

東京は記録的な雨の少なさでカラカラです。  
 風邪やインフルエンザにはまだまだ油断ができませんね。



## 2019年2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きます。）

★NEW★

●第21回 専門家と話そう 【要予約】  
 「生命保険&損害保険のプロと話そう」

【日時】3/13 (水) 19:00~21:00 (開場：18:30)  
 【対象】HIV陽性者  
 【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35名（定員になり次第、受付を終了します）  
 【ゲスト】宮崎 幹基さん（アクサ生命保険株式会社）  
 渡部 淳一郎さん（アクサ生命保険株式会社）  
 小宮 崇之さん（損害保険ジャパン日本興亜株式会社）  
 菅 良一さん（株式会社グッドウイン）

誰もが何らかの病気を抱える時代となり、いくつかの条件をクリアすれば加入可能な医療保険を発売する生命保険会社も多数でてきました。

今回は生命保険を取り扱う方々と、損保会社の方にもご参加いただき、最近の動向や商品に関する情報を、わかる範囲で話していただく予定です。  
 後半は皆様からの質問にできる範囲で答えていただきます。ただし、その場で個別の相談はできませんので、あらかじめご了承ください。



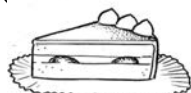
※医療従事者や弁護士など専門家は、事前にグラウンドルールをご承諾いただき、オブザーバーとしてご参加いただくことが可能です。（上限5名/1,000円以上のカンパをお願いします）

★おすすめ★ ※ご希望の方はお急ぎください。

●◆第27回 カップル交流会 【要予約】  
 「春を待つティー・パーティ」

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)



※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★ ※1月号に掲載された日程が変更になりました。

●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★

●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)  
 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。

※初参加の方

【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そう  
 → 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めます。

【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]

4/27 (土) 13:00~15:00

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けるかを悩んだ経験があります。同じ立場でいる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]

3/22 (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]

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】

4/21 (日) 14:00~16:00 ※時間変更ご注意ください。

※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何か、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

女性のための妊娠と出産に関する情報交換の会

私は37歳妊娠中の女性です。今後、高齢での出産もふくめて、HIV陽性の女性の出産がためらうことなく妊活を考えられる時代が来るよう、情報の共有の場が出来れば嬉しいと思います。妊娠、出産についての情報交換をしませんか？お互いの体験談を話せる範囲で共有しましょう。(tama)



問い合わせ先: nest@ptokyo.org

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、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)/ベーシック講座(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。



「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→



# カップル交流会 参加感想文

カップル交流会はお二人で参加するイベント形式と、おしゃべりがメインのカジュアルがあります。  
その両方から、参加者の感想文をいくつかご紹介いたします。

## 「ドキドキの初参加」

ソウスケ (初参加/男性/20代/♂+♂+)

2017.6.17(土)カップル交流会カジュアル

パートナーから「行ってみない？」と誘われて、以前から興味があったので参加してみました。

参加者は9名とやや少なかったですが、1人での参加の方や最近入籍された男女のご夫婦など様々で、少し新鮮な感じがしました。

パートナーも自分も交流会は初めてだったので「どんな交流会なのかな」とドキドキしていましたが、互いの自己紹介から最近あった出来事などを話すうちに緊張もすぐにほぐれ楽しく語り合うことができました。

普段の生活の中で会う機会がない、同じ境遇の方達と打ち解け互いの悩みなどを気軽に話し合えたことが個人的に非常に安心でした。

また、パートナーに対しての気持ちを口に出すことで、パートナーのことを深く考えるきっかけにもなった気がします。

## 「素敵な料理会」

Diego (カップル交流会参加2回目  
/男(Cis)ゲイ/30代/陰性パートナー)

2017.3.5(日)第25回「みんなで料理をしよう」

今回のカップル交流会でお話だけでなく、美味しいお料理をみんなと一緒に作る機会をいただきました。

みんなが2チームに別れて、ハンバーグや、カレーなど、合計6品を調理しました。

チームワークのお陰で、かなり話しやすい環境ができたと思いました。

そして、お食事しながら、みんなと話しました。

お料理についても、生活についてもいろいろの内容の話して盛り上がりました。お料理のお好み、調理のコツなどを交流した上で、みんなと仲良くできて、興味の共通点も分かりました。



## 「いつか僕らも」

どん (初参加/男性)

2017.6.17(土)カップル交流会カジュアル

今回、僕は陽性者同士の男性カップルとして参加した。参加した目的としては、まだ付き合っていない僕達と一緒に食事をしたり旅行に行ったり出来る様な友達が出来たら良いなぁと単純に思えたからでした。日々の様々な出来事から得た情報を共有しあったり、精神的に落ち込んだりした時に慰めあったりするカップルと巡り合えたらと。今回、参加したカップルの方々は長く付き合ってきた方、結婚された異性愛のカップル、付き合ってきた2年半のカップル、結婚式まで挙げたカップルとバラエティ豊かな感じでした。様々な問題と直面しながら日々を過ごしているんだなぁと思いながらも、いつか僕らにも訪れるかも知れない問題なんだろうと聞いていました。

