

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。

新規ボランティア募集！(2022)今年もオンライン開催！

[新規ボランティア オンライン説明会]

9月10日(土) 10:00~12:00 (受付は9:50開始)

[研修会の日程 (ZOOMを使用したオンライン開催)]

9月23日(金/祝) ※ 各日10:00~17:00時予定

9月25日(日)

詳しくはこちら→



2022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きます。)

★開催間近★

●第18回就職支援セミナー【On-line】【要予約】

【日時】 9/ 8 (木) 19:00~21:00 (Open : 18:50)

申込締切：9/ 7(水)16:00

【対象】 HIV陽性者で就職や転職活動を考えている人、見学気分での参加もOK!

【開催方法】 ZOOM(お申し込みの方にURLをお知らせいたします)

【参加企業】

下記の通り

各企業担当者と直接やり取りできるルームあり



参加企業からのメッセージ&採用地・ポジションなど

NEW はばたき福祉事業団

HIV感染者への支援を新たな発想で創造的に取り組んでいきます。

採用地：東京都新宿区

採用職種：事務職 (相談対応や調査研究等も行って頂きます。)

グーグル合同会社

障害がある方むけの雇用型キャリア開発プログラムについてご紹介させていただきます。

採用地：東京近郊

採用職種：デジタルスキルに関する雇用型トレーニングプログラムへの参加者、営業職、事務職など

SCSKサービスウェア株式会社

アウトソーシング企業として、顧客貢献を重んじる、多様性のある企業です。

採用職種：コールセンター、バックオフィス、ITサポート、本社部門ほか 北海道から九州・沖縄まで全国全拠点が対象

日本マイクロソフト株式会社

障がいをもつ仲間と一緒にIT技術を学び、可能性を広げましょう。

採用職種：ITラーニングプログラム (東京のみ)

★おすすめ★

●ストレス・マネジメント講座第38期【On-line】【要予約】

～ストレスとうまくつきあうためのワーク～

「もっとうまく人とかわりたい」「でも、自分の気持ちや考えを言うのは苦手」「相手に合わせてばかりで、疲れる…」

「出会いの機会をもっと安全に楽しみたい！」

こんな方々のためのコミュニケーションについて、4回の内容で学び、練習します。各回90分の参加体験型オンライン研修です。動画を見ながら、話し合いや演習を行います。セクシュアリティは問いません。

① 9/20 (火) 19:30~21:00

よりよいコミュニケーションってなに?～爽やか・アサーション～

② 10/25 (火) 19:30~21:00

気持ちに気づこう!怒りの冰山ってなに?

③ 11/22 (火) 19:30~21:00

適切な境界線

④ 12/20 (火) 19:30~21:00

I(アイ)メッセージ

※4回連続のご参加をおすすめします。



なお、本講座は、厚生労働科学研究費補助金(エイズ対策政策研究事業)「地域においてMSMのHIV感染・薬物使用を予防する支援策の研究」の一環で行われます。参加者には、事前と事後に簡単なWebアンケートに回答いただきますようお願いいたします。個人情報の収集は行いません。回答は研究データとして活用しますが、個人を特定・類推できる情報は使いませんのでご安心ください。

プログラム担当/研究代表者：野坂祐子(ぶれいす東京スタッフ・臨床心理士)

【定員】16名

・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）


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】
September 10th, 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
- HIV Positive

QR Code → 

●「说中文的HIV阳性者集会」【On-line】
10/8(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。

登録時請从以下网站进入


【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。




寄付募集ページを公開しています



紹介動画もありますよぜひご覧ください！

認定NPO法人となったぷれいす東京は、より充実した活動を行っていくために、新たに寄付募集のためのページを作成しました。ぷれいす東京はHIV/エイズとともに生きる人たちが自分らしく生きられるように、多様な活動を展開しています。私たちの活動を応援してください。あなたのアクションが、誰かの力になります。



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、ぷ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。

ぷ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**
- ・ぷ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**
- ◎ぷれいす東京 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～金 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。

