



行楽に良い季節になりましたね。
 今年の秋はどこかに出かけるご予定はありますか？



2019年11月以降のネスト・プログラム

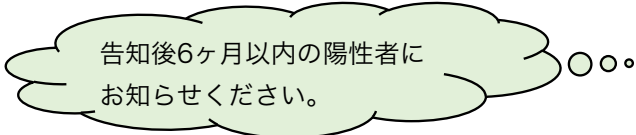
すべてのネスト・プログラム参加には事前の利用登録が必要です。[利用登録と各プログラムの予約について](2面)を必ずご覧ください。

※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★

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM 【要予約】
 第101期 土曜夕方コース (申込〆切：12/11(水))

- 12/21 (土) 17:00~19:00
- 1/11 (土) 17:00~19:00
- 1/18 (土) 17:00~19:00
- 2/ 1 (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

★NEW★ ※パートナー・家族の方も参加できます。

●◆■年末パーティ 【要予約】
 (申込〆切：12/19(木) ※準備の都合上お早めにお申し込みください)

12/22 (日) 14:00~16:30 (開場：13:30)

【対 象】 HIV陽性者本人・パートナー・父母(ほかの家族は要相談)

【会 場】 お申し込みの方にお知らせします。

【参加費】 500円(飲み物とおやつ付き)

※ネスト・プログラムのスタッフも参加します。

今年も開催します。陽性者や周囲の方々の交流の場としてお楽しみください。

※3面に参加者の感想文を掲載しています。併せてご覧ください。



【利用登録会】

年末パーティは陽性者ご本人だけではなく、パートナーやお母さん・お父さんもお参加できます。(そのほかのご家族はご相談ください。)

既に利用登録を済ませている陽性者のパートナーやご両親で年末パーティへの参加を希望される場合、下記の通り利用登録会を行います。

【日 時】 12/22(日) (パーティ当日) 11:30~

【場 所】 ぶれいす東京事務所

【申し込み】 nest@ptokyo.org宛メールにて



★NEW★

●ストレス・マネジメント講座第33期 【要予約】
 ~ストレスとうまくつきあうためのワーク~

セルフチェックをしながら、自分のストレスのパターンを見つけましょう。参加者の体験や工夫も役に立つはず。一緒にストレス対処を学びましょう。参加者からは「自分のストレスのクセがわかった」「ほかの人がやっているストレス対処法が参考になった」などの声をいただいています！

担当：野坂祐子(ぶれいす東京スタッフの臨床心理士)

1/21 (火) 19:30~21:00

【ステップ1】「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。

2/18 (火) 19:30~21:00 【ステップ2】「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。

3/17 (火) 19:30~21:00

【ステップ3】「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



★おすすめ★

●医療者(看護師)として働く陽性者の交流会[予約不要]
 11/15 (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。

★おすすめ★

●教師として働く陽性者の交流会 [予約不要]
 11/22 (金) 19:30~21:30

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るかを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]

11/16 (土) 13:00~15:00

12/20 (金) 19:30~21:30

男女を問わず異性愛の陽性者同士が出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]

12/21 (土) 13:00~15:00

2/15 (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)

★おすすめ★

●群馬サテライト・ミーティング 【要予約】

1/26 (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。

【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

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」

1/18(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」日程調整中

※「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

●介護職として働く陽性者の交流会 [予約不要]

12/23 (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】

1/19 (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。

実際に障害者枠で働いている人同士の交流会です。障害枠で働くとはひとことと言っても、特例子会社かどうか、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?

