

特定非営利活動法人ぶれいす東京 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。各部門のスタッフたちが、次々と登壇して経験を語ります。後半のトークコーナーでは、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)

JR山手線・東京メトロ東西線・西武新宿線高田馬場駅「戸山口」より 徒歩3分

【参加費】無料 (予約不要) どなたでも参加できます。

【プログラム】部門報告~各部門コーディネーター

トークコーナー「声をあげる陽性者たち」

ゲスト：Gさん (外国人同性パートナー在留特別資格訴訟 原告)

佐藤郁夫さん (結婚の自由をすべての人に訴訟 (同性婚訴訟) 原告)

ヒデさん (RUSH裁判 被告)

コメンテーター：山下敏雅弁護士 (永野・山下法律事務所)

司会：兵藤智佳 (早稲田大学准教授) 生島嗣 (ぶれいす東京代表)

※活動報告会終了後に会費制の懇親会を17:15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？
当日15時までにお申し込みください。

※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。



2019年5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★

●「ストレス・マネジメント講座第32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)

【1回】6/19 (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】7/31 (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】8/26 (月) 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



★NEW★

●「アサーション・トレーニング」第12期 【要予約】 ~自分も相手も大切に自己表現~

アサーション (アサーティブネス) とは…相手の考えを尊重しながら、対等にコミュニケーションをするスキルのこと。

【1日目】8/31 (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】9/1 (日) 14:00~17:00

「アサーションのスキルを実践しよう」

【定員】9名 原則2日連続の参加

- あの時ちゃんと断っていたら…
- 思い切って頼めていたら…
- どうしたら相手を傷つけずに、自分も傷つかないコミュニケーションができるか？

【講師】吉田博美さん おもに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士。



●教師として働く陽性者の交流会 [予約不要]

6/29 (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。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]

5/18 (土) 13:00~15:00
6/21 (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。グラウンドルールの範囲内で、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]

6/15 (土) 13:00~15:00
8/17 (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]

6/17 (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】

7/28 (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？



●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 【要予約】

第99期 土曜夕方コース (申込〆切: 5/29(水))

6/ 8 (土) 17:00~19:00
6/22 (土) 17:00~19:00
7/ 6 (土) 17:00~19:00
7/20 (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

●医療者(看護師)として働く陽性者の交流会 [予約不要]

5/24 (金) 19:00~21:00

日ごろ、皆さんがHIVを持ちながら医療者(看護師)として働かなかで、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。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。

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」
6/15(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、ふ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。

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

新規ボランティア研修のお知らせと昨年参加者の感想文

【説明会】7/7(日)9:45~11:45 (受付は9:30開始)

新宿NPO協働推進センター501会議室 (5F)

※上記日程で都合がつかない、また、研修の全日程への参加は難しいが活動したい、という方は事務局にご相談ください。

【研修】7/14(日)、7/15(月・祝)

各日10:00~18:00 (予定)



ぶれいす東京のボランティアを、自分にできる範囲で、できることからしてみませんか？1年以上活動いただける方なら、どなたでも参加可能です。HIV陽性者、パートナー、家族の方の参加も歓迎します。HIVステータスなどを、開示する/しないはご自分で決めてください。

詳しくは、ぶれいす東京Webサイトにて (要事前申込)

ボランティアを募集している活動

- ・ HIV/エイズ電話相談(感染不安のための電話相談)
- ・ WebのデザインやSNSの管理・更新作業
- ・ 事務作業や発送作業のお手伝いなど

- ・ バディ(HIV陽性者のための直接ケア)
- ・ Gay Friends for AIDS (ゲイによるゲイ・コミュニティ向け啓発活動)
- ・ Sexual Health Project(性の健康、HIVの啓発を行うプロジェクト)
- ・ ネスト・プログラム(陽性者と周囲の人のプログラム)の運営のサポート

