

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。

「緊急事態宣言」に伴う4/26(月)からの事務所の対応について

緊急事態宣言発出に伴い、4/26(月)より、事務所のスタッフ数など来所を少なくしています。オープン時間は変わりませんが、対応をお待たせする場合がありますので、ご了承ください。

2021年5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。)

★おすすめ★

●第23回専門家と話そう【On-line】【要予約】 「ナースと話そう」

初開催!

【日時】5/13(木) 19:00~21:00

【対象】HIV陽性者

医療機関でもっとも患者と接する機会が多い職種でもある看護師をお招きします。それぞれの病院でのHIVへの取り組みや関わり方などについて、じっくりお話をお聞きます。

【ゲスト】

・杉野祐子さん

国立国際医療研究センター病院(ACC) HIVコーディネーターナース

・岡村美里さん

東京慈恵会医科大学病院 感染症科 HIVコーディネーターナース

・宮城京子さん

琉球大学病院 第一内科 HIVコーディネーターナース

※医療従事者など専門家は事前にグラウンドルールをご承諾いただき、オブザーバーとして参加いただくことが可能です。

- ・「コロナのワクチンは優先接種できますか？」
- ・「医者と相性が悪い時どうする？」
- ・「転院ってしてもいいんですか？」
- ・「他科にかかりたいがどうしたらいい？」
- ・「子作りはどうしたらいいですか？」
- ・「近医には病気を言った方がいい？」
- ・「歯科にかかる時は病名は伝えた方がいい？」
- ・「会社の健康診断の時に病名は言うべき？」
- ・「恋人ができた時、一緒に診察室に入れる？」



★NEW★

●ストレス・マネジメント講座第36期【On-line】【要予約】 ～ストレスとうまくつきあうためのワーク～

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。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!

担当：野坂祐子(ぶれいす東京スタッフの臨床心理士)

5/28 (金) 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。

6/25 (金) 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。

7/30 (金) 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

★NEW★

●群馬サテライト・ミーティング【On-line】【要予約】

5/23 (日) 14:00~16:00

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お話ししませんか。

女性陽性者スタッフも参加もいるので、女性の方もどうぞお気軽にご参加ください。

※日曜日開催のため前日5/22(土)16時までにお申込ください。

★NEW★

●ミックス・トーク10 (MT10)【On-line】【要予約】

5/28 (金) 19:00~21:00 《定員10名で必切》

「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。

English Speaker's Meeting ~Connect in Japan

May 15th, 2021 (Sat) 6pm~ 【Reservation needed】

- This meeting is for English speakers who lives in Japan
- Will take place every 2 months
- Get more informations and connections through This opportunity

Conditions of participation

- Who can protect people's privacy
- HIV Positive



●「中国語を話す陽性者のミーティング」【On-line】

7/24(土)14:00~16:00 (初参加の方は問い合わせください)

中国語を話すHIV陽性者のためのミーティングです。初めて参加する方は、nest@ptokyo.org (☆を@にかえてください) までお問い合わせください。

申込フォーム



「よくある質問・みんなの回答集」への投稿のお願い

- Q1:発症して初めてHIV感染を知りました。これからどうなってしまうのでしょうか。とても不安なのですが…。
- Q2:最近HIV陽性だとわかりました。特に症状はないのですが、すぐに病院に行った方が良いですか？
- Q3:オーラルセックスのときにいつものようにしたらいいかとまどってしまいます。みなさんはどうしてますか？自分なりのガイドラインがありますか？
- Q4:健康保険を使っているのですが、会社にばれたりしないか心配です。
- Q5:HIV検査を逃がしているあなたへ

※皆さんの回答が、陽性者やパートナー、家族だけでなく、これから検査を受ける人たちへのサポートにもなっています。ぜひご協力ください。



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)

【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ですよ。皆さん、どうぞよろしくお問い合わせ致します。

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、す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)/ベシック講座(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。

す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

- ・す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

- ◎すれいす東京 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**
- ◎すれいす東京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

