

NPO法人ぶれいす東京が提供する、HIV+、パートナー、家族のためのサービス情報

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場4-11-5 三幸ハイツ403  
NPO法人ぶれいす東京 Tel: 03-3361-8964 <http://www.ptokyo.org>  
[Twitter] <http://twitter.com/placetokyo>  
[Facebook] <http://facebook.com/PLACETOKYO>  
[Web] <http://www.ptokyo.org/nest> [ネスト・プログラム問合せ先] [nest@ptokyo.org](mailto:nest@ptokyo.org)

松虫、鈴虫、コオロギ、くつわ虫、馬おい…  
童謡「虫のこえ」に出てくる虫たち。いくつご存知ですか？  
夜になれば暑さも少し楽なので、耳をすましてみては？



## 2017年9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★

#### ●感染がわかって6ヶ月以内のPGM

【要予約】

※3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。

第91期 土日夕方コース (申込〆切：9/20(水))

※日程が変更になりました。

9/30 (土) 17:00~19:00  
10/14 (土) 17:00~19:00  
11/ 5 (日) 17:00~19:00  
11/18 (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、生島

#### ●◆■ベーシック講座

【要予約】

【参加資格】陽性者・陰性パートナー・母親・父親

#### 「HIVってどんな病気？」Special

※その他の家族の方は、事前にご相談ください。

10/ 8 (日) 14:00~16:00

【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)

HIVの病気のことやそのメカニズム、治療のことや副作用のことなどを知る機会は、陽性者本人にはあっても、陰性パートナー・母親・父親には、チャンスがありませんでした。昨年に引き続き企画しました。医師免許を持つぶれいす東京スタッフがわかりやすく説明します。質問タイムもありますので、お気軽にご参加ください。 担当：福原寿弥

- 「体調管理をする上で、日常生活で何を注意したらいいですか？」
- 「CD4とか、ウィルス量という言葉の意味がわかりません。」
- 「一緒に生活して、本当にうつらなのですか？」
- 「本人は、どれくらい生きられるのですか？」
- 「子作りや結婚はできますか？」



### 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】 ※ 個別の対応になりますので、事務所かoffice@ptokyo.orgまでお問い合わせください。

【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・コミュニティ向け予防啓発活動)
- ・ 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

### 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



「中国語を話すHIV陽性者のミーティング」「既婚者ゲイ・バイセクシュアル男性ミーティング」に興味のある方は、個別にお問い合わせください。 ※次回「中国語を話すHIV陽性者のミーティング」は10/21(土)16:00～18:00の開催です。

●就職活動サポートミーティング [予約不要]

10/21 (土) 13:00～15:00 ※12月は時間帯が変更  
12/ 9 (土) 16:00～18:00 になっています。

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)

●障害者枠で働く陽性者の交流会 【要予約】

10/15 (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？



●介護職として働く陽性者の交流会 [予約不要]

10/23 (月) 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]

9/29 (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]

11/11 (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？



●◆カップル交流会カジュアル [予約不要]

9/13 (水) 19:30～21:30

ぶらっと気軽に参加できるカップル交流会。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。カップル交流会や陰性パートナー・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。 ※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。

※1面にパートナー、母親、父親も参加できるベーシック講座「HIVってどんな病気？」10/8(日)の掲載があります。

■もめんの会(母親を中心とした親の会) [予約不要]

11/ 8 (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]

10/ 7 (土) 13:00～15:00

12/ 2 (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)/パーティなど	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。

「ぷれいす東京NEWS」配信中 ※どなたでも登録できます。

「ぷれいす東京NEWS」メール配信の登録は

「ぷれいす東京 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、ぷれいす東京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。

# 感染がわかって6ヶ月以内のPGM 感想文

感染がわかって6ヶ月以内のPGMの昨年度の参加者の中から、5名の方の感想文をお届けします。



## 「初めの一步」

まさお

(感染告知：2017年2月/6月から薬服用開始)

振り返ってみて…感染発覚から数日でPGM参加。今覚えればよく、自分でもあんなに行動的になれたもんで。大事な大事な初めの一步。全くの無知からのスタート。回を重ねる毎に知識も増え、不安も減り精神的にも安定へ…

