

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。

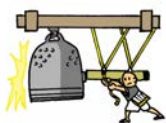
〒169-0075 東京都新宿区高田馬場4-11-5 三幸ハイツ403

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](mailto:nest@ptokyo.org)



## 冬休みのお知らせ 12/29(水)～1/4(火)

・ぶれいす東京事務所、ネスト・プログラムともに12/29(水)～1/4(火)がお休みです。

(新年は1/5(水)から)

・ポジティブラインのお休みは、12/29(水)～1/3(月)です。



## 2021年12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。）

★おすすめ★ ※パートナー・家族の方も参加できます。

### ●◆■年末パーティ【On-line】

【要予約】

(申込〆切：12/24(金))

12/25 (土) 16:00～18:00

【対 象】 HIV陽性者本人・パートナー・父母（ほかの家族は要相談）

※事務所スタッフやネスト・スタッフも参加します。

【ZOOMによるオンライン開催】お申し込みの方に詳細をお送りします。

2年振りに年末パーティを開催します！

陽性者や周囲の方々の交流の場としてお楽しみください。



★開催間近★

### ●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

12/11 (土) 17:00～19:00

12/18 (土) 17:00～19:00

1/15 (土) 19:00～21:00 ※3回目のみ時間変更

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！

ステップ2からのご参加も可能です。

【残りの日程】

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

担当：野坂祐子(ぶれいす東京スタッフの臨床心理士)

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

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。



「ぶれいす東京NEWS」

11月号配信中

※どなたでも登録できます。



※池上千寿子さんのぶれいすコラム  
「平成6(1994)年の黒船」は必見です。

登録・解除はこちらから→



・緊急事態宣言が明けましたので、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】

January 15th, 2022 (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。

登录时请从以下网站进入



【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！

皆様のご協力ですれいす東京に寄付が入ります。

- ・対象:ドウバ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
<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。

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。



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。



**\*働く世代に多いHIV/AIDS～誰もが動きやすい職場とは～**

【要事前申込】

日時:12月3日(金)19:00～21:00 オンライン開催  
 一部:専門医による講演「HIV/エイズ」に関する最新の医療事情 講師:矢嶋敬史郎氏(がん・感染症センター 東京都立駒込病院感染科医師)  
 二部:パネルディスカッション「企業における障害者雇用の取組-障害者雇用の理解促進のために-」 生島嗣氏(認定NPO法人ぶれいす東京代表)/矢嶋敬史郎氏/織田智美氏(トランススエス株式会社本社管理総括管理本部ノーマライゼーション推進統括部障がい者採用課)/高橋弦也(パルムパノグ LP ターイバノシティ・アント・インクルージョンアジア太平洋チーム)  
 定員:100名  
 主催:東京都福祉保健局感染症対策部防疫・情報管理課エイズ対策担当



**\*セクマイの老後を考える2夜…**

第1夜「メゾン・ド・ヒミコ」症候群を超えて【要事前申込】

日時:12月3日(金)12:00～ オンライン開催  
 主催:特定非営利活動法人パノプルス



**\*NOT ALONE CAFE TOKYO**

日時:12月5日(日)15:00～17:00

オンライン開催  
 ゲスト:木津毅さん(ライター)  
 対象:ゲイ・バイ・セクシュアル男性(トランスジェンダー)  
 主催:NOT ALONE CAFE TOKYO



**\*【PLACE TALK!】1543人のHIV陽性者の声-「HIV陽性者の生活と社会参加に関する研究」から**

日時:12月5日(日)18:00～20:00  
 YouTube LIVE配信  
 報告:若林千口(埼玉県立大学)  
 聞き手:加藤力也(ぶれいす東京)  
 主催:認定NPO法人ぶれいす東京



