

## そろそろ雨の季節。

気分もじめじめしがちですが、上手に気分転換したいですね。



## 2018年6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★ ※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。

### ●第11回ピア+トーク 【要予約】 緊急企画「A型肝炎について知るう！」

東京都とその周辺、全国で昨年秋から、同性間の性行為によるA型肝炎の報告が増え続けています。

これは、20年ぶりの大きな流行です。

ぶれいす東京と繋がっているHIV陽性者の中にも、入院した人やワクチンを接種した人たちが増えています。

そこで、緊急に「A型肝炎の予防とワクチン+経験談」という学習会を企画しました。

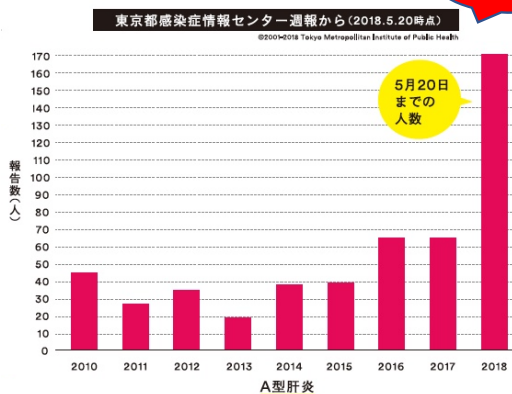
【日時】7/1(日) 18:00~20:00 (開場17:30)

【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)

【対象・定員】HIV陽性者 80名 (医療、行政関係者はオブザーバーとして先着10名まで参加可能)

※参加には、守秘義務への同意を含めた利用登録が事前に必要です。

※参加費：無料



### A型肝炎の予防とワクチン

講師：今村 顕史 医師(がん・感染症センター 都立駒込病院 感染症科 部長)  
 陽性者スピーカーによる体験談

1:男性/HIV陽性/50代 2:男性/20代 3:男性/60代

★おすすめ★

### ●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

### 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】9/1(土)14:00~16:00

新宿NPO協働推進センター501会議室 (5F)

【研修】9/9(日)、9/16(日)、9/23(日・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

**●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～

6/ 9 (土) 13:00～15:00  
7/14 (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]

6/ 9 (土) 16:00～18:00 ※時間変更、ご注意ください。  
8/18 (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)

**●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?



**●看護師として働く陽性者の交流会** [予約不要]

7/20 (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。

**●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～

6/28 (木) 19:30～21:30  
7/24 (火) 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]

6/18 (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】

7/ 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?

**●感染がわかって6ヶ月以内のPGM** 【要予約】

第94期 土曜夕方コース ※受付終了、キャンセル待ち

6/16 (土) 17:00～19:00  
6/30 (土) 17:00～19:00  
7/21 (土) 17:00～19:00  
7/28 (土) 17:00～19:30

担当：加藤、生島



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。
<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)/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



第9回「恋愛とカミングアウトⅡ」(2017.3.18(土))開催

「HIVと恋愛」

けんじ (感染告知:1ヶ月前/未投薬/初参加/30代)

私は感染告知を受けてからまだ日が浅いですが、陽性であることが分かってからというもの、毎日病気のことがばかり考えていました。この先の体調のこと、これから始まる薬の副作用のことなど不安は尽きず、インターネットや冊子で調べる日々が続きました。

自分自身の身体のことでも心配でしたが、HIV陽性者となった自分がこれからお付き合いをすることができるのか、ということも大きな悩みであり、ちょうど恋愛とカミングアウトがテーマのトークイベントが開かれることを知り参加することにしました。

プログラムでは非陽性者を相方を持つ陽性の方、陽性者を相方を持つ非陽性の方双方から話を聞くことができ大変有意義でした。陽性の方の話には自分自身を重ね合わせ、この先良い人が見つかったとき、どのタイミングでどのような言葉で病気のことを伝えるのが良いかを考えながら聞いていました。また、非陽性者の方の話では、病気を告げられたときのように感じたか生の声を聞くことができ、とても参考になりました。

どのスピーカーも幸せなお付き合いをされていて、HIVのことを話し合ったことがお互いの関係を深めることになった一面もあることを知り、恋愛に対して気持ちが前向きになりました。

[その他の感想文]

「告白のタイミング。」にじ(感染告知2016年/服薬2017.3月~/初参加)

「参加して改めて気づいた自分」ゆう(服薬歴6年/初参加/20代)

「やっぱり恋愛したい！」まさお(感染告知2017年/未服薬/初参加/30代)

「『恋愛とHIV』多数意見と、そうでないそれ」たけひと(感染告知2009年/服薬歴6年/初参加/40歳代)

第10回「あきらめない/Don't give Up〜どん底を味わった2人のHIV陽性者の経験から学ぼう」(2017.7.1(土))開催

「どん底から這い上がるには。」

ダイトク (40代/男性/異性愛者)