やはり1人であのまま不安を抱えていればいずれは精神的にやられていたかも。同じ感染者同士、それも初期感染者。皆んな、同じ悩み同じ不安を持っているからこそ、同じ目線での意見交換。1人じゃないんだ！と、だから自分も大丈夫と思えたとても大事な初めの一步！

プログラム終了後もご飯食べに行ったり飲みに行ったり、悩みを相談したりと。大人になってから友達を作る事は大変な事で…かつ同じ感染者となると尚のこと。他にもいくつか、プログラムには参加していませんが、やっぱりPGMに参加して良かったとしみじみ思える。まあ、結果として、とても楽しかったあー！www

## 「不安から前向きになれた」

やっちゃん

(感染告知年月：平成28年10月/服薬歴：7ヶ月/30歳代)

僕がPGMに参加する5ヶ月前、ある病院にて急性肝炎と同時に感染告知を受けた。病院にての不意打ち検査と感染結果だった。正直頭が真っ白になった。そしてそれから、僕の頭の中には、常に「不安」の言葉しかなかった。

不安を抱えた僕は、PGMの門を叩いた。

PGMに参加して、自分以外の人と同じ話が出来る事やサポーターである先輩感染者の貴重なお話を聞く事が出来て、PGM最終回では不安だった心が前向きな心になる事が出来ました。

自分と同じ病を抱えた仲間と病気についてお話が出来る喜びと安心を得る事が出来て凄く嬉しかった。

PGMは、僕にとって必要な事だったと思う事が出来た。

これからも前向きに過ごして生きていきたいと思えます。

皆様、ありがとうございました。

## 「PGMと涙の6か月」

泣き虫兄貴

(2016年6月より服薬開始/40代)

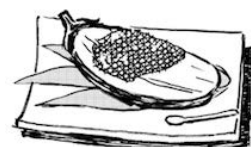
このPGMというプログラムは感染を知って6か月以内の人のためのものですが、自分の場合、2016年の8月初旬まで入院生活をしていて、退院してから数えて、ということで今回の2017年最初の期に参加させていただくことができました。

退院後も6か月ほど自宅療養していた自分にとって、他にも同じような人がいて、その人たちといる話ができることは、自分を変えるきっかけになるんじゃないかという期待と、そして初めて会う人たちがどんな人たちなのか、どこまで話していいのかな？という不安が入り混じった複雑な気持ちでの参加になりました。

少し前のことなので、あまりよく覚えていないのですが、参加者中ほぼ最年長にもかかわらず、全4回中3回くらいだったか、涙ながらに話したような気がします。今思うと、なぜあの時期はあんなに泣いてばかりいたんだろうと、かなり恥ずかしい時期でもありました。

感染を知って6か月が過ぎ、その後PGMに参加して6か月が過ぎ、いつの間にか自分も服薬開始から丸一年が過ぎました。実は参加メンバーの一人の方とは、その後も時々会うこともあり、これからの自分にとって大切な友人になりそうです。初めの6か月は一人涙なく病氣と向かい合い、その後の6か月は周りのいろいろな人と共有できた涙の時間になりました。人によってPGMの捉え方は様々かもしれませんが、自分にとっては参加メンバーはもとより、ファシリテーターの方も含めてとても温かい空間でした。今後参加される方にとってもそのような機会になることを願っています。

本当にありがとうございました。



## 「ともに向き合える仲間と変わらない自分」

ススム

(感染告知：2017年2月/未服薬/30代)

私はPGMに参加して「ともにHIVにきちんと向き合える仲間がいる」「HIVに感染しても私は私のまま」ということに気づきました。

感染前からHIVは薬でコントロールできることを知っていました。それがかえって「長期間独りで向き合えないといけない」というイメージを膨らませてしまい、不安が募る一方でした。そんな中で、それぞれの悩みを持ち合って安全に会話できる環境はとても心強く、私は独りではないことを実感できました。

また、感染した後も私という人間は変わっていないということにも同時に気づきました。感染発覚当初はまるで自分自身が別人になってしまったかのような感覚を抱いていましたが、自分の経験や考えを整理して語るうちに、今も昔も同じ人間であることを認識できました。

感染を機に人生は変わるかもしれない。治療に対する不安や恋愛の悩みに押しつぶされそうになることがあるかもしれない。けれども私には支えてくれる人たちがいる。そして、HIVに人格まで奪われることはなく、私は私のでままだいられる——今はそのように感じています。

