

# ネスト・ニュースレター

2024/1

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

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

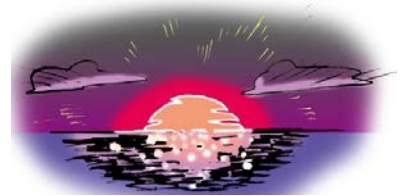
[Facebook] <https://facebook.com/PLACETOKYO>

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

今年もよろしくお祈りします。

ネスト・プログラムへの皆様の参加をお待ちしています。



## 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

★開催間近★ ※第27回「感染症の専門家と話そう」の感想文などを3面に掲載しています。

●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。コロナ禍の時期には良くテレビにも出演されました。

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なのか、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★

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM【Hybrid】【要予約】

第114期（申込締切：2/7(水)）

2/17（土） 17:00～19:00

3/ 2（土） 17:00～19:00

3/16（土） 17:00～19:00

3/30（土） 17:00～19:30

・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。

告知後6ヶ月以内の陽性者  
にお知らせください。

担当：加藤・生島

ハイブリッド開催【要予約、利用登録】

第114期

感染がわかって6ヶ月以内の方々のための

PEER Group Meeting

2月17日（土）

3月 2日（土）

3月16日（土）

3月30日（土）

17:00-19:00

（最終回のみ17:00-19:30）



## YouTube チャンネルのご紹介



YouTube ぶ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。

ときどき通信/VOL.3「在宅診療のプロと考える」紹介動画公開中！

## ●なんでも話せる相談【対面】

1/15（月） 14:00から随時（一回概ね45分）



「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）

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。

## 第27回専門家と話そう「感染症の専門家と話そう」【オンライン開催】 感想文

昨年11/10(金)にYouTube LIVEで開催しました。3人のドクターから様々なお話を頂けた大変勉強になる会でした。

4人の方の感想文と参加後アンケートからの声の一部をお届けします。

「感染症の専門家と話そう」  
アーカイブ動画公開中です。



「頭をリセットする良い機会でした。」

ジロー (2007年告知/服薬歴14年目/40代)

僕自身HIVの陽性者でありながら、今回は勉強になることが多かったです。定期的に通院が当たり前になった今、感染症の奥深さを知るきっかけになりました。

思い返せば僕自身、子供の頃よりおたふく風邪にも罹らず、ワクチンを接種していました。またHIVが発覚してから、B型肝炎のワクチンを受けていました。

しかしいつ受けたのか? など曖昧なことが多くあることを思い知るきっかけになりました。

また他の感染症についても、ワクチンの必要性を教えてくださいました。身近なところではインフルエンザの予防接種です。主治医は毎年打つように助言を頂いていましたが、改めてHIVのキャリアゆえの打つ必要性を知れました。

陰性の方なら、それぞれの年齢に達しないと意識しないワクチンや病気など、今回のセミナーを通じて、改めて頭の整理をする機会をいただけました。またガイドラインも年々変わっていくことを実感しました。

これから日常生活を送るにあたっての注意点など、改めて自分でリセットすることになりました。

「欲しいときに、欲しい情報が得られました。」

Pico (2007年/50代)

50歳になって带状疱疹のワクチンが気になっていた矢先に、このセミナーを聞くことが出来て、タイミング的にも内容にも欲しい情報がたくさんありました。アーカイブスや、セミナー内で案内があったワクチンマニュアルを何度も見直して、ワクチン接種の取捨選択に役立てたいと思います。

「専門家と話そう」第27回

ONLINE LIVE

感染症の専門家と話そう  
2023年11月10日(金) 19:00-21:00

ゲスト

谷口 俊文さん

千葉大学病院 感染症科 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/ぶれいず東京スタッフ



「初めて聞く主治医以外のドクターのお話」

Kazuya (初参加/30代)

