

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。



記録的な猛暑が続いた8月が終わりました。

でもしばらくは残暑が続きそうですね。

2023年9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】

第113期

【要予約】

10/ 7 (土) 13:00~15:00

10/21 (土) 13:00~15:00

11/ 4 (土) 13:00~15:00

11/18 (土) 13:00~15:30

- ・感染がわかってから**6ヶ月以内**の陽性者**5~7人**のグループです。
- ・**2ヶ月間連続4回**のプログラムで、少人数の仲間と一緒に過ごします。
- ・**スタッフと先輩陽性者**がみなさんのお手伝いをします。
- ・先輩陽性者の**経験談**を聞くこともできます。
- ・参加者同士のプライバシーを守るため**グラウンドルールの承諾**をお願いします。
- ・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。
- ・参加する/しないは内容を聞いてから決めることができます。
- ・応募が少ない場合は日程変更の可能性があります。
- ・ハイブリッド開催のため**全国どこからでも**参加ができます。

担当：加藤・生島

★NEW★

●ミックス・トーク10(MT10)【Hybrid】

【要予約】

10/25 (水) 19:30~21:30 (対面参加定員：先着9名)

約2年振りの開催となります。

「少人数でじっくり話したい」「年代やセクシュアリティの枠を超えて交流をしたい」というご要望にお応えするプログラムです。陽性者であればどなたでも参加できますが、対面・オンライン合わせて合計先着10名で受付終了となります。

司会進行はふたりの陽性者ボランティア・スタッフが担当します。性別・年代・セクシュアリティに関係なく、お気軽にご参加ください。

※近日中にプログラム名称変更予定です。



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 QR Code →
- HIV Positive



●「说中文的HIV阳性者集会」【面对面】

调度(日程調整中)

登録時请从以下网站进入

这一集会以居住在中文母语者为对象。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。



・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。

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）

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 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・うがいのお願い

- ・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、充分な換気を行なっています。

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～ **今回は9/11(月)です。**

※相談時間は1回概ね45分



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。

今回は9/24(日)

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



全4話 (各回5分~10分程度) / 「もっとうまく人と関わりたい」「でも、自分の気持ちや考えを言うのは苦手」そんなMSMのためのコミュニケーション動画シリーズ。動画とあわせたワークシートも公開。

僕たちの日常にはいろんな出会いがたくさんある。その中で、「もっとうまく人と関わりたい」「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！」などと言った経験をしている方多いのでは？

そんなMSM (男性間性交渉者) のために【よりよいコミュニケーションを学ぶコンテンツ動画】が、「Stay Healthy and be

HAPPY!」から配信されている。このサイトは、友だちや恋人がカラダとココロに悩みを抱えないための、様々な情報が届けられており、今回の動画は、ゲイにありがちなシチュエーションを中心に、ひげおとひげじが「自分も相手も大事にした、対人関係を円滑にするためのコミュニケーション (アサーション・コミュニケーション)」について、人形劇で楽しくレクチャーしてくれる (各回5分~10分なので、さらっと観るだけでも面白い！)。

コミュニケーションの取り方には、「コンドームを使用してほしいのになかなか言い出せず、生でやってしまった…」「薬物を勧められたとき、雰囲気が悪くなると思い断れなかった…」など、自分自身の健康に関わることもしばしば。そうならないためにも、いろんな状況に応じたスキルやテクニックを習得してみたいはかがだろうか。



newTOKYO掲載
の記事はこちら
から (動画も見
られます)

★おすすめ★

●クロスボーダー+ミーティング【On-line】【要予約】

10/28 (土) 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。

★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？



※9月・10月共にいつもと曜日・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】

9/30 (土) 16:00~18:00 (対面参加定員：先着9名)
10/19 (木) 19:00~21:00

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。

●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。



●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】

10/16 (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】

10/23 (月) 19:00~21:00

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。

外国籍の方も歓迎！



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。



「ぶれいす東京NEWS」
8月号配信中

※どなたでも登録できます。



「活動報告会」「東京レインボープライド2023」の報告、VOICEや日記など盛りだくさんの内容です！

登録・解除はこちらから→



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。

☆皆様、くれぐれも夏の疲れをケアしてくださいね。最近のマイブームは、今さらながらアロマに興味を湧いています。自分でマスク用の香りをブレンドしたりしています。(いくしま)

Youtubeを開いたら森山直太郎さんの「夏の終わり」がおすすめに出てきました。ストリングスの優しさと暑さの落ち着いた夜の風の吹き抜けがとても合い、ひと時穏やかな気分になりました。(ガク)

☆夏休みに沖縄に行ってきました。実に14年振り。現地の友人に会ったり、ひめゆりの塔や美ら海水族館に行ったり。時間の流れ方がゆったりしている気がしてとても癒されましたが、ビーチにはほんの1時間程度しかいなかったのにかかり日に焼けてしまいました。東京よりも過ごしやすくと油断していましたが、日差しを甘く見てはいけなさと改めて実感。お肌のダメージ回復に勤しむ毎日です。(かとう)