

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。



しばらく続いていた残暑もようやくひと段落。

過ごしやすい季節、何をして過ごしますか？



2023年10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★

●第27回専門家と話そう【On-line】 **【要予約】** 「感染症の専門家と話そう」

【日時】11/10(金) 19:00~21:00

【対象】HIV陽性者(医療従事者のオブザーバー参加は5名まで可能)

【参加方法】YouTube LIVE(限定公開)

【参加費】無料

新型コロナ、梅毒、MPOX(サル痘)、インフルエンザなど、HIV以外の感染症に対しどのように向き合えば良いか、日頃まとまって知る機会が少ない予防方法や検査などを、わかりやすく整理してもらいます。ライブでは、皆様から気になる点など自由に質問をお受けします。お気軽にご参加ください。

【ゲスト】

谷口 俊文さん
千葉大学病院 感染
制御部・感染症内科

村松 崇さん
東京医科大学病院
臨床検査医学科

中澤 よう子さん
公衆衛生医/ぶれい
す東京スタッフ



★NEW★

●ストレス・マネジメント講座第39期【On-line】 **【要予約】** ～ストレスとうまくつきあうためのワーク～

「もっとうまく人とかわりたい」「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！」

こんな方々のためのコミュニケーションについて、4回の内容で学び、練習します。各回90分の参加体験型オンライン研修です。動画を見ながら、話し合いや演習を行います。セクシュアリティは問いません。

なお、本講座は、厚生労働科学研究費補助金(エイズ対策政策研究事業)「地域においてMSMのHIV感染・薬物使用を予防する支援策の研究」の一環で行われます。参加者には、事前と事後に簡単なWebアンケートに回答いただきますようお願いいたします。個人情報の収集は行いません。回答は研究データとして活用しますが、個人を特定・類推できる情報は使いませんのでご安心ください。

プログラム担当/研究代表者：野坂祐子(ぶれいす東京スタッフ・臨床心理士)

【定員】16名

①12/15(金) 19:30~21:00

よりよいコミュニケーションってなに?～爽やか・アサーション～

②1/19(金) 19:30~21:00

気持ちに気づこう!怒りの氷山ってなに?

③2/9(金) 19:30~21:00

適切な境界線

④3/22(金) 19:30~21:00

I(アイ)メッセージ

※4回連続のご参加をおすすめします。



★おすすめ★

●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。



・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、十分な換気を行なっています。

動画「ときどき通信/VOL.1」”ネスト・プログラムってなに？”配信中



ネスト・プログラムで新しい動画シリーズ「ときどき通信」がスタートしました。
ネスト・プログラム・コーディネーターの加藤力也と大島岳がナビゲーターを務めています。

第1回のテーマは、「ネスト・プログラムってなに？」
ゲストは、「なんでも話せる相談」の高田良実さんです。
ぜひご覧ください。



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】 原則毎月第2月曜日午後2時～

今回は10/16(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。

今回は10/29(日)

18:00～20:00

LGBTQ+が依存症について語れる場 「アディクション・ぽーと」

アディクション・ぽーと
依存症でLGBTQ+の語れる場が少ない
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？
10月29日(日)18:00～20:00
参加には予約が必要。無料！
事務局：特定非営利活動法人ぶれいす東京



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

★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。

●異性愛者ミーティング【Hybrid】【要予約】

10/19 (木) 19:00~21:00 (対面参加定員：先着9名)
11/25 (土) 13:00~15:00

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。

●医療者(看護師)として働く陽性者の交流会【Hybrid】【要予約】

11/ 2 (木) 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。



●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！



English Speaker's Meeting【On-line】

November 11th, 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



「ふれいす東京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。

☆時々、肩や首がととも張る。そんな時には、整体院に行ったりする。人に手を当ててもらおうと、自分の身体がどんな状態かを自覚する。季節の変わり目です。皆様、お身体ご自愛下さい。(いくしま)

☆先日、大阪で陽性者支援と医療通訳をしているCHARM20周年をお祝いし京都バザールカフェに行きました。活動の歩みに最大限の敬意を感じつつ、素敵な時間を一緒に過ごせたことに感謝申し上げます。(ガク)

☆9月にさっぽろレインボープライドに参加して来ました。今年は北海道もかなり暑い日が多かったようで、訪れた際にも例年より暖かく感じました。2月のシドニー、4月の東京、6月の浜松に続き今年4回目のパレード参加。今月は金沢と台湾で歩く予定です。日本で初めてセクマイのパレードが開催されてから来年で30年。随分遠くまで歩いて来たような気がします。(かとう)

★おすすめ★

●障害者枠で働く陽性者の交流会【Hybrid】【要予約】

12/ 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。今回から障害者枠の就労に興味のある方も参加可能となりました。



●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~

10/14 (土) 13:00~15:00 (対面参加定員：先着9名)
11/11 (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問いません。



●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。



●感染がわかって6ヶ月以内のPGM【Hybrid】【要予約】
第113期(受付終了)

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

担当：加藤・生島



●「说中文的HIV阳性者集会」【面对面】

调度(日程調整中)

登录时请从以下网站进入

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。

