



昔の日本のようなしっとりした梅雨ではなくなった。温暖化の影響か…。
それでも梅雨明けは待ち遠しいですね。太陽が降り注ぐ夏が待っている。

2017年7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★

●「アサーティブ・コミュニケーション」 【要予約】 ～自己表現のABC～第10期

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

会話の癖をつかみ、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

自分の意思をアサーティブにどう伝えるのか、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。

★ ★ ★

★NEW★

●◆■ サマー・ティー・パーティ 【要予約】

[日時] 8/27 (日) 14:00～16:30

[参加資格] 陽性者・パートナー・家族・ファシリテーター

[参加費] 500円

[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)

陽性者もパートナーも家族も、一緒に楽しいひと時を過ごしませんか？今回はファシリテーター (司会進行役) も参加します。お茶+会話+ゲームの企画です。

● ストレス・マネジメント講座第28期 【要予約】 ～ストレスとうまくつきあうためのワーク～

長年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。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。担当：野坂祐子 (ぶれいす東京スタッフの臨床心理士)

[定員] 10名 (3回目だけの参加も可能です。)

[1回] 6/ 5 (月) (終了)

[2回] 7/ 3 (月) (終了)

[3回] 8/ 7 (月) 19:30～21:00

ぶれいす東京「新人ボランティア合同研修」

[オリエンテーション] 9/2(土)14:00～16:00

新宿NPO協働推進センター501会議室

[研修] 9/10(日)、9/17(日)、9/23(土・祝)

※詳しくは、ぶれいす東京Webサイトにて (要事前申込)



ぶれいす東京のボランティアを、自分にできる範囲で、できることからしてみませんか？1年以上活動いただける方なら、どなたでも参加可能です。HIV陽性者、パートナー、家族の方の参加も歓迎します。HIVステータスなどを、開示する/しないはご自分でお決めください。

ボランティアを募集している活動

- ・ HIV/エイズ電話相談 (感染不安のための電話相談)
- ・ Webのデザイン、更新作業
- ・ 事務作業や発送作業のお手伝いなど
- ・ バディ (HIV陽性者のための直接ケア)
- ・ Gay Friends for AIDS (ゲイによるゲイ・コミュニティ向け啓発活動)
- ・ Sexual Health Project (性の健康、HIVの啓発を行うプロジェクト)
- ・ ネスト・プログラム(陽性者と周囲の人のプログラム)の運営のサポート

第31回日本エイズ学会学術集会関連

ケア×予防



11月24日～26日に、日本エイズ学会学術集会、TOKYO AIDS WEEKS 2017が中野で開催されます。男声合唱メンバー (ゲイ・トランス男性) や、陽性者スピーカー募集などがあります。

[男声合唱メンバー募集] 問合せ先: gaychoir@gmail.com

初心者大歓迎です。一緒に楽しく歌いませんか？

[日本エイズ学会での陽性者スピーカー募集]

学会のプログラムで陽性者からの発表のセッションでのスピーカーを募集中。 <https://business.form-mailer.jp/fms/46405b8f72111>

夏休みのお知らせ
8/11(金・祝)～8/17(木)

・ぶれいす東京事務所、ネスト・プログラムともに8/11(金・祝)～8/17(木)が休みです。
・ポジティブラインは祝日・日曜日以外は通常通り行っていますので、ご利用ください。

★おすすめ★

●就職活動サポートミーティング [予約不要]

8/19 (土) 13:00～15:00 ※今年度より、隔月
10/21 (土) 13:00～15:00 土曜日の開催です。

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)

●介護職として働く陽性者の交流会 [予約不要]

8/22 (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。



●障害者枠で働く陽性者の交流会 [要予約]

7/23 (日) 14:00～16:00

※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。

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？



●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を、同じ立場の人同士で集まり、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参加も可能です。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？

●ミックス・トーク10 (MT10) [要予約]

