

NPO法人ふ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法人ふれいす東京 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



秋本番。スポーツ、読書、芸術、食欲…。
あなたの秋はどんな季節ですか？



2018年10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★

●「アサーション・トレーニング」第11期 【要予約】 ～自分も相手も大切に自己表現～

※講師が交代しました。内容も一新しました。

アサーション (アサーティブネス) とは…相手の考えを尊重しながら、対等にコミュニケーションをするスキルのこと。

- あの時ちゃんと断れていたら…
- 思い切って頼めていたら…
- どうしたら相手を傷つせずに、自分も傷つかないコミュニケーションができるか？

[1日目] 11/17 (土) 14:00～17:00

「アサーティブなコミュニケーションと自分の気持ちや考えを知ろう」

[2日目] 11/18 (日) 14:00～17:00

「アサーションのスキルを実践しよう」

[定員] 12名 原則2日連続の参加

【講師】吉田博美さん おもに若者や成人へのカウンセリングに関わっている臨床心理士。



※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。

★おすすめ★

●ベーシック講座「HIVってどんな病気？」 [予約不要]

10/24 (水) 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合ではありませんので、ご了承ください。担当：福原寿弥



★おすすめ★

●群馬サテライト・ミーティング 【要予約】

12/9 (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

※東京方面からのご参加も歓迎です。



第32回日本エイズ学会学術集会

ゼロを目指して今、できること Toward "Zero" -What I can do.

■会期：2018年12月2日(日)～4日(火)

■会長：白阪 琢磨 ■会場：大阪国際会議場/大阪市中央公会堂

(国立病院機構大阪医療センター HIV/AIDS先端医療開発センター長/公財)エイズ予防財団理事長)

【世界エイズデーイベント】12月1日(土)～2日(日)

■会場：大阪市中央公会堂

Gay Men's Chorus for TOKYO AIDS WEEKS 2018開催！～出演者も募集中～

■日時 2018年12月8日(土)15:00～ (予定)

■会場 国立国際医療研究センター中央棟B1アトリウム

■プログラム 『Climb Ev'ry Mountain』 『さやかに星はきらめき(O Holy Night)』

『すてきなホリデイ』 『ロマンスの神様』 『中森明菜メドレー』 『上を向いて歩こう』

■事前申し込み不要・入場無料 指揮:なおき Piano:ようた



男声コーラス参加者を募集しています。対象：ゲイ・トランス男性

参加ご希望の方は下記専用アドレスに、①名前(ニックネーム可) ②メールアドレス (PCメールが受信できるもの) ③携帯電話番号 ④合唱経験の有無 ⑤希望パート (トップ・セカンド・バリトン・バスから第2希望まで)をお送りください。

専用アドレス：gaychoir@gmail.com(担当:加藤、生島)



TOKYO AIDS WEEKS 2015のステージの様子

●教師として働く陽性者の交流会 [予約不要]

1/12 (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？



●看護師として働く陽性者の交流会 [予約不要]

11/27 (火) 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。

●就職活動サポートミーティング [予約不要]

10/20 (土) 13:00~15:00 ※日程変更、ご注意ください。

12/22 (土) 13:00~15:00 ※日程変更、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]

10/15 (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】

10/21 (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。

障害者枠で働いている人同士の交流会です。障害者枠で働くこととひとこと言っても、特例子会社かどうかとか、業種や職種、雇用形態、周囲への開示の方法などさまざまです。お互いに情報を交換してみませんか？



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	事前に利用登録の日程を調整します。ふれいす東京事務所 (03-3361-8964/月~土 12:00~19:00)にお電話をいただくか、nest@ptokyo.orgにメールをお送りください。	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/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

「ふれいす東京NEWS」配信中

※どなたでも登録できます。

「ふれいす東京NEWS」メール配信の登録は

「ふれいす東京 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。

第11期から「アサーション・トレーニング」としてリニューアル開催となります。過去の参加者の方の感想文をピックアップして掲載いたします。

第10期(2017.7.29開催)

