



冬休みのお知らせ 12/29(火)～1/3(日)

- ・ぶれいす東京事務所、ネスト・プログラムともに12/29(火)～1/3(日)がお休みです。
(新年は1/4(月)から)
- ・ポジティブラインのお休みも、同じく12/29(火)～1/3(日)です。

2020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。)

★おすすめ★

●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のいずれかをお願いします。

- 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て、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。

12/10 (木) 19:00～21:00

お申し込みはこちら→



12/26 (土) 13:00～15:00

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。



「ぶれいす東京NEWS」
11月号配信中

※どなたでも登録できます。



※第34回日本エイズ学会学術集会・総会の会長でもある栗原 健さんのコラムは必見です。

登録・解除はこちらから→



English Speaker's Meeting ~Connect in Japan
Jan. 23rd, 2021 (Sat) 6pm～(On-line) 【Reservation needed】

application deadline: Friday, Jan. 22nd, 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 →



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

- 飲酒の酔態で気が高揚すると同時に注意力が低下する。また、騒音が騒々しく、大音量になりやすい。
- 特に意識などを失っている狭い空間に、長時間、大人集まりがあると、感染リスクが高まる。
- また、同じ飲みや食などの利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、深酒のほごで、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、大人数になり残りが残りやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面3 マスクなしでの会話

- マスクなしでの会話や会話をする中で、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、雑談ラウンジなどでの事例が報告されている。
- 声や息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、長時間にわたり接触感染が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 個室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 店舗所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った後など、店舗所が切り替わる時、席の移動や換気設備の劣化により、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報告されている。



冬のコロナ対策へのご協力をお願いします!

「マスクの着用」「会話の距離」「換気」などの基本的な感染対策をお願いします。

「静かなマスク会食」をお願いします

会食の際はマスクを着用しましょう!

【HIVと新型コロナウイルス関連情報など】 (随時更新中)



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



HIV+のトランスジェンダーのための小ミーティング～参加者募集

こんにちは。
私は、トランスジェンダー(MTF)でHIV陽性者です。トランスジェンダーの知り合いが欲しいと思い悩んで自己紹介・日記を書かせて頂きます。
私は、現在…。38歳です。男の子から完全な女性生活に、変換する途中経過でもあります。男性から女性的にがらりと変える難しさも感じている毎日でもあります。変化を楽しんでいる毎日です。
同じ悩みを持つ、トランスジェンダー(MTF*FTM)の方々と交流をしていきたいと考えています。また、ゲイ男性として生きているけど…。自分もトランスジェンダーかも知れないと悩みを持っている方も大歓迎です♪ 私も、かつてはゲイ男性として生きてきた苦難があるからこそ。共感できる。悩みがきつとあるはずですよ。皆さん、どうぞよろしくお願致します。

お問い合わせ: nest@ptokyo.org

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)/ベテラン講座(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・うがいのおお願い

- 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



↑相談窓口一覽

ぶれいす東京 ポジティブ・トーク～HIV陽性者とかたる

YouTubeチャンネルはこちらから↓

ポジティブ・トークは、HIV陽性者に体験談などを話してもらおう企画です。12月6日にはぶれいす東京のスタッフやボランティアの陽性者たちによるトークを行う予定です。代表・生島がナビゲートします。現段階で5名が出演予定です。HIVと向き合う中での、様々な出来事、大切な人や家族とのこと、医療機関でのことなどをYouTubeでLIVE配信します。コメントなどでの参加もOKです。



チャンネル登録
お願いします!

※12/6(日)18:00～

YouTubeでのLIVE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

開催中～12/25(金) 参加費：12,000円(申込締切：12/18(金))

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→

世界エイズデー展 in PRIDE HOUSE TOKYO LEGACY

詳しくはこちらから↓



6年に渡り綴られたユウジさんの「僕らのポジティブ・ダイアリー」、堀井ヒロツグさんの写真を展示。U=Uのポスターもあります。また、感想を投稿できるコーナーもあります。ぜひ、ご来館ください。

