

謹賀新年



今年もネスト・プログラムをよろしくお祈りします。

2019年1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。)

★開催決定★ ※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回就職支援セミナー

【要予約】

【日時】1/23 (水) 19:00~21:20 (開場: 18:30)

【対象】HIV陽性者で、就職や転職活動を考えている人

【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)

【定員】先着50名 (定員になり次第、受付を終了します)

【参加企業】・日本IBM株式会社

・トランスコスモス株式会社

・日本マイクロソフト株式会社

・SCSKサービスウェア株式会社

中央省庁が一括採用をするなど、障害者枠での採用の競争が激化しています。障害者枠では、補助的な業務に限らず、本人の能力や特性に合わせた配置をする企業も増えています。この機会にぜひ、参加企業の話聞いて、あなたの今後の働き方の参考にしてください。



★おすすめ★ 《定員10名でべ切》

●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。

★2月の日にちと時間が変更になりました★

●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~

1/12 (土) 13:00~15:00

2/ 2 (土) 17:00~19:00 *日時変更ご注意ください。

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~)

★NEW&おすすめ★

●ストレス・マネジメント講座第31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)

★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)

★おすすめ★

●群馬サテライト・ミーティング

【要予約】

2/24 (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。

【1回】2/27 (水) 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】3/27 (水) 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】4/24 (水) 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

●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]

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けなで、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]

2/23 (土) 13:00~15:00 ※日程変更ご注意ください。
4/20 (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]

2/18 (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。障害者枠で働くとはひとこと言っても、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」
- 3/16(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	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。
【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	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。 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。

登録はこちらから→



過去のニュースレターはこちらから→



第10回就職支援セミナー 参加感想文

昨年の8月24日に開催した「就職支援セミナー」への参加者は25名。その中から3名の方の感想文をお届けします。

「就職って、彼氏選びのようなもの」

マサ（感染歴：4年/同性・相方あり）

「HIVって、感染症だよね」「就業規則に感染症になったら治るまでは出勤停止って記載あるよね」「取り敢えず、規則は規則だから」そう言われて退職勧奨にあったのが、つい先日のように思えます。HIV=感染症、確かに感染症です。「治るまで」治るまでって一体いつまでだよ？HIVですってオープンにして就職活動をやったところで一体いつの会社が内定を出してくれるのだろうか？

内緒にしておいて後出しじゃんけんのように「実は私」ってカミングアウトして「そんなこと関係ないじゃん」って受け入れてくれる企業はいくつあるだろうか？日常生活では殆ど支障のない、果たして病気といえるだろうか悩むほどの感染症、「あんたとsexするわけではないわ！」「普通にオフィスで仕事をして帰宅するだけの環境でうつるかい！」そんなことを思って、おもいきって転職した会社、私は今そこで人事に関わるお仕事をしています。

就職って、彼氏選びのようなもの、自分が行きたいって思った会社に好きですって猛アタックして告白して受け入れてくれないような会社なら、そんな会社、こっちから御払い箱さ！なんて気持ちで次、次でいいと思います。イケメンの数ほどイケてる会社はいっぱいあります。理解してくれる友達がいるように、就職紹介会社があったり、就活サイトがある。悩まずに背負わずに、こんな就活もあかなって思いました。

「BEYOND ALL BORDERS」

たかし（感染告知：2016年9月/服薬歴：2年/初参加/50代）

私自身が障がい者雇用に興味をもったのは、正直もしかしたら、政府からの補助金により、障がい者雇用枠は通常より労働条件がよいにも関わらず、給与面でも優遇されるいわゆる「おいしい」雇用枠なのではという、非常に都合の良い解釈からでした。

今回セミナーに参加させていただき、障がい者雇用は当然そのようなものではなく、企業にとって障がいをもった労働者とはたまたま私のように普通の健康状態、精神状態を保っているものではなく、身体的、精神的に職場の配慮とサポートが必要な方々のことで、その方たちがいかに快適な環境で業務ができるかを焦点に置いた雇用制度であり、当然給与面も優遇されるものではないと分かり、不純な動機で参加した自分を恥じることとなりました。

ただ今回の参加でなによりも私が印象的だったのが、一見普通に見えるセミナーが実は参加者の多くはHIV陽性の方で、さらに企業の方々もなんの偏見もなく普通にプレゼンをされている光景でした。

「未来の自分を描く足がかりに」

長谷川（40代/男性）

実のところ、セミナー当日の記憶がほとんどない。いざ「就労活動を」と思った瞬間に劣等感で一杯の自分と向き合わざるを得なくなるからだ。

僕自身は、服薬に伴う免疫の急激な回復（免疫再構築症候群）により、進行性多巣性白質脳症（PML）を発症し、2017年8月に職場を退職した。以降、現在まで左半身に軽い麻痺が残り傷病手当金で当座の生計を賄っている。

それまでは団体職員として長らく勤務していた。そのため営利企業で働いた経験もなければ就職活動をした経験もない。これといった資格も経験もないまま、気づけば病気と障害を得て40半ばに無職になった。

それでも、再就職するにあたり、できれば、社会の歯車の1つとしてだけではなく、「病気や障害を持って働く＝これまでとは別の豊かさ」を追求して生きていきたいものだ……と未来に期待してしまう自分がいる。別の豊かさとは、病や障害、性指向などを尊重し合える職場環境、ひいては社会の実現である。

