

ぶれいす東京では、新型コロナウイルス（COVID-19）感染拡大に伴う「緊急事態宣言」の発令により、
当面の間、以下の変更を行います。また、状況を見ながら再開の検討をしていきたいと思っております。

ぶれいす東京事務所 月～金 13:00～17:00 曜日・時間短縮（メールやFaxの返信にはお時間をいただく場合があります。）

※ポジティブラインは通常通り行っています。（月～土 13:00～19:00）

2021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【On-line】【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】 オンライン（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。

★おすすめ★

●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。

●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。

※ハイブリッドを予定していましたが、オンラインに変更になりました。

※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。



★おすすめ★

●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～

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。

ステップ2、ステップ3からのご参加も可能です。

【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）

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。

2/ 5（金）19:00～21:00

お申し込みはこちら→



2/27（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。

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

- 仕事中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! 手洗いや消毒! 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)



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。

HIV陽性者のためのガイドライン (英語: 日本語訳準備中)、新型コロナウイルスに感染疑いがある場合、新型コロナウイルス陽性者のための情報など。

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
【要予約】	全てのオンラインミーティング/新陽性者 PGM/ 専門家と話す/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、ぷ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。

ぷ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

- 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。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

- ◎ ぷれいす東京 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 当面休止
- ◎ ぷれいす東京 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

ぷれいすトーク in ネスト ご報告

1月30日(土)に、今後のネスト・プログラムへのご意見を伺うミーティングということで、ぷれいすトーク in ネストを緊急開催しました。熱い貴重なご意見をたくさん頂きました。その一部をご紹介します。

- ・遠方在住なのでオンライン参加できるのはありがたい。
- ・リアルでしか感じられない人との距離感や細かいニュアンスをどうするのか。他のツールやファシリートの工夫でカバー？
- ・コロナ禍前からプログラムに参加している人とオンライン以降に参加している人との温度差や話題差が気になる。
- ・オンラインでは個人的なつながりが作りづらい。
- ・コロナもHIVも知らないことが偏見を広げるので、病院や学校などでもっと話す機会があると良い。
- ・スピーカーなどで自分にできることを手伝いたい
- ・感染初期の人にはオンラインはハードルが高いので対面開催を。
- ・コロナ禍以降専門家と話そうの開催がない。症例紹介をして欲しい。
- ・リアル開催の時は二次会があった。それが大事。
- ・リアル開催とオンライン開催とは層が違う。
- ・パートナーシップの不安に関するピア+トークの開催。
- ・オンラインでもアフター時間を設けて欲しい。
- ・チャット機能やブレイクアウトルームを活用する。
- ・障害者交流会を復活させて欲しい。



動画配信情報～YouTube ぷれいす東京チャンネルで
2つの新たな動画を公開します。

ぷれいす東京 YouTube
チャンネルはこちらから→



長谷川さんと考える「誰かを見送ること」「自分の終活」パートナーがいても、いなくても。家族にカミングアウトしていても、していなくても。



正解がある訳ではないけれど、長谷川博史さんの終活の準備についてのお話を聞きしました。皆様の参考にできれば嬉しいです。

グリーフワークとセルフケア
「大切な人を失うということ」



ストレス・マネジメントなどを担当してくれている、臨床心理士の野坂祐子さんと、生島嗣がトークをします。楽しみにしてください。

佐藤郁夫さん、ありがとうございました。



Photo by kakejiku

去る2021年1月18日(月)に、ぷれいす東京理事で電話相談部門及びネスト・プログラム・コーディネーターであった佐藤郁夫さんが永眠されました。その功績を偲び、ぷれいす東京では下記の通り偲ぶ会をオンラインで開催します。パートナーさんなど身内の方の参加も予定しています。YouTube Live配信ですので、どなたでもご視聴いただけます。

ご都合のつく方は、ぜひご視聴・ご参加ください。

認定NPO法人ぷれいす東京
代表 生島 嗣 スタッフ一同

「佐藤郁夫さんを偲ぶ会」の詳細はこちらから→



English Speaker's Meeting ~Connect in Japan
March 6th, 2021 (Sat) 6pm~(On-line) 【Reservation needed】

application deadline: Friday, March 5th, 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～

2/13 (土) 13:00～15:00

3/13 (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。



●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～

2/27 (土) 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】

2/20 (土) 17:00～19:00

3/22 (月) 19:00～21:00

※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。



(いくしま)

●異性愛者ミーティング【On-line】 【要予約】

2/19 (金) 19:30～21:30

3/27 (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】

3/19 (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】

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。



●感染がわかって6ヶ月以内のPGM【On-line】 【要予約】

第105期 土祝昼コース

(受付終了)

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。



担当：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】

2/ 6 (土) 17:00～19:00

4/ 3 (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。



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



皆様の協力です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：加藤・生島)

編集後記

☆ ホットする時間が大切ですね。友達でも、家族でも、ご近所の人でも、誰かと何気ない会話をするのがいいなって、改めて思います。定期的に通っている床屋さんとお話も当たり前の、何気ない話題だけれども、リラックスできます。(いくしま)

☆ カラダにもココロにもデトックスって大事ですね。溜め込まないようにしているつもりでも、いつの間にか余分なものが凝り固まったりしています。背中を丸めて歩いてしまいがちですが、時には空を見上げて深呼吸してみようと思います。いつか悲しみや辛さが薄れますように。(かとう)

※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：しらいらう