## 「Share my feelings」

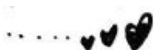
チョコレイトディスコ

(感染告知年月：2016年8月/服薬歴：10ヶ月/40代)

私は、告知された時も、その場で入院を余儀なくされた時も、病床で死と直面する状態だった時ですら、親・兄弟・友人・誰にも一切、本当の病名を話しませんでしたし、この先も話すつもりはありません。病床でその日の身体の状態に一喜一憂し、生き延びることが出来ると分かったその時もこれからの未来の自分を想像出来ず、孤独や絶望と独りで闘っていました。藁にもすがる想いで病氣を経験され、病氣と寄り添って生きて行く方々のブログと出会い少しずつ前を向けた気がしています。

そんな時にPGMの存在を知りメールしました。面談の後、プログラムが始まり、同じ病氣と向き合い、不安を同じように抱えながらも今日を生きているメンバーと出会いました。今まで持った友達ともまた違う絆で結ばれているような気がしています。症状や経験の共有、服薬や医療福祉制度について情報を交換出来たことは本当に今の自分の回復を支えている貴重な時間となりました。勇気を出して参加して良かった。

今も数ヶ月に1度集まり食事しながら体調や経験をshareし、またそれぞれの日常に戻って行きます。特別な仲間を得ることが出来たと思っています。感謝しています。





～ 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。

●ミックス・トーク10 (MT10) 【要予約】

12/16 (土) 17:00~19:00 《定員10名で切》

「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」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。定員後はキャンセル待ちになります。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。性別・セクシュアリティ・年代に関係なく、陽性者であればどなたでも参加できます。

●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。



●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～

9/ 9 (土) 13:00~15:00

10/14 (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 【予約不要】

～10代から30代の男性HIV陽性者のミーティング～

9/28 (木) 19:30~21:30

10/27 (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。

●異性愛者のための交流ミーティング 【予約不要】

9/30 (土) 13:00~15:00

10/20 (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】

9/27 (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。

●みんなでヨガ2 【要予約】

※ネスト・プログラムではありません。スタッフも参加します。

10/19 (木) 19:30~21:00 [申込]office@ptokyo.org

【会場】お申し込みの方にお知らせします。(新宿区内)

【参加費】500円(講師の交通費と会場費以外は寄付に回します。)

【服装等】ヨガマット持参。動きやすい服装。

講師から：人と人との繋がりを大切に、皆さんが持っているダイヤモンドの原石を、もっともっと輝かせるお手伝いをしていきたいと思います。"be true to who are" Namaste Yuya

※ お知らせ

多目的室のトイレが、温水便座になりました。プログラムの時間中、少しでも快適に過ごしていただけたらと思います。



編集後記

☆エイズ学会まであと3ヶ月を切り、準備がかなり進んできた。近日中にスケジュールを発表します。楽しみにしててください。11/24~26、興味がある人は、是非スケジュールを空けておいてください。(いくしま)

☆今年も11月のTOKYO AIDS WEEKSで、ゲイ&トランス男性による男声コーラスのコンサートを行います。現在参加メンバーを募集中。過去2回は国立国際医療研究センターで開催しましたが、今年は中野の予定。合唱未経験でも大丈夫です。一緒に歌いませんか?(かとう)

☆HIVに感染して思うこと。この病気にならなかつたら、どんな生活をしていただろうか。会えないような人たちと出会い、素敵な時間を共有している。泊まりがけで語り合い、飲める友人たち。そしてこの夏もまた、素敵な女性と出会った。(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

第31回日本エイズ学会学術集會関連

ケア×予防



= 未来

11月24日~26日に、日本エイズ学会学術集會が中野で開催されます。また、TOKYO AIDS WEEKS 2017が同時に開催されます。12月1日の世界エイズデーの前後の期間に様々なNGOやグループと連携しながら情報発信を行います。ドキュメンタリーの上映や、トークイベントなど多くのプログラムが企画されています。

【ゲイ男声合唱メンバー募集】

エイズ学会の中でも合唱します。初心者大歓迎です。一緒に楽しく歌いませんか？

問合せ先: gaychoir@gmail.com

http://aidsweeks.tokyo

