

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。



夏休みのお知らせ 8/8(日)~8/15(日)

- ・ぶれいす東京事務所、ネスト・プログラムともに上記期間がお休みです。
- ・ポジティブラインは日祝以外は通常通り行っていますのでご利用ください。

2021年8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。)

★NEW★

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM【対面】【要予約】

第107期 土曜夕方コース (申込〆切：8/25(水))

9/ 4 (土) 17:00~19:00
9/11 (土) 17:00~19:00
10/ 9 (土) 17:00~19:00
10/16 (土) 17:00~19:30

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM【On-line】【要予約】

第106期 (土曜夕方コース) (受付終了)

【残りの日程】

8/21 (土) 17:00~19:00
8/28 (土) 17:00~19:30

※現時点では対面開催を予定していますが、今後の新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、オンライン開催に変更になる可能性があります。ご了承ください。

- ・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。
- ・定員4名 (定員になり次第〆切) 担当：加藤、生島

告知後6ヶ月以内の陽性者にお知らせください。



★NEW★

●クロスボーダー+ミーティング【On-line】【要予約】

9/11 (土) 18:00~20:00

現在海外にて暮らしているHIV陽性者、これから海外に移住を検討中や海外生活に興味を持っている陽性者のためのミーティング。お互いに可能な範囲で情報交換をしませんか？また、海外にいる人にとっては、日本語を使った貴重な情報交換の機会になるかもしれません。

※参加には利用登録が必要です。

★NEW★

●ミックス・トーク10 (MT10)【On-line】【要予約】

9/25 (土) 17:00~19:00 《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。

★NEW★

●「アサーション・トレーニング」第14期【要予約】 ～自分も相手も大切に自己表現～【On-line】

10/17 (日) 10:00~12:00、13:00~16:00

※途中1時間のお昼休みと適宜休憩あり

アサーション (アサーティブネス) とは…相手の考えを尊重しながら「自分の考えを伝えるスキル」のことです。今は、オンラインでのコミュニケーションが多くなり、自己主張の前に、慣れないコミュニケーションスキルに戸惑うことも多いと思います。アサーションの基礎を学び、一緒にコミュニケーションについて考えましょう。

- あの時ちゃんと断っていたら…
- 思い切って頼めていたら…
- どうしたら相手を傷つけずに、自分も傷つけないコミュニケーションができるの？



【定員】16名

※午前のみ・午後のみ参加はできません。

【講師】吉田博美(おもに若者や成人へのカウンセリングに関わっている臨床心理士)/野坂祐子(ぶれいす東京スタッフの臨床心理士)

★NEW★

●障害者枠で働く陽性者の交流会【On-line】【要予約】

9/25 (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。障害者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？

★予告★

●第16回就職支援セミナー【On-line】【要予約】

10月以降に開催予定です。

現在日程と参加企業の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。



緊急事態宣言中は事務所のオープン時間が13:00-17:00に変更になります。

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。引き続き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。)

English Speaker's Meeting ~Connect in Japan 【On-line】
September 4th, 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】
10/23(土)14:00~16:00 (初参加の方は問い合わせてください)

このミーティングは、日本に住む中国語を話す人を対象としています。この機会を通じて、より多くの情報と繋がりを手に入れましょう。
このミーティングは、HIV陽性の人々を対象に開催されます。
参加するには、基本ルールに同意する必要があります。

申込フォーム



【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。
新型コロナワクチンQ&A (厚生労働省)、HIV感染症における新型コロナウイルスに係るワクチン (新型コロナワクチン) 接種について (日本エイズ学会)、新型コロナ感染症のワクチン接種について (都民の皆様へ) 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。



参加者募集中!

