

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。

急に秋めいてきました。

インフルエンザや風邪に注意しなければいけない季節ですね。



## 2023年11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28回専門家と話そう【On-line】【要予約】

「在宅診療のプロに聞く」

【日時】1/21(日) 14:00~16:00

【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

HIV陽性者にとって、主治医以外との付き合いは少なく、他疾患は定期的な通院で病状をコントロールできている人が多いのではないのでしょうか。もし余命を告げられた場合、どのような準備をしたらいいのか、HIVやセクシュアリティやジェンダーへの理解はどうか、友達やパートナー、家族とどう共有したらいいのかを、在宅のプロと一緒に考えます。プチ「人生会議」をこの機会にしてみませんか。もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考えてみましょう。

### 【ゲスト】佐々木 淳さん

医療法人社団 悠翔会 理事・診療部長



1998年筑波大学医学専門学群卒業。社会福祉法人三井記念病院内科/消化器内科、東京大学医学部附属病院消化器内科等を経て、2006年に最初の在宅療養支援診療所を開設。2008年医療法人社団悠翔会に法人化、理事長就任。2021年より内閣府・規制改革推進会議・専門委員。現在、首都圏ならびに愛知県(知多半島)、鹿児島県(与論町)、沖縄県(南風原町・石垣島)に全24拠点を展開。約8,000名の在宅患者さんへ24時間対応の在宅総合診療を行っている。

★おすすめ★

### ●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



★おすすめ★

### ●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。



・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  
ついては随時見直し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11/13(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  
(ふ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
  - ・「ふれいす東京」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)

(ふ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。

ふれいす東京では、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11/26(日)

18:00～20:00

## LGBTQ+が依存症について語れる場 「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

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？

11月26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ふれいす東京



★おすすめ★

●クロスボーダー+ミーティング【On-line】【要予約】

12/23 (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】

11/25 (土) 13:00~15:00 (対面参加定員：先着9名)  
12/21 (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。



●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)

【残りの日程】

11/ 4 (土) 13:00~15:00  
11/18 (土) 13:00~15:30

担当：加藤・生島



★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~

11/11 (土) 13:00~15:00 (対面参加定員：先着9名)  
12/ 9 (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】

12/18 (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。



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。



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 QR Code →
- HIV Positive



●「说中文的HIV阳性者集会」【面对面】

调度(日程調整中)

登録时请从以下网站进入

这一集会以居住在日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。



TOKYO AIDS WEEKS 2023 開催！

12月1日の世界エイズデーの前後に、様々なNGOやグループと連携して、webやSNS上で流れるHIV/エイズに関連する情報をこのサイトが「ハブ(hub)」となり、情報発信をします。ぜひ最新の知識やリアルな声にふれてみてください。



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。

- ☆先日、新宿御苑にピクニックに行った。秋晴れのとっても気持ちのよい一日でした。たまには、そんな日常とはちょっと違った、ゆったりとした時間のなかで、ぼんやりするのも良いですね。おすすめです。(いくしま)
- ☆友人との会話「食欲の秋だね～」 「芸術の秋だね～」、「読書の秋だね～」、「なんでも秋だね～」 「秋に全部やれって無理～」。そんなわけで、「ふだんしていないことを、なんかひとつやってみましょう」ということに落ち着きました。(ガク)
- ☆台湾プライドパレードに参加して来ました。2019年を最後にコロナ禍のため渡航できず、4年振りの参加となりました。17万6千人もの参加があったそうです。服装も歩き方もみんなそれぞれ。いろんな意味で自由なパレードでした。前日にはトランスマーチもあり、こちらにも参加。それ以外もずっと歩き通しで、足裏マッサージのお兄さんに「歩き過ぎ」と言われてしまいました。(かとう)