

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。



猛暑が続いた8月が終わり、9月に入りました。  
季節の落ち着きとともに、コロナも収まって欲しいですね。

## 2021年9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。)

### ★おすすめ★

#### ●「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。

- あの時ちゃんと断れていたら…
- 思い切って頼めていたら…
- どうしたら相手を傷つけずに、自分も傷つか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)

### ★おすすめ★

#### ●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。



### ★おすすめ★

#### ●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。

### ★おすすめ★

#### ●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月上旬~中旬に開催予定です。

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。



#### ●異性愛者ミーティング 【On-line】 【要予約】

9/25 (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。

#### ●異性愛者ミーティング【対面orオンライン開催】 【要予約】

10/15 (金) 19:30~21:30 (対面開催定員：先着5名)

※開催時の感染状況によって対面かオンラインかを決定します。

対面開催の場合は、「マスク着用」「検温」「手洗い」「手指消毒」を徹底の上、「パーテーション設置」「ソーシャルディスタンス確保」「常時換気」「空気清浄機使用」など感染対策を実施します。

・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の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） ←変更になりました。

利用登録の有無に関わらず、原則**開催日の前日**まで（開催当日は可能な範囲で対応いたします。）

初めてプログラムを利用される方（登録未了の方）は、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

↓



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。

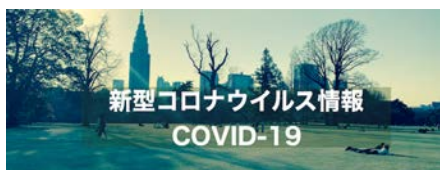
- ・対象:ドゥベイト配合錠に切り替えた方
- ・オンライン上での討議(生島も参加)
- ・ViiV(製薬会社)社内限定で公開
- ・マスク着用などはOK



お申し込み・お問い合わせ:

nest@ptokyo.org(担当:加藤・生島)

【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。



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/もめんのか(親のか)/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)
- ◎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
- ◎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**



↑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15回就職支援セミナー【オンライン開催】 感想文

4/14(水)に開催した第15回就職支援セミナーは、4つの企業と1つのクリニックが登壇し、15名の方が参加しました。そのうち4名の方の感想文をお届けします。

### 「オープンに働ける社会に近づきました。」

ころ (服薬歴：8年/3回目参加)

「ダイバーシティ&インクルージョン」の声が地球規模で広がり、マイノリティを個性として受け入れる社会が広がっています。企業側もHIV陽性者を理解し活躍できる場所をどんどん提供しているなと実感しました。

私も現在障害雇用で仕事をしておりますが、スタッフの皆さんにHIVを理解していただき思いっきり業務に打ち込ませていただいております。

私がこうやって昨日今日を過ごせるのは、ぶれいす東京さんを筆頭としたNGOの皆様をはじめ、社会医療の基盤を築いていただいた皆様様の汗と努力の上に成り立っております。

今一度チャンスをご提供していただきまして心より感謝申し上げます。

### 「希望の光が見えた夜」

Kazuya (30代/2013年感染告知)

障がい者就職支援セミナー2度目の参加です。

初めて参加したのは2019年だったはず。正直に書きます。

その当時の感想はけっして良くなかった。「ここにいる企業は何のためにこのセミナーに来たんだ？」って思った。HIV陽性者、LGBTQの人たちを雇って他の企業よりも先をいってます、外国の企業では当たり前の採用を私たちはこの日本で先駆けて取り組んでいます!!ってアピールの材料だって感じた。だからその1度きりでもう参加しなくなった。でも、やはり障がい者枠での採用は気になるもの。だって、働く会社で「3ヶ月に1度だけ薬を処方してもらうだけに通院したいです」ってたったの一言も言えないなんて苦しすぎる。自分の人生、少しでも自分自身を楽しんであげたい、このコロナ禍での窮屈な生活でさらにそう考えるようになった。

「もう1回参加してみるか」かなりお気軽に参加した。オンラインに繋いでちょっと焦った。スーツを着たり、ジャケットを羽織る参加者たちがいた。もちろん企業様は皆さまスーツ。自分はトレーナーにカジュアルなアクセサリーに、日中に帽子を被っていたから髪の毛はべたんこ。「はずかしい」って思った。そんななか、各企業様のプレゼンテーションが始まった。トップバッターの会社様のお話を聞いている時から、「あれ、、、なんか魅力的。もうちょっとお話を聞きたい」って思った。すべての会社様のプレゼンテーションがすてきだった。でも各会社様のブースでお話を伺えるのは1社のみ。全部のブースを回って話したい!! 1社を選べない!!と躊躇するほど、みなさまの熱意を感じた。そして1社を選びブースヘダブ。やはりすてきな会社様だった。障がい者枠での就職を身近に感じられた。希望を見せてくれる会社様だった。

腐らずに諦めずに参加してみてもよかった。

やっぱりぶれいすっていいところだ。今夜もそう感じた。笑  
ぶれいすの愛と、熱い情熱をもった企業様と、ピュアな心をもった参加者たちで創り上げたすてきな夜の

2時間でした。笑

ありがとうございます!!!!



