

秋が深まってきました。温かいものが恋しいですね。
ボルシチにしますか？クリームシチューがいいですか？



2020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。）

ネスト・プログラム オンライン開催について

リアルで会うプログラム開催は難しい状況です。今月もZOOMを使ってオンライン開催します。

Webサイトの各プログラムのページからお申し込みください。全国からのご参加・利用登録が可能です。

オンライン・プログラムの申込締切について（感染がわかって6ヶ月以内のPGMを除く）

- ・初めてネスト・プログラムに参加する方（利用登録未了の方）～開催日の前日まで
- ・利用登録がお済みの方～プログラム開始の1時間前まで（なるべくお早めにお申し込みください。）

★NEW★

●第14回就職支援セミナー【On-line】【要予約】

【日時】 11/16 (月) 19:00~21:30 (Open: 18:50)

申込締切: 当日 12:00 (初参加の方は、11/13(金)までに申し込み)

【対象】 HIV陽性者で、就職や転職活動を考えている人

【会場】 ZOOM(お申し込みの方にURLをお知らせいたします)

【参加企業】 (50音順)

- ・株式会社LSIメディアエンス
- ・Google合同会社
- ・ジョンソン・エンド・ジョンソン日本法人グループ
- ・日本マイクロソフト株式会社
- ・Bloomberg LP.
- ・株式会社リクルートオフィスサポート

6社の企業担当者と直接やりとりできるルームあり



新型コロナウイルスの影響により、企業などの採用の状況もかなり様変わりしています。そこで、HIV陽性者の雇用を積極的に予定している企業の人事担当者にお越しいただき、今後の採用活動（一般枠/障害者枠）やエントリー方法などについて情報提供をお願いしました。

今回はZOOMを使用したオンラインでの開催となります。利用登録もオンラインでできます。ので、遠方の方もぜひご参加ください。皆様の求職活動の参考になれば嬉しいです。



★NEW★

●群馬サテライト・ミーティング【ハイブリッド】【要予約】

【日時】 12/13 (日) 14:00~16:00 (Open: 13:50)

申込締切: 12/12(土)16:00 (初参加の方は、お早めにお申し込みください)

【会場】 高崎市内(5名: 先着順)/ZOOM(お申し込みの方に
お知らせいたします)

東京都内はもちろん、全国からの参加も大歓迎です。地元ならではの話や、病気のこと、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。

※初参加の方

【利用登録の方法】 ※下記の①②のいずれかでお申し込みください。

- ①事前に事務所で登録
- ②オンライン登録←電話かメールでご予約ください。



●ZOOM初心者ミーティング【On-line】【要予約】

～ZOOMの使い方が良くわからない、不安に思う方々のために～

【スマホで参加できます！】

初心者向けのミーティングを開催します。基本的な操作などをぶれいす東京のスタッフがサポートしながら進めます。ご自宅やインターネットカフェからのご参加も可能ですし、ぶれいす東京の事務所にお越しになってスタッフがお手伝いしながらご参加いただくこともできます。今までオンラインでのミーティング参加を迷っていた方も、この機会にぜひ参加してみてください。

ぶれいす東京ではオンラインでプログラムを開催するにあたり、プライバシーなどを守るために、通常のグラウンドルールに加え、下記のルールを徹底しています。

- ・ミーティングへの参加は登録した人、本人のみです。登録名でご参加ください。
- ・一人で参加できる環境を準備してください。パートナーや家族（同居人）も参加できません。
- ・ミーティングのURLの転送や他人への開示は厳禁です。
- ・画面のスクリーンショットや撮影（録音）は厳禁です。
- ・顔出しでの参加をお願いします。

11/ 9 (月) 19:00~21:00

お申し込みはこちら→



12/10 (木) 19:00~21:00

お申し込みはこちら→



ネスト・ニュースレターの郵送不要の方、メール配信に変更ご希望の方は、sodan@ptokyo.org、またはニュースレター送付係 (03-3361-8964) までご連絡をお願いします。コスト削減にご協力ください。

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍直し、大きな声になりやすい。
- 特に居酒屋などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、同じ飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり雑音が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしで近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、巨細胞ウイルスなどの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の遣いや環境の変化により、感染リスクが高まる可能性がある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



※ 分科会から政府への提言
感染リスクが高まる「5つの場面」と「感染リスクを下げながら会話を楽しむ工夫」



※厚生労働省オンライン診療に関するホームページ（詳細はQRコード↓）



【HIVと新型コロナウイルス関連情報など】（随時更新中）



- ▼ COVID-19とHIVについて
- ▼ HIV陽性者のためのガイドライン
- ▼ New Coronavirus Infectious Disease Information Page（外国籍の方へ）
- ▼ 新型コロナウイルス感染症の研究/検査など

