

## 冬休みのお知らせ 12/29(金)～1/4(木)



- ・ふれいす東京事務所、ネスト・プログラムともに12/29(金)～1/4(木)がお休みです。  
(新年は1/5(金)から)
- ・ポジティブラインは、1/4(木)は相談をしています。

## 2017年12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★ ※今年からパートナー・家族の方も参加できます。

### ●◆■年末パーティ 【要予約】

(申込〆切：12/21(木) ※準備の都合上お早めにお申し込みください)

12/24 (日) 14:00～16:30

【対 象】 HIV陽性者本人・パートナー・父母 (ほかの家族は要相談)

【会 場】 お申し込みの方にお知らせします。

【参加費】 500円 (飲み物とおやつ付き)

※ネスト・プログラムのスタッフも参加します。

今年も開催します。陽性者や周囲の方々の交流の場としてお楽しみください。



※ 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。

### 【利用登録会】

今回の年末パーティは陽性者ご本人だけではなく、パートナーやお母さん・お父さんもご参加できます。(そのほかのご家族はご相談ください。)

既に利用登録を済ませている陽性者のパートナー・ご両親で年末パーティへのご参加を希望される場合、下記の通り利用登録会を行います。

【日 時】 12/24(日) (パーティ当日) 11:30～

【場 所】 ふれいす東京事務所

【申し込み】 [nest@ptokyo.org](mailto:nest@ptokyo.org)宛メールにて



★NEW★

### ●第9回就職支援セミナー 【要予約】

1/16 (火) 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。



### ●就職活動サポートミーティング 【予約不要】

12/ 9 (土) 16:00～18:00 ※時間変更、ご注意ください。

2/17 (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)

★開催間近★

### ●ミックス・トーク10 (MT10) 【要予約】

12/16 (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」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。



※どなたでもご参加いただけます。

ふれいすトーク

感情の「みかた」～つらい感情も、あなたの「味方」になります。



【日 時】 2018年1月27日(土) 18:30～20:30 (開場：18:00)

【会 場】 新宿区戸塚地域センター7F多目的ホール (東京都新宿区高田馬場2-18-1)

【ゲスト】 堀越 勝さん (国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター センター長)

【参加費】 無料 (どなたでもご参加いただけます。陽性者限定のイベントではありません。)

【定 員】 100名

【要予約】 Webサイトのフォームからお申し込みください。

主催：ふれいす東京 後援：ジョンソン・エンド・ジョンソン社会貢献委員会

ふれいすトーク 検索

「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1/6(土)16:00～18:00の開催です。

●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～

12/ 9 (土) 13:00～15:00  
1/13 (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いたします。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～

12/18 (月) 19:30～21:30  
1/20 (土) 13:00～15:00 ※時間変更、ご注意ください。

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。

●看護師として働く陽性者の交流会 [予約不要]

1/19 (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。

●介護職として働く陽性者の交流会 [予約不要]

12/11 (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。



●教師として働く陽性者の交流会 [予約不要]

3/17 (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？



●障害者枠で働く陽性者の交流会 【要予約】

1/28 (日) 13:00～15:00

※日曜日開催のため前日までに申し込みください。  
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？



■もめんの会 (母親を中心とした親の会) [予約不要]

2/17 (土) 17:00～19:00 ※久しぶりの土曜開催です。

※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陽性の子どもの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]

2/ 3 (土) 13:00～15:00

4/ 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
<b>【要予約】</b>	新陽性者PGM/PGM同窓会/専門家と話す/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、ふれいす東京事務所にお電話ください。
<b>【予約不要】</b>	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。

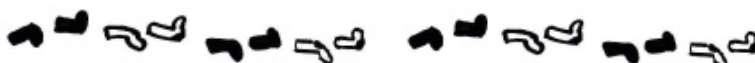
※Webから仮予約ができます。

「Living with HIV～身近な人からHIV陽性と伝えられたあなたへ～」《Webサイト》のご案内



「Living with HIV」は、HIV陽性者のパートナー・家族・友だち・職場の仲間など、身近な人からHIV陽性と伝えられた人とHIV陽性者による計24編の手記と、基礎知識やデータを取りまとめた短いコラムなどからなります。より多くの方にご覧いただき活用いただけるように、Webサイトを開設しています。

※詳しくは、ふれいす東京Webサイト下部のバナーをご覧ください。



「出逢いとつながり」

コウ (40代/男性/感染告知:2016年/服薬歴:2ヶ月)

私がこの病気を知ったのは、暑さが厳しい夏の夜でした。今まで皮膚トラブルを起こした事がなく、皮膚科を転々としては、診察結果に何となく納得出来ず、意を決して簡易検査を受けた日であった。陽性という結果を聞き、時間は20時を過ぎていた事を今でも覚えています。今に感じた事のない孤独感や不安の強さに悩まされていた頃、病院からぶれいす東京の存在を教えていただき、プログラムに参加しました。

初めてのプログラムに参加した際、緊張や涙、頭が整理出来ない私を優しく受け止めてくれる仲間がたくさんいました。友人の誘いから「年末パーティ」に参加出来、参加者の方々とのお話や表情、笑顔から温かさや落ち着きを感じ、支えてくれている人々やぶれいす東京に感謝しています。新たな出逢いを人とのつながりを大切にして、前向きに自分らしく生きていこうと思える時間でした。



「この病気を通して出会えた人に感謝」

よし

(感染告知:2016年1月/服薬歴:8ヶ月/男性/ゲイ/30代)

