

## ぶれいす東京 2019年度「新規ボランティア合同研修」のご案内

【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、という方は事務所に相談ください。

【研修】7/14(日)、7/15(月・祝)

各日10:00~18:00 (予定)



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

## 2019年6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。)

★NEW★ ※3面に第11回「A型肝炎について知ろう!」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12回ピア+トーク 【要予約】 「親やパートナーの介護経験」

HIV陽性者も長生きになり、親の介護を経験する人たちが増えていきます。そこで、親の介護経験、パートナーの介護に携わった経験者にお声掛けして、実際どうだったのかをお聞きします。また、専門家もお招きする予定です。

【日時】6/28(金) 19:00~21:00 (開場18:30)

【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)

【対象・定員】HIV陽性者 70名

(医療従事者など専門家はオブザーバーとして先着10名まで参加可)

※参加には、守秘義務への同意を含めた利用登録が事前に必要です。

※参加費：無料 (オブザーバーは1,000円以上のカンパ)

★おすすめ★

### ●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)

★NEW★

### ●第12回就職支援セミナー 【要予約】

【日時】8/30(金) 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】現在調整中。詳しくはWebサイトをご覧ください。



### ■トークゲスト

・直樹～千葉で介護士をしている、もうじき40歳です。2014年10月に仕事で出入りしていた病院に彼が入院しており、交際が始まり、退院後に同棲、1年後から介護生活が始まりました。2017年2月に亡くなるまでのおよそ1年間自宅での介護をしました。

・S～親の介護は、父で、在宅で妹と一緒に看取りました。母親は脳出血とか持病とかがあり、大変でした。施設の利用、病気の関連での調整も必要で、その時期は大変でした。自分は、親の介護と仕事を調整できたりと、恵まれていた面もありました。

・さゆりん～子育てはほぼ終了、40半ばのシングルママです。実家の両親が高齢となり「介護」にまつわる色々な事が私の家族内でも始まりました。老いてゆく両親を通して、自分の老いはどうだろうかという事も考えさせられます。

### ■福祉制度の紹介&コメンテーター

・小嶋 道子

(都立駒込病院 医療ソーシャルワーカー)



【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★

### ●川崎サテライト・ミーティング 【要予約】

7/21(日) 14:00~16:45 (初参加の方は13:00集合)

### ●群馬サテライト・ミーティング 【要予約】

9/22(日) 14:00~16:45 (初参加の方は13:00集合)

※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

●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]

6/21 (金) 19:30~21:30  
7/20 (土) 13:00~15:00

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。



★NEW★

●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でも、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？



●ミックス・トーク10 (MT10) [要予約]

9/28 (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。

●医療者(看護師)として働く陽性者の交流会 [予約不要]

7/19 (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
<b>[要予約]</b>	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。
<b>[予約不要]</b>	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

# 第11回ピア+トーク「A型肝炎について知ろう！」 参加感想文

昨年7月1日に開催した「A型肝炎について知ろう！」への参加者は37名。その中から3名の方と講師の感想文をお届けします。

**「ワクチンについて知りたい」**  
 トーマ (感染告知年：1999年/30代)

5月中旬に39度の高熱を出して普段HIVの薬を処方してもらっている病院に受診し、インフルエンザと最近流行っているという肝炎の検査をしようとして医師から告げられ検査しました。結果、どちらも陰性でした。そしてA型肝炎について知ろう！という案内が届き、そんなに流行っているのかと思い参加することにしました。

今回自分が知りたかったのは症状よりもワクチンに関してでした。自分はワクチンに対して良いイメージを持っていません。それはCD4が300台の時にB型肝炎ワクチンを2回接種したのですが、全身痒くなったり蚊にかまれたような腫れが出来たりと副作用が出たにもかかわらず抗体を獲得できなかったからです。

でも話を聞いていく内にA型肝炎ワクチンはB型に比べて抗体を獲得しやすく、副作用も比較的少ないという事が分かり、ワクチンを接種してみようと思いました。もし参加していなかったら、ワクチンに対して一律に副作用が出たり効果がなかったりするものというイメージのままだったと思います。参加出来て本当に良かったです。

後日、A型肝炎ワクチンの1回目を接種しましたが副作用も出ず順調です。

**「ワクチンについて知りたい」**  
 トーマ (感染告知年：1999年/30代)

ぶれいす東京に登録してから初参加者としてこういうイベントに参加しました。

2014年7月に感染告知され4年経ちました。この4年間の中には最初は怖くて怖くて、もう生きていく勇気もなさそうです。涙も毎日でした。ようやくこういう事実を納得して、だんだん穏やかな生活になってきます。

HIVであってもA型肝炎であってもただのウイルスです。人間の歴史から見ればいつもウイルスと戦っています。勝ったこともあり失敗したこともあります。

梅毒は100年前も絶症ですが、現在は薬だけで治ります。A型肝炎も同じくウイルスの一つです。

今村先生の説明したどおりにワクチンを接種すれば、大丈夫です。科学的に先生の指示を聞き、生活習慣と衛生習慣を管理すれば、ウイルスとの戦いを勝つことができます。

遠くない未来にはHIVウイルスとの戦いも必ず成功できると信じています。

**「行く前には予想できなかった」**  
 ヒロト (服薬3年目)

会場の設営スタッフとして参加しました。

ワクチン接種はすでに二回すませていたので、「セミナーの途中は暇になるな」くらいに思っていたのですが、いざ始まると気づかされることが多く、終わる頃にはすっかり前のめりでした。

