



謹賀新年

今年もネスト・プログラムをよろしくお祈りします。

2020年1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★

●◆■第13回ピア+トークSpecial「日本のHIV陽性者から見たU=Uの光と影」 【要予約】

【日時】1/19 (日) 17:00~20:00 (開場: 16:30)

【対象】HIV陽性者とそのパートナー、家族

※ネスト・プログラムに初参加の方は、事前の利用登録が必要です。

【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】30名程度 (定員になり次第、受付を終了します)

【プログラム】(日本語通訳あり)

司会：大北全俊(東北大学大学院)、生島嗣(ぶれいす東京)

第1部 ブルース・リッチマン氏の話 (Prevention Access Campaign)

第2部 日本のHIV陽性者からの声

- ・女性の陽性者の恋愛について ミラン
- ・服薬を希望するが開始できないでいた経験 鳥前進
- ・女性の恋愛、妊娠と結婚について こう
- ・SNS空間で感じる、市民や当事者の中にある偏見と差別 奥井 裕斗

第3部 自由な意見交換

U=Uキャンペーンの創始者でHIV陽性者のブルース・リッチマンさんをお招きします。また4人のネスト・プログラム参加者にも経験を話していただきます。参加者の皆様とも意見交換の時間を持ってたらと考えています。タイトルを光と影としたのは、日本では、差別低減に役立つ一方で、制度の関係で、飲みたくても飲めない人がいるという現状の課題があるからです。



Bruce Richman

@BR999

Founding Exec Dir of @PreventionAC
Undetectable = Untransmittable (U=U) /
HIV+ activist human working in sexual
health & human rights #uequalsu

Brooklyn, NY

preventionaccess.org

U=U (Undetectable = Untransmittable)

→検出限界以下なら、感染しない

このメッセージは、効果的な抗HIV治療を受けて血液中のHIV量が検出限界以下のレベルに継続的に抑えられているHIV陽性者からは、性行為であっても他の人にHIVが感染することはなく、ということを表すものです。近年多くの国際的な研究によって、このU=Uの科学的エビデンスが確認されました。有名な医学雑誌「The Lancet (2017/11)」には右のように紹介されています。



「U=U」は科学的証拠な確かなエビデンスに基づいた、シンプルだが非常に重要なキャンペーンだ。これにより、すでに世間の認識を変えることに成功してきている。つまり、HIVと共に暮らす人々(およびその友人や家族)は、長く健康な生活を送り、子供を持ち、誰かに感染させる心配をする必要はないということ。

※ 1/13(月・祝)14:00~16:30 ※要予約

国立国際医療研究センター 大会議室

「U=U」に関する国際HIVシンポジウム in Tokyo

米国・英国・台湾から豪華なゲストが来日します。

どなたでも参加可能です。

ぶれいす東京代表の生島も出演します。



共催：厚労科研「HIV感染症及び合併症の課題を克服する研究班」及び

U=U Japan Project (大北全俊、井上洋士、山口正純)

認定NPO法人になりました



認定NPO法人になりました。2019年12月3日(火)都庁にて、認定書を受け取りました。

これも、みなさまのお力添えのおかげです。応援していただき、本当にありがとうございました。

今後もサポーターが年間に100人以上必要です。引き続き、ご支援どうぞよろしくお願いいたします。

認定NPO法人ぶれいす東京 代表 生島 嗣/スタッフ一同

※12月3日以降の寄付は、確定申告の所得税控除の対象となりました。詳しくはこちらをご覧ください。→



●就職活動サポートミーティング [予約不要]

2/15 (土) 13:00~15:00
4/18 (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)

●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～

1/11 (土) 13:00~15:00
2/ 8 (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。

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

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」

2/18 (火) 19:30~21:00 [ステップ2]「ストレスと思考パターン」
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」

担当：野坂祐子(ぶれいす東京スタッフの臨床心理士)

●「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) (初参加の方は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

- ※「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

●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てみませんか？



●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～

1/23 (木) 19:30~21:30
2/20 (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。

●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 (受付終了)

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(次の期は3月～4月頃開催予定) 担当：加藤、生島



English Speaker's Meeting ~Connect in Japan
March 7th, 2020 (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

「よくある質問・みんなの回答集」への投稿のお願い

「よくある質問・みんなの回答集」への皆さんからの投稿をお待ちしています。

陽性者やパートナー・家族からの閲覧は、もちろんありますが、それ以外に感染不安を抱えている方も閲覧しているようです。早期発見と治療開始は、とても大切なことですが、感染不安者にとっては、HIV陽性者からの声かけは効果的だと思います。ぜひよろしくをお願いします。



Q1:発症して初めてHIV感染を知りました。これからどうなってしまうのでしょうか。とても不安なのですが…。

Q2:最近HIV陽性だとわかりました。特に症状はないのですが、すぐに病院に行った方が良いですか？

Q3:オーラルセックスのときにいつもどのようにしたらいいかとまどってしまいます。

みなさんはどうしてますか？自分なりのガイドラインがありますか？

Q4:健康保険を使っているのですが、会社にばれたりしないか心配です。

Q5:HIV検査を逃がっているあなたへ

投稿フォームURL：<https://business.form-mailer.jp/fms/ddc6c93491219>

Q1への回答：パグ/41歳 男性

私は入院して感染していることに気付かずに、2回目に肺炎になったときの検査で感染していることを告知されました。

気持ちの整理をするのに時間がかかると思います。今までの生活がすごく変わってしまうことに対する不安って、やっぱり時間が解決してくれるのかなあと。

両親や家族のこと、友人、仕事のことなど今までの生活に影響を与えることなので、自分のペースでゆっくりひとつひとつ解決に向けて行動しようと思います。不安なのは、皆いっしょだと思いますが、感染した以上、一生この病気と付き合っていく気持ち、自信をもつことができるようポジティブに考えることが大切です。薬を服用し、元の生活に戻るまで半分くらいのところまで来たところですが、前向きに病気と付き合っていこうと思います。