20分くらい遅れて到着したものの会場は既に和気藹々で楽しいムードに包まれていました。

会場は、綺麗で6つのテーブルに10人くらいの人たちに分かれて着席し、皆さん、病気で辛いとかそういった暗い雰囲気ではなく明るい雰囲気でした。U40に参加していたので顔見知りのメンバーも何人かいて、近況を話したりしました。

暫くするとテーブルごとに伝言ゲームが行われました。偶々お隣に座られた方がPGMでファシリテーターをされたスタッフの方でしたので、緊張する事もなく伝言を伝えられました。テーブル対抗戦でいかに正確に伝言を伝えられるかを競うのですが、誤った答えを出した方が可笑しくて盛り上がっていました。その後、ビンゴ大会が行われました。

総勢60人以上の参加者でしたので、景品が全員にゆきわたる事は無かったのですが、ハラハラドキドキ感を味わえました。知らないメンバーとなかなか揃わないねと言葉を交わすのも良かったです。私自身が参加したことがある、PGMやU40以外のメンバーと交わる事が出来、年齢や性別も超えた陽性者達の元気な声や笑い声に元気づけられた時間でした。

「ぶれいす登録初年度&年末パーティ」

ヒロ (初参加)

感染が判明後、同時に投薬を開始し、8年間誰にも話さず、ある意味、殻に閉じこもった生活をして来ました。一步前に進もうと思えばぶれいすのミーティングに今年の中頃から定期的に参加させて頂いています。そして、年末パーティが開催される事を知り参加させて頂きました。パーティではいつも私が参加しているミーティングと異なるミーティングに参加されている方々が沢山いました。

パーティでは、食事/ケーキ/楽しいイベントで華やかなパーティでした。このようなイベント内容の創作から開催までして頂いたスタッフの皆さんに感謝です。パーティではグループ毎に簡単な自己紹介がありました。他の参加者の方の、この疾病による経験を聞けたことも貴重な経験となりました。また来年開催して頂けるなら、是非参加させて頂きたいです。ありがとうございました。



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

「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。

～ 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。

★キャンセル待ち★

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 【要予約】

第92期 土日夕方コース ※キャンセル待ちへご相談ください。

- 1/13 (土) 17:00～19:00
- 1/28 (日) 17:00～19:00
- 2/10 (土) 17:00～19:00
- 2/24 (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(定員になり次第べ切) 担当: 加藤、生島

★NEW★

●群馬サテライト・ミーティング 【要予約】

2/25 (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



★おすすすめ★

●ストレス・マネジメント講座第29期 【要予約】

～ストレスとうまくつきあうためのワーク～

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。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)

【1回】1/23 (火) 19:30～21:00

「ストレスによるこころとからだの変化」

かんたんなストレスチェックをしながら、自分の状態を確認します。

【2回】2/27 (火) 19:30～21:00 「ストレスと思考パターン」

ストレスになりやすい自分の思考パターンや行動のクセを見つけます。

【3回】3/27 (火) 19:30～21:00

「ストレスへの対処行動あれこれ」

ストレスとうまくつきあうための対処行動のポイントを学びます。

【定員】10名

●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]

1/24 (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。



●異性愛者のための交流ミーティング [予約不要]

12/15 (金) 19:30～21:30

1/27 (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ながら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。

編集後記

☆ 怒涛のエイズ学会、エイズデーを走り抜け、日常を取り戻しつつある。第31回日本エイズ学会学術集会では、ポジティブトークセッション、ユースプログラムという2つの新規プログラムを立ち上げた。社会の関心が低下する中での学会開催だったが、当事者の語り、HIV診療、支援に携わる人たち、次世代の若者に大きな関心を持ってもらえたことが、今後の希望と感じられている。(いくしま)

☆ 結婚式場のLGBT研修会でスピーチした。あの日、HIV検査イベントNLGR+の会場で、わかったばかりの陽性者を勇気づけようとの使命を持って臨んだが、会場の人たちに、僕らが一番力をもらった。LGBTの結婚式の風景が当たり前になるといいなあ。(さとう)

☆ TOKYO AIDS WEEKS 2017が終了しました。今年には日本エイズ学会と同時開催ということで、準備や進行がいつも以上にバタバタでした。ミニコンサートの会場となったコングレスクエアの地下ホワイエには、予想以上にたくさんの方々の方がコーラスを聴きにきて下さいました。会場中が一体となって演奏を楽しむ光景が今も目に焼き付いています。みなさん、ありがとうございました。(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

※どなたでもご参加いただけます。

ぶれいすトーク 第31回日本エイズ学会学術集会～アンコール発表会

11/24～26に開催された第31回日本エイズ学会学術集会では、ぶれいす東京スタッフや研究班の発表が多くありました。ぶれいすトークの一環として、アンコール発表会を開催します。

学会に参加できなかった方や、改めて発表を聴きたいと思われるみなさま、どうぞ奮ってご参加ください。

【日 時】2018年1月8日(月・祝) 15:00～17:00 (開場: 14:30)

【会 場】CASE Shinjuku (東京都新宿区高田馬場1-28-10 バンフォーレ三慶ビル4F)

【参加費】無料 (どなたでもご参加いただけます。陽性者限定のイベントではありません。)

【定 員】50名

【要予約】Webサイトのフォームからお申し込みください。

ぶれいすトーク 検索

主催: ぶれいす東京 後援: ジョンソン・エンド・ジョンソン社会貢献委員会