皆様のご協力でぶれいす東京に寄付が入ります。

- ・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



お申し込み・お問い合わせ:
nest@ptokyo.org (担当:加藤・生島)

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、ぶ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。

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



↑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。

第24回専門家と話そう「感染症の専門家と話そう～HIV陽性者と新型コロナワクチン」

7/14(水)にウェビナーで開催した「感染症の専門家と話そう」には28名の参加がありました。参加者の感想文や事前に行ったアンケートデータの一部などを紹介します。

「当事者としてワクチン接種の不安・悩みを解消できました」 しょう（服薬歴：2年/初参加/20代前半）

地方に住む当事者として、医師から直接お話を聞くことができるとてもありがたい機会でした。
高田医師はきさくな雰囲気でお話されていて、気持ちよく参加できました。
豊富な資料のもと、かなり丁寧な説明をしていただけたので悩みだったり気になることを解決でき、とてもホッとしました。
ワクチン接種に関して、健常者よりもデータ的にリスクが高い部分はあるけど、陽性者だからと特別に警戒はしなくてもいいんだと安心しました。
感染の仕組み、ウイルス・免疫の仕組み種類、コロナはどういったウイルスなのか、ワクチンに関すること（ワクチンの仕組みや種類について・陽性者と健常者の副反応の比較等）などについて、知ることができました。
今後も、このような機会があればぜひお話を聞きたいと思います。本日は、ありがとうございました。

「かなり安心しました！」 ふくろう（感染告知：1999年/40代）

一昨年から軽度の喘息の疾患があります。その服薬をしていて、他に高血圧予防のための服薬もしています。それで、ワクチンは接種しようとして検討していました。それに、一昨年の喘息になる前に肺炎で入院したことがあって、呼吸器系の病気は本当に辛いと思いました。今回イベントに参加して詳しい専門家の医師のお話を聞くことができ、だいぶ安心致しました。ですが、ひとつ失敗が。ワクチンの予約をイベントの後に考えていました。今思うと、もし接種しないとしても、キャンセルもできるだろうしサッサと申し込むべきでした。
(泣) もう住んでいる区の今の予約は上限に達してしまい8月まで待ってくださいとサイトには出ています。内容は、ちょっと難しいな～と思うもありましたが、お話される先生の人がよくて、最後まで頑張って参加できました。次回配給のワクチンは頑張って予約します！準備して下さったスタッフの方々にも感謝申し上げます。ありがとうございました。

「ワクチンを打つきっかけになりました。」 ひなた（感染告知：1999年/Zoom初参加）

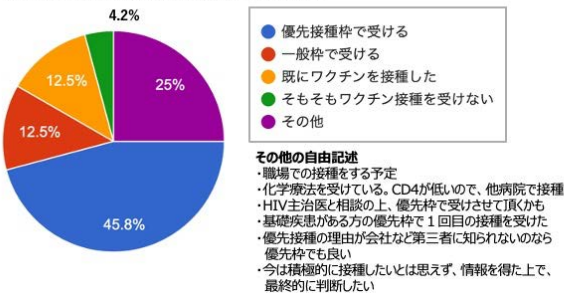
通院してる病院内でも、いろいろな意見が有り。正直不安で戸惑っていました。
抗HIV薬を飲んでいる患者さんは、罹患しにくいから。ワクチン接種はしなくても良いのでは？
そう有って欲しいと、願う知人も多く。
なかなかワクチン接種の決断が出来ませんでした。
何より高田先生の「いま患者さんの多くの質問は、コビット-19の事です…」に安堵しました。
1度目の接種は副作用も無く、8月1日に2度目の接種をします。

「接種したから罹患しないのでは無く、重症化するのを防げる。」!!
「自身が罹患しなければ、接種出来ない周りの人も守れる。」!!
もちろん、マスクと感染予防対策はしっかりとしていきます。
今回参加出来て良かったです。
一日も早く、マスクの下の笑顔が見られますように。
高田先生をはじめ医療関係者の皆様と、ぶれいす東京の方々に感謝致します。
どうか皆様も、くれぐれもご自愛ください！

事前のアンケート結果 (1)

HIV陽性者を対象にWEBで回答を収集※2021年6月3日～7月14日

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ったら、あなたはどうしますか？



事前のアンケート結果 (2)