「だからこそ得たもの」ダン

大学時代からHIV/AIDSに関心を持ち始め、ぜひ自分の力も貢献したいと考えて、研修を受けました。研修中に医療知識だけではなく、社会的な話題も含まれ、よりHIV/AIDSに関する認識を深めました。ワークショップもたくさん用意していただき、みなさんと話し合うことができました。

色々な発言の中で、一番印象深いのは「自分は陽性者であり、だからこそ得たものもたくさんあります」。まさに言う通りだと思います。自分がゲイであり、だからこそ今の友たちと出会えました、だからこそ性に関する知識を勉強し始めました、だからこそ自分らしくいられます。

人間は完璧な生き物ではありません、如何に今の自分を受け入れるためには、今まで得たものを考えるのは大切だと思います。人生の中では様々な縁があって、その中では必ず楽しい思い出ばかりではありませんが、今の自分まで導きました。感謝の気持ちを含めて人生を振り返ると、自分をもっと受け入れるのでしょうかと信じています。今回のボランティア研修も自分に対して、大切な縁の一つだと思います。多様な人と出会い、色々なアイデアを交流し、自分がHIV/AIDSと性に対する考えを変えた時もたくさんありました。これからは研修の経験を活かし、自分のわずかな力を何かに貢献できれば幸いだと思っています。

「個人の出来る範囲でのボランティア」 Kio

ボランティアは、「いつかやってみたい」と思っていたが、日常生活を送る中で参加するには、時間的な制約などハードルが高いイメージがあり、関わるのがなかったが、今回の研修で、『自分の出来る範囲で取り組んで行く』ということを知り、参加させていただくこととなった。

3日間に渡る研修は、座学やグループワークなど内容が濃く、気付きや考えさせられることが多かった。そして一番印象に残ったことは、HIVに関しての認識がガラリと変わったということ。

メディアからの刷り込みで「死に至る病気」だと思っていたが、適切な治療を行えば、「通常生活が行え、生きられる病気」であり「感染も防げる病気」だった。

研修の受け始めは、「専門知識もないし、罹患者と話したり出来るのだろうか？」という考えが浮かび不安だったが、担当する業務によっては、専門的な知識が求められるものもあるが、事務など非対面の業務もあるので、参加する気持ちがあれば問題はなく、必要なこと、また分からないことについて

は、スタッフから丁寧に指導されるので、安心して参加できる環境が整っていた。選択した業務の追加研修を終わらせ、活動を始められる日を楽しみにしている。



「恩返しのつもりが・・・」サブロウ

自分は2年前に発症して3カ月入院、その後半年は自宅療養していました。その間いろんな人にお世話になり、これからはその恩返しがしたいと思っていたけれど、体調が回復するにつれ、その気持ちが薄れかけてきていました。そんな時のぶれいす東京のボランティア募集、重い腰を無理矢理上げて思い切って参加してみました。

過去の研修参加者の体験談ではハードな3日間と書いていた方も多く、期待より不安な気持ちが大きかったのですが、今まで絶対に接点がないような様々な人との出会いもあり、グループワークでは初めて経験する内容もあり、初めて会った人にこの2年間の事を割と自然に話している自分に気づいたり、そしてそんな自分をあまり違和感を感じることなく受け入れてもらえた体験をしたりと、あっという間の3日間でした。

たぶん、積極的に取り組む、という姿勢があれば、知識のある人ない人、当事者か否か、違うバックグラウンドを持つ人同士だったりしても、そんなことは関係なく、だんだんと居心地のいい空間になっていったような気がしました。

最初の研修が終わった今、まだまだ自分に何ができるのか全く感触がつかめていないのですが、部門別研修や実際のボランティア活動を通して、少しずつでも成長していければと思っています。

「あたたかい『場』」ともぞう

この何年か、「ぶれいす東京」のボランティア募集の広報を見るたびに、やってみたくて…と悶々としていました。

けど…のあとに続くのは、仕事が忙しくてボランティアの説明会に出席できない・研修に参加できない等、今から考えると自分で納得できる言い訳を考えて逃げていたのかなと思います。