「自由に話ができる自分」ぼんこつ彼氏
(男性/40代/2016年服薬開始)

自分は、昨年HIV陽性であることを知って、今年からぶれいす東京に开始している服薬歴1年ちょっとという者です。最近いろいろなミーティングに参加し出しているの、初めて会う人と話をする機会が結構あります。陽性者という共通点があるものの、告知から1-2週間という人や20年という人までいる中で、いきなり話すのはけっこう気を遣います。感じ方や置かれている状況が様々なので、何をどう話せばいいのか、話したことに共感してもらえるのか、もしかしたら否定されてしまうのか、など時々不安になり、うまく話せないことがあります。今回のアサーティブコミュニケーションのプログラムには、そういう場で話をするコツがつかめればと思って参加することにしました。飲み込みが遅い自分には、2日間では正直ぼんやりとしか掴めなかったのですが、自分の感じたことを素直に話し、その自分の話したことに對する相手の言葉にも耳を傾けていくことがアサーティブなのかな、と思いました。自分の話したことに對して共感が得られると安心するのですが、違う時、少しビビります。そんな時こそアサーティブを思い出し、自分の気持ちを素直に表現しながらも、自分とは違うものも認めていける、そんな心のキャパの広い人間になって、もっといろいろなことが自由に話しのできる自分になっていきたいです。

第5期(2015.2.28開催)

「ひとりの人間として・同じ人間として」とし
(30代/ゲイ/感染告知2014年)

私は「遠慮」、「人に迷惑をかけてはいけない」という日本的な考え方が通用しない国から日本に来て、13年目を迎えました。だいたい丸くなったつもりだが、今なお「自己主張」が強いと周りの日本人の友達に言われたりします。ですので、「自己主張」の大事さをまず認める「アサーティブ」に違和感なく頷けます。しかし、「自分主張」ばかりする人間は弱くなる(例えば陽性者になる)と、その反動でとことん弱まるという傾向があるのではないかと思います。この講座でさわべ先生が紹介された「ひとりの人間として」の「12の権利」が私にとって救いのような名言です。ドン底に落ちたとしても自分の尊重すべき権利を忘れない一方、相手有ってのコミュニケーションなので相手と建設的な関係を保つことの重要性をも唱える点には、私はまた感銘を受けます。例えば、「問題点を指摘するだけでなく、代替案も出す」親切さ。この「相手を理解する」考え方の根底に、皆は「人間としては対等である」という素晴らしい思想が礎として存在していると思われます。この「対等」、正に「アサーティブネス」の4つの柱の一つです。私は、日本で生活している一人の外国人としてこの講座に参加して強靱に生きていく力をもらいました。

第3期(2014.1.25開催)

「二日間の素敵な散歩」セロリ
(30代/ゲイ)

「アサーティブネス」という聞き慣れない言葉に初めは興味が湧きませんでした。しかしそれが相手を責める事無く、自分の気持ちや意見を伝える素敵な方法だという事を知り、魅力を感じ、今正に自分に足りない能力だと思い今回参加を決めました。普段言いたい事を、相手の気持ちを傷つける事無く伝えられていますか？相手の言うままに流されて辛い思いや悲しい思いをした事はありますか？もし少しでも思い当たる節があるならば、もし「あー、あの時・・・あのひと・・・」と思う事があるならば、このセミナーは、あなたの未来を変えてくれるかも知れません。これだけは言えます。少なくとも私の表現方法は、たった二日間で確実に広がりました。私は普段友人の言葉に右往左往する事があります。そして辛くなって我慢できずに関係を突然絶ってしまったりします。でも本当は関係を絶ちたくない、もっと理解して欲しい、真意だけをうまく伝えたいと思うけれど、自分だけではどうしたら良いかわからなかったのです。騙されたと思って、高田馬場に散歩に来るくらい軽い気持ちで、一度参加されてはいかがですか？同じ悩みを抱えた仲間が居ます。そして仲間と共にその悩みを乗り越える練習を重ねます。これを読んだあなたに参加して欲しい、私はそう思います。

第1期(2013.1.19開催)

