

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

秋がだいぶ深まってきました。
 皆さん、もみじ狩りはどこに行きますか？




2018年11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★

●◆■ **年末パーティ** 【要予約】
 (申込〆切：12/20(木) ※準備の都合上お早めにお申し込みください)
 12/23 (日) 18:30~20:30 (開場：18:15)
 【対 象】 HIV陽性者本人・パートナー・父母 (ほかの家族は要相談)
 【会 場】 お申し込みの方にお知らせします。
 【参加費】 500円 (飲み物とおやつ付き)
 ※ネスト・プログラムのスタッフも参加します。
 今年も開催します。ゲームや会話をしたりして、交流の場としてお楽しみください。




★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)

★NEW★

● **川崎サテライト・ミーティング** 【要予約】
 1/20 (日) 14:00~16:45 (初参加の方は13:00集合)
 新しいサテライト・ミーティングが始まります。地元ならではの話や、病気のこと、通院や服薬のこと、生活や周囲との関わり方、恋愛やSEXのこと、プライバシーが守られた空間でいろいろと話しませんか。
【利用登録の方法】 ※下記の①②のいずれかをお願いします。
 ①事前に事務所で登録
 ②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。




● **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。



★NEW★

● **ベーシック講座「知っとこ！社会福祉制度」** [予約不要]
 12/10 (月) 19:30~21:30 講師：牧原信也
 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。



● **異性愛者のための交流ミーティング** [予約不要]
 11/17 (土) 18:00~20:00 ※日程・時間変更、ご注意ください。
 12/21 (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。

★NEW★

● **感染がわかって6ヶ月以内のPGM** 【要予約】
 第97期 土曜夕方コース (申込〆切：1/16(水))
 1/26 (土) 17:00~19:00
 2/ 9 (土) 17:00~19:00
 2/23 (土) 17:00~19:00
 3/ 9 (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。



● **感染がわかって6ヶ月以内のPGM** (受付終了)
 第96期 土曜夕方コース
 11/10 (土) , 11/24 (土) , 12/15 (土)
 12/22 (土) 17:00~19:00 (最終回~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

●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い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]

12/22 (土) 13:00~15:00 ※日程変更、ご注意ください。
2/16 (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)

★キャンセル待ち★

●「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～

【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】定員に達しました。

【講師】吉田博美さん 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



●介護職として働く陽性者の交流会 [予約不要]

12/17 (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。



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/ピアトーク/MT10/交流会(障害者枠)/パーティ/サテライトM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、ぷ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

「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」のページから登録ください。

U40ミーティング（10代～30代男性陽性者） 参加感想文

10代から30代までの男性陽性者向けのプログラムに参加した人の感想文です。毎月20日以降に開催しています。

「迷っているなら」

いぬわんこ（感染告知・服薬開始：2013年6月）

以前からぶれいすの活動を知って興味があったものの色々な迷いもあり参加出来ずにいたのですが、唯一病気の相談をしていた元カレ？が亡くなった事をきっかけに4月に初参加、今回で2度目の参加。前回よりも大人数になったので2グループに分かれてのミーティングとなりました。自分のグループには感染告知から日の浅い方もいらしたので、以前自分も悩んだ件（治療費の事、服薬の不安等）や障害者手帳の携帯の有無、交通機関乗り継ぎ豆知識？等様々な話題であつという間の2時間でしました。最後にお互いのグループの話題を発表しあい気になったテーマに質問する時間があったのも良かったです。内向的な自分でも進行役の方が助けて下さるので負担なく参加する事が出来ました。参加を躊躇されている方がいらしたら思いきって参加してみる事をお薦めします。

「蓋を開けられる場所」

マモル（感染告知：2014年/服薬開始：2015年/30代）

つい最近東京に引っ越してきて、前から気になっていたぶれいす東京に登録し、初めてU40にも参加させていただきました。僕は陽性者の知り合いが周りにおらず、告知もほとんどしていないので、この病について話す機会というのがほとんど皆無でした。引っ越し前にも陽性者同士で話せる機会もあるにはあったのですが、年代が違ったり、落ち着いて話せる雰囲気ではなかったりで、個人的には中々しっくりこずにしばらく参加もしていませんでしたが、このプログラムは同年代の人たちと思いつき話せてとても楽しかったですし、参考になる部分も多くありました。知らず知らずのうちに自分の中で蓋をしていた部分にも気づくことができるとも良い時間を過ごすことができました。また時間が合えば参加させていただきたいと思います。



