

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、
現在、以下の対応を行っています。緊急事態宣言が解除された場合は通常業務に戻る予定です。

【緊急事態宣言発令中】

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）

【緊急事態宣言解除後】

ぶれいす東京事務所 月～土 12:00～19:00

具体的なスケジュールなどはぶれいす東京Webサイトをご覧ください。



2021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。（4月の異性愛者ミーティングのみ対面開催となります。）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。）

★予告★

●第15回就職支援セミナー【On-line】【要予約】

4月に開催予定です。

現在日程調整を行っています。

オンラインでの開催を予定しています。

日程や参加企業など詳細が決まりましたら

Webサイトに掲載します。



※3面に第14回の感想文を掲載していますのでぜひご覧ください。

★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～

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3のみ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)

★NEW★

●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。

3/11（木）19:00～21:00

お申し込みはこちら→



3/26（金）19:00～21:00

お申し込みはこちら→



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。

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 →



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

- マスクなしに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! 東京都健康安全部 東京都健康安全部

【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。

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

第14回就職支援セミナー【オンライン開催】 感想文

昨年11/16(月)に開催した第14回就職支援セミナーは、6社が登壇し26名の方々が参加しました。そのうち4名の方の感想文をお届けします。

「初めてのブレイクアウトセッションが新鮮でした。」

t (服薬15年/40代)

就職支援セミナーは、過去に何度か参加したことはありましたが、今回はスタッフさんの方で、よくある質問は事前に参加企業様にお尋ねし取りまとめておいてくださったり、セミナー後にZOOMのブレイクアウトセッション機能を使って少人数グループで話をする機会が設けられていたり、とても新鮮な内容でした。

「会場での開催希望！」

ZoomZoom (感染症知2005年/服薬歴8年/参加5回目/50代)

今回多分5回目の参加になると思われます。コロナ禍でZoomでの開催となりましたが、早くFace to Face開催となり人事担当者の熱意を直に感じたいと思います。どうしても外資系ばかりが多くなりハードルが高いと感じますが、給与が安い現実を突き付けられたことが強い印象となります。

「就職支援セミナーに参加して」

俊俊 (感染症知2007年4月/服薬歴13年)

6年ぶりの就職支援セミナーでしたが、あの頃よりも遥かに就職への門戸が開かれてきたと感じました。昔はスキルの高い人のみが、障害者であること、LGBTであることを乗り越えられるものだと思いましたが、今回は、それぞれが履歴書の1項目になりつつあるんだと思いました。あと、参加企業の方々から、いつでも問い合わせくださいという言葉がありました。いつでも問い合わせ可能な企業様の情報がぶれいすに問い合わせすれば開示されたら嬉しいとも感じました。



「就職支援セミナーに参加して」

ミツ (初参加/50代)

この企画を知ったのは、約7年振りにぶれいす東京に面談に訪れた9月の終わりでした。

車の運転しか取り柄が無い自分が、同性愛者やマイノリティに理解を示さない企業に10年以上勤めていた会社を辞めたばかりであり、とにかく仕事先が無い現状の中、藁をも掴む感じでとにかく参加させて頂きました。

参加を直前に表明したり、ぶれいす東京のスタッフにはご迷惑お掛けしましたが、セミナーの事前の説明会ではzoomやスマホ等の操作方法を懇切丁寧に教えて頂き本当に助かりました。

しかしながらやはりパソコンはおろか普通のスマホ操作もろくに操作出来ない自分には、本番のセミナー参加に当たって、ちょっとした不安が有ったのも事実でした。

当日は1時間前から準備をしましたが、自宅がWi-Fi環境が無いので、今回のセミナーをやるに当たって、音漏れの心配の無いカラオケボックスしか適当な場所が見つけれず、雑音にまみれながら、参加にのぞみました。

