

ネスト・ニュースレター

2023/12

NPO法人ふれいす東京が提供する、HIV+、パートナー、家族のためのサービス情報

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場4-11-5 三幸ハイツ403

認定NPO法人ふれいす東京 Tel: 03-3361-8964 <https://www.ptokyo.org>

[Twitter] <https://twitter.com/placetokyo>

[Facebook] <https://facebook.com/PLACETOKYO>

[Web] <https://www.ptokyo.org/nest> **[ネスト・プログラム問合せ先] nest@ptokyo.org**

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。

冬休みのお知らせ 12/29(金)～1/4(木)

- ・ふれいす東京事務所、ネスト・プログラムともに12/29～1/4がお休みです。
(新年は1/5(金)から)
- ・ポジティブラインのお休みは、12/29(金)～1/3(水)です。

2024年1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★

●第28回専門家と話そう【On-line】 【要予約】 「専門医と話そう～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

【ゲスト】佐々木淳さん(医療法人社団 悠翔会 理事長・診療部長)



2006年に在宅療養支援診療所を開設。2008年に医療法人社団悠翔会に法人化、理事長就任。現在、全国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。『現場で役立つ よくわかる訪問看護』（池田書店、2023）他著書多数。

HIV陽性者にとって、主治医以外との付き合いは少なく、他疾患は定期通院で症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良いのか、HIVやセクシュアリティ、ジェンダーなどへの理解はどうか、友達やパートナー、家族とどう共有したらいいのかなど、在宅診療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？もしもの時のために、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。質問はチャットでお受けします。またとない機会ですので、お気軽にご参加ください。

★NEW★

●年末パーティ【対面開催】（定員30名） 【要予約】

12/24(日) 14:00～16:00

【対象】HIV陽性者本人・パートナー・父母（ほかの家族は要相談）

【会場】お申し込みの方に詳細をお送りします。

【参加費】無料 ※事務所スタッフやネスト・スタッフも参加します。

4年ぶりの対面での開催となります。陽性者や周囲の方々の交流の場としてお楽しみください。しばらくお休みしていた方も、この機会を契機にぜひ。もちろん初めてのご参加も大歓迎です！



YouTube チャンネルのご紹介



YouTube ふれいす東京チャンネルに、プログラムやイベント紹介等動画を随時アップします。ぜひご覧ください。

ネスト・プログラム「模擬ミーティング」紹介動画公開中！

●なんでも話せる相談【対面】

12/11(月) 14:00から随時（一回概ね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）

「相談」ってハードルが高いと感じるかもしれませんが、気兼ねなくなんでも話せます。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。

・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）

第37回 日本エイズ学会@京都（12/3～5）



今年のエイズ学会は京都で行われます。ふれいす東京の研究班やスタッフからも、多くの発表が予定されています。

スタッフ出演情報



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。



東京都エイズ予防月間

2023年11月16日(木)～12月15日(金)

UPDATE HIV!

小さな行動 大きな未来

- ☑ HIVはウイルスの名前、AIDSはそれによって感染することでおこる病名の名前で、別のものです。
- ☑ コントラцепションの正しい使用でHIV感染を防ぐことができます。
- ☑ 早期の発見と治療で、AIDSの発症を抑えることができます。また、治療を継続することで感染リスクを減らすことができます。
- ☑ HIV検査は匿名・無料、保健所や検査・相談室で受けられます。また、独自の検査方法も提供しています。

HIV≠AIDS



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まいります。

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。



ふ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

- ・ふ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

- ◎ふれいす東京 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。

TOKYO AIDS WEEKS 2023 イベント情報

TOKYO AIDS WEEKS 2023

11.15 ~ 12.15
#TOKYO AIDSWEEKS

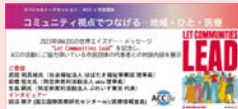
TOKYO AIDS WEEKS 2023



中村キース・ヘリング美術館 世界エイズデー2023



ヤローページ 2024 上野・浅草版発行



ACCパネル展 2023 (エイズ対策における市民団体の役割)



露出狂ナイト all LOVE



TOKYO AIDS WEEKSについてみんなで語ろう! 第2夜



日本エイズ学会からこんにちは!



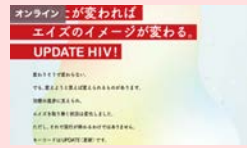
映画『虎の子三頭 たそがれない』東京初上映 + トーク



多様な働き方・生き方をリスペクトし合える職場づくり ~ 世界エイズデーに考える ~ (東京都オンライン講演会)



中国のHIVについて学ぶ 中国の二大都市におけるPrEPの臨床試験から



あなたが変わればエイズのイメージが変わる。UPDATE HIV!



展示『WE ARE POSITIVE - UPDATE HIV!』



RED RIBBON LIVE 2023 (厚生労働省主催イベント)



コンビネーションプリベンションツールの配布



Fast Track Cities Workshop Japan 2023 特別企画



トークイベント「PrEPやるなら、クリニックに行こう!」



HIV・エイズ予防啓発フェス2023「知ってる? 意外と身近なHIV/エイズ」



映画『神はエイズ』日本初上映!! + トーク



NOT ALONE CAFE MEETS RED RIBBON



劇団俳優座『閻魔の王宮』

申し込み・問合せ先などの詳しい情報は、「TOKYO AIDS WEEKS」のサイトをご確認ください。



LGBTQ+が依存症について語れる場アディクション・ぼーと

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ぼーとです。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?

12月24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不いす東京

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ぼーとです。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?

★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】

12/21 (木) 19:00~21:00 (対面参加定員：先着9名)
1/27 (土) 13:00~15:00

男女を問わず異性愛の陽性者同士が出会い、お互いの経験をお話するのは、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】

1/12 (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。

English Speaker's Meeting【On-line】

January 13th, 2023 (Sat) 7pm~9pm【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



★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

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。

☆ AIDS WEEKSがスタートしましたが、今年はいつにも増して出演機会が多く、すでに後悔している。来年からは裏方に徹しようと心に決めました。今年は12月末までイベントが続きます。ぜひ、参加できそうなところがあれば、参加してみてください。(いくしま)

☆ 師走と言いますが、この時期はぶれいす東京も繁忙期。TOKYO AIDS WEEKSは既に開催中で、12月も様々なイベントが盛り沢山です。そして日本エイズ学会が京都で開催されます。ぶれいす東京スタッフや研究班からも発表があります。参加できる方はぜひご覧ください。(かとう)

☆ 私事で恐縮ですが、学術書『HIVとともに生きる 傷つきとレジリエンスのライフストーリー研究』(青弓社)を上梓しました。もし良ければぜひお読みください。感想を頂ければとても嬉しいです。(ガク)

★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。障害者枠で働くとはひとこと言っても、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～

12/ 9 (土) 13:00~15:00 (対面参加定員：先着9名)
1/13 (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。



●「说中文的HIV阳性者集会」【面对面】

12/16(星期六) 15:00~17:00【需要预约】

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。受新冠疫情的影响，所有在会议室举行的集会暂时延期，转为网上召开。

登录时请从以下网站进入



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～

② 1/19 (金) 19:30~21:00

気持ちに気づこう！怒りの冰山ってなに？

③ 2/ 9 (金) 19:30~21:00

適切な境界線

④ 3/22 (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。