そういった意味で、今回、就労支援セミナーに参加することで、私のような状況にある者への就労をサポートしてくれる団体や、企業の存在と触れる機会を得られたことが大きな収穫であった。

私のような年代からすると一昔前には考えられないことで、自分がHIV陽性であることを隠さずに堂々と公の場に出てくる参加者、その参加者を前にごく自然にプレゼンをする企業の方々。ごくありきたりのセミナーのように進行してく光景をみて日本もここまで来たのかと非常に感慨深いものがありました。私は感染の告知を受けてから、運が良かったのか、健康、パートナー、友人、仕事、何一つ失うものがありませんでした。それとは逆にこの2年間はHIV陽性という境遇からとても多くのことを学び、得ることができ、自分が置かれた環境に感謝する日々を送ることができました。

今回のセミナーで若い企業の方々が、ごく普通に障害、セクシャリティを受け入れ誠実に接して下さったこと。私の疑問を聞いて下さった司会進行の方が、さりげなく企業への質問の際に私の質問も盛り込んで下さった心遣い。

感染以来、また一つ豊かなものを頂いた気がしました。



12/20に認定NPOの申請をしました

皆様の応援を得て準備してきた、認定NPOのための申請ですが、12/20に無事に東京都に提出しました。今後、実際に審査などが予定されていますが、なんとか年内に申請までこぎつけたことをご報告します。財政基盤の強化のために、認定NPO化の準備を始めたのが3年前です。その作業は想像以上に多くの労力を必要としました。

何よりも嬉しかったのは、この3年間で約500人以上の皆様が、認定サポーターになり、認定NPO法人に向けた歩みを応援してくださった事です。本当にありがとうございます。今後とも、見守り、応援をよろしく願います。

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



■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」

●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 (受付終了)

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、生鳥



●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]

1/26 (土) 13:00~15:00

2/15 (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。



◆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。



★NEW★

●◆第27回 カップル交流会 【要予約】

「春を待つティー・パーティ」 (〆切:2/2(土))

2/10 (日) 15:00~17:00 (開場/14:30)

【参加費】500円(ケーキを用意します)

- ・それぞれの利用登録が必要です。
 - ・セクシュアリティは問いません。
 - ・カップル(+/++)2人揃ってご参加ください。
- [世話人から]原点に戻ろうということで、安全な空間で、美味しいケーキを食べながら、じっくり話そうという企画です。カップル同士であれこれと話しませんか?(よし&いく)



●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~

1/30 (水) 19:30~21:30

2/28 (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。

急募

A型肝炎に関する経験談を募集します。〆切:1月14日(月)

より良いものにするために、皆さまのご協力をお願いします。内容は以下のものです。画像は以前にご協力いただいた3人の方の経験談の抜粋です。

- 1)A型肝炎ワクチンを接種した経験
- 2)A型肝炎に感染した経験

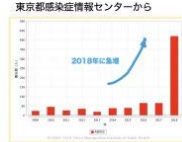
HIVステータス(HIV陽性、陰性、不明)に関わらず、広く経験を募集します。ご協力いただける方は、以下のQRコードから回答してください。

A型肝炎にかかった人の体験談

男性/HIV陽性/50代
体調不良があり、拠点病院に行ったから、即入院を勧められました。潜伏期間が長いので、出会ったばかりのパートナーにも感染させてしまい、迷惑をかけてしまいました。

男性/HIV陽性/20代
肝炎が流行っていることを聞いて、予防接種を受けようと思っていたが先にかかってしまったのですが、すぐに退院できたのでホッとしました。

男性/HIV陽性/60代
食欲がなくなり、39度くらいの熱が出て、いつもの力ではちよっと違うなって思って、webで調べたらA型肝炎ではないかと思い、調べたら診断書の数値が多かったので、入院安静を勧められました。主治医は、若い人たちはワクチンを動機していたけども、あなたの年齢はまさかと思っていただと言われた。



入力フォームQRコード



編集後記

☆12月8日(土)国立国際医療研究センターの外来で36人のメンバーと一緒にゲイ男性の合唱に参加しました。本当に良い会だったと思います。その後、出演者、スタッフの打ち上げがあり、その帰り道、階段を踏み外し、怪我をしてしまいました。なんだか、体力の衰えを実感する出来事でした。なので、今年のテーマはダイエットと体力づくりです。暖かく見守ってください。(いくしま)

☆みなさんはどんな年末年始をお過ごしでしたか?私は北海道の実家に帰省し、穏やかに年越しをしました。飼っている老犬が失明してしまい、その世話で両親は毎日振り回されています。これも老老介護と言うのかも知れません。雪掻きをしたり、お正月の料理作りを手伝ったり、ほんのひととき家族と過ごす幸せを感じて来ました。離れて暮らすことで、家族の存在の大切さを改めて感じます。少しでも長生きして、幸せな老後をお過ごし欲しいと思っています。(かとう)

☆いよいよ日本でも同性婚訴訟が始まる。10組の原告のうちの1組になることにした。僕が若かった頃、LGBTやセクシュアルマイノリティという言い方がされ、そのことを理解しようとする動きが起こることは想像できなかった。不受理にはなるのだが、区役所に婚姻届を提出した。身が引き締まる思いとともに、同性婚が認められるまで頑張ろうという気持ちが湧いてきた。(さとう)