スピーカー御二方のどん底とは何か?どの様に這い上がったのか?そんな事を念頭におき、今までの自身の挫折経験と照らし合わせつつ拝聴しましたが、御二方の体験談は予想より深刻で、私が体験した挫折経験とは比べる事の出来ないものでした。

薬物、依存症、懲役、HIVその他。

使わない様に成らない様に教わる事はあるものの、そうなってしまったら如何したら良いのか?は教わらないもの様に感じました、なってから教わるでも良いのかも知れませんが。

しかしそんな御二方はこれまでの経験がどん底とは認めない節はあるものの今は目標を持ち生活してるとの事でしたので、挫折から立ち上がるにはやはり、目標を見つけ前に進む事が1番の近道なのかと思えました。スピーカーとしてお話出来る時点で既に立ち上がっている感もありますが御二方がこれから、過剰に過去は振り返らず前進して行ける事をお祈りします。

話はそれますが、私もHIV感染がわかり、ぶれいす東京にお世話になって8年。ゲイの方との交流も増え色々なゲイ用語(?)の知識も増えつつありますが、まだ聞いた事のない言葉を耳にする機会がありました。お話の中で「スカウトされてハスラーをした。」との事で私はピリヤードで生計を立てていたのかと思ってましたが、どうも話の内容からすると違う様なので後ほど調べたら意味がわかりました(笑)

[その他の感想文]

「多くの人に支えられて」ゆうし(男性/30代)

「タガタメ、今の自分の在り方」じゅん

「生きるって人間臭い！」さーもんラン(初参加/30代)



認定NPO計画の応援ありがとうございました

多く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



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。



「意外と知らない僕らのリアルなセックスライフって?」冊子発行とWebの公開

「地域においてHIV陽性者と薬物使用者を支援する研究班」が2016年度に実施した、GPS付きアプリを利用するゲイ・バイセクシュアル男性(トランス男性などを含む)を対象とした「LASH調査」をもとに、冊子「意外と知らない僕らのリアルなセックスライフ~LASH調査報告書~」を制作しました。

00 6,921人の属性について/01 LOVE & LIFE/02 SEX/03 HIV検査と知識/04 ドラッグ・薬物使用に章立てされ、かなり踏み込んだ内容です。Webでも公開していますので、ご覧ください。

恋愛や性行動、健康などに関する97問のWebアンケートに、全国6,921名の方から全問回答いただきました。

ご協力どうもありがとうございました。 <http://lash.online/>

意外と知らない  
僕らのリアルな  
セックスライフ  
って?



LASH



★おすすめ★

●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。

●異性愛者のための交流ミーティング 【予約不要】

6/15 (金) 19:30~21:30  
7/28 (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。



★おすすめ★

●群馬サテライト・ミーティング 【要予約】

8/ 5 (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。



■もめんの会 (母親を中心とした親の会) 【予約不要】

8/ 7 (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。

★おすすめ★

●ベーシック講座「知っとこ！社会福祉制度」[予約不要]

6/27 (水) 19:30~21:30  
ひとくちに社会福祉制度といってもいろいろで、なんだかわかりにくいと思ったことはありませんか？制度を利用する際に、基本的なことを知っておきたい方はぜひご参加ください。  
講師：牧原信也



●大人女子会 【予約不要】

7/11 (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。



●◆第27回カップル交流会 【要予約】

「晩夏のティー・パーティ」(〆切：8/18(土))  
8/26 (日) 時間未定  
【参加対象】(+/+) (+/-) のカップルでご参加ください。  
【参加資格】8/25(土)までに、それぞれ利用登録が必要です。  
【参加費用】500円  
日曜日のアフタヌーン。美味しい紅茶や飲み物とちょっとしたスイーツを用意します。今回は原点に戻って、じっくり話そうという企画です。(幹事：よし&いく)

◆陰性パートナー・サポートミーティング 【予約不要】

8/ 4 (土) 13:00~15:00  
10/ 6 (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。



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。開催時期は未定です。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

「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。

編集後記

☆5月27日に開催された、ぶれいす東京の活動報告会には多くの人たちが参加してくれた。HIV陽性者やパートナー、家族はもちろん、企業、行政、地域の支援者など、お久しぶりの人から、初めましてまで本当に多様な人たちが集まってくれた。ぶれいす東京のスタッフの一人として活動を希望する人のためのボランティア募集が今年も始まった。詳細はwebをチェックしてほしい。(いくしま)

☆大学で心理学の勉強をしているが、こんなにも僕が苦手の数学が絡むとは思っていなかった。心理学実験、生理心理学、身近な統計、√やΣが出てくるとアレルギー反応、ちと辛い。(さとう)

☆映画『君の名前で僕を呼んで』を観ました。1983年の北イタリアを舞台に、17歳の主人公と24歳のアメリカ人青年との恋を描く作品。少年から大人への過渡期にある不安定さや、ぶつかりながらも心を通わせて行く2人の姿に、昔の自分を投影してしまいました。主人公の父親が息子に語り掛ける言葉にうっかり涙。とても美しい作品でした。(かとう)