8/19 (土) 17:00～19:00 《定員10名で〆切》

「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」陽性者ならどなたでも参加できます。定員後は、キャンセル待ちになります。

■もめんの会 (母親を中心とした親の会) [予約不要]

8/23 (水) 14:00～16:00

***父親で参加希望の方はご相談ください。**
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陽性の子どもを持つお母さんが中心の親の会です。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]

8/ 5 (土) 13:00～15:00

10/ 7 (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。陽性者本人には話しにくいこと
とってありますよね。陰性の同じ立場だからこそ気軽に話し合えるかもしれません。



ネスト・プログラムの「利用登録とプログラムの予約」

	利用登録がまだの方	利用登録がお済みの方
【要予約】	新陽性者PGM/PGM同窓会/専門家と話し合う/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お電話ください。
【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・サポート/もめんの会(親の会)/就活サポート/交流会(介護・看護・教師)/ベーシック講座(社会福祉・医療)など	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。

※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。

※詳しくは、ぶれいす東京Webサイトをご覧ください。

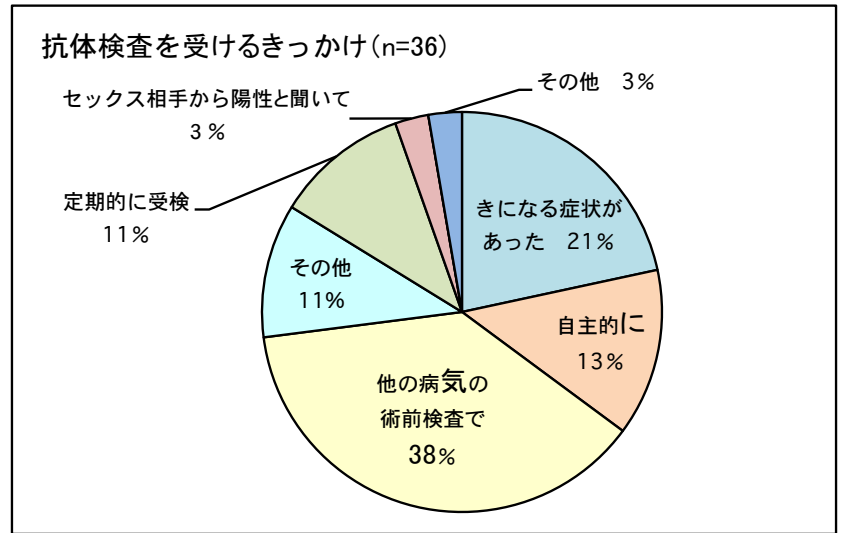
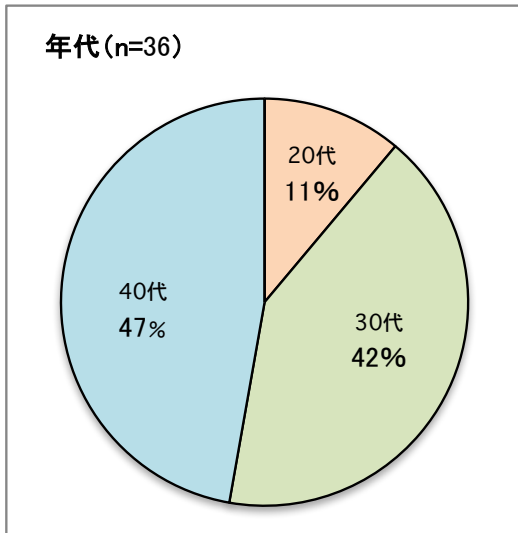
web LASH.online —Love Life and Sexual Health



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お役立ください。

2016年度「感染がわかって6ヶ月以内のPGM」参加者のアンケートから

毎月感想文をお届けしているコーナーですが、今回は昨年度の「感染がわかって6ヶ月以内のPGM」参加者36名のアンケートから報告します。感染初期に参加した人たちの生の声が聞こえてきます。



参加者の声

人と交流することの大切さを、今一番感じる事ができたので良かった。

「仲間がいる」という安心感。

陽性者って十人十色だなあという実感と理解してくれる人もいるんだという希望(?)

