

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)

今年もよろしくお祈りします。

ネスト・プログラムへの皆様の参加をお待ちしています。



## 2018年1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★ ※3面に第8回の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9回就職支援セミナー 【要予約】

1/16 (火) 19:00~21:00 (開場: 18:30)

【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）

自分らしい働き方を探してみませんか？今回の就職支援セミナーでは、「人を活かす会社」調査で上位のSCSK、ITラーニングなど独自の障害者支援、採用活動を行うマイクロソフト、自社でも採用を行うセントメディアなどが参加。また、サーチコア長良氏には、雇用率2.2%引き上げのタイミングでの最近の企業の動向について話を伺う予定。就活中の方も、なんとなく転職も考えている方も情報を増やす機会にさせていただけたら嬉しいです。

### 【ゲストからの一言コメント】

- ・SCSKサービスウェア(株) 人事部 採用教育課 酒井 幸太  
経営理念「夢ある未来を、共に創る」を基に活躍をサポートします。
- ・日本マイクロソフト(株) 人事本部 ダイバーシティ採用担当  
マイクロソフトで働くことについて、ご説明いたします！  
ぜひお越しください！
- ・(株)セントメディア チャレンジ雇用支援事業部 ぼじチャレ事務局 持丸 将史  
人材業界なのでお世話好きの社員ばかりです。ぜひ一緒に楽しく働きましょう。
- ・サーチコア(株) 事務職、ITエンジニア専門 障がい者就職支援 長良 淳司  
障害をオープンにして働くメリットなど、お役に立つ話ができるよう努めます。どうぞ宜しくお願い致します。

★おすすめ★

### ●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

※どなたでもご参加いただけます。

### ぶれいすトーク

### 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) 【定 員】 100名

【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。)

【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

過去のつらい体験、それはHIVも含めた病気や、セクシュアリティ、過去のトラウマだったりします。そんな自分の感情とどう向き合っているでしょうか。ネガティブな感情と向き合うことは、時に困難さを伴います。しかし、自分の傾向や考えかたの癖に気づくことで、普段の行動や人間関係の築きかたが変わるかもしれません。堀越さんの話を聞きながら、そんな、何かを変える手がかりを探してみませんか。

以下の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。

※「中国語を話すHIV陽性者のミーティング」は3/31(土)16:00～18:00の開催です。

※「既婚者ゲイ・バイセクシュアル男性ミーティング」は1/12(金)19:00～21:00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～  
1/13 (土) 13:00～15:00  
2/10 (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～  
1/20 (土) 13:00～15:00 ※時間変更、ご注意ください。  
2/23 (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。

**●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]  
2/19 (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？



**■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)/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。

～ 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。

**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

「転職を考えています」

おおちゃん (服薬歴9年/40代)

約3年前、同セミナーに参加されていた企業に障がい者枠で無事就職できました。人生初めてのこと。生の現場を肌で感じる中で、他社の現状はどうなのだろうかと知りたくなり、その後も幾度か参加させて頂いています。

3年前に比べると、受け入れ体制の整備されている企業も増えている印象。能力や経験で採用される、そんな「当たり前」が進んできたように感じ、まだまだ自分も向上心を持ち続けようと奮起させられる良い機会となりました。

今は転職も視野に入れていますが、そんな風に考えられるようになったのも、こちらのセミナーで採用実績のある企業のお話をたくさん聞かせて頂いたおかげかと思えます。このセミナーは当事者と採用側が、面接とは異なる環境下で直接お話できる特異な時間です。その意義は大きいと、改めて感じた時間でした。

「ターニングポイント…?」

とらば一ゆ

薬を飲み始めてから半年が経ち、最初に思っていた重病という意識はなくなり、薬を飲む以外は至って健康な生活。でもこのままの人生でいいのかなと思う事もあり、就職支援セミナーにでてみようと思いました。正直言うと今より好待遇で生活に変化があるかもしれないという期待もありました。

セミナーは、リラックスした中で各会社の説明が始まり、思っていた障害者枠での募集ではありません。カジュアルな中で会社説明会の中、誰もがしている大手の話が聞けた上、その大手で働けるチャンスもあるという事や(単純ですね。)社会に貢献している会社の話が聞けました。特に子供への社会貢献のできる仕事をしたいなと思っていたので個人的に聞いて良かったです。

また機会があれば参加したいと思えます。セミナーをありがとうございました。



「それでも前向きに挑戦する」

サバイバー (初参加/30代)

私は陽性者ですが、まだ障害者手帳を取得できるCD4に落ちておらず、またウイルス量も少ないため障害者枠での応募ができません。それどころか投薬すら開始できていません。もう何年もこんな状態で先の人生設計が難しい状態です。制度が今後どのように変わっていくのか、見えない状況ではありますが、それでも、自分にとってより良い職場環境・労働環境を探すために今回セミナーに参加しました。

誰もが知る有名企業から、一時的な雇用を紹介する企業まで参加していただき、幅広い観点からお話を伺うことができました。CSRの一環だから仕方なく障害者を採用しているというよりは多様性こそがより良い企業活動に貢献するといった考えを持つ企業があることを実感できました。まだまだ少ないのでしょうかけれども。

