

特定非営利活動法人ぶれいす東京 2017年度活動報告会のご案内

今年もぶれいす東京の活動報告会を開催します。各部門のスタッフたちが、次々と登壇して経験を語ります。

また、後半のトークコーナーでは、インターネット上で自殺予防のアウトリーチ活動を行っているNPO法人OVAの伊藤次郎さんをお迎えして、先駆的な支援活動についてお話をお聞きします。ぜひご参加ください。

【日時】5/27(日)14:20~16:45 (開場14:00)

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

JR山手線・東京メトロ東西線・西武新宿線「高田馬場駅」下車 徒歩3分

【参加費】無料 (どなたでも参加できます)

【プログラム】認定NPO化についての経過報告/部門報告

トークコーナー「ネットで助けを求める若者たち」ゲスト:伊藤次郎さん (特定非営利活動法人OVA) 聞き手:生島嗣

※活動報告会終了後に会費制の懇親会を17:30から予定しています。お酒を飲む人も、飲まない人もネットワークを広げませんか?

活動報告会の前半までにお申し込みいただければ、どなたでも参加できます。

※陽性者限定のイベントではありません。詳細はぶれいす東京のWebサイトをご覧ください。



2017年度活動報告会 スタッフ、サポーター集合写真

2018年4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。)

★NEW★

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 【要予約】
第94期 土日夕方コース (申込〆切: 5/9(水))

5/19 (土) 17:00~19:00
6/ 3 (日) 17:00~19:00
6/16 (土) 17:00~19:00
6/30 (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、生島

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93期 土曜昼コース (残りの日程)
4/21 (土) 13:00~15:30

★おすすめ★

●群馬サテライト・ミーティング 【要予約】
5/13 (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。



★NEW★

●ミックス・トーク10 (MT10) 【要予約】

6/16 (土) 13:00~15:00 《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。

●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～

4/14 (土) 13:00～15:00
5/12 (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～

4/26 (木) 19:30～21:30
5/21 (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。

※3面に参加者の感想文を掲載していますのでご覧ください。

●就職活動サポートミーティング [予約不要]

4/21 (土) 17:00～19:00 ※時間変更、ご注意ください。
6/ 9 (土) 16:00～18:00 ※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)

●介護職として働く陽性者の交流会 [予約不要]

4/16 (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]

6/23 (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?



●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?

※3面に参加者の感想文を掲載していますのでご覧ください。

●看護師として働く陽性者の交流会 [予約不要]

5/25 (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。

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@ptokyo.org



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/ヒアトーク/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、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



U40(アンダー・フォーティー)ミーティング(2017.7.24(月)/2018.1.20(土)開催)

「相談に乗ってもらいながら、自分も誰かの助けになる」
ススム (感染告知年:2017年/未服薬/4回目参加/30代)

U40では治療・カミングアウト・障害者雇用のこと等シリアスな内容から最近楽しかったことのようなカジュアルなものまで色々なトピックについて時に真剣に、時に肩の力を抜いて話し合えるところが面白いと感じています。“U40”といっても私より若い先輩陽性者や感染歴は長くてもミーティング初参加の人、外国籍の人など参加者のバックグラウンドはさまざまで、多様な考え方に触れながら新たな発見を得たり、自分の考えを整理したりしています。

私はまだ感染告知から半年弱で、U40への参加は4回ほどではありませんが、私よりも感染歴が浅い人が初参加していた回に参加したことがあります。あの時の彼の質問は、私が初めて参加したときと同じものでした。あの頃の自分は藁にもすがる思いでただただ助けを必要としていた。けれど今の自分は微力でも彼の助けになれるかもしれない。そう思えたのは、U40に参加したことで自分なりの意見を持てるようになったからで、その手助けをしてくれたのは参加者のみなさんに他ならないと感じています。

これからもU40にて力を分けてもらいつつ、誰かの支えになれるらなと思っています。

「様々な考え方と受け取り方」

けんけん

初めて参加させてもらいました。

僕はパートナーが今後できるか、好きな人ができたときに病気のことを伝えるか悩んでいるのですが、同じようなことを悩んでいる人がいることに共感できたし、そういう不安を口に出して人に話すことで、自分の不安を発散できると思ったので、参加させていただいて良かったです。また、自分のことを話すとき、要点を簡潔にまとめて伝えることの大切さ、人の話を聞いてときに、その人に対して偉そうに話さないようにしなきゃと改めて確認することができました。



障害者枠で働く陽性者の交流会
(2017.7.23(日)開催)

「ヒント」なら見つけられるかも

たけし (感染告知年:2014年/服薬歴:13年/参加4回目/
IT業界/人事部労務担当者)

今回久しぶりにこの交流会に参加しました。というのも5年近く安定して障がい者枠で働いていたのと特に悩みもなかったからでした。

では、なぜ今回参加したかという4月に転職をしたからです。自分は現在障がい者雇用枠として転職4社目です。

1社目:安易に障がい者雇用枠という制度を考えて特例子会社で1年間。

2社目:自分のやりたい業務に近い業務で一般企業で1年間。

3社目:知人の紹介によりワークライフバランスを考え特例子会社で5年間。

現在の一般企業で2017/4/1より就業中。

ところで、皆さんは「障がい者雇用枠での就職」「特例子会社での勤務」でどのようなイメージや実体験をお持ちでしょうか。この交流会は既に障がい者雇用枠での就業中という人向けですがそれぞれ「雇用形態」「職種」「会社での公開範囲」「同じ障害の人がどの位いるか」「就業してどの位か」などにより「思っている事」「悩んでいる事」が人それぞれ異なります。