「『不安』から『安心』に」

ゆうた（感染告知：2017年11月/未服薬/初参加/20代）

感染告知から8か月、服薬を目前に障害者手帳を受け取り、いよいよ始まるんだな、と思いつつも、まだ感染している実感が浅く、正直どうやってこの病気と向き合ったらいいのかかわからず不安でした。でも周りには相談できる人がいない。その矢先にこの団体とミーティングのことを知り参加することに。どんな人たちが集まっているのか、緊張しながら会場に向かうと、年齢・国籍・感染歴みんなそれぞれ違う人たちが集まっていました。

病気との向き合い方やカミングアウト、出会いなど、聞きたくても聞けなかったことを聞くと、参加者の皆さんがこれまでの経験をもとに話してくださいました。なんとなく心にあった「不安」を共有し、それに対して様々な意見を聞くことで、だれもが抱えるものであることがわかり、「安心」につながりました。まだまだこの病気に対する知識も浅いですが、この場を通じて積極的に情報を得ていき、継続して参加することで、今度は僕と同じように不安を抱えている人のために自分の経験を伝えていきたいです。



TOKYO AIDS WEEKS 2018 関連情報



11月25日（日）14:00～16:00
アフリカ難民キャンプのLGBTとHIV
ゲスト：嶋田聡美（虹ともアフリカ）他
@CASE Shinjuku（高田馬場1丁目28-10 4F）

12月9日（日）夜（時間は後日発表）
Visual AIDS Day With(out) Art
『知られざる結末、アクティヴィストの蜂起（ほうき）』上映
by Normal Screen @akta

聞こえる人、聞こえない人、どちらにも分かる
HIV/エイズ予防啓発動画プロジェクト
クラウドファンディングページ：
<https://motion-gallery.net/projects/hiv-movie>

■詳しくは、TOKYO AIDS WEEKS 2018の
Webサイト、twitter、Facebookでご確認ください。
<http://aidsweeks.tokyo/>

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

■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」

★おすすめ★ 《定員10名でぴ切》

●ミックス・トーク10 (MT10) 【要予約】

1/19 (土) 13:00~15:00 *時間が変更になりました。

「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~

11/10 (土) 13:00~15:00

12/15 (土) 13:00~15:00 *日程が変更になりました。

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~)

◆陰性パートナー・サポートミーティング [予約不要]

12/ 1 (土) 13:00~15:00

2/ 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おりますよね。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。



●障害者枠で働く陽性者の交流会 【要予約】

1/13 (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？



●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~

11/22 (木) 19:30~21:30

12/20 (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。

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。



編集後記

☆台湾プライド・パレードに参加しました。今回で7回目の参加です。今年はPrEPとU=UがNGOらにより情報発信されていました。PrEPはデモ・プロジェクトを経て、政府の助成で、若いMSM(男性とセックスをする男性)、ハイリスクな行為をしているMSMをターゲットに取り組みがスタートしているようです。同性婚に関する国民投票も気になりますが、PrEPについても日本のお手本になってほしいです。(いくしま)

☆先日また一つ歳を取りました。昔想像していたのとは違う歳の重ね方のような気がしますが、周囲に支えられて何とかここまでやって来たという感じがします。16年前に私が初めてぶれいす東京を訪れた時の生島さんの年齢をとうに追い越してしまい、HIVと共に迎える老後のことなども少しずつ考えるようになりました。幸せとは、考えるよりもずっとシンプルなものなのかもしれませんね。(かとう)

☆仙台で講演があったので、足を伸ばして女川に行った。震災から7年経って、土地をかさ上げしたりして、復興はしてきているが、ボカリと開いた空き地や、震災遺構の根こそぎ倒れたコンクリート交番を見ると心が痛む。友人に連れられて大川小学校まで足を伸ばしたが、海を近くに感じられないこの地で、失われた多くの命を思うと言葉が見つからない。ただただ祈りを捧げるしかなかった。(さとう)

※ネスト・ニュースレター(紙版)をPDFでもご覧いただけます。WebサイトのTOPか「ネスト・プログラム」よりご利用ください。

イラスト:しらいしろう

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(入場無料)