ぶれいす東京Web内で、HIVと新型コロナウイルスに関連する情報を中心に紹介しています。

翻訳ボランティアの協力で、海外の情報も一緒にお届けします。

お手伝いいただいたみなさま、ありがとうございます。

みなさまの参考になったら嬉しいです。

詳しくは右のQRコードより。



ネスト・プログラムの「利用登録とプログラムの予約」

※オンライン開催のプログラムは、下記表に関わらず全て【要予約】となります。

	利用登録がまだの方	利用登録がお済みの方
【要予約】	全てのオンラインミーティング/新陽性者PGM/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)/ベネッセ講座(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。



「ぶれいす東京NEWS」
8月号配信中

※どなたでも登録できます。



※【新型コロナの緊急企画第3弾】高田昇さんのぶれいすコラムは、必見です。

登録・解除はこちらから→



English Speaker's Meeting ~ Connect in Japan
Nov. 14th, 2020 (Sat) 6pm~(On-line) 【Reservation needed】

application deadline: Friday, Nov. 13th, 4 p.m.

- 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 →



動画公開「3人のHIV陽性者とかたる～ ポジティブ・トーク」

- 1: オープニング(20:10) 自己紹介&お互いの印象 詳しくはこちらから↓
- 2: HIROTO編(18:17) 母親へのカミングアウト、予想を超えた母の言葉
- 3: りきや編(14:19) 検査を受けてくれなかった元彼
- 4: いく編(21:30) 透析病院を探すまで、同性婚の原告になったその理由
- 5: エンディング編(10:15) ポジティブ・トークを振り返って



チャンネル登録
お願いします!

※12/6(日)18:00～
YouTubeでのLIV配信
ぶれいす東京チャンネル

第34回日本エイズ学会学術集会・総会 On-line開催

11/27(金)～12/25(金) 参加費: 12,000円
ぶれいす東京/研究班からも発表があります。



学会のサイトはこちらから→



TOKYO AIDS WEEKS 2020 On-line イベント情報

2020.11.1現在



- *【要事前申込】女性のセクシュアルヘルス 心と身体を守るために セックスする人もしない人も
【対象者】セクシュアルマイノリティで、女性ジェンダーを自認する方
日時: 11月15日(日) 14:00～16:00 会場: オンライン 入場: 無料 (活動資金のための寄付歓迎)
ゲスト: 藤井ひろみ (ダイバーシティ町家代表、クイアと女性の情報センターQWRC監事、LGBT法連合会共同代表)
山田タエコ (TELL Japanカウンセラー)
- * VITA Sportif Rises (お得な前売券/当日券があります。)【対象者】20歳以上【定員】500名
日時: 11月22日(日・祝前日) 22:00～04:30 会場: CLUB CAMELOT(東京 / 渋谷) 入場: [入場料] ¥2,000～¥3,000
- * 展覧会「U=U 2020 HIVの新常識を知ろう」11/26～12/25
日時: 11月26日(木)～12月25日(金) 会場: コミュニティセンター akta 入場: 無料
- * 世界エイズ・デー礼拝 日時: 12月1日(火) 18:00～19:00 会場: オンライン 入場: 無料 Web開催URL 準備中
- *【要事前申込】マンガはエイズをどう描いてきたか? 『テイキング・ターンズ HIV/エイズケア371病棟の物語』(著: MK・サーウィック)を中心に
日時: 12月3日(木) 19:00～ 会場: オンライン 入場: 無料
- *【要事前申込】あんにょんバンドzoom配信『日本と韓国で外国人として暮らしてみたら〈生活、コミュニティ、医療について(仮)〉』
日時: 12月4日(金) 20:00～ 会場: オンライン 入場: 無料 【定員】100人
- *【要事前申込】トランスジェンダーのセクシュアルヘルス 【対象】トランスジェンダー / Xジェンダー / ノンバイナリー
日時: 12月5日(土) 19:00～21:00 会場: オンライン 入場: 無料 (活動資金のための寄付歓迎)
ゲスト: 谷口俊文 (千葉大学医学部付属病院 感染症内科 講師) 大槻知子 (認定NPO法人ぶれいす東京)
- *【要事前申込】映画『ウィークエンズ』配信上映&トーク 【定員】100人
日時: 12月5日(土) 20:00～ 入場: 1,500円 (映画&トーク視聴料)
- *ぶれいす東京 ポジティブ・トーク～HIV陽性者とかたる YouTubeでのLIVE配信: ぶれいす東京チャンネル
日時: 12月6日(日) 18:00～ 会場: オンライン 入場: 無料
- *【要事前申込】Visual AIDS 映像集「トランスミッションズ」 【定員】50名
日時: 12月11日(金) 20:00～ 会場: オンライン 入場: カンパ制
- *【要事前申込】PrEPオンライン学習会2020 for ゲイ・バイセクシュアル男性
【対象者】ゲイとバイセクシュアル男性
日時: 12月12日(土) 19:00～21:00 会場: オンライン 入場: 無料 (活動資金のための寄付歓迎)
ゲスト: 上村悠 (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 Sexual Health外来)
高野操 (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 臨床研究コーディネーター) 山口正純 (武南病院)
- *【要事前申込】PrEPを処方しているお医者さんに聞く onlineプログラム
日時: 12月13日(日) 14:00～16:00 会場: オンライン 入場: 無料
ゲスト: 谷口恭 (太融寺町谷口医院 / 医師) 塩尻大輔 (パーソナルヘルスクリニック/医師) 司会 生島嗣 (認定NPOぶれいす東京代表)
※上記以外のイベントも追加予定です。

