

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。



夏休みのお知らせ 8/11(金祝)~8/17(木)

- ・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。
- ・ポジティブラインは日祝以外は通常通り行っていますのでご利用ください。

新規ボランティア募集！(2023)



新規ボランティア募集！

説明会：2023年9月2日(土) 10:00～12:00 (ZOOMによるオンライン開催)

【研修会の日程(対面開催)】

9月10日(日) ※各日10:00～17:00予定

9月23日(土/祝)

※地方在住で研修に参加できない方は、オンラインでの研修の受講も可能です。

詳しくはこちら→



2023年8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★

●クロスボーダー+ミーティング【On-line】【要予約】

8/22(火) 19:00～21:00

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。

※9月はいつもと時間が違うのでご注意ください。

●異性愛者ミーティング【Hybrid】【要予約】

8/18(金) 19:30～21:30 (対面参加定員：先着9名)
9/30(土) 16:00～18:00

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。

★おすすめ★

●障害者枠で働く陽性者の交流会【Hybrid】【要予約】

9/9(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。障害者枠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？



※8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【Hybrid】【要予約】

～40代以上の男性HIV陽性者のミーティング～

9/9(土) 13:00～15:00 (対面参加定員：先着9名)
10/14(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問いません。



LGBTQ+が依存症について語る場 「アクション・ぽーと」

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

・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】

September 9th, 2023 (Sat) 7pm~ 【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」【面对面】

8/26(星期六)13:00~15:00

登録時请从以下网站进入

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。



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。



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、十分な換気を行なっています。

陽性者と家族の日記

ぷれいす東京Webサイトには「陽性者と家族の日記」のページがあります。現在は11人の性別、年代、セクシュアリティ、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。この日記から、何人かの方の記事をご紹介します。

「猫の家族が増えました」

2023/4/22 朱美

この頃、始めたウォーキングでよく行く公園に、猫の餌やりさんが見えました。そこに来てる猫たちの中に、小さな顔、ガリガリの体、お腹すかしてビャービャーと鳴く子がいました。捨て猫だと、餌やりさんがいって見えました。私は、この子のことが気になりました。先住猫の保護さんに相談したのが引き金になり、保護する事にしたのです。遅い時間に餌やりさんがキャリーケースに入れて、届けてくれました。翌日、病院へ行き感染症の検査をしました。先生からエイズキャリアだと聞かされたときは、涙が止まりませんでした。猫は薬がなく、最大の予防法は感染させない事だとか。数十年前の人と一緒にですね。私は薬のおかげで告知後30年を過ぎました。この子が私のところに来たのは運命のような気がします。発症しないで天寿を全うさせようと思えました。我が家に来て、1ヶ月が経ちました。ドカ食いも収まり、可愛い甘えん坊になりました。夜鳴きは、大分良くなりましたよ。毎日、母さんが守ってあげるからねと話しかけるのが、私の仕事です。

「Have you ever Seen the Rainbow」

2023/4/27 IHO

虹、見ました？
先日TRPに参加してきました。
すっごー————一人出でしたね(^^^)
今回のTRPでは色々な方と出愛、沢山の楽しい経験をさせて頂き本当に思い出に残るイベントになりました。
僕は日曜日の渋谷を練り歩く！にも参加しまして、少し不安というか、恐る恐る歩き出したのですが歩を進める内に段々楽しくなって腕が痛くなるくらい手を振りそして、た————くさん、路上から手を振り返して頂き笑顔と声も頂き、かなり感動しました。
ステージでのコンサートも人・人・人でギュウギュウ大盛況の中思いっきり楽しんだ笑顔とレインボーカラーでいっぱいの日でした。
心も体も大開放の気持ちのいい一日でした。
TRP開催に尽力して頂いた皆様、心から感謝致します。ありがとうございます！

虹をみたくい
キレイな虹を
とびきりの虹を
僕は見ましたよ(^)
IHO 拝



「2月1日」

2023/2/2 鳥前進

6年前の2月1日、僕は「HIV陽性です」と告知された。きのうの朝、目が覚めて最初に思い出したのは、告知と一通りの説明を受けて建物を出たときに目の前に広がる「色のない新宿の街並み」だった。あの時から人生が変わった…のかは分からない。日頃HIVを意識することは滅多にないけど、毎年当時を思い出してつらい気持ちになるのは確かだ…来年の2月1日は何を思うのだろうか。

「陽性者と家族の日記」は
こちらからどうぞ



「イギリス人の秘密」

2023/7/20 ひろき

かっこよく日焼けした肌になりたい、けど、ホリデーの資金がない、ということで、先日、近所の日焼けサロンにしてみました。実は私は元々地黒なので、今までなかなか日焼けサロンにいったことがなかったのですが、いざいってみると、老若男女問わず、色々な利用客がいるようでした。考えてみれば、色白な白人が多いイギリスで小麦色の肌を持つということは、ホリデーにいったか、夏場の公園で日焼けしたかしか考えられません。聞くとところによると、イギリスで肌を焼くのはホリデーに行ったことをアピールするため、ともききます。具体的な割合は分かりませんが、特に冬場のイギリスで、街ゆく人で日焼けしている人のうち、ある一定程度は、実は日焼けサロンで小麦色になっているのではないかと考えられます。日サロに行ったことをわざわざアピールする人は多くないので、いわばイギリス人の秘密、というわけです。これは、あくまで私の個人的な推測によるものですが、脱いだ時に、お尻のなんというか、書きにくいのですが、谷間の部分だけ白い人は日サロだとみて間違いないと思います(笑) そんなこんなで、小麦肌を手に入れた私ですが、もともと地黒なので、周囲の人間で気づいてくれた人は多くありませんでした。残念！