質問コーナーは盛況で、様々な観点から不安や悩みを抱えている人がいることがわかり、それもまた一つの発見でした。今後自分の求める働き方が変わるかも知れませんが、今回参加したことで今後も前向きに転職活動を続けていく励みになりました。これからも障害者を積極的に採用する企業が増えることを願ってやみません。

★NEW★

●ベーシック講座「HIVってどんな病気？」 [予約不要]

2/ 8 (木) 19:30~21:30

新陽性者PGMの「医療情報セッション」の出前講座です。基本的なHIV/AIDSの知識についておさらいします。

過去にPGMで一度聞いている方も、聞き逃してしまったり聞く機会のなかった方も、どうぞお気軽にご参加ください。

わかりやすいと評判のセッションです。なおセカンドオピニオンの場ではありませんので、ご了承ください。

最新ガイドラインの情報が聞ける…かも。 担当：福原寿弥

●ミックス・トーク10 (MT10) [要予約]

3/ 3 (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。

3/ 3 (土) 13:00~15:00

3/17 (土) 13:00~15:00

3/31 (土) 13:00~15:00

4/21 (土) 13:00~15:30



●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 (受付終了)

1/13 (土) 1/28 (日) 2/10 (土) 2/24 (土)

17:00~19:00 (最終日のみ19:30終了)

★NEW★

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM [要予約]

第93期 土曜昼コース (申込〆切: 2/21(水))

- ・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

告知後6ヶ月以内の陽性者にお知らせください。

「LASH調査報告会」のご案内

9monstersの協力で2016年9~10月に実施したアンケート調査「LASH調査」結果報告会を東京、札幌で行います。恋愛、セックスや性の健康について、突っ込んだ質問にもかかわらず、全国で6,921人を超える方から全問の回答をいただきました。ご参加、本当にありがとうございました。

- TOKYO 1月14日(日) 17:30開場、18:00開始 community center akta
  - SAPPORO 1月21日(日) 16:30開場、17:00開始 札幌市中央区区センター・つどいAB
- ※詳しくは、「LASH調査」のWebサイトをご覧ください <http://lash.online/news/375/>



★おすすめ★

●就職活動サポートミーティング [予約不要]

2/17 (土) 13:00~15:00  
4/21 (土) 17:00~19:00 ※時間変更、ご注意ください。

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)

●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



●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]

1/27 (土) 13:00~15:00

2/16 (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。



NPO法人ぶれいす東京は2018年9月頃に認定NPOの申請を行う予定です。皆様のお力添えで、ぶれいす東京を認定NPOの法人にしてください。

みなさまにお願い

お友達やお知り合いにぶれいす東京の活動をご紹介いただき、認定サポーターになっていただけるよう、協力を呼びかけていただけないでしょうか。

2018年3月までの実績で、2018年9月頃に申請します。2年間で200人以上のサポーターが必要です。

残り数ヶ月、ラストに向けてみなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

ぶれいす東京 代表 生島 嗣

□認定NPO法人になると

寄付者は寄付額に応じ、所得税と地方税をあわせて、寄付金額の最大50%の税額控除を受けられる可能性があります。団体としては、社会における認知度が向上し活動のさらなる浸透を図ることができます。加えて、これまで以上に寄付が集めやすくなり、財政基盤の安定につながることを期待しています。

□認定NPO計画のサポーターになるには

- 1) 年間3,000円以上の寄付をする
- 2) 東京都に提出する非公開の寄付者リストに氏名と自宅住所(団体の場合は、名称と事務所の所在地)を記載

※詳しくは、ぶれいす東京Webサイトをご覧ください。

<http://ptokyo.org/news/9357>



編集後記

☆ぶれいす東京では認定NPO計画のサポーターを募集中です。二人の常勤スタッフ以外は非常勤で、経済的にはとても不安定な状態にもかかわらず、重要な役割を担ってもらっています。スタッフたちに安定して働いてもらうためには、NPO団体として、財政状態を安定させる必要があります。認定NPO法人になることで、寄付を受け取りやすくなるのが期待できます。そのために今年2月までに、認定NPO計画のサポーターがまだまだ必要です。ぜひ、私たちを応援してください。(いくしま)

☆年末年始を実家で過ごしました。慌ただしい11~12月が過ぎ、年越しは家族で穏やかに迎えました。両親だけではなく飼っている犬もかなり年老いていて、年月の流れの速さを改めて感じています。「忙しい」は「心を亡くす」と書く、と昔ある人から教えてもらいました。年明けから既にバタバタしていますが、気持ちにゆとりを持ちたいと思います。(かとう)

☆今年も新年は、伊豆の富戸港で初日の出を拝みました。昨年は入院中の外出でしたが、今年は風邪もひかず、万全の体調でした。元旦の朝日にはいつも以上に力が宿っている気がします。上がった太陽から、海の中に光る河ができると、黄泉の国というか、天国というか、宇宙の力に繋がっている感覚になります。みなさまの一年が、健康と喜びに満ちますように手を合わせました。(さとう)