

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。



今年もよろしくお祈りします。

ネスト・プログラムへの皆様の参加をお待ちしています。



## 2023年1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。)

【On-line】Zoomを利用してオンラインで開催 【Hybrid】多目的室での対面参加とオンライン参加のミックス開催

★おすすめ★ ※3面に第13回参加者の感想文を掲載しています。

### ●第14回ピア+トーク【On-line】 【要予約】

「陽性者の妊娠・出産・子育て」

【ゲスト】

HIV陽性とわかった後、妊娠・出産・子育ての経験がある2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

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。心身共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。

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。また職場でも、毎日たくさんのかわいい子供たちに囲まれ、たくさんの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な♪笑

※2月のミドル・ミーティングはお休みです。

### ●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～

1/14(土) 13:00~15:00

3/11(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。



※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【Hybrid】 【要予約】

～10代から30代の男性HIV陽性者のミーティング～

1/25(水) 19:00~21:00 (対面参加定員：先着7名)

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。



### ●異性愛者ミーティング【On-line】 【要予約】

1/28(土) 13:00~15:00

2/17(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。

### ●クロスボーダー+ミーティング【On-line】 【要予約】

2/18(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。



「ふれいす東京NEWS」  
11月号&新年号配信中

※どなたでも登録できます。



※11月号の【「エイズ予防指針」策定から四半世紀：画期的な「個別対策層対策」の意義】稲葉雅紀さんのふれいすコラムは必見です。

登録・解除はこちらから→



**・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】**  
**调度(日程調整中)**

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  


**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。



**東京都HIV検査情報Web**

東京都の保健所等で実施しているHIV(エイズ)検査情報を提供するWebサイトです。


**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
<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、ぶ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、充分な換気をしています。

# 第13回ピア+トークSpecial「日本のHIV陽性者から見たU=Uの光と影」感想文

2020年1月19日(日)に開催した第13回ピア+トークは、43名の方が参加しました(うちスピーカー4名)。そのうち3名の方の感想文をお届けします。

## 「現在の医療制度とその制約について」

マサクロ (告知年月:2007年頃/服薬歴:11年/初参加/40代)

現在の医療制度とその格差について考えさせられる内容でした。

私は感染が発覚し、2年近くCD4が160程度に下がるまで、毎月採血し、CD4が160を切ってから障がい者手帳を申請し、その後現在まで服薬を行っており、投薬後1年経過からU=U(検出値以下)をキープしています。

今までわたしの知識として、CD4が下がるまで待ち、その後投薬を行うのが一般的なのだと思っていましたが、現在では「感染が判明し、速やかに投薬治療が望ましい」ではあるけれども、「CD4が500を切らなければ投薬できない」という点の矛盾を知りました。

わたしのように昔から患い、既に心も身体も落ち着きを得ている方はよいものの、感染したばかりの方の投薬もできず、さりとてCD4が落ちないと治療すらままならない、という苦痛は計り知れないのだと強く感じました。

今後も、ピア+トークに参加し、また、機会があれば私の経緯等を含め、発表者となり、今を悩む方への道程となれば、と感じた会でした。

## 「孤独な葛藤」

山本

はじめに、私はCD4が障害者手帳取得基準より高いまま7年が過ぎています。ウイルス量も1000前後な為投薬開始時期は全く未定です。そんな中、U=Uという衝撃的な概念がぶれいす東京を通じて入ってきました。皆さんはどう感じたでしょうか。私はとても複雑な気持ちです。安心、解放を感じる方がいる一方で、私は取り残された気持ちでいっぱいでした。自分だけ蚊帳の外、を感じざるを得なかったのです。

今回この会に参加して、気づいたことがあります。U=Uに少しの安堵を感じる方の中にも様々な人生を背負ってきた方々がいて、この点だけに固執してはいけないのかもしれないということ。蚊帳の外、の気持ち以上に辛い出来事を乗り越えてきた仲間がいる、ということでした。

Bruceさんやパネリストのお話の結果として、辛いのは自分だけではないという新たな着眼点を学ばせてもらえたのです。

参加して良かった。

これに尽きます。いろいろな話を聞くことで新たな着眼点を得る学びにもなる、そんな会でした。ありがとうございました。

## 「光と影に触れて」

まゆみ (感染告知年:2016/服薬歴:4年/年代:30代)