★おすすめ★

●ミックス・トーク10 (MT10) 【要予約】

2/ 8 (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。

English Speaker's Meeting ~Connect in Japan
December 7th, 2019 (Sat) 6pm ~ 【Reservation needed】

- This meeting is for English speakers who lives in Japan
- Will take place every 3 months
- Get more informations and connections through This opportunity

Conditions of participation

- Who can protect people's privacy
- HIV Positive

QR Code →

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/アサーション・トレーニング 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・ミーティングなど	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/ もめんのか(親の会)/就活サポート/ 交流会(介護・看護・教師)/ ベテラン講座(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

年末パーティ 参加感想文

2018年12月23日開催の年末パーティの参加者は54名でした。その中から4名の感想文をお届けします。

「少しづつ前へ」

キューチャロー（陰性パートナー／初参加／40代）

彼からの告知後、暫くは世の中から二人だけ取り残されたような気持ちでした。彼が見つめて来たぶれいす東京に二人で登録させて頂き、私はたまたま一週間後にあった陰性パートナーミーティングに参加して、同じ立場の先輩方との対話で大分気持ちが落ち着き救われましたが、彼はまだ落ち込んでしまうことも多く、少しでも告知前の生活に近づいてほしいと思い二人で年末パーティーに参加を申し込みました。

会場に入る前は少し緊張しましたが、スタッフの方にも気軽に話しかけてもらい、又、長年治療を続けている皆さんの穏やかな笑顔に囲まれ、具体的な治療の経験談など話して頂くうちにすっかりくつろいでいました。ビンゴゲームなど楽しむうち2時間は、あっという間に過ぎていました。告知から一ヶ月半余り、まだ現状を受け入れられたとは言えませんが、落ち込んでしまうこともありますが、皆さんがHIVとの付き合いを日常として落ち着いて生活されている様子に直接接する事で、少しずつ前進む勇気が出てきました。又たくさんの前を歩く人達に出会えた事で、疎外感のようなものも和らぎました。

このような交流の機会があれば、また参加してみたいと思います。スタッフの皆様ありがとうございました。そしてお疲れ様でした。



「楽しく、有意義な時間でした。」

h（未服薬／パーティ初参加／40代／ゲイ）

陽性の告知を受けてから1か月半。年末パーティ初参加でした。私はお世辞にも前向きで、明るい性格とは言い難く、感染を知った時は気分がひどく落ち込み、「これからどうしよう、どうなるんだろう…」と、強い不安に襲われました。でも、感染を知った次の日からぶれいす東京さんのお世話になり、親身になって助けてもらい、また病気の自分に対して以前と同じように接してくれたパートナー（陰性）にも、たくさん支えてもらいました。

ですが、パーティにエントリーした時は、まだまだ不安な思いが次々と浮かんでくる、そんな状況でした。

パーティには、パートナーも一緒に参加を申し込んでくれ、和やかな中でたくさんの方と会話ができるのを、二人で楽しみにしていました。

当日、会場に早めに着くと急に緊張が押し寄せ、あんなに楽しみにしていたのに帰りたいような気持ちになり…。でも、すぐにぶれいすのスタッフさんやボランティアの方々が優しく笑顔で迎えてくださり、参加者の方々がそれに笑顔で応えているのを見て、それまでの緊張は消えていきました。

受付をして好きな席に座ると、まもなくしてパーティが始まりました。自己紹介をして皆さんとの距離が縮み、ケーキやお菓子などを食べながら、リラックスした気持ちで周りの方々と少しずつ会話をすることができました。感染が分かった時期や立場も様々でしたが、普段の生活を前向きに明るく話してくれる方からは勇気をもらい、私と同じようにまだ不安の中にいる方などは心境を分かち合いました。笑いの絶えないあっという間の時間でした。これからはいろいろなプログラムに参加したい気持ちです。

自分で作り上げた不安に苛む日もまだありますが、パーティでのひと時を思い出すと、“一人じゃない”、“病気と付き合っ、今を生きよう”という気持ちが湧いてきます。ありがとうございました！



「多様性」

てつや（感染告知：2018年／服薬歴：なし／初参加／30代）

年末パーティに初めて参加して感じたことは、こんなにもたくさんの方々がいることにとても驚きました。私は、ネスト・プログラムには1回しか参加したことがありませんでした。なので知らない方がたくさん参加されていてとてもドキドキしましたが、皆さん気さくで明るくてとても楽しい雰囲気でした。