開館時間：13時～19時

休館日：毎週 火曜日、水曜日、木曜日

主催：プライドハウス東京

共催：認定NPO法人 ぶれいす東京、NPO法人akta



TOKYO AIDS WEEKS 2020 On-line イベント情報

2020.12.1現在



* 展覧会「U=U 2020 HIVの新常識を知ろう」

日時：開催中～12月25日(金) 会場：コミュニティセンター akta 入場：無料

* 映画『Paris Is Burning』上映会 【定員】20人

日時：12月4日(金) 14:00開演(約80分) 会場：中村キース・ヘリング美術館 自由の展示室 入場：観賞料無料・ドネーション制

* 【要事前申込】あんにょんバンド第8回zoom配信『日本と韓国で外国人として暮らしてみたら』 【定員50人】

日時：12月4日(金) 20:00～22:00 会場：オンライン 入場：無料

* 【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)

* Not Alone Cafe

日時：12月6日(日) 14:00～17:00 会場：ドラゴン/オンライン 入場：無料

* 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】陽性でも、そうでなくても 知りたい「セクマイのお金と老後」講座 第2回

日時：12月9日(水) 19:00～20:30 会場：オンライン&事務所(東中野) 入場：無料

* Words of Love Let's talk about HIV/AIDS

日時：12月11日(金) 19:00～20:40 会場：オンライン 入場：無料

ゲスト：MC/ダイアン トークゲスト/生島嗣(ぶれいす東京代表)・ブルボンヌ・吉沢明歩・奥井裕斗

* 【要事前申込】Visual AIDS 映像集「トランスミッションズ」オンライントークイベント 【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

ゲスト：関根信一さん(劇団フライングステージ)

* 【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】多様なジェンダーと性の健康(パネルディスカッション)

日時：12月12日(土) 19:00～20:30 会場：オンライン 入場：無料

* 【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)

* 【要事前申込】I Am トランス☆カフェ vol.3

日時：12月13日(日) 14:00～16:30 OPEN 14:00 START 14:30 会場：新宿二丁目 Dragon(東京都新宿区新宿2-11-4 1F)

入場：500円(1ドリンクオーダー制)

DJ:MIZUKI Show:AROMU attendante:瞬、浅沼智也、マダム ボンジュール・ジャンジ

* 【要事前申込】陽性でも、そうでなくても 知りたい「セクマイのお金と老後」講座 第3回

日時：12月14日(月) 19:00～20:30 会場：オンライン&事務所(東中野) 入場：無料

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。



●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～

12/12 (土) 13:00～15:00

1/ 9 (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～

12/17 (木) 19:00～21:00

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】**

1/30 (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】

12/18 (金) 19:30～21:30

1/23 (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】**

1/20 (水) 19:00～21:00

日ごろ、皆さんがHIVを持ちながら医療者(看護師など)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【On-line】 【要予約】**

12/14 (月) 19:00～21:00 ※都合により開催中止

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)

【残りの日程】

12/19 (土) 17:00～19:00

12/26 (土) 17:00～19:30

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～

【残りの日程】

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)

**参加者募集中！**

- ・対象：ドゥベイト配合錠に切り替えた方
- ・オンライン上での討議(生島も参加)
- ・ViiV(製薬会社)社内限定で公開
- ・マスク着用などはOK

**皆様のご協力でぶれいす東京に寄付が入ります。**

お申し込み・お問い合わせ：nest@ptokyo.org(担当:佐藤・加藤・生島)

◆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。

2/ 6 (土) 17:00～19:00

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。

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

- ☆ 今年の東京エイズウィークスは、とても熱いです。オンライン・プログラムがたくさんあります。また、新宿御苑にできたLGBTコミュニティセンターでも12/14日まで、展示を行っています。広くて素敵な場所です。ぜひ、訪問して見てください。(いくしま)
- ☆ パートナーの誕生日祝いで、生まれ故郷の酒田と鶴岡をGO TOを使って旅した。天候があまり良くなく、風は強いし、荒波で、しかし本来の日本海を味わえたのかもと思うと、嬉しくもあった。日本酒・海の幸・フルーツ・旨いご飯。いい思い出になった。新型コロナの感染が拡大している。またしばらく出かけられないかもしれない。(さとう)
- ☆ 例年、年末年始は実家で過ごしているのですが、今年の暮れの帰省は諦めました。今年は一年中新型コロナに振り回されました。こんな状況になるなんて、去年の今頃は思ってもみませんでした。HIVのことが隅に追いやられてしまう危機感もあります。実際保健所での検査などに影響も出ています。心穏やかに過ごせる日が早く戻ることを祈っています。(かとう)