

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

今年はひときわ寒さがきびしいですね。

インフルエンザも流行っているようです。体調管理をしっかり行いたいですね。

2018年2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★

●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。

★開催間近★

●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がなかった方も、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

※3面に過去の参加者の感想文を掲載していますのでご覧ください。

認定NPO法人を
目指して

ラストスパト

2018年3月まで!

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ませんか。

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>



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。 nest@ptokyo.org

※「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」は次回の日程を調整中です。



●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～

2/10 (土) 13:00～15:00

3/10 (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～)

●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)

●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?



●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～

2/23 (金) 19:30～21:30

3/22 (木) 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。

●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。



●障害者枠で働く陽性者の交流会 【要予約】

4/ 8 (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。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とてありますよね。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、ふ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/同性愛者/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)/ワークショップ講座(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

看護師として働く陽性者の交流会(2017.7.28(金)開催)

「時代は変わったな～」

レジェンド

(感染年：1993年/5回目参加)

私は看護師ではないのですが、医療関連職ということで仲間に入れてもらっています。

今回は5回目ですが、新しい参加者が2名。いずれも最近感染告知をされたそうです。しかし、全く悲壮感がないことに驚きます。

皆さん感染を知って2～3年以内という方が多いのですが、どなたもあまり落ち込んでない印象です。

私が感染したころは、薬の種類もわずかしかなく、服用してもいずれは絶命の運命が待ち構えていました。ということで、そのころお会いした感染者の方々はほどなく亡くなってしまいました。

私自身もCD4の検査値をグラフに書いて0になる時期を推定してましたから(汗;)今は、薬を服用すれば日常生活はほとんど問題がなく過ごせます。ただし、中には薬の服用タイミングを何時にするかを悩んでいる方もおられました。

看護師の場合、変則勤務なので一定の時間を決めても、業務中だったりするわけで、その辺は、私のような日勤者とは状況が違います。したがって、服用タイミングを紹介しあうことはとても有意義なようでした。また、感染者として患者さんに対応することに対する心理的な不安もあるようです。でも、参加者の皆さんがそれを乗り越えて業務にあたっているということをお互いに話し合うことで、自信が得られているようでした。

つまるところは、「一人で悩んでいるよりも仲間と話し合うこと」で、よりポジティブに生活できると思います。

「大きな不安と期待と共に」

らら

(看護学生/感染告知2017年7月/未投薬/初参加/20代)

私の場合、HIVの感染がわかって、その場でまず思ったのは「看護師としてこれから働いて行くことが出来るのかな」ということでした。絶望とか後悔とかそういう想いの前にそういう事を考えるって、少し自分でもびっくりしました。告知の際と一緒に話を聞いてくれていたカウンセラーの方はすぐにこの交流会がある事を教えてくれて勢いで予約したんですけど参加するのを実は何回か行くのを止めようかなと思ったことがありました。そこで自分の中にある認めたくない気持ちとかが少しずつ出て来てモヤモヤしながら会場へ…。自分より大先輩の看護師達に仕事の面での相談や服薬の事、他の人の悩みとか体験談を聞いて、「ああ、自分は1人じゃないんだ。」って素直に思いました。それにHIVになったからって、看護師として働いていけないわけではないし(自身が感染者である事をしっかりと認識していれば)、むしろ看護師を目指しているなら肯定していくことが必要なんじゃないのかなって思いました。そしてこの交流会を通して、HIVと一緒に自分の人生を少しずつ歩んでいこうかなって向き合うようになりました。自分は始まったばかりだから、一步一步前に進んで行くうちに壁が目の前に立ちはだかると思うけど、誰かの手を借りながら一人で頑張ろうとしないで乗り越えていきたいと思います。有り難うございました。



ベーシック講座「HIVってどんな病気？」Special(2017.10.8(日)開催)

「わかっていたつもりだった…」

とし (感染告知：平成26年3月/服薬歴：3年1ヶ月/50代)

私がベーシック講座に参加したきっかけは、就職活動をする中で、なかなか上手くHIVについて説明ができなかったから。主治医からの説明はあったものの、今になって思うと冷静を装っていても、記憶が所々無いくらい頭の中は真っ白だった。

