



夏休みのお知らせ 8/10(土)~8/16(金)

・ぶれいす東京事務所、ネスト・プログラムともに上記期間がお休みです。
・ポジティブラインは8/11(日)8/12(祝)以外は通常通り行っていますのでご利用ください。

2019年8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。)

★おすすめ★

●◆■ 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面に昨年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★

●◆■ ベーシック講座 「HIVってどんな病気？」 Special 【要予約】

8/18 (日) 12:45~14:45 (開場12:30)

HIVの病気のことやそのメカニズム、治療のことや副作用のことなどを知る機会は、陽性者本人にはあっても、陰性パートナーや家族にはなかなかありません。医療従事者でもあるぶれいす東京スタッフがわかりやすく説明します。質問タイムもありますので、お気軽にご参加ください。

担当：福原寿弥

★おすすめ★

● 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.

- ・株式会社ベアーズ
- ・アマゾンウェブサービスジャパン株式会社
- ・株式会社リクルートオフィスサポート
- ・日本マイクロソフト株式会社

★NEW★

● ベーシック講座 「知っとこ！社会福祉制度」 [予約不要]

9/25 (水) 19:30~21:30 担当：牧原信也

ひとくちに社会福祉制度といってもいろいろで、なんだかわかりにくいと思ったことはありませんか？
制度を利用する際に、基本的なことを知っておきたい方はぜひご参加ください。質疑応答の時間もあります。



【参加資格】 陽性者・陰性パートナー・母親・父親

※その他の家族の方は、事前にご相談ください。

【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)

※日曜開催のため前日16:00までにお申し込みください。

- 「体調管理をする上で、日常生活で何を注意したらいいですか？」
- 「CD4とか、ウィルス量という言葉の意味がわかりません。」
- 「一緒に生活して、本当にうつらないのですか？」
- 「本人は、どれくらい生きられるのですか？」
- 「子作りや結婚はできますか？」

中央省庁が一括採用をするなど、障害者枠での採用の競争が激化しています。
障害者枠では、補助的な業務に限らず、本人の能力や特性に合わせた配慮をする企業も増えています。
この機会にぜひ、参加企業の話聞き、あなたの今後の働き方の参考にしてください。



「ぶれいす東京NEWS」

配信中

※どなたでも登録できます。

登録・解除は
こちらから→



過去のニュース
レターはこちら
から→



●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]

8/ 9 (金) 19:30~21:30 *日程が変更になっています。
9/21 (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]

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。



●障害者枠で働く陽性者の交流会 【要予約】

10/20 (日) 14:00~16:00

※日曜日開催のため前日16:00までにお申し込みください。
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？



●ストレス・マネジメント講座第30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のに必要なスキルをみかくために、自分らしい“ストレス処方箋”をつくりませんか。

【定員】10名(3回目だけの参加も可)

【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。

●医療者(看護師)として働く陽性者の交流会 [予約不要]

9/20 (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ミーティング」

9/28(土)13:00~15:00(開場12:30)

※「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

※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

サマー・ティー・パーティ 参加感想文

昨年8/26(日)に開催したサマー・ティー・パーティへの参加者は41名。その中から4名の方の感想文をお届けします。

「これからも二人で」

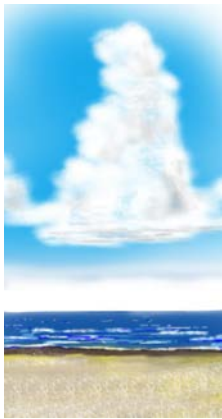
みつのぶ

パートナーに病気の事を打ち明けられてから、ずっと自分に出来る事は何か考えていました。そんな時パートナーからぶれいす東京の話聞き、色々なイベントがある事を知りました。

今回のサマーティーパーティーは私も参加する事が出来る事、病気になってから数年間パートナーは病気の事を話し合える人となかなか会う機会がなかった事もあり、いい機会ではないかと感じました。しかし、今まで二人ともイベントに参加したことがなく、不安でいっぱいでした。特に私はぶれいす東京に登録したのはパーティーの1週間前。本当に参加していいんだろうか…

参加すると決めたものの、当日までずっと思っていました。

不安のまま、いざ当日を迎えパーティーが始まるとそんな気持ちは何処かに消え、純粋に参加者のみなさんと楽しい時間を過ごす事が出来ました。みなさん明るく、笑顔でたくさんの元気をもらいました。パートナーも最初は緊張していたようでしたが、今回色々な人と話をする事が出来て参加してよかったと言ってくれました。病気に対して前向きに考えている人が多く、もっと話をしたかったようです。二人揃って参加出来るイベントには次回も是非参加しよう、と話しながら帰りました。次回までにイントロの勉強もしくちゃ！