たとえば、病気の解説では糞口感染の広がり方の話が目からウロコで、これを知ると知らないでは行動がずいぶん違ってくるなと思いました。また、感染経験者の話を聞くコーナーでは病院の対応が不十分だった話も多く出て、半年前からワクチン接種を強く勧められていた自分が実はかなり恵まれていたんだと知りました。

何よりハッとさせられたのが、質疑応答です。ハッテン場の話が出たのですが、このシステムの受入れ派と敬遠派が僕らの中で混在している状況が明らかになり、緊張感のあるやりとりをドキドキしながら見守りました。


性感染症の蔓延との関係が深いハッテン場という存在を、著名なSTDの感染経験がある僕らがどう解釈してどんな方向性を示せるのか。一人でいたら深く考えなかったであろうそんなことを頭にめぐらせながら、撤回作業をしました。

やはりたまにこういう場で話を聞かないと、どんどん勝手な思い込みで縛られて、視野も知識も狭くなるなと痛感しました。もしあなたがぶれいすのイベントへの参加を迷うことがあったら、取り敢えず参加してみることを僕は強くお勧めします。


**「みんなで流行を乗り越えましょう！」**  
 今村顕史 (がん・感染症センター都立駒込病院 感染症科 部長)

今、同性間の性行為によるA型肝炎が広がり続けています。A型肝炎は、便中のウイルスが、口から入ることで、性行為でも感染します。発症すると、重症化して長期入院となることもあります。性行為による予防には限界があるため、ワクチン接種が最善の予防対策となります。

今回は、実際に感染した人の体験談を共有できたのが、本当に良かったと思います。きっと、多くの参加者も、より身近な問題として意識できたのではないのでしょうか。この学習会が、流行終息へ向かうきっかけとなることを期待しています。みんなで協力し合って、この流行を乗り越えていきましょう。



**English Speaker's Meeting Poetry Workshop "HIV & POETRY"**



HIV & POETRY Having difficult feelings about your status? Express yourself with poetry! With a group of peers, we will read poems that deal with HIV/AIDS and even try writing some poems of our own. This writing circle is free and confidential. Two-hour session. Please bring paper and pen.


**Date and time: Saturday, July 13, 2019 18:00-20:00 (Venue opened from half past 17)**

Venue: Within Shinjuku Ward (only registered people will be informed)

This event will be held for HIV positive people.

Also, acceptance of the ground rules is required for participation.

Flow of registration



**「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。

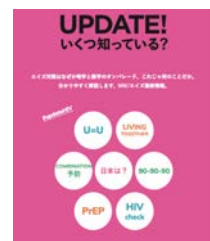
7つのキーワードでわかりやすく解説します、HIV/エイズ最新情報。

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/>



★NEW★

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 【要予約】  
第100期 土曜夕方コース (申込〆切: 8/7(水))

8/17 (土) 17:00~19:00  
9/ 7 (土) 17:00~19:00  
9/21 (土) 17:00~19:00  
10/ 5 (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99期 土曜夕方コース

6/8 (土)、6/22(土)、7/6(土)、7/20(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~

6/ 8 (土) 13:00~15:00  
7/13 (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し、  
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。

●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~

6/20 (木) 19:30~21:30  
7/26 (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、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。

■もめんの会(母親を中心とした親の会) 【予約不要】

8/27 (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】

8/ 3 (土) 13:00~15:00  
10/ 5 (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  
本人には話にくいことってあり  
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。



●大人女子会 【予約不要】

7/23 (火) 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。



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



★おすすめ★

●「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、  
自分も傷つけないコミュニケー  
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。



編集後記

☆ 6/1 ソウルで開催されたパレードに参加。その前後に、iSHAPというHIVのコミュニティセンター、DDingDongというLGBTの若者向けの支援センターを訪問。さらに、POPという薬物をつかった性行動を研究テーマにしたグループと情報交換をした。パレード会場では、陽性者が性行為をすると罰せられる法律(1987年)の撤廃を求めて若手のHIV陽性者たちがキャベーンを実施。しんどい現実と向かう彼らの姿にエンパワーされた。(いくしま)

☆ 白内障の手術をした。10分で終わる簡単な手術と聞いていても、術前にはナーバスになる。できれば受けたくないとも。手術は目に圧がかかり、鈍い痛みでイヤだったが、翌日眼帯を外したら、見るもの全てがキラキラした。(さとう)

☆ 最近歯医者に通い始めました。数年足が遠ざかっていたのですが、痛みが出て来てしまっただけで観念。身近で評判の良い所を受診したら、対応、設備、治療内容全てに文句がなく快適。もっと早く行けば良かった(笑)。他にもいくつか病院をハシゴしていますが、陽性者の他科受診問題は未だにあちこちで話題になります。こういうことをいちいち気にしなくても良い環境になるといいなと思います。(かとう)