ここでは、自身と同じような仲間に出会って悩みや楽しいことを共感する場所だと思っていましたが、年齢や悩みが違う仲間とも話すことが出来てとても新鮮でした。

私はU40ですが、私が参加できないミドルや、陰性パートナーの会の方などと話が出来て良かったです。

同性愛の方はもちろん、異性愛の方、外国人の方なども参加していて、同じHIVに関わる方の中でも色々な方がいるのだと感じました。他のプログラムがメインの方など普段会えなさそうな方も参加していて、皆さんに支えられているのだなと改めて感じ、とても嬉しく思いました。

お菓子をつまみながら団欒し、ケーキやビンゴなど、クリスマスの雰囲気もとても楽しかったです。

参加したことのあるU40と違って、年末パーティはその名の通りパーティでした。楽しいことを楽しく話せる場で、自然に笑顔になれました。

「大切なこと」

マサト（陰性パートナー／初参加／ゲイ／30代後半）

今回はじめてぶれいす東京に登録をしてはじめて参加しました。自分自身、このような会に参加するのは初めてで、正直かなり緊張していました。ところが会場に入ると、明るくスタッフの人が迎えてくれたり、初めてお会いした人達が笑顔で話しかけてくれたりと自分が緊張していたのが逆に恥ずかしく感じました。

自分は今まで同じゲイの友人がほとんどいなく相談をしたり出来なくて、自己解決ばかりで正直、心のゆとりがなかったのですが、今回このような会に参加して、色々な方のお話を聞いて心にゆとりを持つことが出来ました。同じように悩んでいる人がいるということや、相談出来る人がいるのは大切なんだと気づきました。同じように悩んでいる人がいたら、是非こういう会に参加するのはいい事だと思います。自分自身もっと色々な会に参加して、自分が助けていただいている以上に自分が力になれる事があれば人の為にも力になってあげられたらと思いました。最後にこのような会を開催していただいたスタッフの皆さんありがとうございました。

“自分”らしさ、広がる笑顔 写真・絵画コンテスト2019

病や治療と向き合ってきたからこそ、今の“自分”がある。さまざまな経験を経てきた今だからこそ、輝く“自分”らしさがある。そんな“自分”らしさが、誰かを勇気づけたり、誰かを笑顔に変えていくかもしれません。

治療と向き合ってきたこれまでの自分や、周りを勇気づけたり、笑顔に変えた出来事などを、ご自身の作品で自由に表現してください。あなたのアート作品（写真・絵画）を募集しています。

詳しくはこちら→



【テーマ】“自分”らしさ、広がる笑顔 【募集作品】写真・絵画

【応募資格】B型肝炎を治療中の方、C型肝炎を治療中もしくは治療を終えられた方、HIV陽性者で治療中の方

【募集締切】11月30日(土) 【主催】ギリアド・サイエンシズ株式会社

【写真・絵画 表彰・賞品】

グランプリ 商品券20万円分 準グランプリ 商品券10万円分

●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~
 11/ 9 (土) 13:00~15:00
 12/14 (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。

●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~
 11/21 (木) 19:30~21:30
 12/25 (水) 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]
 11/22 (金) 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]
 12/ 7 (土) 13:00~15:00
 2/ 1 (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とてあり
 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。



Gay Men's Chorus for TOKYO AIDS WEEKS 2019開催!
■日時 2019年11月23日(土祝) 15:00頃スタート
■会場 国立国際医療研究センター中央棟B1アトリウム
■事前申し込み不要・入場無料
男声コーラス参加者を募集中 対象:ゲイ・トランス男性
 参加ご希望の方は下記専用アドレスに①名前(ニックネーム可) ②メールアドレス(PCメールが受信できるもの) ③携帯電話番号 ④合唱経験の有無 ⑤希望パート(トップ・セカド・バリトン・バスから第2希望まで)をお送りください。

