~女性陽性者のためのプログラム~ ※中止となりました。

先月号で5/19(金)開催とご案内していましたが、中止となりました。Women's Salonはしばらくの間お休みとなります。当面「大人女子会」や「異性愛者のための交流ミーティング」などにご参加ください。

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/ 大人女子会/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。 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。

## ～ 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]  
5/24（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]  
6/ 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。  
8/ 5（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★

●◆カップル交流会カジュアル ※カップルで参加の場合も、おふたりそれぞれの利用登録が必要です。 [予約不要]  
6/17（土） 17:00～19:00  
ぷ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？(+/+) (+/-)のカップルでお申し込みください。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・サポートミーティング参加者はおひとりでも参加いただけます。



### ！ 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。

### ★NEW★

●「知っとこ！社会福祉制度」 [予約不要]  
6/14（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



●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



「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。

## 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

- ☆ 春は人の移動の季節。お世話になった連携先の人、相談の利用者、ぶれいす東京のボランティアたちも移動する。ちょっと寂しい気持ちにはなるけれども、また、再会できた時の情報交換が楽しみです。（いくしま）
- ☆ 「今が一番若い」法政大学の学位授与式での庄野真代さんの言葉。57歳で卒業を迎えた僕にとっても、今日が一番若いのだと勇気をもらえた。今年からは心理学を、放送大学でぼちぼち学ぶことにした。（さとう）
- ☆ 先日、生まれて初めてねこカフェに行きました。8匹のにゃんこさん達に囲まれる至福の時を過ごしました。ぶれいす東京の事務所近くには地域ねこがたくさんいるのですが、なかなか触れ合うことまでは出来ません。ねこ不足を少し解消させてもらえたかも。（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