「初めて参加してみて」M
(女性/30代/感染告知2000年/異性愛者)

私は、今回が初めてのプログラム参加でした。プログラムは座って、先生の講義を聴くのかな？と硬いイメージを思っていたら、まず最初に自己紹介から始まり、参加者の方々との意見の交換やロールプレイをして、皆さんと話す機会がたくさんあったので初参加で緊張していた私には、とても入りやすいプログラムでした。プログラムの内容も自分を知ることができ、相手に自分の気持ちを伝える時の大切なポイントを勉強できたので良かったです。実践してみたら相手の反応も普通で、むしろ好意的な感じで受け入れてくれたので、「断りづらい、頼みづらい」雰囲気は自分で作っていたのかなと感じました。また、プログラムを通して同じ陽性者の方達と話すことができ、勉強になり楽しい時間を過ごすことができました。皆、明るくて、優しく、深みがあり、勇気をいただきました。また、一歩前に進める気がします。今回のプログラムに参加して、コミュニケーションはスキルだけではなく、「心」も大切だと思いました。これからもいろいろな人達と出会い、学び、人間力を高めていけたらいいなと思います。



★NEW★

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 【要予約】
第96期 土曜夕方コース (申込〆切: 10/31(水))

11/10 (土) 17:00~19:00
11/24 (土) 17:00~19:00
12/15 (土) 17:00~19:00
12/22 (土) 17:00~19:30

告知後6ヶ月以内の陽性者に
お知らせください。



- ・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

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 受付終了
第95期 土曜夕方コース (残りの日程)

10/13 (土), 10/20(土) 17:00~19:00 (最終回~19:30)

●大人女子会 【予約不要】

11/28 (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。



●異性愛者のための交流ミーティング 【予約不要】

10/19 (金) 19:30~21:30

11/17 (土) 18:00~20:00 ※日程・時間変更、ご注意ください。
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。

■もめんの会 (母親を中心とした親の会) 【予約不要】

11/ 9 (金) 14:00~16:00

*父親で参加希望の方はご相談ください。

参加者の声「他では話せない話題です。子供が秘密にしているのに、親が勝手に他では話せないと思っています。ですので、ここに来ると安心できます。」「子供がどこまで言うのか、言わないのかは、本人が決めた方がいいと思っています」

◆陰性パートナー・サポートミーティング 【予約不要】

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。



★NEW★

●ミックス・トーク10 (MT10) 【要予約】

1/19 (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。

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

※「夫がゲイで陽性者という妻のミーティング」

次回の日程を調整中です。

※「中国語を話すHIV陽性者のミーティング」

12/15(土)16:00~18:00の開催です。(開場15:30)

※「子育てしている陽性者のミーティング」

ママ、パパを問わずに集まりませんか?メンバー募集中。

※「既婚者ゲイ・バイセクシュアル男性ミーティング」

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~

10/13 (土) 13:00~15:00

11/10 (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~

10/29 (月) 19:30~21:30

11/22 (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。

編集後記

☆ 昨今の今頃は東京で開催された日本エイズ学会学術集会 & TOKYO AIDS WEEKSの準備に追まわられていた。今年の日本エイズ学会は大坂で開催される。生島も一参加者として演題の発表をおこなう。昨年からはスタートした、HIV陽性者によるポジティブ・トークも連続して開催されるようだ。(いくしま)

☆ 移転後初めて、SHIPにじいるキャビンに顔を出した。シンジさんとは発展場談義で盛り上がったことがあった。あの優しい瞳の奥にある苦難をお聞きすると、何事もなく生きる人生なんてないんだと思う。今苦しい人も、やりすごせば明日が見えてくる。フレー!(さとう)

☆ 北海道で大きな地震がありました。幸い我家はそれほど被害はありませんでしたが、場所によってはかなりひどい状況だったようです。災害は何処にいても油断ができません。特に今年は全国で大きな自然災害が多く起こりました。これを書いている翌日、北海道に帰省します。秋が深まる北の大地でしばし時を過ごします。(かとう)