

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。

〒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



冬休みのお知らせ 12/29(木)~1/4(水)

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

2022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ます。)

★おすすめ★

●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?—」
【日時】12/14(水) 19:00~21:00
【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

最初は飲み薬で服薬をスタートし確認をしながら、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。

ZOOMウェビナー形式で開催しますので、顔出しをする必要がありません。もちろん、質問はできます。

【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。

★おすすめ★

●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。
一芸を披露してくださる方、大募集中です!



★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。
4回目: 12/20(火)19:30~21:00 「I(アイ)メッセージ」
※途中回からの参加も可能です。 定員: 16名



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)

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。

★NEW★

●第14回ピアトーク【On-line】 【要予約】

「陽性者の妊娠・出産・子育て」
HIV陽性とわかった後、妊娠・出産・子育ての経験がある3人の女性陽性者にご参加いただき、ご自身の経験を語っていただきます。後半では質問もできます。パートナー・家族も対象ですので、ぜひご参加ください。

※個別の相談をその場でお受けすることはできません。

【コメンテーター】杉野祐子さん(国立国際医療研究センター病院エイズ治療・研究センター(ACC)HIVコーディネーターナース)

【日時】1/21(土) 14:00~16:00
【対象】HIV陽性者、パートナー、家族
(参加には、守秘義務への同意を含めた利用登録が事前に必要です。)
【参加方法】ZOOM(詳細はお申し込みの方に直接お知らせします。)
【参加費】無料



【ゲスト】

・リノ…二児のシングルマザー。子育て奮闘中ですが毎日充実しています。心身に健康的な日常を心がけながら、自分の気持ちを大切に生活しています。楽しいことを更にも楽しめる友達、家族に感謝です。感情的になったりする自分もあり!歳をとるごとに自分への理解が深まり、日々感謝を忘れず、幸せです。
まあちゃん…精神疾患と発達障がいとHIVを抱える、1歳と4歳の男の子2児の42オカーチャンです。なんだか色々抱えて生きづらさを感じるときもあるけれど、基本的にはハッピーにのほほんと、愛する家族と地味に生活しております。家事育児は苦手だけど、魂の修行と思って日々精進しております。皆さんと一緒に、愛し愛され楽しく生きることをシェアしていきたいので、今後とも宜しくお願いします!
ようこ…1歳の娘を育てながら、子供関係の場所で働く30代ママです。初めての出産から早1年、嬉しかったこと、驚いたこと、辛かったことたくさんありましたが、娘や主人、実家の家族、周りにいてくれる方々のおかげで毎日充実した日々を過ごすことができています。また仕事場でも、毎日たくさんのかわいい子供たちに囲まれ、たくさん学びをいただいております。そんな中ですが今やりたいことは、月1回でいいから昔みたいに夜飲みに行きたい♪笑

・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】
January 14th, 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】
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。


登録時請从以下网站进入


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12/12(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

紹介動画もありますよ！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。

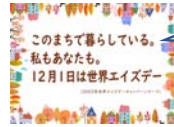


TOKYO AIDS WEEKSとは…12月1日の世界エイズデーの前後に、様々なNGOやグループと連携して、webやSNS上で流れるHIV/エイズに関連する情報をこのサイトが“ハブ(hub)”となり、情報発信をします。ぜひ最新の知識やリアルな声にふれてみてください。

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。



11/15-12/15 世界エイズデー一展「トランスジェンダーとセクシュアルヘルス(性の健康)」



このまちで暮らしている。私もあなたも。12月1日は世界エイズデー



「ヤローページ2022—新宿二丁目のスポットガイド&HIV検査情報・MAP」を発行します。



12/1-12/14 ACC設立25周年—これまで、いま、これから—



12/1-12/31 世界エイズデー企画展示 / インスタライブ



12/1-12/11 RED awareness—アートで会話しよう—展示「in Bloom」



12/2 TOKYO AIDS WEEKSを語ろう 第2夜



12/3 映画『カミングアウトジャーニー』世界初上映&アフタートーク



12/3 短編集『Being & Belonging』上映 + ディスカッション



12/3 『大都会の愛し方』読書会



12/3 世界エイズデーをきっかけに〜コミュニティセンター&居場所をつなぐ



12/4 NOT ALONE CAFE TOKYO



12/6 セクマイ「老後」夜話2022冬 第1夜 エイズ学会の話題を拾って〜取材ノートから



12/7 セクマイ「老後」夜話冬 第2夜 ひとり暮らしが倒れたら〜R子さん(77歳)の場合



12/8 RED awareness-Party



12/10 日本エイズ学会参加報告会



12/10 BUFF Fetish Xmas "Stay Healthy" キャンペーン



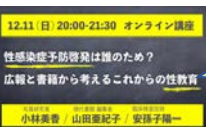
12/11 映画『ウィークエンズ』上映会 韓国のクィアたちは、今



12/11 若者向けHIV/エイズ・性感染症予防啓発フェス「HIV/エイズ・性感染症 みんなで予防を考えよう！」



12/11 ふたりぱぱ・みつつんと話そう!〜『RESPECT』とスウェーデンの性教育の今〜



12/11 性感染症予防啓発は誰のため?—広報と書籍から考えるこれからの性教育



12/12 HIV/エイズの今〜あなたの知識と意識をアップデート〜(東京都オンライン講演会)



12/13 PrEP利用者・支援のためのオンラインセミナー1(医療機関、行政向け)



12/15 【akta】第二回ゲイ・バイセクシュアルの健康に関する最新研究の勉強会




12/16 PrEP利用者・支援のためのオンラインセミナー2(ゲイメディア、支援者向け)




12/17 TOKYO AIDS WEEKSを語ろう 第3夜


●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～
 12/10 (土) 13:00～15:00
 1/14 (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～
 12/26 (月) 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。



●医療者(看護師)として働く陽性者の交流会【Hybrid】 **【要予約】**
 1/27 (金) 19:00～21:00 (対面参加定員：先着7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】**
 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】**
 12/16 (金) 19:30～21:30
 1/28 (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】**
 12/17 (土) 13:00～15:00
 1/23 (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)


●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7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。



●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。

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM【Hybrid】 **【要予約】**
 第111期(土曜昼コース) (受付終了)
【残りの日程】
 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
※次期112期は日程未定です。お問い合わせください。

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
 いる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(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。

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。

☆新宿御苑が好きです。天気や季節によっては、芝生に寝っ転がると、空が広く見えて気持ち良いです。それと四季の移り変わりも楽しめます。(いくしま)

☆「静かな退職」という言葉を知っていますか？今年生まれた言葉のようですが、僕はこの言葉を悪い意味で捉えたくなくて、やるべきことをやりつつ、仕事以外の生きがいをもっている状態だと考えています。生きがいに費やす時間を作る、危なくなったときにすぐ身を引ける状態にしておく…なんて今年の流行語に選ばれなかったの？令和の世を的確に表現しているのに。知らんけど。(とりまえ)

☆先月日本エイズ学会で浜松を訪れました。数年振りに見る浜松は以前と印象が変わっていて、新しい建物が増えたりしてより街らしくなっていました。今回は発表などの出番が多くて大変でしたが、現地ならではのグルメを楽しむこともでき、遠方の友人らとも再会できて嬉しかったです。来年は京都での開催だそうです。(かとう)