### 「免疫障がいのオープン就労の実態について」

ひろ (服薬1回/2回目参加/40代)

障がい者雇用、オープン就労で働くことに迷っていたのですが、企業人事御担当者様のリアルな声をお聴き出来たことが有意義な時間でした。

個別ルームにてLSI様の人事担当者様の業界の実情を知れて、LGBTに理解が有り、免疫機能障がい者がオープン就労されていて働きやすい職場を感じました。

企業人事担当者様、生島さん、セクレタリーの方々に感謝を致します。

また同セミナーが実施された際には、参加させて頂きたいです。

### 「『ご縁』をどう手に入れるか」

ゆうじ (初参加/40代)

ぶれいす東京については以前から知っておりました。

昨日、知人に就職セミナーがあるから参加してみない?というお誘いをいただき申込を致しました。

事前の登録が必要で直前日となってしまったにも関わらずセミナー数時間前に登録をしていただきセミナーを受けることができました。

そして19:00にZoomにログインし、まず感じたことは、自分のように障害を抱えてるゲイでも仕事を求職中のかたがいるんだ!でした。当然おられるのは当たり前かも知れませんが、HIVに加え精神疾患や薬物依存などの問題を抱えながらも就労意欲を持っているかたを目にし、失業してからここ数ヶ月落ち込んでいた気分がパッと明るくなりました。

「自分ひとりじゃない」という当たり前なことに気づき、勇気と元気が湧いてきました。

セミナー参加企業の中に自分にビビビ!!とくる企業がありブースの時には一番にそちらにログインし、色々なことも聞くことができました。

実は、その企業も今回ぶれいす東京の代表生島さんにたまたま声を掛けられ参加されたとのことでした。

「ご縁が大切」と聞きなれた言葉ですが、本当にそれを感じました。私はずっと「誰かと友達になろう」「自分から外に出よう」そうであれば「ご縁はない」そうハードルを高く上げていました。

しかし、今回知人からの紹介もあります支援団体(ぶれいす東京さんに限らず)に助けを求めるだけで「大切なご縁」をいただくことができました。

今回、その企業に履歴書を送りますが、採用されるとは限りません。しかし、今回得た「大切なご縁」は自分の心の支えになると思っています。

今後も引き続き、前を向いて一歩ずつ、いろんな方の助けをいただきながら自分の人生を楽しめるようにゆっくり進んでいきたいと感じました。

ご縁をいただいた知人、ぶれいす東京様、参加企業様、そして参加された私と同じ立場のかたに感謝の気持ちでいっぱいです。

ありがとうございました。



「ぶれいす東京NEWS」

8月号配信中

※どなたでも登録できます。



※松本俊彦さんのぶれいすコラム「薬物政策のあり方」は必見です。

登録・解除はこちらから→



★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～

9/24 (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。

●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～

9/11 (土) 13:00～15:00

10/ 9 (土) 13:00～15:00  
司会進行は相談員の生鳥が担当します。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】

9/21 (火) 19:00～21:00

10/16 (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】

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。



●感染がわかって6ヶ月以内のPGM【On-line】【要予約】

第107期 土曜夕方コース

(受付終了)

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



・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。

●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～

9/29 (水) 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】

10/ 2 (土) 17:00～19:00

12/ 4 (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】

10/18 (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。



ぶれいす東京 ボランティア・トーク動画配信中



8/29(日)に、現役大学生のインターン(10代)がぶれいす東京のボランティア・スタッフにインタビューするという「ぶれいす東京 ボランティア・トーク」をライブ配信しました。

その時の模様をYouTubeとfacebookにて見ることができます。

これからぶれいす東京のボランティア活動してみたい、または興味があるけどどんな雰囲気なのかな…と思っている方にも、参考になるかもしれません。



ぶれいす東京「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。

\*8月号で9/5とお知らせしましたが、9/11になります。お詫びして訂正いたします。

【研修】9/23(木祝)、9/26(日) ※各日10時～17時予定

\*詳しくは、ぶれいす東京Webサイトにて(要事前申込) →



ぶ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。

☆ 急に涼しくなって、心も身体もびっくりしますね。こうした時期こそ、体調の管理に気をつけてください。私のマイブームは、コンビニやスーパーの冷凍食品をチンして食べることです。意外にお手頃で便利なものがあります。皆様もお気に入りの商品があったら、教えてくださいませ。(いくしま)

☆ ぶれいす東京と関わるようになって11年、告知を受けて途方に暮れていた時にPGMに応募したのがきっかけだった。参加したことによって真っ暗だった道に明りが灯されたのを今でも思い出す。その数年後にはボランティアとして、再びぶれいす東京と関わるようになった。ボランティアスタッフとして関わるたびに壁にぶち当たることもあるけど新しい発見や出会いもあって、振り返ると面白いなと感じる。そして今回、PGMのファシリテーターを担当することになった。久しぶりなので不安はもちろんあるけど、同時にどんな出会いがあってどんな期になるのか楽しみも大きい。(DAI)

☆ 今年スタートから25周年を迎えた札幌のパレードが、新型コロナの感染拡大の影響でオンライン開催になりました。ギリギリまでリアル開催しよう準備していたそうです。故郷のパレードで今年も歩こうと思っていました。それが叶わないのはとても残念ですが、また誇らしく札幌の街を歩けることを願って、今年は心の中で虹の旗を振ろうと思います。(かとう)