



冬休みのお知らせ 12/29(日)~1/5(日)

- ・ぶれいす東京事務所、ネスト・プログラムともに12/29(日)~1/5(日)がお休みです。
(新年は1/6(月)から)
- ・ポジティブラインは、1/4(土)は相談をしています。

2019年12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。)

★おすすめ★ ※パートナー・家族の方も参加できます。

●◆■年末パーティ

(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。



【要予約】

【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。事前にお申し込みください。

【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



★〆切間近★

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM

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。

告知後6ヶ月以内の陽性者に
お知らせください。



・定員7名 (定員になり次第〆切)

担当：加藤、生島

★おすすめ★

●ストレス・マネジメント講座第33期

~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

「UPDATE! いくつか知っている？」のハンドアウトとWebサイトが公開中です。

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。

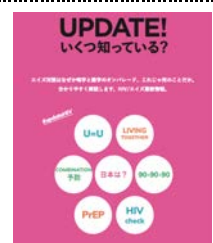
7つのキーワードでわかりやすく解説します、HIV/エイズ最新情報。

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/>



●異性愛者のための交流ミーティング [予約不要]

12/20 (金) 19:30~21:30

1/18 (土) 13:00~15:00

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]

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)

●医療者(看護師)として働く陽性者の交流会 [予約不要]

1/24 (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。

●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ませんか？

●教師として働く陽性者の交流会 [予約不要]

2/28 (金) 19:00~21:00

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ませんか？



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

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/専門家と話し方/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、ぷれいす東京事務所に電話してください。
【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)/ ベジック講座(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

★NEW★

●川崎サテライト・ミーティング 【要予約】

2/ 9 (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のいずれかでお願いします。

- 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

★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)

※初参加の方

【利用登録の方法】 ※下記の①②のいずれかでお願いします。

- 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

川崎サテライト・ミーティング 参加感想文

2019年1月20日に初開催した川崎サテライト・ミーティング。参加者は11名でした。その中から3名の感想文をお届けします。

「『話すこと』の大切さ」

ソロ

二年前からミーティングに参加をしています。今回は、少人数のミーティングでした。そのなかで、半分の方が、パートナーがいるようでした。(自分はいません。) 異性愛者の方も二人いました。外国のかたも。
セクシャリティーや今まで経験してきた事から、いろいろな話題になり、楽しい会になったと思います。
いつものミドルミーティングより、濃い話をしたように感じました。パートナーがいる方から、(相手の方の)悩み事をたくさん話されて、興味深く聞いていました。自分はパートナーと呼べる人が、今までいたことがないので、相手に嘘をつかれたり、喧嘩をしたり等ないのですが、十数年間、嘘をつかれていたというエピソードには、おふたりの人生を感じてしまいました。
パートナーには、病気のことをいつ、話すか、というのも、話題にありました。
自分でもたまに、考えることがあります。どのタイミングで話せばいいかと。
そして、みんな誰かと、話したいのかなと思いました。病気で、パーソナルなものだと思うのです。電話相談などもありますが、みんなに会って、顔をみて話すことで、心がひらくのかなと。
最後に、進行役を努めてくれたおふたりに、感謝いたします。ありがとうございました。よかったです。

「貴重な機会だからこそ経験できた重要な話」

りょうすけ (感染告知年: 2014年/30代)

これまでPGMとMT10に何度か参加してまいりました。しかし、都内まで出て、プログラムに参加するのは少しハードルがあり、今回は居住地域の近くということで、近所の方々と悩みを共有したいと思い参加させていただきました。
いつもの都内でのミーティングもリラックスして参加していますが、場所を変えて、よりリラックスして参加することが出来ました。ミーティングは、私にとって非常に充実したと感じました。これまでの都内でのミーティングは参加頻度が高い方が多いからかもしれませんが、内容は、ライトな内容が多く感じましたが、今回のミーティングでは、通常話づらい辛いこと、困っていることについて、発言を行い意見を交換出来ました。また、都内にでて、頻繁にミーティング参加出来ない環境が、この病気とどう向き合うかということを深く考えてしまうのではと感じ、このようなサテライトミーティングの大切さについても感じました。地元の医療機関の情報などまだまだ、話し足りないことがありました。またこの様なミーティングがあれば参加したいです。



