



今年ももうすぐ雨の季節がやってきます。
お洗濯に苦勞しますが、しっかりと過ごす雨の日もいいですね。

2017年6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。）

★NEW★

●◆■第10回ピア+トークSpecial

【要予約】

「あきらめない/Don't give UP!～どん底を味わった3人のHIV陽性者の経験に学ぼう」

今回のテーマは『あきらめない』がキーワード。家族内のつらい経験、いじめや性暴力、薬物やセックスにはまった、など3名のスピーカーの経験から生きるチカラを学びます。彼らが、どん底からどのように立ち上がり、自分と向き合い何かに気づき、生き方を変えたのか・変えようとしているのか。そして、今どんな夢を持っているのか、たっぷり語ってもらいます。誰でも『自分はダメだ』とか『先が見えない』とかあきらめてしまうときはあります。しかし、どんなときも人生はやり直すことができるということを、サバイバーの経験からともに学んでみませんか？

【日時】7/1(土) 18:00～21:00 (開場17:30)

【対象】HIV陽性者、パートナー、家族（利用登録がお済みの方）

【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）

★開催間近★

●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」



★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…バフスクールで「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し込みも歓迎です。

※3面に「アサーティブ・コミュニケーション 自己表現のABC」第9期の参加者の感想文を掲載しています。

★開催間近★

●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 → メールなどで申し込み → 当日13:00から利用登録

※東京方面からのご参加も歓迎です。




～ 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局までお申し出ください。

●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した。 [予約不要]
 6/17 (土) 13:00～15:00
 8/19 (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]
 7/23 (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？

●介護職として働く陽性者の交流会 [予約不要]
 6/19 (月) 18:30～20:30
 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]
 7/28 (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。

●教師として働く陽性者の交流会 [予約不要]
 8/26 (土) 17:00～19:00
 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？

■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]
 8/23 (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。

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。 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。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から仮予約ができます。

「ぶれいす東京NEWS」配信中 ※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
 ※詳しくは、ぶれいす東京Webサイトをご覧ください。

アサーティブ・コミュニケーション第9期は、2017年1月21日(土)～22日(日)に開催されました。参加者の中から、3名の方の感想文をお届けします。

「自分の意見や気持ちを伝え、相手の気持ちを考える。」

達也 (感染告知年:2003年/服薬歴:約9年/初参加/40代)

アサーティブ・コミュニケーション講座をネスト・ニュースレターで知りました。職場に外国人スタッフが多く、日本語が分かるもののコミュニケーションの難しさを感じる場面が多いので、この講座から何かを学び、仕事に生かしたいと思い、受講しようと決めました。

アサーティブという言葉聞いたことがなく、周りは知らない受講者ばかりで最初はやや緊張していましたが、自己紹介をしてペアワークやロールプレイングを実践していくことで、受講者同士で会話が弾み打ち解けていくことが出来て、いつの間にか楽しく熱心に受講していました。相手と向きあう時の心の姿勢である誠実・率直・対等・自己責任というアサーティブの4つの柱を学べて、大変有意義でした。

長々とした文章や発言になりがちな私にとって、相手に対して簡潔に具体的に短く伝えることが大切であることに気づかされました。

また自分が発した言葉に対して、相手がどう受け止めるのか、相手の気持ちを考えるという視点を意識することにも改めて気づかされました。仕事でもプライベートでもそうですが、相手を想いやる気持ちを常に持って、人と接していきたいです。

「自らの感情と向き合うこと」

おおちゃん (服薬歴:9年/初参加/40代)

コミュニケーションのイロハを教えてくれたらラッキーくらいの軽い気持ちで、今回参加することにしました。ところが!もっと深いことを教わることになったのです。当然、この場合は必ず「○○」と言えばいい、なんて単語帳みたいなものは無いわけですよね。

もっとも自分に響いたのは、『自らの感情と向き合うこと』。とても当たり前のことなのに、自分にとってはとても難しかった。例えば『怒り』。では何故怒るほど頭にきたのか。悲しかったのか?寂しさを感じていたのか?

