

NPO法人ふ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

認定NPO法人ふれいす東京 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](mailto:nest@ptokyo.org)

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。



急に冷え込むようになり、秋を飛ばして冬がやって来たかのようです。新型コロナウイルスはもちろん、インフルエンザや風邪にも気を付けましょう。

## 2021年11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 [On-line] 【要予約】

第108期 土曜夕方コース (申込〆切：12/1(水))

12/11 (土) 17:00~19:00

12/18 (土) 17:00~19:00

1/15 (土) 17:00~19:00

1/22 (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。

・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

### ★おすすめ★

#### ●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！

3回連続の参加がおすすめです。

担当：野坂祐子(ふ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

今回の「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

「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。

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(ふれいす東京)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。

### ★予告★

#### 年末パーティ [On-line] 【要予約】

12/25 (土) 16:00~18:00

2年振りに年末パーティが帰って来ます。

オンライン開催となりますが、みなさんと楽しく交流しましょう。

詳細は今後Webまたは12月号でお知らせします。

お楽しみに♪



・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 QR Code →
- HIV Positive



●「说中文的HIV阳性者集会」【On-line】  
1/8(土)16:00~18:00

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



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)

【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。



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/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。
<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。

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、充分な換気をしています。

## ネスト・プログラム～ハイブリッド開催に向けて

新型コロナの感染拡大により、現在ネスト・プログラムの多くはオンライン開催となっています。一方で多くの利用者の方から、対面開催の再開を望む声が届いています。今後ぶれいす東京では、対面開催とオンライン開催を組み合わせたハイブリッド開催を目指し、その準備に入ります。必要な機器の購入やスムーズな進行のためのテスト開催などを行い、徐々にハイブリッド開催に移行していく予定です。それまでの間は、基本的にはオンライン開催がメインとなります。ご了承ください。

## 第35回日本エイズ学会学術集会・総会

<現地開催・ライブ配信>11/21(日)～11/23(火祝)

グランドプリンス高輪

<オンデマンド配信>11/21(日)～12/20(月)

ぶれいす東京/研究班からも発表があります。



参加費：12,000円



学会のサイトはこちらから

## TOKYO AIDS WEEKS 2021 イベント情報



申し込み・問合せ先などの詳しい情報は、「TOKYO AIDS WEEKS」のサイトをご確認ください。



イベントはこれからも増える予定です。

(掲載イベントは2021年11月3日現在)

### \*『IT'S A SIN 哀しみの天使たち』第一話 無料上映会【要事前申込】



申込方法・開催日程・場所については後日、スターチャンネルのHPでお知らせ  
入場無料

### \*第7回Living Togetherオンライン

—HIV陽性者やその周囲の人の手記リーディング



日時:11月20日(土)18:00～ オンライン開催  
ゲスト:トリアン・ロブリン・ダ(トリアン・クイン)、  
MC:マダム・ボジョウル・ジャンジ(akta)

### \* 短編映画『アナザー ヘイライド』日本初公開



日時:11月27日(土) オンライン開催  
11月27日に京都で行われる上映イベントQueer  
Visions 2021のウェブ版のなかで特別配信。

### \*【HIVの新しい予防方法】PEP・PrEP使う？使わない？



日時:11月27日(土)19:00～21:00  
YouTube LIVE配信  
ゲスト:ミスターゲイジャパン2022ファイナリスト、  
生島嗣(ぶれいす東京代表)

### \* あんにょんバンド読書会【要事前申込】



日時:11月27日(土)20:00～22:00  
オンライン開催 無料/カンパ制  
ゲスト:小林美香さん(写真研究家)、  
ソウルからの参加者

### \*LGBTQ+のセクシュアルヘルス・トーク&勉強会 Vol.1



【要事前申込】 日時:11月28日(日)16:00～18:00予定  
オンライン開催  
ゲスト:池袋真医師、中里虎鉄さん、  
国見亮佑さん、ネゲター・フィアナ・ジョーさん  
対象:LGBTQ+当事者とその周囲の方、  
ご関心のある方

### \*レッドリボン30周年 Think Together Again



日時:世界エイズデー(12月1日)前後  
2021年世界エイズデー国内啓発キャンペーンのテーマと連動してリーフレットを作成しました。  
リーフレットは公益財団法人エイズ予防財団のサイトでPDF版をダウンロードできます。

### \*世界エイズデー・インスタグラムライブ&企画展示



日時:12月1日(水)～開館時間9:00～17:00  
Instagramライブ/企画展示:中村キースリング 美術館  
美術館入場料:一般1,500円/障がい者600円/  
16歳以上の学生600円/小人(15歳以下)無料

### \*「Day With(out) Art 2021:ENDURING CARE」上映会+トーク【要事前申込】



日時:12月1日(水)19:00～22:00 会場開催  
【定員】5名

### \*第27回世界エイズデー礼拝【要事前申込】



日時:12月1日(水) 19:00～20:00  
オンライン開催  
ゲスト:長谷川博史さん(日本HIV陽性者ネットワーク・ジャパン プラス)  
【対象】どなたでも

### \*PrEPオンライン学習会2021【要事前申込】



日時:12月12日(日)15:00～17:00 オンライン開催  
無料(活動資金のための寄付歓迎)  
ゲスト:上村悠(国立国際医療研究センター病院  
エイズ治療・研究開発センター Sexual Health外来医師)  
高野操(国立国際医療研究センター病院 エイズ治療  
研究開発センター 臨床研究コーディネーター)  
山口正純(武南病院 医師)

【対象】PrEPの服用を検討している全ての方(ゲイ・バイセクシュアル男性、トランスジェンダーやNBの方、女性など)

### \*マンガ『テイキング・ターンズ HIV/エイズケア371病棟の物語』発売記念～AIDS/HIVをめぐる40年【要事前申込】



日時:12月15日(水)19:00 オンライン開催  
出演:中垣恒太郎さん(本書の翻訳者で日本グラフィック・メイソン協会代表)、生島嗣さん(認定NPO法人ぶれいす東京代表)、島田恵さん(本書監修者で東京都立大学 大学院人間健康科学科看護科学域准教授)

★おすすめ★

●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。

●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~

11/13 (土) 13:00~15:00

12/11 (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、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】

11/15 (月) 19:00~21:00

12/18 (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】

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~

12/ 6 (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。

★おすすめ★

●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？



●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~

11/25 (木) 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。



◆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。陽性者本人には話し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】

12/20 (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。



●異性愛者ミーティング【On-line】【要予約】

11/27 (土) 13:00~15:00

12/17 (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。

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。

☆今年のTOKYO AIDS WEEKSは本当に様々なイベントが開催されます。ぜひ、可能な範囲でご覧いただければと思います。ほとんどがオンラインですので、自宅でご覧いただけます。また、都合が合わない場合でも後で見れるものも多くあります。感想もぜひお聞かせください。(いくしま)

☆たくさんの方との出会いがあるU40ミーティング。最近では『夢は叶う』って思い出させてくれる出会いがあった。自分だって、HIVに感染してからも努力して夢を叶えてきた。でもいつの間にか！諦めている部分があることに気付かされた。もっともっと夢見て、思い描いて、叶えていこう!! そう思った2021年秋。ありがとうございます♡(Kazuya)

☆9月の新人ボランティア研修修了者の中で、ネスト・スタッフを希望する方々を対象にした部門研修を行いました。実際に小グループでファシリテーターをやってもらったり、プログラムについてたくさんのご意見を頂いたりしました。みなさんのモチベーションの高さに感動。一緒に活動できることを楽しみにしています。(かとう)