

3月中のネスト・プログラムについて

2/24、政府の専門家会議の記者会見を受けて、コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、**ネスト・プログラムで20人以上の参加が見込まれるプログラム**を中止または延期としました。しかしまだ今後の状況がはっきりしないため、急に中止になる可能性がありますので、プログラム参加の前にホームページ等で確認の上、ご参加ください。詳しくはこちら。



●3/13ミドル・ミーティング (中止)

●◆3/21第14回ピア+トーク「陽性者の妊娠・出産・子育て」(延期)

※延期の日程については、後日お知らせいたします。

●3/18第13回就職支援セミナー (延期)

●2/29第23回専門家と話そう「ナースと話そう」(延期)

ぷれいす東京から手洗い・うがいをお願い

●ぷれいす東京の事務所、多目的室に入室したら、必ず石鹸で手洗いをお願いします。

また、アルコール・スプレーも設置しています。ご利用ください。

●コロナウイルスは感染しても強い症状が出ないことがあると報告され、感染に気づくのが難しいことが指摘されています。もし、発熱など、体調が悪い時には来所やプログラム参加をお控えください。

また、他の原因で咳やくしゃみが出る場合は、マスクを着用の上、来所・参加をお願いします。

ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと ～8つのポイント～

(一般社団法人日本環境感染学会とりまとめを一部改変) 令和2年3月1日版

部屋を分けましょう

- ◆個室にしましょう。食事や寝るときも別室としてください。
 - ・子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお薦めします。
 - ・寝るときは頭の位置を互い違いにしましょう。
- ◆ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。
トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

感染者のお世話はできるだけ限られた方で。

- ◆心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

マスクをつけましょう

- ◆使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
- ◆マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
- ◆マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。
(アルコール手指消毒剤でも可)

※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換。
※マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う。

こまめに手を洗いましょう

- ◆こまめに石鹸で手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

換気をしましょう

- ◆定期的に換気してください。共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。

手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ◆共用部分(ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など)は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。
 - ・物に付着したウイルスはしばらく生存します。
 - ・家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください(目安となる濃度は0.05%です(製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25mlです。))。
- ◆トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。
 - ・タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。
 - ・感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。
- ◆洗浄前のもを共用しないようにしてください。
 - ・特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- ◆体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。
 - ・糞便からウイルスが検出されることがあります。

ゴミは密閉して捨てましょう

- ◆鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。

- ご本人は外出を避けて下さい。
- ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。

2020年3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。）

●就職活動サポートミーティング [予約不要]

4/18 (土) 13:00~15:00

6/20 (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)

●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～

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)

●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

(受付終了)

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。
- ・定員7名(定員になり次第〆切) 担当：加藤、生島



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

「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。

みなさんの声が誰かの役に立ちます。ぜひ投稿をお願いします！

「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陽性者からの声は効果的だと思います。ぜひよろしくお願いします。

回答はこちらから
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>

Q5：HIV検査を逃がっているあなたへの回答を集めてみました。

「怖いよね？」：はるき／20代、ゲイ

HIVって宣告されるのって怖いですよ！

あの時の風邪やばかったな、でも今健康だしいいっか！って思いませんか？

僕もそうでした、今、HIVは、死ぬ病気じゃありません！
恥ずかしい事でもありません！差別も（僕の周りでは）ありません！

ぜひ、検査を受ける勇気を！何事も早い方がいいですよ！

「病気でも我が子を抱く事ができるんだよ」

：さなえ／HIV陽性、20代、女性、大阪在住

これからのあなたへ

私は18歳で妊娠した時の検査でHIV陽性と発覚し、家族に病気の事を伝えたら子供を墮ろせと言われ、墮ろす事になりました。

何年か経ち、また恋愛をしてパートナーにも病気の事を伝えて、子供を授かりました。医師の指示通りに投薬を続けて、無事に産産する事が出来ました。

今現在3人の子宝に恵まれて平凡に暮らしています。今、悩んだりしている人に、病気でも我が子を抱く事ができるんだよと言いたい。

「自分のためだけではない」

：タカヒロ／感染が分かってから5ヶ月

今の自分の体の状態を知ることは、自分のためだけでなく、あなたと関係をもつ人のためでもあります。

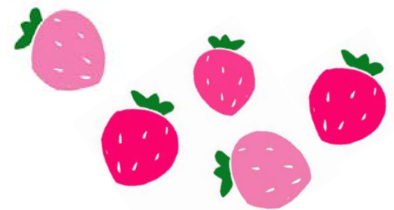
一度も検査を受けていない方、最近検査を受けていないという方は、検査受けてみませんか。ぜひ、検査を受ける勇気を！何事も早い方がいいですよ！



「検査を受けましょう」

：メガメガ／感染が分かってから4ヶ月
HIVはきちんと治療すれば、普通に暮して行ける病気です。

恐がらず検査を受けましょう。



「検査から逃げないように」：サイ／感染がわかって6ヶ月

自分も以前検査がこわくて逃げてしまいました。そして、体調がすごく悪くなったきっかけで検査を受けてHIVが発覚した。1ヶ月ほど入院してけっこう大変でした。

入院中、もし早めに検査して早めに治療を受けたら、今より早く元気になれるのではないかと思います。（実は会社も5ヶ月ほど休みました）

病気はこわくない、こわいのは病気とたたかうチャンスをのがしてしまったことです。ぜひ、みんな検査から逃げないようにしましょう。



「ぶれいす東京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 ぶれいすコラム「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~
 3/14 (土) 中止
 4/11 (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。

●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~
 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。

●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。

★NEW★
●群馬サテライト・ミーティング 【要予約】
 6/14 (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
 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
 6/ 6 (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ってありますよね。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。



●異性愛者のための交流ミーティング [予約不要]
 3/21 (土) 13:00~15:00
 4/17 (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。



●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。障害枠で働くこととひとことと言っても、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？

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

●「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てください)

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。
 お問い合わせ先: 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 →

編集後記

☆ ぶれいす東京では感染症対策として、来所する皆さまに、入室前に必ず石鹸による手洗いをお願いしています。これは、新型コロナウイルス対策としてだけでなく、インフルエンザなどの感染症への対策として役立つことですよね。このような基本的なことを地道にすることで、なんとか平穏な日常を取り戻したいですね。(いくしま)

☆ 一連の騒動で何かと予定が狂いがちですが、春の花粉症で体調も微妙な日が続きます。時々風邪などとの区別が難しい時もありますが、自分の目安としては、くしゃみや鼻水の症状に加えて痒みや痛みなどの目の症状が同時にすると花粉症だと判断します。病院でもらった薬も効きがイマイチな感じで、春が過ぎるまでひたすら耐える毎日です。マスクも品薄のため、花粉症で苦しむ者にとってはしんどい季節ですね…。(かとう)

☆ コロナウイルスの情報の拡散の仕方を見ると、不安を掻き立てるもの多さに辟易とする。今日は何人とか、ここで新たな感染がとか、大騒ぎするデータや数値を出していることに気づく。先日までダイヤモンド・プリンセス号の感染者数を除いていたかと思うと、合計数が1,000人を超えた途端、それを報道する。そんなに煽ることが大切なのか！冷静な対応ができるように正しい情報を流して欲しい。(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が「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