

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。

いよいよ本格的に春到来…でしょうか。

新年度、新たな気持ちで行きましょう。



2023年4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★

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM [Hybrid] 【要予約】

第112期(申込締切:4/26(水))

5/6(土) 13:00~15:00

5/20(土) 13:00~15:00

6/3(土) 13:00~15:00

6/17(土) 13:00~15:30

・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(定員になり次第み切)

担当:加藤・生島

●ミドル・ミーティング [Hybrid] 【要予約】

~40代以上の男性HIV陽性者のミーティング~

4/8(土) 13:00~15:00

5/13(土) 13:00~15:00

(対面参加定員:先着9名)

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 [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~

4/27(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。



●異性愛者ミーティング [On-line] 【要予約】

4/21(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。

●異性愛者ミーティング [Hybrid] 【要予約】

5/27(土) 13:00~15:00 (対面参加定員:先着9名)

※こちらはハイブリッド開催です。



★おすすめ★

●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。

★NEW★

●障害者枠で働く陽性者の交流会 [Hybrid] 【要予約】

6/10(土) 16:00~18:00 (対面参加定員:先着9名)

実際に障害者枠で働いている人同士の交流会です。障害者で

働くこと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?



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、セーファーセックスの工

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。

・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】

May 13th, 2023 (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



●「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！
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 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（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）を広げていきたいと思えます。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。



ネスト・プログラムの「利用登録」と「プログラムの予約」

どのプログラムに参加するにも、事前に来所またはオンラインによる**「利用登録」**が必要です。
利用登録の詳細については右のQRコードからWebサイトをご覧ください。
全てのプログラムは**事前予約制**です。Webサイト各プログラムのページの申込フォームからご予約ください。



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

- ・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。



LGBTQ+が依存症について語れる場「アディクション・ぽーと」開催



ADDICTION ぽーと

4/30(日) 18:00~20:00

参加できてよかった
依存に気付けた
多岐性で落ちた



参加には予約が必要。無料!

SAFE & POSITIVE SPACE

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
使ったコミュニティ

mpox (サル痘) 関連情報

東京周辺だけでなく全国でエムボックス (mpox/サル痘) の報告がされるようになりました。3月末までに82人が感染していると報告されています。新パンフレットを作成中で、近日中に病院でも配布予定ですし、Webでもご紹介します。



mpox(サル痘)の
役立つ情報リンク

「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しています。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
東京大学医科学研究所附属病院



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→



カミングアウトなんでも相談

今回は4/10(月)、5/8(月)

【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】
フォームメーラーから↓

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回概ね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)

●医療者(看護師)として働く陽性者の交流会【Hybrid】【要予約】

5/29(月) 19:00~21:00 (対面参加定員:先着9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】

4/15(土) 13:00~15:00

5/22(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)

●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。

Webサイト
ネスト・プログラム
ホームページはこちら
→



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。



ぶれいす東京2022年度活動報告会のご案内

【日時】5/27(土)18:00~20:30(予定)

【会場】戸塚地域センター7階 多目的ホール(東京都新宿区高田馬場2-18-1)

JR山手線・西武新宿線高田馬場駅「早稲田口」より徒歩3分

地下鉄東西線高田馬場駅「2番出口」から徒歩3分

【参加費】無料(予約不要)どなたでも参加できます。

【プログラム】部門報告~各部門コーディネーター、トークコーナー

詳細は来月号
またはWebを
ご覧ください。

東京レインボープライド2023

プライド・フェスティバル 4/22(土)・4/23(日)
プライド・パレード 4/23(日)13:00スタート予定
会場:代々木公園

ぶれいす東京もブースを出展します。
そしてパレードでは、UPDATE HIVという
フロートが出ます。
隊列の先頭で横断幕「We are POSITIVE」を
持ってHIV陽性者が歩きます。



山口レインボープライド2023

5/5(金)10:00~16:00 パレード13:00スタート
会場:山口市亀山公園パークロード側(県立美術館横)
山口県でプライド・パレードが初開催されます。
ぶれいす東京からもU=Uのプラカードを持って数名が参加
予定です。



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。

- ☆ mpox(サル痘)に関するパンフレットを現在作成中です。今年に入ってから大都市を中心に感染者の報告が増えています。webでも公開しますが、事務所や多目的室でも配布予定です。セックスライフの参考にしてください。(いくしま)
- ☆ 3.11の前日に本務の仕事で福島に行った。取材した地元の起業家が語ってくれたのは、「何も無い街は課題だらけだけど、裏を返せばすべてがチャンス。ゼロの状態から住みたい街をつくることができる」。まだ肌寒いこの夜に行われたイベントには、過疎化した地方を「フロンティア」として捉え起業をめざす若者が集まり、熱気で溢れていた。一番寒い時は夜明け前になる。十数年前のHIV判明した時がなぜか蘇りながら、震災から12年目の福島で黙祷を捧げた。(ガク)
- ☆ 2月にシドニーのイベントに参加した合唱団「Pride Choir Tokyo」が、4/22~23のTokyo Rainbow Prideにも出演します。4/23(日)パレード当日の11:00に代々木公園のステージで歌います。恐らく日本初のオープンリーなセクシュアル・マイノリティの混声合唱団です。私も合唱と三線に参加します。お時間が許す方は当日ぜひ代々木公園へ。(かとう)