

ネスト・ニュースレター

2022/10

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

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

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。



厳しい暑さが続いた夏が去り、ようやく秋の気配を感じる頃になりました。
みなさんはどんな秋を過ごしますか？



2022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★

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM【On-line】【要予約】

第111期 土曜午後コース (申込〆切：10/19(水))

10/29 (土) 15:00~17:00
11/12 (土) 15:00~17:00
11/26 (土) 15:00~17:00
12/17 (土) 15:00~17:30

・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38期【On-line】【要予約】

<コミュニケーションスキルアップ特別編>

「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！」
4回の内容で学び、練習しつつスキルアップを目指します。

【残りの日程】10/25(火) 11/22(火) 12/20(火)
各19:30~21:00

※途中回からの参加も可能です。

主な内容(予定)

- 1 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 気持ちに気づこう！
怒りの冰山ってなに？
- 3 適切な境界線
- 4 メッセージ



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

★NEW★

●クロスボーダー+ミーティング【On-line】【要予約】

12/ 3 (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。

★NEW★

●障害者枠で働く陽性者の交流会【Hybrid】【要予約】

12/11 (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。



LGBTQ+ユースの
性の健康相談



相談受付中



ぶれいす東京では、新たに「LGBTQ+ユースの性の健康メール相談」を開設しました。
どんな行為で性感染症に感染するのか、検査を受けた方がいいのか、セーフターセックスの工夫や性のコミュニケーションについてなど、LGBTQ+ユースの疑問や不安にトレーニングを受けた相談員が答えます。

ぶれいす東京「LGBTQ+ユースの性の健康メール相談」(ジョンソン・エンド・ジョンソン日本法人グループ助成)

※返信に少しお時間をいただく場合があります。お急ぎの場合は、電話相談もご利用ください。

・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 [On-line]
November 12th, 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法人となったぶれいす東京は、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。ぶれいす東京は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、ぶ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。

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
 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、十分な換気をしています。

多目的室のテーブルと椅子が新しくなりました！



これまでの大きなテーブルに代わり、5つに分割できるテーブルになりました。椅子は長く座っていても蒸れないメッシュ素材に。プログラムや参加人数によってレイアウトを変えることができます。今後の対面・ハイブリッド開催で活躍する予定です。

ネスト・プログラム ハイブリッド開催での対面参加について

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・プログラムのハイブリッド開催をしていきたいと思えます。ふ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。

新型コロナの感染拡大の状況によっては、ハイブリッド開催を取りやめてオンライン開催に変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



←ハイブリッド開催のイメージ↓



LGBTQ+が依存症について語れる場「アディクション・ぽーと」スタート



アディクション・ぽーと

10/30(日)17:00~19:00



参加には予約が必要。
無料です。

依存症でLGBTQ+の方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？

毎月1回 最終日曜日の
17時~19時まで
オンラインZoomを
つけたコミュニティ

「ふれいす東京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↓



ふれいす東京 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（一般社団法人つくろい東京ファンド代表理事）のコラムは必見です。

インタビュー調査協力を募集中です！

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とお伺いします。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（ふれいす東京））分担任研究責任者：大木幸子 お申し込みはこちらへ→




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。


●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/ 8 (土) 13:00～15:00
 11/12 (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。




●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～
 10/27 (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。



●医療者(看護師)として働く陽性者の交流会【Hybrid】 **【要予約】**
 11/29 (火) 19:00～21:00 **(対面参加定員：先着5名)**
 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。
※状況によりオンラインに変更の可能性があります。




●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。





●異性愛者ミーティング【On-line】 **【要予約】**
 10/21 (金) 19:30～21:30
 11/26 (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。

●就職活動サポートミーティング【On-line】 **【要予約】**
 10/15 (土) 13:00～15:00
 11/28 (月) 19:00～21:00 **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)

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)

HIV陽性者・確認検査待ちの人と、そのパートナー、家族のための相談
【電話相談】 ☎ 0120-02-8341
 月曜日～土曜日 13:00～19:00 (祝日/冬期休業を除く)
 木曜日 15:00～18:00 HIV陽性の相談員対応
【対面/オンライン相談】 ☎ 03-3361-8964 (予約窓口)
 月曜日～土曜日 12:00～19:00 (祝日/夏期・冬期休業を除く)
 ※ 対面相談(予約制)は対応中ですが、発熱など体調が悪い場合には、来所をご遠慮ください。

スタッフ便利 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。

- ☆サル痘についての会議を、国立感染症研究所、国立国際医療研究センター、東京都、akta、ぶれいす東京などというメンバーで、定期開催している。過去のエイズの歴史を学びとして、未来に役立ててほしい。(いくしま)
- ☆ネストプログラムとホットラインのボランティアスタッフとして活動して約2年。普段はミドルミーティングやストレスマネジメントなど、もっぱらプログラムに参加してばかりの“ぶれいす好き”なのですが、たまに多目的室の植物の手入れや掃除など、自分に合った活動をさせてもらっています。最近、過去のスタッフノートを読み返すことにハマっています。アップデートされた情報もありますが、ほとんどが今読んで参考になることばかり。現在スタッフ間の連絡ツールはメールが主ですが、大学ノートに手書きというの、皆さんのお人柄が文字から伝わってくるようで、いいものですね。(ヒロユキ)
- ☆先月さっぽろレインボープライドに参加して来ました。パレードは生憎の雨でしたが、公式発表では2日間で1万人の参加があったとか。恒例のブルーリリースはしゃぼん玉を使ったバブルリリースに変更。同日に開催された金沢プライドパレードにも思いを馳せながら、2年振りに故郷の街を歩きました。(かとう)

