

風邪、インフルエンザ、新型肺炎…。  
健康を維持するのも大変な季節ですね。



## 2020年2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★ ※3面に前回の参加者の感想文を掲載しています。併せてご覧ください。

### ●第23回 専門家と話そう「ナースと話そう」

【要予約】

【日時】 2/29 (土) 18:30~20:30 (開場：18:00)

【対象】 HIV陽性者

※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】 先着30名 (定員になり次第、受付を終了します)

【ゲスト】

・杉野祐子さん

国立研究開発法人 国立国際医療研究センター病院 エイズ治療・  
研究開発センター HIVコーディネーターナース

・中野美里さん

東京慈恵会医科大学病院 感染症科 HIVコーディネーターナース

※医療従事者など専門家は事前にグラウンドルールをご承諾いただき、オブザーバーとして参加いただくことが可能です。

(上限5名) /1,000円以上のカンパをお願いします。)

医療機関でもっとも患者と接する機会が多い役職でもある看護師をお招きします。

「専門家と話そう」で看護師をお呼びするのは初になります。

医療現場でのHIVへの取り組みや関わり方などについて、じっくりお話をお聞きます。

後半にはみなさんからの質問にできる範囲でお答えします。

ただしその場で個別の相談はできませんので、あらかじめご了承ください。



★NEW★

### ●感染がわかって6ヶ月以内のPGM

【要予約】

第102期 土曜夕方コース (申込〆切：3/4(水))

3/14 (土) 17:00~19:00

3/28 (土) 17:00~19:00

4/11 (土) 17:00~19:00

4/18 (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

★NEW★

### ●第13回就職支援セミナー

【要予約】

3/18 (水) 19:00~21:00 (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80名 (定員になり次第、受付を終了します)

参加企業は只今調整中です。

詳細はWebでご確認ください。

★NEW★

### ●◆第14回ピア+トーク

【要予約】

「陽性者の妊娠・出産・子育て」

3/21 (土) 18:30~20:30 (開場：18:00)

【対象】 HIV陽性者、パートナー

【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30名 (定員になり次第、受付を終了します)

女性陽性者にご自身の経験などを語っていただきます。

パートナーも対象ですので、ぜひご参加ください。

## 「Living with HIV～身近な人からHIV陽性と伝えられたあなたへ～」《Webサイト》のご案内



「Living with HIV」は、HIV陽性者のパートナー・家族・友だち・職場の仲間など、身近な人からHIV陽性と伝えられた人とHIV陽性者による計24編の手記と、基礎知識やデータを取りまとめた短いコラムなどからなります。より多くの方にご覧いただき活用いただけるように、Webサイトを開設しています。

※詳しくは、ぶれいす東京Webサイト下部のバナーをご覧ください。

●介護職として働く陽性者の交流会 [予約不要]

4/6(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。



●医療者(看護師)として働く陽性者の交流会 [予約不要]

3/27(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。

●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)

●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。同じ立場でいるいると話してみませんか？



●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～

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(ぷれいす東京スタッフの臨床心理士)

●障害者枠で働く陽性者の交流会【要予約】

4/12(日) 13:00~15:00

※日曜日開催のため4/11(土)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？

●「中国語を話す陽性者のミーティング」

4/4(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

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
<b>【要予約】</b>	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、ぷれいす東京事務所にお電話ください。
<b>【予約不要】</b>	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

## 第22回 専門家と話そう「歯科医と話そうⅣ」 参加感想文

4回目となった「歯科医と話そう」は2019年10月9日開催でした。参加者は13名、そのうち4名の方の感想文をお届けします。

### 「医療者が求める信頼関係」

福島飛露喜 (2005年告知、同年服薬開始/40代後半/ゲイが苦手な  
ゲイ/パートナー(8年目)にはカムアウト済み)

二人の歯科医の話聞いて、意外だったのは「医療者も患者との信頼関係を必要としている」という点でした。省みれば、私たちポジティブも医療者との良好な関係を求め、少なくともこの病気に理解のある人であることを願っているのだから、医療者としても同じなわけです。

むしろ、我々はポジティブであることに否定的な医療者は拒否できませんが、医療者とすれば、求められればベストを尽くす立場。職業人としてベストな医療環境を構築するためにも、患者側とのコミュニケーションを重視するのはそれだけプロ意識の高い医療者だという証左なのかもしれません。

虫歯以外の歯周病が他の疾患に関連すること、食生活がQOLの維持向上に資する点についても言及され、多くの気づきを得られました。私たちポジティブが知りたい情報だけでなく、私たちをサポートしてくれる側の率直な意見を知るためにも、いい機会となりました。

### 「歯医者が怖くなりました(笑)」

かいと (2002年感染告知/服薬歴10年/3回目参加/40代)

