

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 <https://www.ptokyo.org>
 [Twitter] <http://twitter.com/placetokyo>
 [Facebook] <http://facebook.com/PLACETOKYO>
 [Web] <https://www.ptokyo.org/nest> [ネスト・プログラム問合せ先] nest@ptokyo.org

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

どなたでも参加いただけます。桜を愛でながら、楽しく過ごしましょう。
 手料理でも、差し入れでも、カンパで手ぶらでの参加も歓迎です。

※詳細はぶれいす東京Webサイトにて。陽性者限定の催しではありません。
 ※開催の有無は、当日朝10時以降にぶれいす東京のホームページ、Twitter、Facebookにてお知らせします。または下記の携帯電話までお問い合わせください。
 ぶれいす東京 携帯電話：080-4293-8341 (当日10:00~15:00のみ)
 場所：戸山公園大久保地区 (新宿スポーツセンター周辺)



2019年3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。)

★おすすめ★

●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増えました。

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)

※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。

★締め切り間近★

●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

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97期 土曜夕方コース (残りの日程)
 3/ 9 (土) 17:00~19:30

●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。



●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。

●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かに悩んだ経験があります。同じ立場でいろいろと話してみませんか？



●異性愛者のための交流ミーティング [予約不要]

3/16 (土) 13:00~15:00
4/19 (金) 19:30~21:30

男女を問わず異性愛の陽性者同士が会いお互いの経験を話すのは、日常生活の中では難しいことです。グラウンドレベルの範囲内で、自由に意見交換をしています。進行は2人の陽性者スタッフが担当。お気軽にご参加ください。

●就職活動サポートミーティング [予約不要]

4/20 (土) 13:00~15:00
6/15 (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]

4/15 (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】

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」
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

●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～

自分らしい“ストレス処方箋”をつくりませんか。

- 【1回】 終了
- 【2回】 3/27 (水) 19:30~21:00 「ストレスと思考パターン」
- 【3回】 4/24 (水) 19:30~21:00 「ストレスへの対処行動あれこれ」
- 【定員】 10名 担当：野坂祐子(ぶれいす東京スタッフの臨床心理士)

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

「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→



前回の専門家と話そうは、「精神科医と話そう」でした。参加者3名とオブザーバー参加の方からの感想文を紹介します。

「生きづらさの中での自分との向き合い方の模索」

PN：さすらいのアスリート（感染：H17頃／初参加／40代）

私はHIVの問題と薬物依存の回復の問題を抱えた当事者です。なかなか自分の心情も話せず、孤独さと回復への焦りを抱えています。

最近、やっと心境を話せる仲間が出来だして来て、少しずつ気持ちは落ち着いて来ました。

しかし、様々な人間関係の中で、その場その場の環境で、自分自身の顔を作って生きて行くことを、本当に辛く感じています。

そのような中、LGBTの精神疾患と薬物依存の問題を精神科医の先生にお話を伺えたことは、大変心強く思えたひとときでした。

今後も、是非、このような機会を持っていただくとともに、一步進んで、現場の保健師さん及びワーカーさん等のお話しも伺えたらいいなと思いました。

そして、より、現場の当事者の辛い胸中や回復に向けた声を聞くことにより、自分の今後の人生の活路を見出す場所を提供して下さると幸いです。

「いろんな生き辛さと一緒に生きる」

PN：またお世話になってます（告知：2006年／初参加／40代）

今回は、「精神科医と話そう」というテーマでのプログラムでしたが、お二人の精神科医から話を聞ける滅多にない機会だと思って参加しました。自分自身、今少しメンタル面でしんどいところがあったので、何かしらヒントをもらえたらと思ったのがエントリーした一番の動機でした。

前半のお二人の先生の講演と後半は質疑応答という構成でした。お二人の先生の講演は、それは単なる医療情報ではなく、日々の臨床における患者のトラブル、悩みがトピックのバックグラウンドになっていて、とても共感を覚え、もっと話をお聞きしたいと思いました。薬に依存してしまう鬱病患者の話や薬物使用という依存症とその回復という内容は滅多に触れることが出来ないもので、とても興味深いものでした。特に肥田先生はHIVの患者も診ておられるということもあり、その内容は一層響くものがありました。ぶれいす東京ならではの特色が出ていたように思います。

後半の質疑応答は、匿名の質問（このやり方は、今回はとってもよかったです。）だったこともあり、非常に聞き辛いセンシティブな内容、例えば、薬物使用という依存症、それにセックスが絡むという少し重い内容（具体的にはラッシュ使用の経験者の悩み）についても、当事者の深刻な悩みにも責めることなく、回復への苦しさや理解を示した応答をしていただいたり、統合失調症での悩み等にも沢山の質疑応答を聞くことができました。みんなHIVだけでなく、他にも悩みを抱えながら生活しているんだなと思いました。HIVであることは、生き辛さの1つだと以前に精神科医の先生から言われたことを理解しきれていなかったところでしたが、改めて咀嚼し直しているところです。今回のお二人の先生のような理解のある方だけではないので、正直なところ少し精神科医には辟易していたところもあったのですが、今回はこのような素晴らしい機会に参加出来たことを嬉しく思います。お二人の先生、ぶれいす東京のスタッフの皆様、ありがとうございました。