**\*セクマイの老後を考える2夜…**

第2夜『セクマイ老後入門』【要事前申込】

日時:12月5日(日)20:00～ オンライン開催  
 主催:特定非営利活動法人パノプルス



**\*『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】**

日時:12月6日(月)18:45～(18:25より開場予定)  
 会場:シネマト新宿スクリーン2  
 入場無料・自由席  
 主催:スターチャンネル



**\*映画『ウィークエンズ』配信上映&アフタートーク【要事前申込】**

日時:12月7日(火)19:30～ オンライン開催  
 入場料金:1,000円  
 ゲスト:イ・ジョヨル(G-Voiceメンバー)、林夏生(富山大学)、生島嗣(ぶれいす東京)  
 主催:loneliness books



**\*PrEPの処方医、ハード系ポルノ俳優と語る。～自分でできる新たな予防法「PrEP」**

日時:12月10日(金)19:00～21:00  
 オンライン開催 対象:PrEPに興味がある人  
 日本テレビ「スッキリ」に感染症専門家として切れ味鋭いトークで出演中のKARADA内科クリニックの佐藤昭裕医師とハード系ポルノ俳優Yoshi KawasakiさんがPrEPについて語り合います。  
 企画・運営:認定NPO法人ぶれいす東京



**\*【PLACE TALK!】1994年 あの夏、横浜で-ぶれいす東京誕生秘話**

日時:12月12日(日)13:00～15:00  
 YouTube配信  
 トーク:池上千寿子(ぶれいす東京前代表)  
 聞き手:生島嗣(ぶれいす東京現代表)  
 主催:認定NPO法人ぶれいす東京



**\*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)  
 主催:カラフル@はーと



**\*【PLACE TALK!】北丸雄二さんとHIV陽性者トーク-HIV/AIDSの歴史を振り返る**

日時:12月12日(日)19:00-21:00  
 YouTube配信  
 ゲスト:北丸雄二(ジャーナリスト、コラムニスト)  
 聞き手:奥井裕斗(会社員)  
 主催:認定NPO法人ぶれいす東京



**\*VITA HOLIDAY "Stay Healthy"キャンペーン**

日時:12月18日(土)16:00～20:00  
 会場:WARP SHINJUKU  
 入場:2,500円～チケット種別によって異なります。  
 主催:RainbowEvents



**\*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・デザイン協会代表)、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)  
 主催:サガソフックス社



★NEW★

●クロスボーダー+ミーティング【On-line】【要予約】

1/29 (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~

12/11 (土) 13:00~15:00

1/ 8 (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】

12/18 (土) 13:00~15:00

1/17 (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】

1/27 (木) 19:30~21:30

日ごろ、皆さんがHIVを持ちながら医療者(看護師など)として働かなかで、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。



★おすすめ★

●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。障害者枠で働くこととひとことでも言っても、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~

12/23 (木) 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】

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】【ハイブリッド】【要予約】

12/17 (金) 19:30~21:30

1/29 (土) 13:00~15:00 (ハイブリッド開催予定)

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。

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々から、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、その準備に入っています。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。

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。

☆ぶれいす東京のYouTubeチャンネルで様々なトークをお届けしています。12/5(日)18:00~「1543人のHIV陽性者の声~」では、ブロック拠点病院、都内2クリニックの患者にご協力いただいた調査結果をご報告します。また、12/12(日)13:00~は、前代表の池上と私が、1994年にぶれいす東京が立ち上がった時の背景をトークします。ご期待ください。(いくしま)

☆ぶれいす東京に関わらせてもらうきっかけは、知り合いの病院ソーシャルワーカーからのお誘いでした。ボランティア研修修了後は、スタッフファシリテーターとしてPGM活動へ参加しています。新型コロナウイルス感染症の影響により、依然として対面のセッションが制限されています。直接会えずとも、画面上で同じ場を共有し、これからの生活や自身の気持ちについて考えるきっかけ作りのお手伝いが出来たら幸いです。スタッフとは名ばかりで、皆さんから教えてもらうことが多々あります。毎回の出会いを大切にしていきたいと思えます。(おーみや)

☆気付けば師走。1年が過ぎるのは早いですね。1年の締め括りに久しぶりの開催となる年末パーティでみなさんとお会いできたらと思います。オンライン上ではありますが、お互いの元気をみて来年からの活力にできたらいいな~と思っています。ぜひご参加を。(かとう)