

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。

## ぶれいす東京 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「ぶ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

今年もぶ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まだまだ少ないので登録をお願いします。

## ●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。

## 2021年6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。)

### ★おすすすめ★

●**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！

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。

※ステップ2・ステップ3からのご参加も可能です。

担当：野坂祐子(ぶれいす東京スタッフの臨床心理士)

【定員】16名

### ★NEW★

●**障害者枠で働く陽性者の交流会** [On-line] 【要予約】  
6/26 (土) 13:00~15:00

実際に障害者枠で働いている人同士の交流会です。障害枠で働くこととひとこと言っても、特例子会社かどうかとか、業種や職種、雇用形態、周囲への開示の方法などさまざまです。お互いに情報を交換してみませんか？

English Speaker's Meeting ~Connect in Japan  
July 10th, 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 QR Code →

- 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](mailto: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



### ★予告★

●**感染がわかって6ヶ月以内のPGM** [On-line] 【要予約】

第106期

現在日程調整中です。

決定次第、Webサイトに掲載します。

7~8月頃の開催になる予定です。

・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

## 「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、家族だけではなく、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: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
<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。
<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。

## 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



↑相談窓口一覧

※事務所では、アクリルのパーテーションを設置し、充分な換気をしています。

# 新型コロナに関する学習会開催のお知らせ&アンケートご協力をお願い

まだまだ収束の時期が見えない新型コロナウイルスですが、HIV陽性者ならではの不安も多いと思います。現在ぶれいす東京では感染症の専門家にお話を聞く勉強会をオンラインで計画しています。また現在のみなさんの新型コロナに対する疑問や不安について伺いたいと思いますので、ご協力を宜しくお願い致します。ネスト・プログラムの利用登録をしていない方も、ぜひご回答ください。

## 1. 学習会の緊急開催

感染症の専門家をお呼びして「専門家と話そう」枠での学習会を開催します。7月半ば頃の開催を予定しています。（詳しい日程については決まり次第ウェブサイトに掲載します。）

## 2. 新型コロナに関するアンケートのお願い

アンケート回答はこちらから

新型コロナに関するアンケートにご協力をお願いします。QRコードからフォームメーカーで回答いただくか、メールでもご回答いただけます。nest@ptokyo.org



<https://business.form-mailer.jp/fms/e41de063145620>

1. 登録名（利用登録がお済みでない方はニックネームなどでご記入ください。）
2. 利用ID（利用登録がお済みでない方は未記入で結構です。）
3. 新型コロナワクチンについて、もしHIV陽性者が優先接種可能になるとしたらあなたはどのようにしますか？
  - ・優先接種枠で受ける
  - ・一般枠で受ける
  - ・既にワクチンを接種した
  - ・そもそもワクチン接種を受けない
  - ・その他
4. 前問で「その他」とお答えの方について、差し支えなければ具体的に記入ください。
5. 主治医から新型コロナのことについて情報が得られていますか？（はい/いいえ）
6. 新型コロナに関して何か不安なことはありますか？（はい/いいえ）
7. 前問で「はい」とお答えの方について、それはどんなことですか？
8. 新型コロナに関して知りたいことはありますか？（はい/いいえ）
9. 前問で「はい」とお答えの方について、それはどんなことですか？
10. 新型コロナについて何か経験談をお持ちですか？（ご自身や周囲の方がコロナに感染した、ご家族がワクチンを接種した、など）（ある/ない）
11. 前問で「ある」とお答えの方について、可能な範囲で具体的に具体的に書きください。
12. 新型コロナに関して経験談をお持ちの方について、その経験を話していただくことは可能ですか？（勉強会の場合（オンライン）に参加している人に向けてその場だけで話していただきます。）（はい/いいえ）
13. 最後に何かございましたら自由にお書きください。



## 「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。

## 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→





●異性愛者ミーティング【On-line】 【要予約】

6/18 (金) 19:30~21:30  
7/24 (金) 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。

●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～

6/12 (土) 13:00~15:00  
7/10 (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。



●就職活動サポートミーティング【On-line】 【要予約】

6/19 (土) 13:00~15:00  
7/26 (月) 19:00~21:00

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】

7/19 (月) 19:00~21:00

日ごる、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★

●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～

6/28 (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～

6/29 (火) 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。



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

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、スタッフの声をお届けします。

☆人の心の安定に関係することとして、人とのつながり(ネットワーク)があります。職場だけ、学校だけとなると世間が狭くなりがちです。そうすると、狭い中での出来事に左右されがちになります。なので、コロナ禍では難しいけども、オンラインでもいいのでこれまでと違った人間関係を広げてみてください。(いくしま)

☆ボランティアスタッフのKONTAです。夏に備え古くなってきたエアコンを買い換えました。在宅時間が増えて電気代もかかるのを実感していたので思い切っていました。今売れているのは時節柄換気性能が充実しているものらしいです。早くコロナが明けて、以前のように外で過ごす時間が増えれば電気代下がりそうですが・・・早くみんなと食事行ったり旅行行ったりリアルイベントに参加したいです。我慢も限界に近いですがあと少し！頑張りましょう。(KONTA)

☆オンライン開催のミーティングに切り替わって早一年。試行錯誤をしながらあっという間に過ぎた感じがします。オンラインも慣れれば便利で日本全国から参加する方が増えて従来とは違った発見があります。オンラインでは対面のようにみんなとワイワイお話しできない、、と思っていたら、前回のMT10終了後の30分間は大盛り上がりでまるで対面で居るような雑談タイム。あ、意外とできるものだなあ、、また新しい発見があったのでした(笑)(さとし)

☆居住する地域のコロナ相談電話に、HIV陽性者は基礎疾患ありに含まれるか質問してみました。あまりはっきりとした回答は得られなかったのですが、現段階では高齢者の接種を進めていて、状況に応じて追々判断していく・・・という感じでした。まだ完全に結論が出ている訳ではないようです。緊急事態宣言も延長されてなかなか思うように進みませんが、早く安心して暮らせる社会に戻るといいですね。(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:しらいしろう