表に現れた感情の裏側=本当の気持ちを自分で解っていない・そんなものがあるとも思っていなかったことに気付かされた時、ハッとする思いでした。

とても感傷的に解釈するならば、自分がセクマイだと気付いてから、その事実を隠すために嘘をつき、その嘘を正当化するためにまた嘘をついて、それを「正しいこと」と思って繰り返してきた結果、自分の本当の感情すら見失ってしまっていたのかもしれない。

コミュニケーションのセミナーだと思っていたら、最後は自分を見つめることになりました。

気付きを与えられた2日間。とても有意義な時間でした。

「自分で自分を大切にする」

ミサコ

(感染告知年:2000年/服薬歴:10年くらい/初参加/30代)

前々日にぶれいず東京のWEBで「アサーティブ・コミュニケーション自己表現のABC」のプログラムを見ました。パートナーとなんとか上手くコミュニケーションが取れないものかと思っていたので、あわてて申し込みをしました。アサーティブ・コミュニケーション、という言葉も知らなかったので何か上手くコミュニケーションをとる技術?の事かなあ、と思っていました。

一日目は少し緊張していましたが、ロールプレイを皆さんと和やかにする中で緊張も解けていきました。アサーティブとは「相手との関係を永くよくする為のコミュニケーション」なので、相手の事を思えば良いものなのかと思いきや、大切にするのは自分とのこと。相手の権利も守りつつ、自己主張をする。なるほど!と思いました。確かに、常に相手に合わせて行動したりしていれば相手は不満はないけれども、自分の方は少しずつ不満がたまって、ストレスがある時期に相手にまとめて感情的にぶつけてしまう。私はそれをしてしまい後悔していました。私に足りなかったのは、きちんと気持ちを言葉にすることだったなと思いました。

二日目は皆でより具体的な自分の経験からのロールプレイをして、私自身は今現在の要求を伝える練習をしました。皆さんが良かった点、改善点を具体的に示してくれたので、これはパートナーにずっと言えないのだろうかと思っていた事もサラッとと言えるのではと自信ができました。

実はここ最近、自分のコミュニケーション能力に自信を失っていたのです。周りが自分より上手にお話が出来ているのに私は出来ないって。これからは感情を伝えたり、具体的に提案したり、してみます!先生と一緒に参加した皆さんに感謝しています。



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

★締切間近★

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 第90期 土日夕方コース (申込〆切: 6/14(水))

【要予約】

- 6/24 (土) 17:00~19:00
- 7/ 2 (日) 17:00~19:00
- 7/15 (土) 17:00~19:00
- 7/29 (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

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 第89期 土曜夕方コース (残りの日程)

【要予約】

- 6/ 3 (土) 17:00~19:30

●◆カップル交流会カジュアル
6/17 (土) 17:00~19:00

※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]
ぶ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。



●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]

- 6/10 (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~)
- 7/ 8 (土) 13:00~15:00

●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]

- 6/23 (金) 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。
- 7/24 (月) 19:30~21:30

●異性愛者のための交流ミーティング

[予約不要]

- 6/16 (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。
- 7/22 (土) 13:00~15:00

●大人女子会 ※「更年期女子会」から名称を変更しました。

[予約不要]

- 7/19 (水) 19:00~21:00

更年期前後の女性を中心に集まっています。子供が親元から旅立とうとしていたり、成長して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。

★NEW★

●ミックス・トーク10 (MT10) 《定員10名になり次第〆切》

【要予約】

- 8/19 (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。

★おすすめ★

| 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。

●「知ってこ！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

編集後記

☆台湾はアジア初の同性カップルでも結婚できる国になりそうだ。2年で法整備が追いつかない場合でも、役所はそれを受理することになるのだそうだ。異性愛者でも同性愛者でも平等に結婚できるようにするという社会的なムーブメントが結実したものだ。(いくしま)

☆今年のレインボーパレードで、「故郷を帰れる街にしたい」というプラカードを掲げて歩いた。沿道からもハイタッチをされ、いっぱいパワーを受け取った。青森では応援の数が少なく、地元で自分らしく生きることの難しさをひしひしと感じた。もっと地方にもパワーを伝えようと思った。(さとう)

☆先月セクシュアル・マイノリティの団体が主催する演奏会で、ベートーベンの『第九』に合唱で参加しました。世界初かも知れないマイノリティによる第九。貴重な経験と大きな感動をもらいました。今も頭の中に「歓喜の歌」が流れています。(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