医療者・介護職ミーティングに参加経験があるHIV陽性者を対象にしたアンケート
※2021年6月12日より7月14日まで

新型コロナワクチンの摂取を受けましたか？



<当日の質疑応答内容>

「主治医とCOVID-19の話がしづらいのだが…」
「優先枠で接種をうけるなどしたら、その情報は職場に伝わったりしないか？」
「あるワクチンの副作用で血栓ができることがあると聞き、心配なのですが。」
「コロナいつ落ち着いて、終息するとおもいますか？ 今後、季節性の感染症になっていくのですか？」
「アレルギーがあるのですが、大丈夫ですか？ アナフィラキシーショックが怖いです。」
「化学療法をしている最中で免疫が低いので、様子を見ようかとおもっています。」
「新型コロナウイルス感染の経験がありますが、ワクチンは受けた方がいいですか？」
「新型コロナウイルスの抗体の状態を調べて確認はできますか？」
「ワクチン接種後の効果の持続はどれくらいなのでしょう？」
「2回のワクチン接種をしたら、日常を取り戻せると考えていいのか？」

ウェビナー「HIV陽性者と新型コロナワクチン」動画公開中！

今回の「感染症の専門家と話そう～HIV陽性者と新型コロナワクチン」のウェビナーの動画と資料を、講師の高田先生のご了解を得て限定公開しています。

ぶれいす東京のウェブサイトのページからご覧ください。

動画と資料はこちらから↓



●異性愛者ミーティング【On-line】 【要予約】

8/20(金) 19:30~21:30
9/25(土) 13:00~15:00

男女を問わず異性愛の陽性者同士が会い、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~

*8月のミドルミーティングはお休みです。

9/11(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。



★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~

8/27(金) 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~

8/31(火) 19:30~21:30

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】

8/21(土) 13:00~15:00

9/21(火) 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)

◆陰性パートナー・サポートミーティング【On-line】 【要予約】

8/7(土) 17:00~19:00

10/2(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。



●医療者(看護師)として働く陽性者の交流会【On-line】 【要予約】

9/27(月) 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。



●介護職として働く陽性者の交流会【On-line】 【要予約】

8/23(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。



「ふれいす東京NEWS」
6月号配信中

※どなたでも登録できます。



※【新型コロナ特別企画】大木幸子さんの
ふれいすコラムは必見です。

登録・解除はこちらから→



ふれいす東京「新規ボランティア研修2021」【On-line】

【オリエンテーション】9/11(土)10:00~12:00(受付は9:50)

※上記の参加が難しい方は個別に対応します。

【研修】9/23(木祝)、9/26(日)

※各日10時~17時予定

*詳しくは、ふれいす東京Webサイトにて(要事前申込)→



ふれいす東京のボランティアを、自分にできる範囲で、できることからしてみませんか?1年以上活動いただける方なら、どなたでも参加可能です。HIV陽性者、パートナー、家族の方の参加も歓迎します。HIVステータスなどを、開示する/しないはご自分でお決めください。

ボランティアを募集している活動

- ・HIV/エイズ電話相談(感染不安のための電話相談)
- ・WebのデザインやSNSの管理・更新作業
- ・事務作業や発送作業のお手伝いなど

- ・バディ(HIV陽性者のための直接ケア)
- ・Gay Friends for AIDS(ゲイによるゲイ・コミュニティ向け啓発活動)
- ・Sexual Health Project(性の健康、HIVの啓発を行うプロジェクト)
- ・ネスト・プログラム(陽性者と周囲の人のプログラム)の運営のサポート

スタッフ便り

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。

☆受けたくても、受けるのが難しい若い世代の皆様には大変に申し訳ないのですが、2回目のワクチン接種を終了しました。高田医師による講演の動画を公開しました。とても素晴らしい内容です。ふれいす東京のお知らせページからのみアクセスできる限定公開です。やや長いのですが、Q&Aも含めて、YouTube動画の概要欄にタイムリンクがあるので、ぜひご利用ください。(いくしま)

☆暑い毎日が続くなか、コロナやオリンピックなど今年の夏はざわついてますね。毎年恒例、年1のふれいすの新規ボランティア募集を今年も始めています。9月に説明会と研修を予定しており、経験がない方でも歓迎です。興味がある方はぜひご参加ください!それまでに汗かきすぎて痩せないようにせねば!?(まきはら)

☆我慢の夏も2回目。行きたい所に行き、会いたい人に会うという、今まで当たり前だと思っていたことが思うようにできなくなってかなり時間が経ちました。ネスト・プログラムの対面開催の再開も、まだ少し先になりそうです。この暑い夏をどう過ごすか、せめて妄想でも楽しみましょうか。(かとう)