■プログラム
 『Climb Ev'ry Mountain』
 『春に』
 『ディズニーメドレー』
 『A HAPPY NEW YEAR』
 『恋するフォーチュンクッキー』
 『上を向いて歩こう』
 TOKYO AIDS WEEKS 2018終演後の1枚
 指揮:なおき Piano:ペーすけ



その他のTOKYO AIDS WEEKS 2019 イベント情報

- *【要予約】医療・福祉・司法・教育領域等の専門家による「LGBT支援の実践報告会&ネットワーキング・パーティー」
 12月15日(日) 13:00~16:00(開場12:40) 会場:KDX東新宿ビル ホールC 入場:無料 主催:ぶれいす東京
 ゲスト:話題提供:坂井雄貴(医師)、高月まな(介護福祉士/新宿区議会議員)、村松崇(医師)、山下敏雅(弁護士)、吉田絵理子(医師)、よだかれん(行政書士/新宿区議会議員) 司会:塚本堅一(元NHKアナウンサー/依存症予防教育アドバイザー) ※50音順
- *日本におけるPrEPの普及と課題~見守りネットワーク作りを目指して 12月11日(水) 18:30~21:30(開場:18:00)
 会場:新宿区新宿5-17-11白鳳ビル ビジョンセンター新宿 10F 1001
- *Visual AIDS短編集「STILL BEGINNING」上映 12月9日(月) 19:30~
 会場:戸塚地域センター 7階 多目的ホール(新宿区高田馬場2丁目18番1号) 資料代:500円 共催:ぶれいす東京
- *第25回世界エイズデー礼拝 11月24日(日) 17:00~18:00 会場:日本聖公会神田キリスト教会
- *【要予約】トランスとXジェンダーのセクシュアルヘルス 11月30日(土) 19:00~21:00(開18:30) 会場:なかのZERO 学習室2
- *【要予約】ケニアのLGBT難民を知ろう! 12月1日(日) 13:00~14:00
 会場:早稲田奉仕園104号室 入場:無料
- *【要予約】PrEP学習会2019 for ゲイ・バイセクシュアル男性
 12月7日(土) 19:00~21:00(開場18:30) 資料代:300円
 会場:なかのZERO 学習室2 (〒164-0001 中野区中野2丁目9番7号)
 ※上記以外のイベントも追加予定です。

TOKYO AIDS WEEKS
 のサイトにて確認
 ください

編集後記

- ☆ラグビーのワールドカップが都内で開催され、欧米のラグビーファンが大挙して都内に滞在し、街の風景がガラッと変わったように感じる。試合がない日には、ショッピングや食事などに街に繰り出していた。来年のオリンピックでは、さらに多くの競技が同時に開催され、もっと大きな変化があるでしょう。PRIDE HOUSEコンソーシアムという取り組みでは、複数の団体が共同で、居場所と情報発信を準備している。ボランティアも募集すると思います。ご注目ください。(いくしま)
 - ☆7年振りに台湾プライドに参加して来ました。同性婚元年となる今年、現地でその盛り上がりを感じたかったです。予想以上に多くの人々が参加し、5.5kmものコースを終始パワフルに歩きました。パレードの場以外でも、至る所で同性同士で手を繋いでいる姿を見て、社会は変わるのだということを実感しました。台湾の美味しいご飯、リーズナブルなマッサージ、そして現地の方々の優しさを堪能した旅でした。(かとう)
 - ☆ラグビーW杯の開催中、原宿にプライドハウス東京2019がオープンしていた。10/31にラグビー元ウエールズ主将のギャレス・トーマス氏が来場し、トークセッションがあった。強靱な体つきと、参加者全員と握手をする姿やとても柔らかな瞳にはギャップがある。本人の言葉で「弱みを見せることは、強さを表すこと」という言葉にも表れている気がした。イギリスでも未だにHIVへの差別・偏見が強いという話が意外だった。(さとう)
- ※ネスト・ニュースレター(紙版)をPDFでもご覧いただけます。WebサイトのTOPか「ネスト・プログラム」よりご利用ください。 イラスト:しらいしろう