「我慢して生きるほど人生は長くない」

2023/3/30 たたみ

「青春時代が終われば、私たち、生きていく意味がない」
あるバンドの曲の歌詞が突き刺さる昨今です。
50代に乗り、またコロナによる生活様式の変化によって今まで気づかなかった自分に気づくことも多々あり、
「自分の未来が見えない病」を患っています。
色々と考えて（考えが足りない気がしないこともないけど）いる中、ある本のタイトルがとても引っかかりました。
「我慢して生きるほど人生は長くない」
50代ともなれば自分の得意なこと/苦手なこと、できること/できないことの分別は概ねつき、思考も保守的になり、新たな可能性を広げる余裕もかなり少なくなるお年頃。もちろんガンガンチャレンジする方もいるでしょうが、僕はそうではないようです。
とりあえず、今の自分の仕事の内容が、とても苦手でうまくいえないことだらけでだと分かっていながら我慢して仕事を続けていたが、我慢をやめ、今の職場を脱出することにしました。一時的に厳しい状況に置かれますが、自分のできる範囲で次に進んでいこうと思っています。
それでもだめなら次いかあ〜くらいの気楽なノリでやっていきたいな。。。ビビリな僕に勇気を。。。
さて、僕の未来のドラマはどう展開していくのか・・・？

「気付けば年明け」

2023/1/18 まさお

年末仕事疲れからなのか発熱の為引きこもって寝正月… 犬の散歩以外は外出せずの念の為の自主隔離。 ひたすら引きこもって人との接触は避け…唯一の人との接触はお年玉を恐喝しに来た小僧どものみ。正月らしい事もしてないなーと思ってたら1月も後半。 時間の流れが速い。こーして1年が過ぎて行くんだろうな… HIV関連で言えば、新薬で注射タイプが出たとか。毎日薬飲む必要がなくなるのはいいけど、主治医と話して暫くは様子見。 何で、腕じゃ無くても尻に注射なんだろう。

●医療者(看護師)として働く陽性者の交流会【Hybrid】【要予約】

9/22(金) 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【Hybrid】【要予約】

8/21(月) 19:30~21:30 (対面参加定員:先着9名)

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】

8/28(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。



●感染がわかって6ヶ月以内のPGM【Hybrid】

第113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

Renewal!

「なんでも話せる相談」リニューアルしました!

【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~ 次回は9/11(月)です。

※相談時間は1回概ね45分

なんでも話せる相談
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)

お申し込みは
フォームメーカーから



例えば...

- ・誰かに話したいけど誰に相談すれば良いかわからない人
 - ・「ぶれいす東京」ってどんな所か知りたい人
 - ・プログラムに参加してみたいけど不安がある人
 - ・仕事をリタイアして時間があるので誰かとおしゃべりしたい人
 - ・ゲイの配偶者を持つ経験のある女性
 - ・セクシュアル・マイノリティで子育てをしている人など
- ネスト・プログラム参加のための利用登録は必要ありません。

日本語が得意ではない方の相談もOKです。

「相談」ってハードルが高いと感じる人もいるかもしれません。ここでは気兼ねなくなんでも話すことができます。どんなことでも話せますので、お気軽にお申し込みください。

【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)

1991年よりHIV/エイズの電話相談活動などに参加。

1993年から1995年にニューヨーク大学大学院ヒューマンセクシュアリティプログラムに留学、その間にニューヨークLGBTコミュニティサービスセンターのLGBTカップルの子育て支援プログラムにインターンとして勤務。

2006年に「同性愛カミングアウト無料電話相談」を主宰。

ぶれいす東京では、長年感染がわかって6ヶ月以内のPGMのスタッフ・ファシリテーターを担当。

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!

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
YouTube
チャンネルは
こちらから→



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。

☆夏バテぎみなので体重が減っても良さそう。ですが増量中です。ストレスの増加が食欲増進を下支えていると自己分析しています。ストレスのコントロールって、頭ではわかってはいるけれど、行動を変えるのってなかなか難しいです。(いくしま)

第32回レインボー・リール東京映画祭で上映された「秘密を語る方法」を観に行き、手記リーディングをさせて頂きました。カミングアウトの思い出でしたが、自分自身を振り返ると伝えた方法はよく覚えているのですが、肝心の伝えた相手の受け止め方は覚えてません。覚えてないくらい、相手が自然に受け止めてくれたからかも。あらためて感謝です。(ガク)

☆先日12年振りに伊勢神宮に参拝に行ってきた。神宮だけではなく夫婦岩や鳥羽にまで足を伸ばしてみました。日本屈指のパワースポットでリフレッシュ出来ましたが、強い日差しの下を歩いていたせいでサンダルの形に日焼けしてしまいました。夏はまだこれから。(かとう)