最近、同僚と歯を含む健康について話すことが増えました。ほとんどの人が親しい歯医者をみつけて定期的にケアするべきだと言っています。もちろん、そんなことは私も分かっています。でも、告知という問題が重くのしかかっています。

数年前、通院している病院の歯科で親知らずを抜いたのですが、次からは町中の歯科に行くように言われました。告知をしたら断られるのではないかと、しなければだましているような罪悪感があるのではないかと。考えるだけで歯より胸が痛くなってしまいました。

今回のイベントではゲイの先生がいっちゃるのにも驚きましたが、ゲイに理解のあるストレートの先生もいっちゃるのにもびっくりしました。そして、今までのもやもやが一気に晴れて安心しました。実際に会ってみることは大事だと思いました。

子供のころから歯医者が嫌いでしたが、ポジティブになったことで、歯医者に通わない都合の良い理由を見つけてそれにすがってきた気がします。これからはきちんと歯医者に通って、より健康的な生活を送ると思いました。

### 「今の糧に」

まゆみ (感染告知: 2016年/服薬歴3年/30代)

以前虫歯になったときに近所の歯科で診療拒否されて困った経験があり、歯科選びの参考になればと受講しました。

ウイルス量と歯周病の進行度に関係があるということを知って驚きましたが、それよりも定期的に歯科にかかる人とかかっている人の数年後の虫歯の数の違いが印象的でした。

陽性者がどうかに関わらず、定期的に歯科に通うことの大切さを学びました。

また、後半の質疑応答では質問内容から他の人の状況がわかって参考になったり、先生たちのお答えもわかりやすくリラックスして聞きました。

今までは治療が怖くてなかなか行けず、悪化してしまって痛みも強くお金もたくさんかかっていたので、これからは定期的にきちんと通おうと思います。

### 「我慢せずにキレイを求めて」

K

40代 女性、服薬歴 16年、転勤族です。転居の度にかかりつけの歯科医を探すのに苦労しています。

今までの自身の経験から、歯科受診の際にHIV感染を告知すると、病院の規模や拠点病院かどうかに関わらず、担当医や歯科衛生士個人の知識や考え方によって対応に差があると感じてきました。

今回のプログラムでは鈴木先生より

「信用が出来る」

「治療について一方的ではなく相談できる」

「全身の状態や生活習慣を理解した上で歯科治療を進めてくれる」

というかかりつけ歯科医の探し方のポイントを教えていただきました。

また牧山先生が「我慢せずにキレイを求めて」とおっしゃっていた事が印象的で、受け入れて貰えるかどうかだけで歯科医を探していた自分にとって、大変嬉しいお言葉でした。

今後も快く感染を告知できて、気軽に受診出来る歯科が増える事を期待しています。



「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



## ●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～

2/ 8 (土) 13:00～15:00

3/14 (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。

### ★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。

## ■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。」

## ●異性愛者のための交流ミーティング [予約不要]

2/21 (金) 19:30～21:30

3/21 (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。

## ●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～

2/20 (木) 19:30～21:30

3/26 (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。

### ★おすすめ★

## ●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


川崎近辺の方はもちろん、東京都内からの参加も大歓迎です。地元ならではの話題で盛り上がりましょう。

## ◆陰性パートナー・サポートミーティング [予約不要]

4/ 4 (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。





健康っていい! カラダもメンタルも。  
友達や恋人から相談されたとき

- ・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

## 編集後記

☆ 新型コロナウイルスで大騒ぎになっている。水際で食い止める的な報道があまりにも多く、感染者や中国人への差別や偏見が大きくなっているのではと心配に思う。高田馬場の薬局でもマスクは売り切れ状態だ。ただ、過剰に恐れるよりも、基本的な感染対策、手洗い対応をきちんとすることが何よりも大切だと思う。インフルエンザもまだまだ流行している。皆さま、一緒に冷静な対応をしましょう。(いくしま)

☆ アメリカの同性婚訴訟に関わったジョンさんとスチュワートさんカップルの話を聞いた。同性婚の制度を作る時の大変さをひしひしと感じた。何度も権利を奪われても、おかしいと言い続けて、戦い続けたことで今日がある。「アメリカの話ではない。日本にいても繋がっている。みんな一緒に参加しよう!」この言葉に胸を打たれました。(さとう)

☆ このところ学校での講演依頼が続いています。中学生や高校生に、HIV/エイズに関する知識とリアリティを届けています。正直、10代の生徒さん達には自分ゴトとして考えるのは難しいように見えますが、多感な年代だからこそ聴いて欲しいと思うことがたくさんあります。今月から来月に掛けて何件も担当することになっていて、話す方もパワーが要りますが心を込めて務めたいと思います。(かとう)