わかっていたつもりだったが、わからない事がまだあることに気付かされた。

感染告知から約3年半が経ち、何となくではあるが気持ちも落ち着いてきた。自分の病気をよく理解しようという気持ちも湧いてきて、今回の参加に至った。

とりえず体調は安定していて、診察も現在は2ヶ月毎になった。血中酸素量を測りながら「体調はどうですか?」「採血の結果も異常なしです。」「では次回診察日は…」といった慌ただしい診察の中で、今さら質問し難いことも、今回の講座で理解できたことも多くあった。

改めて病気を理解することで、病気と向き合うことができたと思う。

お話しわかりやすく、このような機会を作っていただき感謝しています。参加して本当に良かったと思います。

「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」結果報告会を沖縄で行います。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。

■NAHA 2月8日(木) 19:00開場、19:30開始 コミュニティセンターmabui 協力:nankr沖縄

※詳しくは、「LASH調査」のWebサイトをご覧ください <http://lash.online/news/375/>



「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。

★おすすめ★

●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

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




・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

★おすすめ★

●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】
3/28 (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。



●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。(2回目からの参加もOKです。)

担当:野坂祐子(ぶれいす東京スタッフの臨床心理士)

★NEW★

●◆第26回 カップル交流会 【要予約】
3/11 (日)

久しぶりの開催となります。内容など詳細はWebサイトか次号をご覧ください。

●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)

[残りの日程] 2/10(土)24(土)17:00~19:00(最終日~19:30)

★NEW★

●専門家と話そう 第19回「弁護士と話そうIV」【要予約】
3/14 (水) 19:00~21:00

【ゲスト】 永野 靖さん・山下 敏雅さん (永野・山下法律事務所)
約3年振りの「弁護士と話そう」の開催です。詳細はWebまたは次号にて。 参加費:500円


●看護師として働く陽性者の交流会 【予約不要】
3/10 (土) 19:00~21:00

日ごる、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。

※3面に過去の参加者の感想文を掲載していますのでご覧ください。

●異性愛者のための交流ミーティング 【予約不要】
2/16 (金) 19:30~21:30
3/24 (土) 13:00~15:00

男女を問わず異性愛の陽性者同士が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。



【1回目】終了
「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回目】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回目】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

HIV+のパパ&ママのための子育てミーティング
子育ての中で、困った事、不安な事、迷った事などを、みんなで垣根なく話し合えたら嬉しいです。春に開催予定です。子連れOKです。人数が集まってから日程調整をします。(呼びかけ人:ダイスケ)

問い合わせ先:nest@ptkyo.org



編集後記

☆ 東京の雪は1週間以上残っていて、夜中は道が凍ってしまい怖かった。僕が子供の頃、10cmくらいの雪が積もるのは時々あったように思うが、温暖化の影響なのか、その頻度は少なくなったように思う。先日、札幌に久しぶりに行った。雪が少なく雪まつりの準備が大変なのだとか地元の方に聞いた。宿泊したホテルの朝食会場には、遠く台湾からの旅人が沢山いた。雪が降らない台湾の人にとっては、北海道は憧れの地らしい。海外ゲストは地方の観光にとっては大切なお客様なのだろう。(いくしま)

☆ 時々、厚切りトーストが食べたくなる。腎臓を壊してからは、あまりオススメの食品ではないのだけれど、でも食べたくなる。先日我慢が限界で、喫茶店に入ったが、ちょっと残念な出来だった。こんがりきつね色で、バターを多めに、ちょっと切れ目が入っていると最高。あ〜美味しいのが食べたい。(さとう)

☆ あるインタビューに答えました。様々な質問に答えながら、自分のセクシュアリティやHIVについて改めて深く考えました。たくさんを経験したり、受け入れたり、拒絶したり、悩んだり…自分の人生を振り返ってみると、決して平坦ではなかったなと感じます。このインタビューは、今月ある舞台で使われます。そして、自分にとって大きな意味のある歌を歌います。ご報告はまた次回。(かとう)