今回は開催の曜日と時間が自分にとってちょうどよかったので気軽に参加をしてみた。

参加してから気付いたけど、普段通院で関わる主治医以外のHIV診療のドクターのお話を聞くことってほとんどない。様々な先生がいるのは当たり前だけど、こんな優しく話す先生もいるんだ~なんて思いながら観ていた。途中質問もできたので、質問も投げかけてみた。優しく丁寧にお返事をくださり、安心した。

先生方や専門家の方たちは日頃お忙しいでしょうから、通院の日にも余談がいっさいできていなかったけど、こうして約2時間ゆっくりお話を聞けて有意義な時間だった。

「知識のアップデートが必要」

T (2023年6月告知/2023年9月~服薬/50代)

HIVに感染してから、他の病気を気にするようになったので今回のセミナーに参加しました。

ワクチンの接種で防げる感染症があるのは知っていたが、予算の関係でどれを受けるべきか迷っていたので、最新の情報が聞けてよかった。自分の知識が結構古かったので常にアップデートが必要だと感じました。

ワクチンは高額のため、医師からは患者さんに話にくい、ということなので、自分から担当医に相談して自分に合った感染症対策を考えていきたい。

主治医に気軽にワクチンの相談して良いとお話したいへんよかった。私はHIV患者として、良い子を演じてるので訊いていいんだと安心した。

専門家の方の説明が分かりやすかった。今現在HIVの検査中であり、CD4やウイルスの数値に敏感になっていた為、気にし過ぎないでいようと思えた。ありがとうございました。

日常的に気を付けるべき感染症についてわかりやすく解説していただき、さらにワクチンについても詳しく教えていただきとてもためになりました。HIV陽性者のためのワクチン接種のガイドラインができていたことも初めて知りました。教えていただいたワクチンの何種類かは近いうちに接種したいと思います。

主治医以外の先生のお話を聞く機会がないことに気がきました。今回こうしていつもは話さない先生のお話を聞いて参考になりました。

HIVになり、免疫が下がってくるため、幼児や高齢者が接種を行うワクチンを改めて打つ必要性を感じました。また他の感染症のリスクなど知りたいです。ここ数年でU=Uと言われることについてのご意見が聞けたらと思いました。

肺炎球菌ワクチンやHPVワクチンのことを知りたかったので、知れてよかったです。取り上げるトピックも、いいタイミングで知識が得られるので助かっています。

### LGBTQ+が依存症について語れる場 「アクション・ぽーと」

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?



★おすすめ★

●クロスボーダー+ミーティング【On-line】【要予約】

2/24(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】

1/27(土) 13:00~15:00 (対面参加定員：先着9名)  
2/15(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。

●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。



★おすすめ★

●障害者枠で働く陽性者の交流会【Hybrid】【要予約】

3/16(土) 13:00~15:00 (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。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~

1/13(土) 13:00~15:00 (対面参加定員：先着9名)  
2/10(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】

2/5(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。



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 QR Code →
- HIV Positive



●「说中文的HIV阳性者集会」【面对面】

3/2(星期六) 15:00~17:00【需要预约】

这一集会以居住在中文母语者对象。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。

登録時請从以下网站进入



★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

【残りの日程】

- 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



※途中回からのご参加も歓迎です。

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。

☆もしもの時、あなたは誰に最後を見送って欲しいですか？ 恋人でなくても良いですが、何かの時に相談できる友達や知り合いがいますか？プロ中のプロ、今回は全国で在宅の介護やケアを提供している佐々木医師をお呼びしました。どんなトークになるか今から楽しみです。(いくしま)

☆12月24日の年末パーティーは大盛況でした。久しぶりの方も初めての方もたくさんお話しできて楽しかったです。良い年となりますよう。(ガク)

☆元日から様々なことが起こり、やや不安な年明けとなりました。今年は辰年。この干支の年には良くも悪くも大きな出来事が起こりがちだそうです。願わくば良いことがたくさん起こる年でありますように。今年も宜しく願い致します。(かとう)