

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

冬休みのお知らせ 12/29(土)~1/4(金)

- ・ぶれいす東京事務所、ネスト・プログラムともに12/29(土)~1/4(金)がお休みです。
(新年は1/5(土)から)
- ・ポジティブラインは、1/4(金)は相談をしています。




2018年12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ています。)

★おすすめ★

●◆■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★

●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 (キャンセル待ち)
 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 【要予約】
 第96期 土曜夕方コース (受付終了)
[残りの日程] 12/15(土)22(土)17:00~19:00(最終日~19:30)

★おすすめ★

《定員10名で〆切》
●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。


★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)

★おすすめ★

●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。



Gay Men's Chorus
 for TOKYO AIDS WEEKS 2018 開始!

今年の合唱メンバーは、U=Uの趣旨に賛同して、このTシャツを着て歌います。



- 日時 2018年12月8日(土)15:00~
 - ▼挨拶：上村 悠 (SH外来 / ACC医師) ▼朗読：SHOGO (MR. GAY JAPAN)
 - 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
- 問合せアドレス：gaychoir@gmail.com(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。参加者の多くは、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]

1/25 (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。

●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)

●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。



●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？



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。

問い合わせ先: nest@ptokyo.org

- ※夫がゲイで陽性者という妻のミーティング」日程調整中
- ※「中国語を話す陽性者のミーティング」
12/15(土)16:00~18:00(開場15:30)
- ※「子育てをしている陽性者のミーティング」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」
日程調整中

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/ヒアリング/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、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)/ベネッセ講座(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



「ぶれいす東京NEWS」
配信中
※どなたでも登録できます。

登録は
こちらから→



過去のニュース
レターはこちら
から→



年末パーティ 参加感想文

昨年の年末パーティの参加者は47名。その中から3名の方の感想文をお届けします。

「優しい時間」

ひとし (40代/ゲイ/感染告知:2000年)

12月24日の年末パーティに初めて参加させて頂きました。
私の病気がわかったのが、2000年の秋。告知後、すぐにカリニ肺炎を発症。その年のクリスマスの日、呼吸困難に陥り緊急入院しました。
カリニ肺炎の治療薬である、バクタの投与をすると全身に薬疹が広がり、病院のベッドで高熱を出し、鼻からは酸素チューブを繋がれ、ベッドの上でHIV治療薬を開始する事を伝えられ、身体障害者手帳2級の交付を受けました。
告知から、時間が空く事無く自分の身体に起こる変化についていわず、泣きながら過ごした17年前のクリスマスでした。
今回、私生活でも色々あり、九州から東京に戻ってきて不安もあり、今現在も問題は山積みですが、今回のようなイベントに参加し当事者同士、また今回はそのご家族の方やパートナーの方の顔もあり、生でその姿を見る事が出来たのは、今の私に初心を思い出させ、前向きに生きる気力を与えてくれる良い機会になったと思います。
一度、このようなイベントに参加出来た事で、次からの参加がしやすくなったように思うので、また機会を作って是非参加出来たらと思っています。



「ホッとするあたたかいパーティでした」

トトちゃん (感染告知:2015年/パーティ初参加/40代/女性)

前回ぶれいす東京のイベントに参加してからすでに2年以上が経っていました。そのとき参加したきっかけは、服薬を開始するかどうかギリギリまで気持ちが決まらず迷っていたからでした。当時集まったミーティング参加メンバーのみなさまの姿や実際の声に勇気をもらい、迷いがなくなり服薬をしようと思えることができました。早い段階での服薬がいいという治療方針を聞いていましたが、それでもとても迷いがあっただけに、気持ちよく薬を開始するきっかけを頂くことができとても感謝していました。
服薬を開始してからは、副作用や薬疹などの症状に悩まされましたが、それも今ではほぼ落ち着いてきていました。と同時に体力も信じられないくらい回復しました。年末パーティは男性が多いと聞いていたので、女性である私はそんな場に行ったら場違いなのかな？と一瞬心配しましたが、多分そういうのはあまりみなさん気にしないのだろうなと思ひ、むしろ同じ共通項を持つ仲間同士ということで、見知らぬ者同士でも、なにかこう居心地の良さを感じることができているのかなと期待し参加を決めました。自分の中にこれまでの流れに一区切りつけて新たな気持ちで新年を迎えたいという気持ちもあったからだと思います。
パーティの会場に着くと、落ち着いた雰囲気建物でスタッフの方たちが忙しそうに動き回っていて、ほんわかした柔らかな冬の日差しも相まり、たどり着けてホッとした気持ちになりました。さりげなく声をかけてくれる方とかもいらして勝手はわからないながらもそれほど緊張することはありませんでした。人数が集まってくると、2年以上も前に1~2度だけ会った方たちが私のことを覚えていてくれて声をかけてくれたりもし、再会するというのはやはりとても嬉しいもので、来てよかったな！と思いました。少数派の女子は8~9つほどあったテーブルの島の1つに集まり、居合わせた他の男性の方々と一緒に、旅の話だったり雑談をしながらおやつを食べ、各島対抗のジェスチャーゲームなどで盛り上がり楽しかったです。様々な思いを持ちながら皆さんいるのだらうと思いますが、こういう場があることにとても感謝しています。企画してくださったぶれいす東京の皆さま、スタッフの皆さまに感謝しています。ありがとうございました。

