

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)



説明会では、代表の「知っておこう！HIVの最新情報」が聞けます。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/しないはご自分でお決めください。

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

2019年7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】
- ・ Bloomberg L.P.
 - ・ (株)ベアーズ
 - ・ (株)リクルートオフィスサポート
 - ・ 日本マイクロソフト (株) 他



※最新情報はWebでご確認ください。

★NEW★

●◆■ サマー・ティー・パーティ

【要予約】

【日時】 8/24 (土) 19:00~21:00 (開場：18:30)

【参加資格】 陽性者・パートナー・家族・ファシリテーター

【参加費】 500円 (利用登録は必要です)

【会場】 お申し込みの方に直接お知らせします。

陽性者もパートナーも家族も、一緒に楽しいひと時を過ごしませんか？ファシリテーター(司会進行役)も参加します。軽食+会話+ゲームの企画です。初参加の方も大歓迎。6ヶ月以内のPGMで一緒だった懐かしい顔、他のプログラム参加者で普段は話ができない人、陽性者と周囲の人が交流できる機会です。気軽にご参加ください。

※3面に「第11回就職支援セミナー」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★

●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】「ストレスによるこころとからだの変化」終了

【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

※2回目からの参加も歓迎です。



★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

●◆■ベーシック講座Special「HIVってどんな病気？」

【要予約】

8/18 (日) 12:45~14:45 (開場：12:30)

※パートナーやご家族も参加できます。*日曜開催のため要予約

新陽性者PGMの「医療情報セッション」の出席講座です。基本的なHIV/AIDSの知識についておさらいします。過去にPGMで一度聞いている方も、聞き逃してしまったり聞く機会がなかった方も、どうぞお気軽にご参加ください。わかりやすいと評判のセッションです。なおセカンドオピニオンの場ではありませんので、ご了承ください。担当：福原寿弥

●教師として働く陽性者の交流会 [予約不要]

9/14 (土) 17:00~19:00

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]

7/20 (土) 13:00~15:00

8/ 9 (金) 19:30~21:30 *日程が変更になっています。

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]

8/17 (土) 13:00~15:00

10/19 (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]

8/19 (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？



●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」というご希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

※「中国語を話す陽性者のミーティング」

9/21(土)16:00~18:00(開場15:30)

※「既婚者ゲイ・バイセクシュアル男性M」7/10(水)19~21(開場:18時半)

※「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

※夫がゲイで陽性者という妻のミーティング」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、ぷ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

第11回就職支援セミナー 参加感想文

1月23日に開催した「第11回就職支援セミナー」への参加者は33名。その中から3名の方の感想文をお届けします。

「異なるじぶんが 働くことを考えた一日」

たか (感染告知: 2017年/初参加)

申し込むまでに実は結構迷いました。HIVのことは誰にも話せていない自分でしたので、まずは申し込む時点で足踏みがありました。当日、オフィスで利用者登録を行いました。セミナーの当日ということもあり、数人で登録となりましたが、これがむしろ幸いしてセミナー会場へも身構えずに参加出来ました。ほんと、真摯に働くことを考え、悩んでいる極々なんの変哲も無い姿でした。イメージしていたのは、重苦しいものでしたが全くそれは偏見でした。普段、自分自身が偏見を嫌悪していたのが、自分自身が偏見を抱いていたことに気づかされた日でもありました。話が逸れましたが、セミナー会場はほぼ満席。参加企業の皆さん(4社)から所々ユーモアも交えながらのプレゼンテーションがありましたが、参加企業からは障がい者だから募集するというのではなく、有能な人材を募り、ただ負担にならない働き方を用意していることだけが一般の求人と異にしている点でしょう。陽性者の雇用に多年にわたり門戸を開いている企業から昨年から始めた企業もありました。まだ企業には知らないが故に採用について躊躇していることもまた、現実なのでしょう。質問タイムがありましたが、突っ込んだものから服装(ヒゲはOK?)など、面接では聞きにくいことも伺えました。仕事への、働くことへの気持ち

を前向きに捉えられただけでも有意義でしたし、大手企業の採用担当の方の本音をうかがい知るいいチャンスでした。



「視野を広げよう」

K

自分がHIV陽性者であることに嫌悪し、劣等感を持っていたため転職にとっても後ろ向きで不安でいっぱいでした。増してや障害者雇用はもっての他と考えていましたが、ぶれいす東京で初めてこのようなセミナーに参加し考え方が変わった気がします。その会場には同じような陽性者の方がたくさんいて、一人じゃないと感じました。そしてそれを受け入れる体制が整った多数の企業が僕たちを理解し丁寧に説明してくれたこと、いくつもの質問に答えてくれたことなど不安を持っていた僕にとってとても興味深く充実した時間になりました。何より一番の収穫は障害者雇用も視野にいれ、自分で枠を狭めず就活しようという意欲が湧いたことです。