ぶれいすVoiceより

HIVやセクシュアル・ヘルスにまつわる、さまざまな「Voice/声」を掲載しています。様々な場面でHIVを身近に感じ生活している人たちの、リアルな声に触れてみてください。下記のキーワードからVoiceを検索し、お読みいただくこともできます。あなたのVoiceもぜひお寄せください。



PGMに参加したことで、感染に至る経緯や投薬がどのような効果があるのか医学的に理解することができました。また、何より同じ課題を抱える方々と情報交換できたことで、将来を前向きに考えることができるようになりました。「PGMに参加して」KENJI（感染告知から7ヶ月/東京都/50代）

HIVって宣告されるのって怖いんですよね！あの時の風邪やばかったな、でも今健康だしいいっか！って思ってますんか？僕もそうでした、今、HIVは、死ぬ病気じゃありません！恥ずかしい事でもありません！差別も（僕の周りでは）ありません！ぜひ、検査を受ける勇気を！何事も早い方がいいですよ！「怖いよね？」はるき（20代/ゲイ）

感染直後の気持ちは、どんなアドバイスでも受け入れ難いような暗い気持ちになっていると思います。自分もそうでした。人生への挫折感、暗澹たる未来。全てを投げ出したくなるような思い。そんなものも時間が経てば思い出へと変わっていきます。今は辛いでしょうが、耐え抜いて、気づいたら通常に戻っているでしょう。その時期は自分が思っているよりも早く訪れます。どうか曇り空が少しでも早く晴れますように。「曇り空は必ず晴れてくる」ha.（感染告知から3ヶ月/都内/30代）

自分と同じ境遇の人はいるのだろうか。自分だけが感じている不安なのではないか。そういう気持ちが大きかったですが、ぶれいす東京で出会った皆さんと出会い、視野が広がりました。少しでも迷ったら、一回勇気を出して参加してみましょう！「仲間を作って前向きに」あんばん（感染告知から3ヶ月/関東地方/20代）

以前の自分は、服薬、福祉制度、仕事との関係など情報が少なく、わからないことだらけで不安を感じていました。そんなとき、以前から名前は知っていたぶれいす東京のサイトを見ると、たくさんプログラムがあり、興味を持ちました。プログラムに参加してみて、自分の状況を話し、同じ陽性者であるみんなの意見や経験を聞きました。そのおかげで悩みは解決し、新たな発見も得ることができました。一人で考えるのも大事だけど、相談や意見の交換をすることはもっと大事だと思いました。「話せて、聞かせてもらえてよかった」ともゆき（30代/男性/異性愛）

陽性の告知を受けて4カ月。独り暮らし、恋人なし、両親をこの数年でそれぞれ亡くし、その間に仕事も行き詰まり40代にして苦労しながらの転職。ひどく透明で無所属な存在であり、平気そうに暮らしながらも自己肯定感は低い状態が続きました。そこでPGMに参加し、同じとは言えなくても似たような立場の人たちが抱える問題や生活のことを聞いて、また自分もアウトプットすることで、思いがけず救われた気がします。はじめは期待していなくても、どうせ変わらないだろうと思っていなくても、参加して得るものは少なからずあるでしょう。自分は自分で独り生きていかなければならないんだけど、そういう人は自分一人ではないんだということを知るだけでも。「孤独かもしれないけど、それでも一人ではない」Thomas（40代/ゲイ）

これからのあなたへ
私は18歳で妊娠した時の検査でHIV陽性と発覚し、家族に病気の事を伝えたら子供を墮ろせと言われ、墮ろす事になりました。何年か経ち、また恋愛をしてパートナーにも病気の事を伝えて、子供を授かりました。医師の指示通りに投薬を続けて、無事に出産する事が出来ました。今現在3人の子宝に恵まれて平凡に暮らしています。今、悩んだりしている人に、病気でも我が子を抱く事ができるんだよと言いたい。「病気でも我が子を抱く事ができるんだよ」さなえ（HIV陽性/20代/女性/大阪）