「私の『精神科』への壁」

PN：K（感染告知年：2007年／服薬歴：11年／初参加／30代）

「社会からはじき出されるのでは？」という不安 この講演序盤の言葉で、私は本講演を聞くことに夢中になっていました。

私はかつて、「心理学を学ぶ」に抵抗感はないが、「精神科通院」

「カウンセリングを受ける」には抵抗がありました。社会人になり、セラピスト側として精神科医とも仕事をすることもありましたが、セルフケアできると思っていました。我武者羅に勉強し、働けばきっと「大丈夫」と。そして、体調を崩しました。今は、不安の中、「精神科通院」をし、「カウンセリングを受ける」をしています。

同性愛者、HIV感染、実は得意な仕事などなどの不安の積み重ね。それに対して、セルフケアできるし、他者は必要ないという虚勢。孤独でいれば拒絶も拒否もない、卑屈な安心感。認められたいから無理をする自分。そして、精神科への通院。

そんな私を前に、両講演者は、家族の協力やピアミーティングなど、人との関わりからの解決のプロセスを精神科医として話してくださいました。それがスタートできる場所の1つが「精神科」であると思えて、少しホッとしました。まだ抵抗感はまだ、不安や怖さもあります。それでも、前向きに今を捉えることができました。

「少し楽になることも出来るらしいですよ」と、言えます」

PN：桜

更生保護施設で薬物に関わる支援も担当する職員です。今回、オブザーバーとして参加させて頂き、「不安なこと、分からないこと、困っていることも相談できる精神科医もいるみたい。」と、陽性者の方々に自信を持って伝えられることが分かり安心しました。良い時間をありがとうございました。

私は以前、カムアウトについて相談されたことがあります。うつ病を持ちつつ薬物依存で、複数回の懲役経験があり、陽性の状況を全てオープンにして就職活動をしたいとのことでした。

拙い支援者は、全てをカムアウトしての就活はより厳しいと説明しました。彼に、どうしてオープンにしたいのかと伺うと、「もう、面倒くさいのはさんざん〜後から分かってしまい色々と言われるのは嫌だ。素の自分を認めてくれる所でゆっくり再起したい〜」と、話していました。その方は現在もメンタルクリニックでうつ病の治療は続けている様で、本人から本音を話さないとまでの連絡は頂きますが、それは私が、本人の現在の支援者たちと本人の繋がりに介入しない立場であると信じていることでもあります。どんよりとした中で一人で頑張ろうとしています。

先日、自身の偏りや拘りに戸惑い、コミュニケーションにとっても苦労しているLGBTで未検査の方が、ぶれいす東京で受検から支援を受けました。彼は、「人に相談というか、話すことでこんなに楽になるとは知りませんでした」と、息を切らせて帰ってきました。これからの繋がりはまだ分かりませんが、彼は相談の成功体験を初めて手にしました。

1〜3か月程度の通過施設で支援にあたる者としては、その方がどこかに繋がることを支援の目標にしているのですが、たった一度でも相談の成功体験を得られることは、その時そこに繋がれなくても人生を左右するくらい大きいと感じています。人のことも自分のことも信じていることが出来ないことは、きっと苦しいはずですから。



●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

4/13 (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～)

■もめんのか(母親を中心とした親のか) [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。」

●ミックス・トーク10 (MT10) 【要予約】

5/18 (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。



●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～

3/29 (金) 19:30～21:30

4/25 (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。

◆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★

●群馬サテライト・ミーティング 【要予約】

5/12 (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。

NPO法人ぶれいす東京 2018年度活動報告会のご案内

今年もぶれいす東京の活動報告会を開催します。前半は各部門の多彩なスタッフが登壇して、実績や経験を語ります。後半のトークコーナーでは、「声をあげる陽性者たち」と題し、社会を変えていこうと訴訟を起こしている3人のHIV陽性者と語り合います。ぜひご参加ください。

【日時】5/25(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 (東京都新宿区高田馬場1-29-9 TDビル)

【参加費】無料 (どなたでも参加できます)

【プログラム】部門報告/トークコーナー「声をあげる陽性者たち」

※活動報告会終了後に会費制の懇親会を17:30から予定しています。お酒を飲む人も、飲まない人もネットワークを広げませんか?

活動報告会の前半までにお申し込みいただければ、どなたでも参加できます。

※陽性者限定のイベントではありません。詳細はぶれいす東京のWebサイトをご覧ください。



編集後記

☆アジアとの交流が加速しそうだ。4月14日にハンド★イン★ハンドと言う合唱祭が開催される。世界中からLGBTQ当事者の合唱グループがなかのZEROホールに集結する。出演者だけで500人というとてもない規模だ。ぶれいす東京からも、加藤、生島がProud Voicesという合同の合唱グループに参加する予定。誰でも参加可能です。チケット発売中!(いくしま)

☆桜の季節が近づいて来ました。お天気も気温もなかなか安定しない日が続きますが、今月中には開花の便りがあちこちから届くことと思います。1年の中でも好きな時期なのですが、花粉症には毎年とても悩まされています。今年はかなり早い時期から目の症状がひどくて、日々闘っています。今年のぶれいす東京のお花見は3/30の予定。上手く桜の満開が当たれば良いですね。(かとう)

☆「結婚の自由をすべての人に訴訟(同性婚訴訟)」の提訴当日、カメラに囲まれるのは想像していたけれど、マスコミの数がすごかった。記者会見も部屋に入れられないほどの報道陣。僕のパートナーは顔出しができなかったけれど、それが本当の日本の姿。顔出しで頑張っている仲間には敬意を払うけれど、前に立つものは、立てないで同じ思いの人たちのことを考えないといけなと思う。ぜひこれからも見守ってください。(さとう)