陽性者の先輩からの話はとてもためになり、なぐさめ、励ましにつながった。

自分の考えと違い、「ハッ」と気づかされた事があった。

(HIVに)かかる前の自分を取り戻しつつあるんだなと思った。

検査をしていない人、HIVじゃない人にも知ってもらい、もっとHIVの知識やイメージが良い意味で広がってほしいです。

PGMへ参加する事で、冷静に自分のおかれている状況を考えるきっかけになりました。

自分と違う生き方、考え方を知り、その考え方にそって過ごしてみたりして、自分が成長できたと思います。

人の悩みやつらさを聞くことで、人にやさしくなれた気もするし、自分にもやさしくしていこうと思えたこと。

人生について前向きに考えられるようになりました。

時には強がりも必要ですが、ずっと強がってばかりいると、くたびれてしまいます。だんだんと自分に戻っていかないとね。

陽性になっても、皆普通に暮らせていけるのだなと感じた。

安心感、孤独感の軽減。言葉だけでなく、実際に同じ場所において同じ時間を過ごすだけでも、こういった気持ちになることができました。



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

～ 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。

★NEW★

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 【要予約】

第91期 土曜夕方コース (申込〆切：8/23(水))

9/ 2 (土) 17:00～19:00
9/ 9 (土) 17:00～19:00
9/30 (土) 17:00～19:00
10/14 (土) 17:00～19:30

- ・告知後6ヶ月以内の人のための、隔週で連続4回のミーティング。
 - ・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、生鳥
- ※3頁に参加者の声を掲載しましたので、併せてご覧ください。

告知後6ヶ月以内の陽性者にお知らせください。



●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 【要予約】

第90期 土日夕方コース (残りの日程)

7/15 (土) 17:00～19:00
7/29 (土) 17:00～19:30

●ミドルミーティング 【予約不要】

～40代以上の男性HIV陽性者のミーティング～

7/ 8 (土) 13:00～15:00 ※8月はお休みです。
9/ 9 (土) 13:00～15:00

司会進行は相談員の生鳥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 【予約不要】

～10代から30代の男性HIV陽性者のミーティング～

7/24 (月) 19:30～21:30
8/28 (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。

●異性愛者のための交流ミーティング 【予約不要】

7/22 (土) 13:00～15:00
8/18 (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。

●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★

●第8回就職支援セミナー 【要予約】

8/25 (金) 19:00～21:00

- 【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80名(定員になり次第、受付を終了します)

参加企業は只今調整中です。来月号かWebでご確認ください。



●群馬サテライト・ミーティング 【要予約】

11/12 (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。



編集後記

☆ 最近の相談で感じるのは、感染したと思われる行為からしばらくして、強い急性期症状、高熱、湿疹が出て、その機会に、感染がわかったという方からの連絡が増えている印象だ。休職したという人も少なくない。さらに、ある地域からの相談が多いような気がする。以前から同じだけれども、単にぶれいす東京がWeb上で見つけやすくなっただけなのかもしれないが、気になる。(いくしま)

☆ 先日またしても体調を崩してダウン。原因は恐らく溶連菌による咽頭の炎症。久しぶりに39度の熱が続き、数日食事が出来なかったために7kg程痩せてしまいました。復帰初日には自転車にはねられ、お祓いに行った方が良かったと思う今日この頃。(かとう)

☆ 前任者から、ネスト・ニュースレターの編集をかとうと引き継いでから、約5年の年月が流れました。マイナーチェンジを繰り返し、より良いものにしようとしていますが、今月からプログラムの案内のレイアウトを大胆に変更しました。皆さんが読みやすいと感じてくれたら、頑張った甲斐があります。ところで今年はスイカが当たり年のようです。梅雨明け前から旨いのなんのって。(さとう)