「自分らしく働くことが出来ますように」 もみのきしま

(感染告知: 2017年2月/服薬歴: 約2年/参加2回目/40代)

中央省庁の障がい者の雇用増しを受けて各省庁や企業が障がいを持つ人々を積極的に雇用する事態となり、人手不足もあいまってか、障がい者は異例の売り手市場となっている。そんな中、今回の就職支援セミナーに来て下さった人事担当の方のプレゼンは各社とも三者三様であったが、各社とも障がいを持つ人々をどのように受け入れ、どのようにして彼らの個性や潜在性を生かしていくのか、各社の取り組みや姿勢が聞いて非常に面白かった。特に外資系のマイクロソフトや日本IBMは、障がいの枠を越えてダイバーシティ(多様性)を積極的に推進しており、誰もが自分らしく働くことができる環境を整備しているという点において、非常に好感が持てた。とりわけ、LGBTQの人たちに対する取り組みに関しては2社とも抜きん出ているように思う。しかし、HIV陽性者が障がい者枠の中で働くということに違和感を感じた説明会でもあった。なぜなら、企業の方の説明は障がいを抱えている人たち全般の方々への説明であり、私たちよりも重い障がいを抱えている人たちはこの世の中にもっとたくさんいるはずだからだ。私たちは3カ月に一度の通院の配慮が必要なこと以外、いわゆる健常者の人たちと何ら変わりはないのである(もしかしたら重度の方もいらっしゃるかも知れないが)。だから、無理して障がいの枠で働くというより平日でもきちんと有給が取れて自分にあった会社を探すことができれば、一般枠でも働くことができるのになぁと私は思う。だが実際のところはいちいち平日休む理由を聞かれるとその度に嘘をつかなければならないし、病気を隠していることに対して後ろめたさを感じてしまう。ゲイに対する社会の偏見はまだ多いし、この病気に対する誤解や偏見はそれ以上かもしれない。私たちがもっと自分らしく働くことができるように、各社企業の取り組みの中でより一層多様性を尊重できるそんな世の中になればいいのになぁと、心から思う。

※他に2名の感想文がWebでご覧いただけます。

「『障害者として雇用』の違和感」

TK (感染告知: 2008年/40代)

「将来に対する不安の解消に向けて」

きよし (感染告知: 2018年/40代後半/初参加)



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。

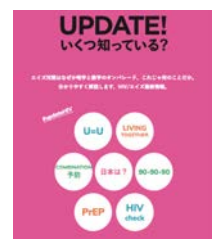
7つのキーワードでわかりやすく解説します、HIV/エイズ最新情報。

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

7/6(土)、7/20(土) 17:00~19:00 (最終回~19:30)

●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~

7/26 (金) 19:30~21:30
 8/20 (火) 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。

●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~

7/13 (土) 13:00~15:00

*8月のミドルミーティングは休ませていただきます。

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。

◆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。



■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。」

●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

- あの時ちゃんと断れていたら…
- 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(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) / 野坂祐子(ぶれいす東京スタッフの臨床心理士)



編集後記

☆6月28日に開催したピアトーク「親やパートナーの介護経験」は、とても素晴らしい内容となった。司会をしながらも、自分の年齢がどちらかというと、介護される側に近いので、親の荷物を処分するのにとてもお金がかかったと言うさゆりん氏の話聞き、断捨離って大事なんだと改めて気づき、ものを捨てるのが苦手な自分を反省中。(いくしま)

☆もうすぐボランティア合同研修が始まります。例年9月に開催していましたが、今年は7月。研修日程も3日間から2日間になりましたが、内容の充実度は変わらないと思います。毎回熱心に参加して下さるみなさんとお会いできるのが楽しみです。今年はどんな出会いがあるでしょう。自分に何ができるのかな…と不安に思う方もいるかもしれませんが、楽しみながら活動していただけたらと思います。説明会だけでもいらっしやいませんか?(かとう)

☆6/30第6回青森レインボーパレードに参加した。過去最大の208名。同日行われたストーンウォール50周年のNYC Prideの派手さにはかなわないが、僕が初めて参加した4年前に比べれば、参加人数も周囲の応援度合いも随分多くなった。しかし地方都市でのLGBTへの風当たりは東京で想像するのとは大違い。とても厳しいものがある。僕が毎年通うのは、地方都市でLGBTを受け入れないと、日本でLGBTが受け入れられたことにはならない。そう思っているからだ。日本中がPrideで満ち溢れますように。(さとう)