そんな風に逃げていた自分ですが、今回意を決してボランティアに応募し、3日間の研修を受けた後ボランティアとして活動することになりました。

なぜ、そんなに逃げていたはずの人間がボランティアに応募して活動をするようになったんだろう？と思った理由はぶれいす東京という団体が「あたたかい場」だったからなのかもしれません。

個人的なことでぶれいすのメンバーの方と知り合うことがあり、そのメンバーの方を見ていると「もしかしてとても安心できる場なのでは？」と思うようになってきました。

そして、それは3日間の研修で確信に変わりました。初めて研修を行う部屋に入ったときの、スタッフの皆さんの暖かい雰囲気や笑顔、そして研修を受けている人たちと交流ができるように練られた研修プログラム。

スタッフの皆さんの安心・安全な場所づくりのおかげで、リラックスしながら他の皆さんとも打ち解けることが出来ました。

今後、ボランティアスタッフとして活動を行うにあたり、先輩たちが醸し出す「あたたかい場」の雰囲気を自分も大切にしながら活動をしていきたいと思っています。

●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～

5/11 (土) 13:00～15:00
6/ 8 (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します。
40代以上の男性HIV陽性者であれば、どなたでも参加できます。
セクシュアリティは問いません。

■もめんのか (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。」

●大人女子会 [予約不要]

5/15 (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。



●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。

●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～

5/30 (木) 19:30～21:30
6/20 (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、どなたでも参加できます。あれこれ楽しく話しませんか。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]

6/ 1 (土) 13:00～15:00
8/ 3 (土) 13:00～15:00

セクシュアリティや性別、結婚の有無や性別は問いません。陽性者本人には話しにくいことありますよね。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。



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

●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。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。



「UPDATE! いくつ知っている？」のハンドアウトとWebサイトが公開されました。

エイズ対策はなぜか略字と数字のオンパレード、これじゃ何のことだか。

7つのキーワードでわかりやすく解説します、HIV/エイズ最新情報。

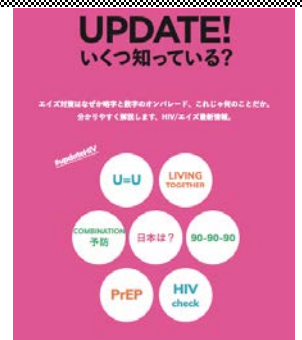
U=U、90-90-90、PrEP、HIVcheck、COMBINATION予防など。

<https://aidsweeks.tokyo/update/> (中国語・英語サイトあり)

Twitter : <https://twitter.com/updateHIV>

Instagram : <https://www.instagram.com/updatehiv/>

Facebook : <https://www.facebook.com/updateHIV/>



編集後記

☆ 4月は色々イベントが沢山あり、ネスト・プログラムだけでお会いする人たちも代々木公園でお会いすることもある。顔を見た瞬間に、個人的な知り合いなのか、ボランティアなのか、初めましてなのかなどを思い出そうとする。しかし、どうしても、キャパオーバーした頭では、わからないことがある。そんな時は、「どこでお会いしました？」って聞くことがある。(いくしま)

☆ 先月はHAND IN HAND、サンフランシスコ渡航 (詳しくはWebのスタッフ日記にてご報告予定)、東京レインボープライドと、イベントが目白押しだったのですが、そんな中、右肘を脱臼。利き腕が使えないままステージに乗ったり海外へ行ったり…と、なかなかハードな日々でした。自宅で転倒という老人のような理由。人生何が起るかわかりませんね…。(かとう)

☆ 今年も6/30(日)に青森レインボーパレードが行われる。東京のそれは賑やかで、何万人もの人が集まるようになったが、地方ではまだまだ歩く人も少ない。逆にゆっくり静かに歩けるので、ぜひお越しください。たぶん東京でパレードを立ち上げた頃の緊張感があり、沿道からのさやかな応援がほっこりとして、身に沁みると思います。僕も参加予定です。青森のホタテなどの海産物も美味しいよ。(さとう)