

NPO法人ぶれいす東京が提供する、HIV+、パートナー、家族のためのサービス情報

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場4-11-5 三幸ハイツ403

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。

認定NPO法人ぶれいす東京 Tel: 03-3361-8964 <https://www.ptokyo.org>

[Twitter] <https://twitter.com/placetokyo>

[Facebook] <https://facebook.com/PLACETOKYO>

[Web] <https://www.ptokyo.org/nest> [ネスト・プログラム問合せ先] nest@ptokyo.org

全国的に緊急事態宣言やまん延防止等重点措置が解除されました。
感染対策は必要ですが、少しずつ日常を取り戻していけたらいいですね。



2021年10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★

●ストレス・マネジメント講座第37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)

11/18 (木) 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。

12/16 (木) 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。

1/20 (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。

【定員】16名

★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)

今回の「アサーション・トレーニング」と「ストレス・マネジメント講座」は、令和3年度厚生労働科学研究費補助金「地域におけるMSMのHIV感染・薬物使用予防策と支援策の研究」(研究代表者 樽井正義)の分担研究(野坂祐子/大阪大学)として、下記の調査を実施させていただきます

1. 「アサーション・トレーニング」(2021年10月17日)において 1) 事前アンケート

2) 当日のプログラムにおける参加者の反応や意見などをデータとして活用させていただく。

収集する情報には、個人が特定されるような情報は含まれません。

3) 事後アンケート

終了時に、受講者にgoogle formのアンケートへの記入を依頼する。

2. 「ストレス・マネジメント講座」(2021年11月～2022年1月)において

1) 当日のプログラムにおける参加者の反応や意見などをデータとして活用させていただく。

収集する情報には、個人が特定されるような情報は含まれません。

2) 事後アンケート

終了時に、受講者にgoogle formのアンケートへの記入を依頼する。

いずれも研究協力者である吉田博美氏(駒澤大学・公認心理師)と生島嗣(ぶれいす東京)の協力を得て行われます。

・本調査は、大阪大学大学院人間科学研究科倫理委員会の審査を受ける予定です。

・アンケートへの回答はいずれも任意であり、プログラムの受講の必須条件とはしません。

・緊急事態宣言が明けたので、事務所のオープン時間が12:00-19:00に戻りました。

・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の開催は徐々に再開予定です。それまでは引き続き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（利用登録がまだの方）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】
November 6th, 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

QR Code → 

●「说中文的HIV阳性者集会」【On-line】
10/23(土)14:00~16:00

这一集会以居住在日本的中文母语者为对象。希望通过这一平台，与会者能得到更多的情报，结识更多同道。这一集会以HIV阳性者为对象。参加者需要同意遵守基本纪律。受新冠疫情的影响，所有在会议室举行的集会暂时延期，转为网上召开。

登録時请从以下网站进入
↓


【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ィ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！

皆様のご協力です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/クロスボーダーなど	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)/ベネッセ講座(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
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
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
- 
- ↑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】 【要予約】

10/15 (金) 19:30~21:30 (対面開催定員：先着5名)

※対面開催の注意事項を下記に掲載しています。

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。

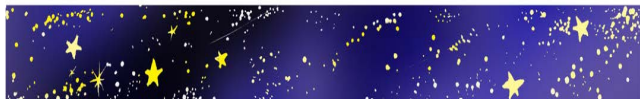
グラウンドルールの範囲内で自由に意見交換をしています。

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【オンライン開催】 【要予約】

11/27 (土) 13:00~15:00

※こちらはオンライン開催です。



ネスト・プログラム 対面開催について

新型コロナウイルスの感染状況を見ながら、徐々にネスト・プログラムの対面開催を再開していきたいと思えます。ぶれいす東京の感染対策として、下記のような対応を行います。ルールの遵守にご協力ください。

マスク着用をお願い



検温をお願い



手洗いのお願い



手指消毒をお願い



パーティションの設置



ソーシャルディスタンス確保のお願い



常時換気



その他

- ・HEPAフィルター採用の空気清浄機の設置
- ・飲み物は個別にペットボトルで提供し、飲用時は喋らないこと
- ・食べ物は原則禁止
- ・多目的室の定員は、受付スタッフ以外、6名まで

ぶれいす東京 NEWS

「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★

●クロスボーダー+ミーティング【On-line】【要予約】

11/20 (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。

●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～

10/ 9 (土) 13:00~15:00

11/13 (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、セクシュアリティを問わず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】

10/16 (土) 13:00~15:00

11/15 (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】

11/26 (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～

10/29 (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。

★NEW★

●障害者枠で働く陽性者の交流会【On-line】【要予約】

12/11 (土) 17:00~19:00

実際に障害者枠で働いている人同士の交流会です。障害者枠で働くとひとことでも、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？



●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～

10/20 (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】

12/ 4 (土) 17:00~19:00

2/ 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。



●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)

【残りの日程】

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。

担当：加藤、生島



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。

☆今年もエイズデーが近づいてくる。TOKYO AIDS WEEKSは、オンラインのイベントも多いと思いますので、ぜひ、楽しみにしてください。私、昨年12月1日に調子が悪くなり2週間弱入院していましたが、今年はそうならないように、体調に気をつけて過ごしたいと思う。(いくしま)

☆「やっぱりナマがいい」なんて冗談めかして言うのは不謹慎かもしれないけど。担当しているU40ミーティングも、オンライン開催が続いている。「家で楽に参加できる」「コロナの心配ない」「遠方の人と繋がれる」等のメリットの大きさもあるけれど、やっぱりリアルで開催したときの「感動」「一体感」「癒し」には及ばないなあと感じる。MTG前後の雑談や同じ場所にいる空気感、再開したら感謝しつつ大事にしていきたい。(ノブ)

☆新型コロナワクチンの接種を終えて油断していた訳でもないのですが、ちょっと体調を崩してしまいました。正にこのニュースレターの作成中に。微熱があるので、なるべく人との接触を控えようと思います。夏の疲れだけなら良いのですが。気温の変化が激しいので、みなさんどうぞご自愛ください。(かとう)