私自身も思い返せばその会社自体、制度や人間関係で悩む事は都度異なり、「障がい者雇用の働く前のイメージと実際働いてからの実態が違った」「ワークライフバランスを考えていたのに激務だった」「給与や待遇がやはり低かった」「個人情報取り扱いが不安」など思い悩んできました。この文章を読んでいる人でこれから障がい者雇用で転職を考えている人や既に障がい者雇用枠で就業中の人がいるかと思えます。

現在障がい者枠で働いている人(特に最近働き始めた方は是非!)

ご参加お待ちしております。私を含めて経験豊富なベテラン(笑)が「自分はこうだったよ〜」「自分はこういうふうになっているよ〜」という経験が聴けると思えます。

個々の状況が違うので悩みに対して「答え」は出ないかもしれませんが「ヒント」なら見つけられるかもしれませんよ(笑)

大人女子会(2017.7.19(水)開催)

「大人な女子の集い」

サリー

私は50代になったばかり、発症は2015年11月にわかった新参者です。こんな歳になって感染して、この歳なりの悩みがたくさんあります。発覚直後は動揺して、藁にもすがる思いでこちらを尋ねたのを思い出します。

いくつかのプログラムにも参加しましたが、私の悩みとは違った話ばかりで何となく遠ざかっていました。そんな時にこちらのプログラムを立ち上げて頂きました。

子供や夫、家族との関わり。今後の事や老後の問題。他の病気の事など・・・

この年齢の女性は少ないのかな?と思ってましたが、結構いらっしやう嬉しい!と思ってしまいました(笑)

参加者は4~5人程度でこじんまりとした中でおしゃべりをしています。皆さん病歴では大先輩で(笑)昔に比べると・・・という言葉が何度も出てきます。昔に比べると・・・う〜ん確かにそうなのかもしれません。

私の悩みは病名を誰にもカミングアウトしてない為、今後どうになってしまうのか、他の病気になった時、家族との関わりを心配しています。いくら心配していても、解決策など出ないのもわかっていますが、同じような年齢や境遇の人達と話しを共有する事で、安心感が芽生えます。私だけじゃないんだ・・・^^

今は、体調も安定して平穏な毎日を送っています。この身体と気持ちがいままで続くように、これからもこの会に参加して行きたいです。

「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。

■もめんの会（母親を中心とした親の会） [予約不要]

5/15 (火) 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がありますし、他の場所ではなかなか話せません。HIV陽性の子供を持つ親同士によるミーティングです。興味のある方や、自分の親にも知らせたいという方、お気持ち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]

4/ 7 (土) 13:00~15:00

6/ 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。

**●大人女子会** [予約不要]

5/16 (水) 17:00~19:00



更年期前後の女性を中心に集まっています。子供が親元から巣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。

*3面に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]

4/20 (金) 19:30~21:30

5/26 (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。



★NEW★

●ストレス・マネジメント講座第30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】6/11 (月) 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】7/ 2 (月) 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】8/ 6 (月) 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

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6/23(土)15:00~17:00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。

**認定NPO計画の応援ありがとうございました**

多くのみなさまのご協力のおかげで、認定NPO法人の申請に必要な、十分な人数のサポーターのお申し出をいただきました。本当にありがとうございます。これをもとに、今年9月に予定している、認定NPO法人の申請に向けて準備を進めてまいります。今後も、認定NPO法人であり続けるためには、3,000円以上の寄付者(サポーター)が、年間100人以上必要となります。引き続きご支援いただけますよう、よろしく願いいたします。

特定非営利活動法人ぶれいす東京 代表 生島 嗣
スタッフ一同

**編集後記**

☆ 活動報告会のスピーカーはOVAというNPOの伊藤さんをお招きする。インターネット空間の「死にたい」とのつぶやきに対して、検索サイトの広告機能を使って、相談や支援へのアクセスを提案したりしているらしい。電話をかける事すらハードルが高いと感じる人たちに、チャットなどの選択肢を提案するなど、OVAの取り組みはとても注目されている。(いくしま)

☆ 59歳の誕生日。友人が出るミュージカルと映画「いきたひ」のコラボレーションに出かけた。出産・結婚・逝去の人生のイベントが家で行われなくなったこと、生きるとは、を深く考えた。監督の「ちょっと死んでくる」の言葉が心を直撃した。残りの人生、どう生きようか。(さとう)

☆ 以前執筆したHIV当事者としての手記が掲載されたご縁で、『被差別マイノリティのいま 差別禁止法を求める当事者の声』出版報告・交流集会に出席して来ました。ハンセン病、自死遺族、LGBT、外国人、アイヌ、部落、見た目、水俣病、障害者といった被差別マイノリティの当事者や支援の立場にいる方々とご一緒しました。直面している問題や悩みはそれぞれですが、人が人として生きやすい社会を目指す想いは皆一緒だと感じます。より広い視野を持つことが大切だと感じました。(かとう)