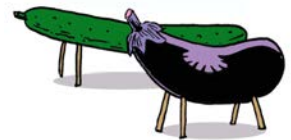
「今を愉しむ」

トミー

ティーパーティーに参加して来ました。

最初は『何をするのかな』『自分が行っていいのかな』と期待と不安が半々。ぶれいす東京では様々なプログラムがあり、その中にはHIV陽性者と陰性者の交流の場もあります。そのひとつのティーパーティーは、病気の話をするわけではなく、その日その場で出会った人たちと楽しく過ごす、まさに【今を愉しむ】。もっとしみりした時間かなと思ってたけど、病気の事を忘れて愉しめた時間でした。

陽性者の方、陰性者の方、それぞれに悩みや疑問があると思います。私は陰性者ですが、陽性者のパートナーがいます。悩みが解決できるかどうかではなく、病院の先生ではない、知り合い、友達として悩みなどを聞ける人がいることがどれだけ支えになるか。自分にはここに参加するまでいませんでした。けど、ここで出会った方たちと終わった後も、自分の悩みが話せる時間がもてたおかげで、本当にホッとしました。気にしすぎても相手を悲しませてることもあることに気づき、もっと前向きに考えていけるようになりました。ぜひ、一歩踏み出せない方はティーパーティーおすすめですよ。



「とても楽しいパーティでした」

ケンケン

今回初めてパーティーに参加させていただきました。

僕はシングルで友人と一緒に参加させていただいたのですが、パートナーの方と参加されている陽性者の方々がとてもうらやましかったし、ほほえましかったです。自分にもいつかパートナーができたらいいなって希望が持てました。

スタッフ、ボランティアの方々のお力であれだけ広い会場と食べ物飲み物を用意するのも大変だったと思います。

レクリエーションの準備も大変だったはずですが、色々な年代の人たちが一同に集まるのですから、配慮が細かくなければいけないと思いました。

いつか自分もお手伝いする側に回りたいと思います。とても楽しいパーティー、ありがとうございました！！

「別れと復縁と新たな出会い」

せー (初参加/30代)

八月に行われたティーパーティーに参加させていただきました。

自分が告知されたのが7年ほど前、恋人が告知をされ自分も調べたら陽性とのことで不安もありましたが、恋人がいるから一緒に頑張ってる行こうと二人で治療をおこなっていました。

約一年半前に自分のワガママで別れを告げ、その後8月に連絡を取り、再度お付き合いをすることに。

自分のワガママで傷つけていた間にぶれいす東京さんでお世話になったと言う話を聞き、さらにサマーパーティのことを聞き参加をしてみたいと思いました。

当日は恋人が親交のある人達を中心に話しかけてもらえ、緊張も和らぎ楽しい時間を過ごすことが出来ました。

和気藹々とした雰囲気の中、今後色々なプログラムに参加し、自分の見識を広げたり他の参加者の方の不安を少しでも軽減することが出来るなと感じました。

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, October 19, 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



★切近★

●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(定員になり次第切) 担当: 加藤、生島

※若干名余裕あり。
お急ぎください!

●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~

9/14 (土) 13:00~15:00 *8月のミドル・ミーティング
10/12 (土) 13:00~15:00 はお休みです。

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。

●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~

8/20 (火) 19:30~21:30
9/26 (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。

■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。陽性者本人には話じ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。



●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

★キャンセル待ち★

●「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~

【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】 定員に達しました。



【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)

★おすすめ★

●ミックス・トーク10 (MT10) 【要予約】
9/28 (土) 17:00~19:00 《定員10名で切》

「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。



★予告★

●◆第28回カップル交流会 【要予約】

ただいま企画中です。来月号で正式に発表できると思います。

【日時】 10/13 (日) 時間未定
えうご期待!



編集後記

- ☆ また、あつーい夏がやってくる。毎年、安眠をどのように手にいれるかで悩む。以前ここでかいたら、枕の材質を変えたらとのアドバイスをもらったこともある。冷房の設定の微調整、寝具の工夫など、今年の試行錯誤がはじまる。(いくしま)
- ☆ 子供の頃から嫌いだった鰻。旨いものに出会って好きになった。土用の丑の日にスーパーで買ったものを、緑茶で煮る方法を試してみた。ふわふわでとても高級な鰻に変身。是非皆さんも試してみてください。僕はうっかり食べ過ぎて、胃もたれてしまった。(さとう)
- ☆ ようやく梅雨が明けて本格的に夏がやって来ました。今年は2年振りに仙台に行く予定です。何をするか特に決めず、ひたすらのんびりすることを目的としたある意味とても贅沢な夏休み。地元の友人との再会や現地の美味しいものも楽しみです。酷暑が続きますが、どうぞみなさんも良い夏をお過ごし下さい。(かとう)