申し込み・問合せ先などの
詳しい情報は、「TOKYO
AIDS WEEKS」のサイト
をご確認ください。



ぶれいす東京のサービス提供と来所時のお願い

1) 検温のお願い

- ・来所時に、非接触型体温計で計らせていただきますので、ご了承ください。
- ・**37.5度以上**の場合、Webを使った対面相談に変更することがあります。
- ・**37.5度以上**の場合、プログラムへの参加はご遠慮願います。

2) 手洗い・うがいをお願い

- ・ぶ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。アルコール・スプレーも設置しています。ご利用ください。
- ・もし、発熱など、体調が悪い時には来所をお控えください。
- ・マスクを着用の上、来所をお願いします。

3) 各種電話相談

- ◎ぶれいす東京 ポジティブライン (厚生労働省委託事業)
月～土 13:00～19:00 通常通り
木 15:00～18:00 (HIV陽性者の相談員対応)
- ◎ゲイによるゲイのためのHIV/エイズ電話相談 (Gay Friends for AIDS)
土 19:00～21:00 通常通り
- ◎ぶれいす東京HIV/エイズ電話相談
日 14:00～17:00 当面休止
- ◎東京都HIV/エイズ電話相談
月～土 12:00～21:00 通常通り
土日祝 14:00～17:00



↑相談窓口一覧

●ミドル・ミーティング【On-line】【要予約】

～40代以上の男性HIV陽性者のミーティング～

11/14 (土) 13:00～15:00

12/12 (土) 13:00～15:00

司会進行は相談員の生島が担当します。
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。



●U40ミーティング【On-line】【要予約】

～10代から30代の男性HIV陽性者のミーティング～

11/26 (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。



●就職活動サポートミーティング【On-line】【要予約】

11/12 (木) 19:00～21:00 ※日程変更にご注意ください。

11/21 (土) 13:00～15:00 ★外国籍の方、歓迎!

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。
外国籍の人も参加しています。(いくしま)



●異性愛者ミーティング【On-line】【要予約】

11/21 (土) 13:00～15:00

12/18 (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。



●医療者(看護師)として働く陽性者の交流会【On-line】【要予約】

11/18 (水) 19:00～21:00

日ごる、皆さんがHIVを持ちながら医療者(看護師など)として
働くなかで、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【On-line】【要予約】

12/14 (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。



●感染がわかって6ヶ月以内のPGM【On-line】【要予約】

第104期 土曜夕方コース

(受付終了)

11/ 7 (土) 17:00～19:00

11/21 (土) 17:00～19:00

12/19 (土) 17:00～19:00

12/26 (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。



担当: 加藤、生島

●ストレス・マネジメント講座第34期【On-line】【要予約】

～ストレスとうまくつきあうためのワーク～

11/30 (月) 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。

12/21 (月) 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】16名 【講師】野坂祐子(ぶれいす東京スタッフの臨床心理士)

◆陰性パートナー・サポートミーティング【On-line】【要予約】

12/ 5 (土) 17:00～19:00

※11月号(紙版)で違う時間を案内しましたが、17:00スタートが正しいです。

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。



ぶれいす東京冬期休暇

2020年12月29日(火)～2021年1月3日(日)



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

編集後記

☆今年の3月～6月までの保健所におけるHIV検査の実施数は、前年の25%に激減しています。症状が出て感染に気づく人が増えるのではと、専門家も地域支援者も心配しています。新型コロナウイルスの出現により、現在のシステムを大きく見直す時期にきているのかもしれませんが(いくしま)

☆新型コロナの影響はまだまだ続いています。今年の日本エイズ学会は初めてオンライン開催になりました。私も口演発表を行います。テーマは「ネスト・プログラムのオンライン開催についての考察」です。対面でのプログラム復活を心待ちにしている方も多いと思います。一方で遠方にお住いの方などはオンラインだから参加ができるという面もあります。ネスト・プログラムの今後について考えるきっかけになっています。(かとう)

☆デアリングタクト、コントレイルが同年に、無敗の三冠馬として誕生した。アーモンドアイの牝馬によるG1の8勝も、嬉しい。「鬼滅の刃」の大ヒットだって、きっとみんなが待ちわびていた。明るいニュースだが、新型コロナは手強いので、まだまだ油断はできない。手洗いマスク。(さとう)