※事務所では、アクリルのパーテーションを設置し、十分な換気をしています。

異性愛者ミーティング【対面開催】 参加感想文

4/16(金)に人数限定で多目的室での対面開催を行いました。参加者のうち3名の方の感想を届けます。

「同じ病気を抱えるメンバーとファーストコンタクト」

ますお (感染告知2019年/服薬歴2年/対面は初参加)

まず最初にコロナ渦で何かと制限されるなか出来る範囲で対面の異性愛者ミーティングを開催実行くださり実行委員の皆様感謝いたします。

私は過去に数回オンラインの異性愛者ミーティングに参加しております。今回初めて対面のミーティングに参加いたしました。私自身この病気になって私以外の陽性者と出会ったことがありません、この対面ミーティングは、私にとって私以外の陽性者と初めて対面するもので私自身が望むことでした。それはこの世界に私以外の陽性者が存在していることは知っていますが、広い世界で自然に同じ病気の人達と出会えることは無いと考えているからです。そして今回のミーティングで同じ病気を抱えて生きているメンバーと直接会話が出来たことは、私にとって貴重な経験となりました。そこに居るメンバーが同じ病気だからこそ、メンバー個人が抱えている思いや課題に対し同じ目線で会話ができる。またメンバーが抱えている課題も自分に置き換えて一緒に考えられる。私にとってこのミーティングは心の拠りどころになりました。

ありがとうございました。

「非日常が日常に」

まゆみ (感染告知年2016年/服薬歴5年/30代)

久しぶりに同じ陽性者のみなさんと話して、ああそういえば自分も陽性者なんだって、と思出すことができました

毎日服薬して定期的に通院していますが、自分が病気であることが当たり前になっていてすっかり忘れていました

他の参加者の方の、感染がわかってからあまり日が経っておらず今後どうなるか不安だとか、病気のことを受け入れられていない、という話を聞いて自分もそうだったなと懐かしい気持ちになりました

感染がわかった当時は私も同じ気持ちでしたが、時間が経つにつれて自分が病気であることに慣れ、いまでは服薬や通院が日常のことになっています

「おしゃべり！おしゃべり！」

ケータロー (服薬歴12年/40代前半)

約1年ぶりに、他の陽性者の方と会って話をしました。

対面でのミーティングを開催して頂き、本当にありがとうございました。

多目的室の雰囲気や参加者の存在を少し懐かしく感じながら、とても楽しい時間を過ごせました。

ネストプログラムがオンライン開催に切り替わってからも、幾つかのプログラムに参加させて頂きましたが、対面開催の方がやっぱり楽しいです。今回の様に、対面開催のプログラムで交流する方が、個人的には好きです。

オンライン開催に合わせて、自分一人で顔出しできる環境を準備するのが一苦勞でした。通信環境が良くなかったのか、自分が発言すると他の参加者の音声に不具合が出てしまい、自分だけずっと消音状態で参加させられた事もありました。

自分が発言する度に音声のオンオフを繰り返す操作には面倒臭さを感じます。自分が発言してから相手に伝わるまでに僅かな時間差がある為、対面で会話する時よりもさらに意識して間を取ったり簡潔に話したりせざるを得ないのには、煩わしさを感じます。

次回以降の対面開催を楽しみにしています。ぜひまた参加させて下さい。

日常に慣れすぎていて、最近では病気について改めて意識したり考えたりすることがほとんどありませんでした

今回久しぶりに参加して、顔を合わせて他の人の意見を聞くことで自分の気持ちに気付いたり新たな発見がありました

初めて会う方も、前にお会いしたことがある方も、会ってお話してきてとても楽しかったです

色々な判断が難しい状況の中で対面での開催をして

くださってとても嬉しいです

貴重な機会をありがとうございました



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。)