案の定スマホ操作に苦手な自分は、Wi-Fiのやり方が分からない所からつまづき、もう本番直前なのに、zoomが繋がらず、一応ぶれいす東京には予め参加表明をしていた筈だったのですが、してなかったらしく、こちらから慌てて連絡を取り、本番の1分前に繋がった状態で、よりによって一番関心の有った企業さんが、一番最初に企業説明をして下さったのに、音は聞こえても画像は見えない有様でした。二社目に企業説明が始まる頃には画像が見れた所に、隣の部屋にはお客さんを入れないと店の方から申し出たのにカラオケが始まり、企業さんや主催者や参加者に雑音で迷惑を掛け、申し訳なく思いました。各企業毎に質疑応答では、同じ質問をされた方や、他の参加者を代表した様な分かり易い質問をする方が居て助かった反面、お一人の方がずっと企業さんに熱心に聞かれていた方も居られました。

zoomでは無く、本当に直に企業の方の声を聴きたかったのが本音ですが、企業様と主催者であるぶれいす東京そして参加者の熱意の籠もったセミナーだったと思います。

後、私の様に機械やこのような場所が不得手の方も居られる様に見受けられたので、フォローして頂けたら大変助かると思いました。

本当にこのような企画を開いて下さり、心よく来て頂いた企業様と主催者のぶれいす東京には本当に感謝の気持ちで一杯です。

そして参加した皆様には、本当にお疲れ様でした。

動画配信情報～YouTube ぶ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。

ぶれいす東京 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話をお聞きました。皆様の参考になれば嬉しいです。

グリーン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。楽しみにしててください。

●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～

3/13 (土) 13:00～15:00

4/10 (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。



【要予約】

●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～

3/25 (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。



【要予約】

●就職活動サポートミーティング【On-line】【要予約】

3/22 (月) 19:00～21:00 ※時間変更のためご注意ください。

4/17 (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。

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】

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。



●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)

【残りの日程】

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

行う連続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

●介護職として働く陽性者の交流会【On-line】【要予約】

4/12 (月) 19:30～21:30

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。



【要予約】

◆陰性パートナー・サポートミーティング【On-line】【要予約】

4/ 3 (土) 17:00～19:00

6/ 5 (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。



【要予約】

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@ptkyo.org(担当：加藤・生島)



ぶれいす東京

オンラインお花見会

3月21日(日)午後1時～3時

オンラインでお花見をします。誰でも参加

できます。それぞれ都合の良い場所から参

加してください。

詳細は改めてお知らせします。ZOOMで

の開催なのでWi-Fi環境がある場所からの

参加がオススメです。



スタッフ便り

今月号より、ボランティア・スタッフも含めて、日常の活動の中で感じたことなど、スタッフの声をお届けします。

☆年度末になって皆様、忙しい時期になってると思います。ぶれいす東京でも初のオンライン花見会を開催します。春の訪れをみんなでシェアしてみませんか？それぞれ無理のないカタチでご参加ください。(いくしま)

☆今月から、時々?コメントを書くことになりました。ただ、個人的なぼやきばかりでお目汚しになるかもしれませんが、どうぞお付き合いくださいませ。目下の日々のぼやきは「花粉よ終われ!!!」。あと2ヶ月の辛抱…(檜倉)。花粉症の方お大事に。(まきはら)

☆ボランティアスタッフのタケです。異性愛者ミーティング等のお手伝いをさせて頂いています。好きな言葉は適当と食べ放題。趣味はダイエットとりバウンド！昨年はコロナ禍とタバコを止めたことで絶賛リバウンド中でしたが、今年は順調にダイエット出来ています。よろしくお祈りします!(タケ)

☆新型コロナウイルスの影響がはじめて1年が経ちました。プログラムのオンライン開催もすっかり定番になりましたが、対面での開催を強く希望する方も多くいらっしゃいます。まだ以前のように自由参加にすることは難しいですが、4月の異性愛者ミーティングを定員制で対面開催することになりました。感染対策をしっかりと行った上で、久しぶりに多目的室に集まって頂こうと思っています。早くみなさんが集まれる日が来ますように。(かとう)

※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