「ファシリテーター失格？」

残念ファシリテーター (40代)

初開催となる川崎サテライトミーティングにファシリテーターとして参加。
普段は複数回にわたって纏め上げるプログラムを担当しており、1日完結のプログラム初挑戦！
少し緊張を抱えたままプログラムを迎えた。
プログラムが始まると自己紹介、フリートークと人数が多く皆さんの発言量も多く、あっという間に2時間半のプログラムが終わってしまった。
スムーズに終わって進行する立場としては良いのだけど、今日ファシリテーターらしいことやった？と自己評価的には反省が残る会に。

参加者の中でとても記憶に残ってる発言をされてる方がいた。「川崎で行われるミーティングだから参加した。また川崎でやるなら参加したい」と。
これを聞いて思ったのは地域に特化したミーティングで気軽に参加できるミーティングは必要なんだと。
今回はお試しということで今後もあるなら地域に特化した話題も深掘りできたら良いなと思った。
その時はもう一度チャンスください！笑



「ぶれいす東京NEWS」

配信中

※どなたでも登録できます。

登録は
こちらから→



過去のニュース
レターはこちら
から→



★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名でめ切》

「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。

●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～

12/14 (土) 13:00~15:00

1/11 (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。

■もめんの会 (母親を中心とした親の会) 【予約不要】

2/28 (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。」

～ありがとうございました～



Gay Chorus for TOKYO AIDS WEEKS 2019は、11/23(土)に開催され、無事終了しました。ご来場・ご声援いただきました皆様ありがとうございました。

●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～

12/25 (水) 19:30~21:30

1/23 (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】

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。



TOKYO AIDS WEEKS 2019 イベント情報

- * 【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 中野区中野2-9-7
- * Visual AIDS短編集映像集「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2-18-1 資料代：500円 共催：ぶれいす東京
- * 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：ビジョンセンター新宿 10F 1001 新宿区新宿5-17-11白鳳ビル
- * 【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
- * VITA Holiday Party "Stay Healthy" キャンペーン#1 12月20日 (金) 23:00~
会場：Wall&Wall【表参道】港区南青山3-18-19 フェスタ表参道ビルB1
- * 第56回 Living Together のど自慢 12月22日 (日) 17:00~20:00 入場料：500円 (ドリンク代)
会場：スナック九州男 新宿区新宿2-17-1 ※手話通訳がつかます。
- * BUFF Fetish Xmas "Stay Healthy" キャンペーン#2
12月22日 (日) 18:00~23:00 入場料：前売2,000円(1D付)、当日2,500円(1D付)
会場：The ANNEX 新宿区新宿2-14-11 フタミビル1F

TOKYO AIDS WEEKS
のサイトにてご確認ください



編集後記

☆ U=Uキャンペーンは「検出限界値以下だったらうつらない」を伝えるためのキャンペーン。実は、当事者や近いところにいる人ほど、違和感を感じているようだ。それは、ポジティブな面だけが強調されていて、もっと大変さによりそう部分がないことに抵抗感を感じているようだ。しかし、昨年に実施された内閣府の世論調査では、なんと一般市民の半分が「死のイメージ」を持っている。そのことを考えると、戦略的に知識の底上げを続けていくことは大切だと感じている。(いくしま)

☆ 久しぶりに全国陽性者交流会に熊本で参加した。感染がわかった頃、僕は申し込んではキャンセルを続けるくらい、病気がバレルのを気にしていたことを思い出す。参加している人たちは生き生きとしていて、元気だった。こんな風に生きられる社会にしていきたいなあ。(さとう)

☆ 今回で5回目となるTOKYO AIDS WEEKSでのゲイ・コーラスの本番が終わりました。今回は例年にも増して初参加のメンバーが多く、出演人数も過去最多でした。会場のみなさんと一緒に歌う『上を向いて歩こう』を聴きながら、ずっと泣いていた女性がいました。彼女の心にはどう響いていたのでしょうか。来年もまた心に届く演奏会を目指したいと思っています。(かとう)