家族との関係については、陽性者同士でもなくても起こりうる事なんだろう。二人で笑って励ましあいながら週末を過ごして恋愛気分を楽しんでいる僕らには今は想像さえ出来ないけど、やがて関係を続けていけば訪れるかも知れない。

ただ今回参加して思えたのは、家族との関係については、もっと建設的に考える事も出来るんじゃないのかなと客観的に思えた事とちょっと微笑ましい感じのカップルの話を聞いたら良かったなぁと思えました。

友達みたいに付き合っていくカップルは、これから様々な機会を探して行けたらと思います。

## 「また参加します」

よね (パートナー-/) 和 (+)

2018.3.11(日)第26回「楽しく美味しくイタリアン！」

初めての、交流会に参加しました。色々な話を聞いて、よかったです。もっと、いろんな人と話しがしたかったのですが初参加という事で、あまり話しが出来ずに終わってしまったので、ちょっと後悔しています。食事は、イタリアンでとてもおいしかったです。地元なので、また、お店にも行ってみたいと思います。また、参加したいと思います！(よね)

ある程度、ピザやイタリアンを食べてますが全く別ものでおいしかったです。初参加だったので、あまり話しが出来なかったので次回はいろんな人と話しができればと思います。(和)

## ～JAMMIN×ぷれいす東京チャリティーTシャツのご購入ありがとうございました～

チャリティーアイテムの販売期間は、11月26日～12月2日までの1週間でしたが、その後もご好意で12月31日まで、延長していただきました。

11月26日～12月2日の期間で、119,160円、

12月3日～12月31日までの期間で、27,300円、

合計で146,460円のチャリティーとなりました。

ご購入、宣伝にご協力いただきました皆さま、本当にありがとうございました。





★NEW★

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 【要予約】

第98期 土曜夕方コース (申込〆切: 3/13(水))

- 3/23 (土) 17:00~19:00
- 4/ 6 (土) 17:00~19:00
- 4/20 (土) 17:00~19:00
- 4/27 (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97期 土曜夕方コース (残りの日程)

2/9(土),2/23(土),3/9(土) 17:00~19:00 (最終回~19:30)

●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~

- 3/ 9 (土) 13:00~15:00 2月は日程変更のため2/2に
- 4/13 (土) 13:00~15:00 終了しました。

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~)

●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~

- 2/28 (木) 19:30~21:30
- 3/29 (金) 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。

●大人女子会 【予約不要】

3/20 (水) 18:00~20:00

大人女子会は、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】

- 2/15 (金) 19:30~21:30
- 3/16 (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。

■もめんの会(母親を中心とした親の会) 【予約不要】

5/21 (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。お墓まで持っていくつもりだったけど、わたしには無理でした」「子供が秘密にしているのに、親が勝手に他で話せないと思っています。」「動揺しているとき、友人に相談。言ったのはいいけれども、相手はそれをずっと忘れないし、心配半分、興味半分という感じになっています。」

◆陰性パートナー・サポートミーティング 【予約不要】

- 4/ 6 (土) 13:00~15:00
- 6/ 1 (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★ (定員10名で〆切)

●ミックス・トーク10 (MT10) 【要予約】

5/18 (土) 17:00~19:00

「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。

**ぶれいす東京 お花見**

**3月30日(土)13:00~15:00**

※雨天の場合は3月31日(日)に順延

場所: 戸山公園大久保地区 (新宿スポーツセンター周辺)

**ぶれいす東京 2018年度活動報告会**

**5月25日(土)14:20~16:30 (開場14:00)**

会場: ワイム貸会議室高田馬場3階 Room C

※詳しくはぶれいす東京Webサイトをご覧ください。

編集後記

☆ぶれいす東京の事務所では、インフルエンザに罹患したスタッフもいたが、今のところ大きな流行にはなっていない。生島は隣のセブンイレブンの上にある高田馬場さくらクリニックで予防接種をしてもらった。値段は予約制だが2,900円だった。このクリニックは、他言語対応をしていることもあり、待合は本当に国際色が豊かだ。(いくしま)

☆岩室紳也先生の講演を聞いた。「つながり」の大切さ。それは一方通行のつながりではない、双方向のつながりのこと。それがないと依存や犯罪に繋がることがある。バーチャルでないリアルな人とのつながりの必要性だ。今は僕も少しはできていると思うが、若い頃はできていなかった。恋人が第一で、友人を大切にできなかった。あの頃、僕にはゲイ友が必要だったんだ。(さとう)

☆ゲイ雑誌Badiが1月に発売された号をもって休刊になりました。この雑誌が創刊された頃、自分は20代半ば。インターネットがなかったあの時代、貴重な情報源でした。2002年のHIV告知直後の写真が掲載されたのもこの雑誌。ぶれいす東京に入ってから、お仕事のパートナーとしてのお付き合いになりました。25年間お世話になりました。また一つ大事なものが消えてしまった気がします。(かとう)