

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。



寒暖の差が大きく、体調管理が難しい季節になりました。
コロナだけではなく、インフルエンザへの備えも必要かも知れませんね。

2022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★

●第26回専門家と話そう【On-line】【要予約】

「専門医と話そう～注射薬について知っておこう

～今年の6月に発売された注射薬について知っていますか？」

12/14 (水) 19:00～21:00

最初は飲み薬で服薬をスタートして確認をしながら、最初の注射は1ヶ月間、次からは2ヶ月間に一度の注射で治療の効果が得られるという。今回は東京大学医科学研究所附属病院の安達英輔医師にお話しいただきます。

【対象】 HIV陽性者（医療従事者のオブザーバー参加は5名まで可能）

【参加方法】 zoomウェビナー

【参加費】 無料

【ゲスト】 安達 英輔さん(東京大学医科学研究所附属病院感染免疫内科 診療科長)



当院は、落ち着いた環境で、待ち時間も少なく、皆さんの都合に配慮した診療が可能と思います。HIVそのものだけでなく、合併症などお体の問題について、気楽にご相談ください。

★NEW★

●年末パーティ【On-line】【要予約】

12/24 (土) 14:00～16:00

【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。

昨年に続きオンライン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。



★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】 11/22(火) 12/20(火)

各19:30～21:00

※途中回からの参加も可能です。

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

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 I(アイ)メッセージ



★おすすめ★

●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。

★おすすめ★

●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。障害枠で働くとはひとこと言っても、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？

※状況によりオンラインに変更の可能性があります。



・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



●「说中文的HIV阳性者集会」 [On-line]

12/17(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



カミングアウト・なんでも相談

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。

【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~
【予約方法】

←フォームメーカーから

次回は11/14(月)です。

【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)



寄付募集ページを公開しています

紹介動画
ありますよ！
ぜひご覧ください！

Hello!
私たちは、
ぶれいす東京です。

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、寄付募集のためのページを作成しています。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、充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っております。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↓



冬休みのお知らせ

12/29(木)～1/4(水)

・ふれいす東京事務所、ネスト・プログラムともに上記期間がお休みです。

(新年は1/5(木)から)

・ポジティブラインのお休みは、12/29(木)～1/3(火)です。

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



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（一般社団法人つくり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！

久し振りに開催します。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～

11/12 (土) 13:00～15:00

12/10 (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～

11/21 (月) 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。



●介護職として働く陽性者の交流会【On-line】 【要予約】

12/12 (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】

11/26 (土) 13:00～15:00

12/16 (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】

11/28 (月) 19:00～21:00

12/17 (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)

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM【On-line】 【要予約】

第110期(土曜昼コース) (受付終了)

【残りの日程】

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。

・定員7名(定員になり次第〆切) 担当：加藤・生島



TOKYO AIDS WEEKS 2022開催！

12月1日の世界エイズデーの前後に、様々な
NGOやグループと連携して、webやSNS上で
流れるHIV/エイズに関連する情報をこのサイ
トが“ハブ(hub)”となり、情報発信をし
ます。ぜひ最新の知識や
リアルな声にふれてみて
ください。



TOKYO AIDS WEEKS 2022

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。

- ☆ 自然の癒しを求めて、季節ごとに新宿御苑に散歩に行きます。今は菊の展覧会がありますし、もうすぐすると銀杏が黄色く色づき、その落ち葉が掃除されずに放置されていて、黄色い絨毯のようになります。天気の良い日には、芝生に寝転んでみてください。空がとっても広いです。(いくしま)
- ☆ 普段は、海辺の片田舎の小さな町で保健師として働いているりゅうすけと申します。ひょんなことから、ぶれいす東京を知り、ボランティアとして活動することになりました。今年はU=UのTシャツを着て、パレードに参加しました。仲間と過ごす時間は、とても楽しかったです。ボランティアとしては、まだまだ駆け出しですが、自分ができることをできるだけ、楽しくできたらいいなと思っています。どうぞよろしく願いいたします。(りゅうすけ)
- ☆ 11/18から20まで、静岡県浜松市にて第36回日本エイズ学会学術集会・総会が開催されます。ハイブリッド開催なのですが、今回は浜松に行く予定です。自分自身の演題発表の他、シンポジウムのシンポジストや、スピーカーとしての出演などもあります。地元のラジオ番組にも出る予定。それらの準備などでバタバタしている今日この頃です。(かとう)