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。

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しました。皆様の参考になれば嬉しいです。

ぶれいす東京
YouTubeチャンネル→



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

●異性愛者ミーティング【On-line】 【要予約】

5/22 (土) 13:00~15:00

6/18 (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。

●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~

5/ 8 (土) 13:00~15:00

6/12 (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。



●就職活動サポートミーティング【On-line】 【要予約】

5/24 (月) 19:00~21:00

6/19 (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】

5/21 (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。



★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~

5/15 (土) 15:00~17:00

5/31 (月) 19:00~21:00

ZOOMの使い方に不安がある方向けに、スタッフがサポートしながらレクチャーをします。スマホからも参加可能です。事務所に来所して参加することもできます。

●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~

5/27 (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。



◆陰性パートナー・サポートミーティング【On-line】 【要予約】

6/ 5 (土) 17:00~19:00

8/ 7 (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。



●介護職として働く陽性者の交流会【On-line】 【要予約】

6/21 (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。



●トークコーナー

「結婚の自由をすべての人に」訴訟 札幌判決の解説&原告の思いを聞く。

3月17日にあった札幌地裁での判決は、各種メディアで大きく取り上げられました。今回のトークコーナーでは、担当弁護士に判決の解説をお願いし、原告の1組にその思いをうかがいます。

加藤丈晴さん(北海道訴訟・原告代理人/弁護士)

原告代理人であり、法廷で自らのセクシュアリティをカミングアウトしたことで大きく報道されました。

りょうすけさん & たかしさん(北海道訴訟・原告)

帯広市で一緒に暮らす公立学校教諭の国見亮佑さんと会社員のたかしさん(いずれも40代、仮名)のお二人です。

ふれいす東京 2020年度活動報告会のご案内

【日時】6/20(日)14:00~16:30(終了予定)

【方法】YouTube「ふれいす東京チャンネル」でのLIVE配信

【プログラム】●部門報告

ホットライン / Sexual Health Project / Gay Friends for AIDS / パディ / ネスト・プログラム / HIV陽性者への相談サービス / 研究・研修



今年もふれいす東京の活動報告会を開催します。今回も昨年に引き続きYouTubeでのLIVE配信を行います。

★チャンネル登録数が少ないので、応援の登録をお願いします。

スタッフ便利

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、スタッフの声を届けます。

☆活動報告会はYouTube配信です。ぜひ、ご視聴を。私はこれまでに多くの同性カップルが最後の別れで、悲しい思いをしたのを何度も見てきました。どんなに、工夫をしても、血縁の家族よりもパートナーが後回しにされることが起きます。医療者は訴訟を恐れている面もあるでしょう。今回の報告会では札幌訴訟の関係者に登壇いただき、そのあたりの話題と一緒に語り合いたいと思っています。ご期待ください。(いくしま)

☆最近、韓流や華流ドラマで、主人公が家族と食卓を囲んでいて、自分の箸で大皿から取ったおかずを、他の人のご飯碗に乗せるというシーンを何度か見かけました。以前なら、え?取り箸でもないのに、自分の口に入れた箸で?・・・と汚い印象しかなかったかも知れないのですが、何人かと賑やかに話しながら食卓を囲む、美味しいものを共有するという行為がとても羨ましく、カチャカチャと箸やお椀が立てる音さえ美しく聴こえてきて、思わず泣きそうになりました。「コロナ」もう、みんな疲れましたよね・・・(涙)誰かと自由にご飯食べたいです。(村崎)

☆ボランティアスタッフの奥井です。先日久しぶりに事務所の相談室に入って、初めてここに相談に来た時のことを思い出しました。部屋におい、生島さんの声、帰り道の夜空。気付いてみると、思い出はどれも「場所」に紐づいているようでした。最近はオンライン開催のミーティングが多く、相談や登録もオンラインでできます。時代なんでしょう。ただ、「場所」のない関わりを通じてその人に残るものって何なんだろうと考えると、少し寂しい気もします。思い出作りに訪れるわけでは、決してないんだけど。(奥井裕斗)

☆去年のGWはほぼ家に引き籠もっていて、来年は自由に過ごせるかな...とっていました。そう甘くはなかったようです。これを書いている時点ではまだ連休前。グラグラと過ごす毎日にならないよう気を付けます。(かとう)