

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。

花粉症の人にはつらい季節がやって来ます。  
それでも春という季節は嬉しいものですよね。



## 2023年3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

★NEW★

### ●しゃべり場ミーティング【On-line】【要予約】

3/25 (土) 16:00~18:00

昨年の3月に、コロナ禍のモヤモヤした気持ちを話しましょう…という趣旨で立ち上げたミーティングです。前は専門家スタッフのアドバイスなどが中心でしたが、今回はピアの立場でグラウンドルールの範囲内でお互いに自由に話しましょう。ネスト・プログラムのコーディネーターが進行を致します。

### ●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](mailto: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(定員になり次第必切) 担当：加藤・生島

### ●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～

3/11 (土) 13:00~15:00

4/ 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問いません。



### ●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～

3/23 (木) 19:30~21:30 (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。



※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【Hybrid】【要予約】

3/25 (土) 13:00~15:00 (対面参加定員：先着7名)

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。

### ●異性愛者ミーティング【On-line】【要予約】

4/21 (金) 19:30~21:30

※こちらはオンライン開催です。



★NEW★

### ●クロスボーダー+ミーティング【On-line】【要予約】

4/15 (土) 18:00~20:00

現在海外に暮らしている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。

★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？



## 新ネスト・プログラム・コーディネーターのご紹介

・大島岳(ガク)です。2010年代前半に陽性が判明し、現在はUndetectableです。新しくネスト・プログラムのコーディネーターに加わらせて頂くことになりました。生活史・オーラルヒストリー研究で博士号取得後、現在都内の大学で教員をしています。「ぶれいす」の意味する「自分らしく生きる」「内なる力を引き出し可能にする」ために、多様な人が過ごすことのできる共同性のカタチ(コンヴィヴィアリティ)を、一緒に探求し実現していきたいと思いますか？



**・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】**  
**March 11th, 2022 (Sat) 6pm~** 【Reservation needed】

- This meeting is for English speakers who live in Japan
- Will take place every 2 months
- Get more information 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】  
**3/18(土)13:00~15:00**

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  


**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。

## 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、新年度より徐々にネスト・プログラムのハイブリッド開催を広げていきたいと思っております。必要な感染対策を行いつつ、対面参加の制限人数についても随時見直しながら運用していきます。

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。

## 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

3/26(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  
オンラインZoomを  
つけたコミュニティ

## 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45分)

対象：HIV陽性者/  
パートナー/家族  
【相談員】高田良実  
(ぶれいす東京スタッフ/  
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  
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3/13(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)



## 「注射薬について知っておこう」動画配信のお知らせ

昨年12/14に開催した専門家と話そう  
「専門医と話そう~注射薬について知って  
おこう」の動画を、YouTubeぶれいす  
東京チャンネルで配信スタートしました。  
ぜひご覧ください。



今年の6月に発売!

「専門家と話そう」オンライン

注射薬について知っておこう  
2022年12月14日(水)19時~

講師：安達英輔 医師  
東京大学医学部附属病棟



## 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。

ぶれいす東京 NEWS

「ぶれいす東京NEWS」  
2023年2月号PDF版掲載

※どなたでも登録できます。

※国立国際医療研究センター エイズ治療・研究  
開発センター センター長 岡慎一さんのぶれいす  
コラムは必見です。

登録・解除はこちらから→



※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】

3/28(火) 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。



●介護職として働く陽性者の交流会【On-line】【要予約】

4/10(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。



●就職活動サポートミーティング【On-line】【要予約】

3/27(月) 19:00~21:00

4/15(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)

●既婚者ゲイ・バイセクシュアル男性ミーティング【要予約】

現在参加者を募集しています。

日程については参加者のみなさんの希望を伺って調整します。

参加ご希望の方は、[nest@ptokyo.org](mailto:nest@ptokyo.org)にメールでお問い合わせください。

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。

ぶれいす東京 お花見

3/26(日) 13:00~15:00



桜を愛でながら、交流を楽しみましょう。開催についての詳細は、決まり次第ぶれいす東京Webサイトでお知らせします。

YouTube ぶれいす東京チャンネル

チャンネル登録をお願いします!

ぶれいす東京 YouTube

チャンネルはこちらから→



YouTubeぶれいす東京チャンネルでは、さまざまな動画を配信中です。

ぜひチャンネル登録をしてご視聴ください。

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。

- ☆ 東京周辺で、サル痘の報告が数は多くないものの続いている。aktaが運営するHIVマップでも情報発信しているし、ぶれいす東京でもパンフレットを準備中。ご期待ください。(いくしま)
- ☆ HIVとの付き合い、もう16年目になります。体調も安定して、日々を過ごしています。昨年、初めてボランティア研修を受けました。まだ本格活動までには至りませんが、できる範囲でお手伝いできたら良いなと思っています。「すみれの花咲くころ 初めて君を知りぬ」そんな歌が流れる季節になりました。そして新しい出会いがあることを期待しています。(ジロー)
- ☆ 先月ここで書いた通り、オーストラリアに行って参りました。合唱イベントにWorld Prideのオープニングステージ、そしてマルディグラパレードへの参加と盛りだくさん。あまりに過密なスケジュールで後半ちょっと体調を崩してしまいましたが、心に残るとも素晴らしい体験でした。旅のご報告は追ってウェブサイトの「スタッフ日記」にでも書こうと思っています。シドニー、おすすめです。(かとう)