



## 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



## 2021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きます。)

### 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★

#### ●ストレス・マネジメント講座第35期 [On-line] 【要予約】 ~ストレスとうまくつきあうためのワーク~

今回もオンライン開催となります。セルフチェックをしながら、自分のストレスのパターンを見つけましょう。グループでのワークもありますので、参加者の体験や工夫も役に立つはず。一緒にストレス対処を学びましょう。参加者からは「自分のストレスのクセがわかった」「ほかの人がやっているストレス対処法が参考になった」などの声をいただいています！

【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)

1/21 (木) 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」

かんたんなストレスチェックをしながら、自分の状態を確認します。

2/18 (木) 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。

3/18 (木) 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。

#### ★NEW★

#### ●感染がわかって6ヶ月以内のPGM [On-line] 【要予約】 第105期 土祝屋コース (申込〆切: 1/27(水))

2/ 6 (土) 13:00~15:00

2/20 (土) 13:00~15:00

3/ 6 (土) 13:00~15:00

3/20 (土祝) 13:00~15:30

・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

#### ●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われていた方も、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。

1/18 (月) 19:00~21:00

お申し込みはこちら→



2/ 5 (金) 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](mailto: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、聲高が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に居酒屋などで居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、唇カオクなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



## 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。
- 車の個室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、気の緩み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。



**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」「3密の回避」「手洗い・消毒」などの基本的な感染症対策を徹底しましょう。

**「静かなマスク会食」をお願いします**

会話の際にはマスクを着用しましょう!

いつでもマスクを着けたい! 3密の回避! 静かなマスク会食! 静かなマスク会食! 静かなマスク会食!

## 【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連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っとあるはず。皆さん、どうぞよろしく願い致します。

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
<b>【要予約】</b>	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/ピアワーク/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。
<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)/ベテリック講座(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。

## 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 通常通り



↑相談窓口一覧



## ふれいすVoiceから

ふれいす東京Webの「ふれいすVoice」には、陽性者・パートナー・確認検査待ちの方など、様々な声が寄せられています。随時「みなさまの声」を募集しています。

声をお寄せください。



### HIV感染がわかったばかりのあなたへ

#### 「病気でも我が子を抱く事ができるんだよ」

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堕ろせと言われ、堕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、無事に出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。

さなえ/HIV陽性、20代、女性、大阪在住

### 陽性者と周囲の声

#### 「彼氏のHIVを知ってしまいました。」

付き合ってから1年くらいの彼氏がおり、付き合ってから半年頃に彼氏が手帳を持っていることや薬を飲んでいることを知りました。

本人から直接聞いたわけではなく、借りた鞆の中に手帳が入っていたり、服薬中の薬を調べたりしたことがきっかけでした。こちらから話をしやすい雰囲気を作ったりしていましたが、言ってもらえることはなく、時々寂しい気持ちになります。

本人から言ってもらえるのが一番かと思うのですが、自分が少し一歩進んでそれとなく、聞いてみたりした方が言いやすかったりするのでしょうか。。また、本人から話してくれるまで、待つべきなのかわからないところがあります。偏見はないこと、仮にあっても一緒にいるつもりだとそれとなくは伝えていますが、伝わっていないのかな?と思ったり、難しいのですが、言ってもらえないことで、信頼されてないのかな。。って自分で勝手に思い込み、凹んでしまうこともあります。

なかなか打ち明けてもらえない場合、やはり待つべきなのでしょうか。

ふれいすVoice



### Living with HIV

#### 「長くは生きられないと思って、14年。40歳になりました」

私がHIVに感染したのがわかったのは、26才の時でした。43℃という高熱が出て入院しました。新宿の南新宿検査室でHIV検査を受けました。結果を聞きに行くと陽性でした。

その前の年にあるゲイ雑誌のモデルをさせていただきましたが、短命に終わりました。

陽性と知った時オレはもうそう長くは生きられないと思い、新宿二丁目でお酒を飲むようになり、だんだんと量が増えていき、アルコール依存症に気がついてらなっていました。酒を飲むときしか自分らしく生きられなかったから・・・。

今、HIVに感染がわかってからいろんなことがありますが、14年も生きて、40歳になりました。

支えていただいた方に感謝しています。

これからもHIVの薬をちゃんと飲んで長生きしたいです。充実した40代を送りたいですね。・・・

お酒に逃げたりせず、楽しくいきたいです。

ありがとうございました。

ひろし/40代、群馬県

### 判定保留・確認検査待ち

#### 「HIVの存在が離れなかった一週間」

妊娠不妊検査でスクリーニング検査をしました。陽性と判断され、すぐに確認検査へ。確認検査を待つ一週間は生まれて初めて生きた心地がしなかったです。ネットでHIVやエイズのことを調べました。余計に怖くなって絶望しました。その後確認検査で陰性とわかり、ものすごく安堵しました。しかし、私が恐れていたHIVに対する恐怖感は、誤った情報の蔓延にあるのだと思い返しました。今では早期に発見すれば命の危険はほぼない慢性疾患。怖いのはむしろ差別や偏見ということに。HIVの方で表立って差別や偏見を正す活動はまだまだ難しいのかもしれませんが、でもそんな差別や偏見を払拭するための活動をせめて協力させてほしいです。  
ばとら/40代、女性、東海地方

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 →



●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～

1/ 9 (土) 13:00～15:00

2/13 (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。



●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

2/20 (土) 17:00～19:00 ※時間変更のためご注意ください。

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。



外国籍の方歓迎！

(いくしま)

●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。



★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】 2/28 (日) 14:00～16:00 (Open : 13:50)

申込締切 : 2/27(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)

※地元の方は現地で対面参加、遠方の方はオンラインで参加できます。

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。



◆陰性パートナー・サポートミーティング【On-line】 【要予約】

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。



●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～

1/28 (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。



●異性愛者ミーティング【On-line】 【要予約】

1/23 (土) 13:00～15:00

2/19 (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【On-line】 【要予約】

2/15 (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。



★NEW★

●ミックス・トーク10 (MT10)【On-line】 【要予約】

2/16 (火) 19:00～21:00 《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」というご要望にお応えするプログラムです。陽性者であればどなたでも参加できますが、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。



参加者募集中！

・対象:ドウバ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)  
・ViV(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)



編集後記

☆例年、正月は高齢の両親に会いに行き、ゆっくりとした時間を一緒に過ごすのが恒例行事になっている。だが今年は、念のために中止にした。近いうちに、ワクチンの接種がスタートするらしい。人と人が分断されているこの状況が早期に改善することを期待したい。来年は、穏やかな正月が迎えられたらと切に願う。(いくしま)

☆年末年始の帰省を取りやめ、何年か振りに一人での年越しになりました。初めてお節を購入してみたのですが、手間もなくてなかなか良かったです。気分の減入ることが多い昨年だったので、少しでもお正月を楽しもうと着物で外に出てみたりもしました。緊急事態宣言が再度発せられそうな状況です。今年もまだしばらく我慢が続きそうですね。(かとう)

☆お取り寄せのおせちとスパークリングワインで新年を迎えた。2020年はコロナの影響であつという間に過ぎてしまったが、無事に新年を迎えられたことに感謝。大晦日の数字を見て、どっきりしたが、やっぱりという思いもある。奇跡的に、コロナが収束しないかなあ～して欲しい。(さとう)

※ネスト・ニューズレター(紙版)をPDFでもご覧いただけます。WebサイトのTOPか「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