「涙が勝手に乾いていく、出会いの場」

マツ (感染告知:2017年/服薬歴:2018年1月から/初参加)

感染が分かってから、どんどんと暗闇に落ちていくような気がして、これはいけないとすぐにぶれいす東京さんと繋がりを持ち、2つのネスト・プログラムに参加してからの初めての年末パーティでした。
告知から一ヶ月しか経過していなかったため、まだまだ分からないことだらけでとても緊張していました。
セクシャリティの枠を超えて参加者がとても多く、小さなグループに分かれて席についたので、大勢の方と交わることができなかったことが心残りですが、ネストプログラムで出会った方々も参加されていたので、一緒にピンゴ大会など笑いに包まれて楽しいひと時を過ごせま

した。HIVのことを考えると、どうしても男性同性愛者だけのことなんだと偏った考え方をしてしまいがちでしたが、女性の方もいたことに、また視野が広がったと思います。仕事をしているとき以外一人でいると、友達に会うのも憂鬱で、とても寂しく、趣味などで気を紛らわさないとどうになってしまう。そんな毎日を過ごしていた自分のためだと思って参加させていただきましたが、改めて1人じゃないんだと本当に感じさせてくれました。同じ状況・立場にある者同士でかわからない痛みや苦しみ。それを共有できる人たちと、こういった場を通して出会えることに少し幸せを感じました。涙は勝手に乾いていくんですね。

TOKYO AIDS WEEKS 2018 関連情報

<http://aidsweeks.tokyo/>

12月9日(日) 19:00~20:00
Visual AIDS Day With(out) Art
『知られざる結末、アクティヴィストの蜂起(ほうぎ)』上映
資料代:500円
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が
完成しました!
https://youtu.be/_vIFAnDXV6M
クラウドファンディングページ:
<https://motion-gallery.net/projects/hiv-movie>

Cross Border Café × akta tag tour
12月16日(日) 14:00~17:00
@EAGLE TOKYO BLUE 入場料:1,000円
<https://aidsweeks.tokyo/event/2018/1216-crossbordercafe>

■もめんの会（母親を中心とした親の会） [予約不要]

2/ 5 (火) 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」

★開催間近★

●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だけではありませんか？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。



◆陰性パートナー・サポートミーティング [予約不要]

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。



★開催予定★

●第11回就職支援セミナー [要予約]

開催日：1/23(水)または24(木) 19:00~21:00

一般枠、障害者枠など、就職活動、転職活動は様々な働き方があります。参加企業は現在調整中です。毎回、就職支援セミナーをきっかけとして、就職、転職が決まっている人がいます。ぜひ、あなたも、まずは話を聞くことから、はじめてみませんか？

●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~

12/15 (土) 13:00~15:00 *日程変更ご注意ください。

1/12 (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~

12/20 (木) 19:30~21:30

1/30 (水) 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。

●大人女子会 [予約不要]

1/16 (水) 18:00~20:00

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]

12/21 (金) 19:30~21:30

1/26 (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。

**ふれいす東京
チャリティTシャツ
が販売中です**

好評につき延長!

京都のブランド「JAMMIN (ジャミン)」とのコラボによるチャリティ商品を多くの方にご購入いただき、本当にありがとうございました。

好評につき、Tシャツやトートバッグなどの販売を12月31日(月)まで延長いたしました！

Tシャツ1枚のご購入につき700円がふれいす東京に寄付されます。

JAMMINのふれいす東京専用ページから購入できます。We're already LIVING TOGETHERというメッセージとLOVING TOGETHERを掛け合わせた、とても素敵なデザインになっています。ぜひこの機会に、お買い上げいただければ幸いです。

なお、Facebook、twitterのいいね、シェア、リツイートでの1アクションあたり、10円の寄付は期間終了とともに終了いたしました。こちらにも多くのご協力をいただき、本当にありがとうございました。

後日、改めてチャリティのご報告をいたします。どうぞ引き続き、応援をよろしくお願いいたします。

←SHOPはこちら
2018.12.31まで

特定非営利活動法人ふれいす東京
代表 生島 嗣
スタッフ一同

編集後記

☆大阪で世界エイズデーの前後に開催された日本エイズ学会では、U=U（検出限界以下が6カ月以上続けば他者に感染しない）というメッセージが大きな話題となった。前日の理事会の議論を経て、エイズ学会の総会においても、その動きを支援していくことが理事長から語られた。支援の仕方、感染者の人権の回復とともに、どのような影響があるのかを検証しつつ、日本でも本格的にU=Uは立ち上がっていくことになりそう。 (いくしま)

☆大阪の日本エイズ学会の2日目夜中、徹夜と夜行バスの疲労のせいか、強烈な下痢と嘔吐を繰り返したので、感染性の病気を疑い、救急病院に駆け込んだ。問診票を書く時躊躇したが、結局HIV+と記載。担当の女医さんは、必要最低限の確認をして、淡々と診療をした。どこの病院でもこんな対応してくれると傷つかないのになあ。(さとう)

☆今年もTOKYO AIDS WEEKSの時期がやって来ました。4回目となる今回のゲイ・コーラスは、会場を国立国際医療研究センターに戻しての開催となります。初めてクリスマスっぽい曲も演奏します。本格的な冬が近付いているこの季節に、ひとときの温かい時間を一緒に持てたらと思います。お時間の許す方はぜひ会場へお運びください。お待ちしております。(かとう)