Q2への回答：アキコ/20代 女性 東京 感染して間もなく4年

自分の状態がどんな風なのか分からないと不安だったので、感染が分かってからすぐに検査に行きました。私は将来は海外に住みたい！という夢を持っていました。

医者「まだ感染初期で服薬は開始しなくても1-2年は大丈夫」という言葉が後押しになり、「出来るうちに夢を実行しよう！」と夢を実現に踏み切ることができました。行き先が発展途上国だったので、衛生面や医療面で医者にかなり心配されましたが、結果的に健康に支障をきたすことなく、2年間の海外生活を楽しましました。今でも可能なら行ってしまおうとひそかに思っています。

全員に言えることではないのですが、自分の状態が把握できれば、私のように人生設計を立てやすくなるというメリットも、多少はあるのではないのでしょうか？

Q3への回答：ひろと/28歳 男 東京

僕自身、感染発覚後もコンドームなしでオーラルセックスをしてしまったことが何回もあります。（口内射精はしていませんが。）

オーラルセックスでの感染リスクは微妙であいまいですし、そもそもセックスというものの自体、お互いに「リスクは承知」という面があるとしても、それら過去の自分の行為を振り返って、やはり悪いことをしたなという思いがあります。

セックスもコミュニケーションの手段だと思うので、相手に対する気遣いとして、コンドームを使うなり、オーラルはしないなりしたいし、また相手にも、そうしたこちらの気遣いを分かってもらいたい。それができなければ、その相手とはまだセックスするほどの仲ではないんだなと、そこまで腹をくくれるようになったのもやっとここ最近のことです。やっぱりそれが自分にとって一番いい。そう考えると、実際にできてしまう簡単さとは裏腹に、セックスっておおごとなんだなと感じます。だから慎重に扱いたいと、今の僕は思います。



ふれいす東京 NEWS

「ふれいす東京NEWS」

※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→



現在配信中：2019年12月号 ふれいすコラム「新宿の街から見えてくる姿」ほか、2020年新年号

●異性愛者のための交流ミーティング [予約不要]

1/18 (土) 13:00~15:00

2/21 (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。

●介護職として働く陽性者の交流会 [予約不要]

2/ 3 (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。障害者枠で働くこととひとこと言っても、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？

●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。

■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 *会場は事務所です。

*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。」

★おすすめ★

◆陰性パートナー・サポートミーティング [予約不要]

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。

**●ミックス・トーク10 (MT10)** 【要予約】

2/ 8 (土) 17:00~19:00 《定員10名でべ切》

「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。

●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)


●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



健康ってだいじ！カラダもメンタルも。
友達や恋人から相談されたとき
このWebサイトを役立ててください。

- ・薬物使用について
- ・HIVについて
- ・メンタルヘルス(自殺も含む)について
- ・アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症とは？

←詳しくはこちら



●専門家と話そう「クリニックのドクターと話そう③」 【要予約】

2/29 (土) 19:00~21:00 (開場: 18:30)

只今、調整中です。

詳細は来月号かWebでご確認ください。

**編集後記**

☆ 外国籍の方からの連絡が増えている。既に治療をしていて転勤、留学という人もいる。その一方で日本国内での行為で感染したという人もいる。サービス提供、啓発メッセージなど、情報発信の仕方により工夫が求められているように感じる。生島は英語も片言なのですが、ぶれいす東京のボランティア、ネストに集う人たちのうち、多様な母国語を話す人たちにいつも助けられている。

一番の問題は、身体障害者の認定基準が1998年に作られており、陽性と告知されすぐに治療を開始するという時代の変化に追いついていないことだ。日本人でも海外で即治療を勧められる。帰国したときには、障害認定に必要なデータが存在しないということもある。こうした課題を一つ一つ、行政、医療、NGO、当事者が立場を超えて、現状を変えていく必要が出てきている。(いくしま)

☆ いろいろあった2019年が終わり、新しい年を迎えました。年末に体調を崩し、実家に帰省したもののほぼ寝正月となってしまいました。年が改まる時にはその年が健康で過ごせることを願うのですが、今年も思いやられます…。(かとう)

☆ AI空音ひばりさんが出たことで、有名人などが喧嘩譁々と騒いでいますが、やはり僕としてはそこではなく後半に散りばめられたLGBTQへのメッセージの方が大切でしたし、最高の紅白歌合戦でした。MISIAのメドレーの中でレインボーフラッグが大写しになり、ステージではその小旗が振られていました。同性婚訴訟で国側が「想定していない」と言い続けていて、凹むこともあるのですが、世の中の流れは変わってきているのだと実感できました。さらに年明けにSNSで、LGBTQの友人たちが親兄弟や義理の親兄弟と一緒に時間を楽しく過ごしたという発信を見るたびに、僕も頑張らねばと改めて新年の誓いを立てた次第です。頑張るしかない。小さな積み重ねが明るい未来を創るのだと信じて。(さとう)