私が初めてU=Uを知ったのは2年ほど前だったかと思います。その頃には服薬を始めて2年近く経ち、検出限界値以下を維持していました。検出限界値以下でも人にうつしてしまう可能性はあるのでは、と悩んでいたのととても安心したのと、希望が持てるなと思ったことを覚えています。

今回のタイトル「日本のHIV陽性者から見たU=Uの光と影」を読んで、影とは?と気になっていました。当日、CD4が下がらず希望していてもなかなか服薬を始められないというお話を聞き、納得したのと同時に私は運が良かったのだと思いました。私がU=Uを知ったとき、もっと早く知っていたらと思いましたが、それは自分がすぐに服薬を始められて検出限界値以下を保っているからだと気づきました。U=Uは素晴らしいキャンペーンだと思うし、もっと広く周知されたらいいなと思います。それと同時に、服薬を始めるまでのハードルが少しでも下がり、U=Uが全ての陽性者にとっての希望になる日がはやく来ればいいなと願ってやみません。

この回では、U=Uキャンペーンの創始者でHIV陽性者のブルース・リッチマンさんをお招きしました。また4人のネスト・プログラム参加者にも経験を話していただきました。



**Bruce Richman**

@BR999

Founding Exec Dir of @PreventionAC  
Undetectable = Untransmittable (U=U) /  
HIV+ activist human working in sexual  
health & human rights #uequalsu

Brooklyn, NY

preventionaccess.org

## LGBTQ+が依存症について語る場 「アクション・ぽーと」

**アクション・ぽーと**

1/3(火)19:00~20:00  
1/27(日)18:00~20:00

SAFE & POSITIVE SPACE

参加には予約が必要。無料!

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  
つかったコミュニ

## カミングアウト・なんでも相談

**カミングアウト  
なんでも相談**

毎月第2月曜日午後2時~  
(相談時間1回約45分)

対象: HIV陽性者/  
パートナー/家族  
(個別/グループ/電話)  
(個別/電話/メール/Zoom/臨床心理士/公認心理師/保育士)

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

今回は1/16(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)



★おすすめ★ ※状況によりオンラインに変更の可能性があります。

●障害者枠で働く陽性者の交流会【Hybrid】【要予約】

3/11 (土) 16:00~18:00 (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。

●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。



●就職活動サポートミーティング【On-line】【要予約】

1/23 (月) 19:00~21:00

2/18 (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)

●介護職として働く陽性者の交流会【On-line】【要予約】

2/20 (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。



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。

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM【On-line or Hybrid】

第112期

【要予約】

現在日程調整中

ご参加希望の方はnest@ptokyo.orgまでお問い合わせを。

- ・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

ぶれいす東京ではオンラインでプログラムを開催するにあたり、プライバシーなどを守るために、通常のグラウンドルールに加えて、下記のルールを徹底しています。

ミーティングへの参加は登録した人、本人のみです。登録名でご参加ください。／一人で参加できる環境を準備してください。パートナーや家族(同居人)も参加できません。／ミーティングのURLの転送や他人への開示は厳禁です。／画面のスクリーンショットや撮影(録音)は厳禁です。／顔出しでの参加をお願いします。

陽性者と家族の日記



現在は11人の性別、年代、セクシャリティ、住んでいる地域など、さまざまなHIV陽性者が日記をつづっています。HIV陽性者の何でもない日常や、ちょっとした生活のかけらに触れてみてください。

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。

☆ 最近、昔の知人と話し合う機会があったのですが、過去のネガティブな記憶がポジティブに書き変わるという経験をしました。この一年も前向きな気持ちで過ごしたいと思います。(いくしま)

☆ 初めまして。よっしーと言います。バレーボール観戦や、日本史全般・動物・心理学に関するYouTubeを観ること、神社仏閣を巡ることが趣味です。ちなみに世界の競技人口第一位は実は？バレーボールなのですよ！ぶれいす東京での活動はこれからとなります。皆さん、これからよろしくお祈りします。(よっしー)

☆ 年末近くにコロナに罹ってしまいました。注意していたつもりですが、気が緩んでいたのかもしれない。39度以上の熱が出て、結構大変でした。治ってから3年振りに実家に帰省。高齢の両親が罹ると大変なことになるので、お互いに注意しながらの年末年始でした。引き続き健康には留意しましょう。(かとう)