「ぶれいす東京NEWS」

8月号配信中

※どなたでも登録できます。



登録・解除はこちら↓



ぶれいす東京 NEWS

※「コロナ禍で考える「住まいは人権」と「通信は人権」」稲葉剛さん（一般社団法人つくりい東京ファンD代表理事）のコラムは必見です。

既婚者ゲイ・バイセクシュアル男性ミーティング 参加者募集中！

久しぶりに開催します。ご参加希望の方は、nest@ptokyo.orgにメールでお問い合わせください。

LGBTQ+が依存症について語る場

「アディクション・ぽーと」



毎月1回 最終日
曜日の17時～19時
まで オンライン
Zoomをつかった
コミュニティ

依存症でLGBTQ+の場が語れる場が少ないそんな声から生まれたのがぽーとです。ラウンジスタイルの過ごし方が選べるオンラインの場をつくりました。毎月1回、ゆるやかなつながりを持ちませんか？

★おすすめ★

●クロスボーダー+ミーティング【On-line】【要予約】

10/ 1 (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~

9/10 (土) 13:00~15:00

10/ 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不問です。



●医療者(看護師)として働く陽性者の交流会【Hybrid】【要予約】

9/26 (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。

※状況によりオンラインに変更の可能性があります。



●異性愛者ミーティング【On-line】【要予約】

9/24 (土) 13:00~15:00

10/21 (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。

●就職活動サポートミーティング【On-line】【要予約】

9/29 (木) 19:30~21:30

10/15 (土) 13:00~15:00

外国籍の方歓迎!

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。(いくしま)



★おすすめ★

●障害者枠で働く陽性者の交流会【Hybrid】【要予約】

9/11 (日) 13:00~15:00 (対面参加定員: 先着5名)

実際に障害者枠で働いている人同士の交流会です。障害者枠で働くとはとこと言っても、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?

※状況によりオンラインに変更の可能性があります。



●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~

9/22 (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。



●介護職として働く陽性者の交流会【On-line】【要予約】

10/17 (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111期【日程調整中】

感染がわかって6ヶ月以内の方を対象とした少人数のプログラムです。

※次の期の開催は日程調整中です。

お問い合わせください。

担当: 加藤・生島



インタビュー調査協力者を募集中です!

インタビュー内容は、精神保健福祉センターの利用経過や利用して感じていたことをお伺いします。匿名で実施し、個人が特定されることはありません。対象: 精神保健福祉センターの薬物依存回復プログラムを利用されている方

日時・場所: ご都合を調整させていただきます(オンラインでも可能です)。

インタビュー時間: 60分程度

謝品: (5000円Quoカード)を進呈させていただきます。

「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(ぶれいす東京))

分担研究責任者: 大木幸子 お申し込みはこちらへ→



カミングアウト なんでも相談

【対象】 HIV陽性者/パートナー/家族

【相談日】 毎月第2月曜日午後2時~

※相談時間は1回概ね45分

【予約方法】

フォームメーカーから→



カミングアウトに関する悩みはさまざま。そんな悩みを相談できる場を新たに設けます。カミングアウトに限らず、どんなことでもお聞きします。お気軽にご利用ください。

【相談員】 高田良実(たかだよしみ)

(ぶれいす東京スタッフ/臨床心理士/公認心理師/保育士)

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。

☆ だいぶ前から体重減にチャレンジ中です。誰かと久しぶりにお会いすると、お腹周りに視線が注がれているのを感じます。私、褒められて頑張れる性格なので、ぜひポジティブな応援をお願いします。(いくしま)

☆ 私は普段、臨床検査技師として働いています。特に最近は新型コロナの検査の関係で防護服を着る機会が多くなり、医療現場が危機的状況であることを思い知らされています。同時に、「感染症」というものと共存する難しさも、医療者として改めて実感しているところです。皆さん、くれぐれも気を付けてお過ごしください。(あびちゃん)

☆ 今年の夏は本当に暑かったですね。連日の猛暑日に辟易していましたが、9月の声を聞いたら急に秋の気配がして来ました。まだしばらく蝉の名残り鳴きはあるでしょうが、確実に季節は動いていると感じます。みなさんは何か夏の思い出、できましたか?(かとう)