

# ネスト・ニュースレター

2024/2

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>

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。

[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)



一年で一番寒い季節になりました。

大寒やしづかにけむる 茶碗蒸…温かいものを食べてホッとしたいですね。



## 2024年2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★

#### ●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)

### ★予告★

#### ●第15回ピアトーク [On-line] 【要予約】

「マイナ保険証って使ってる？」

みなさん、マイナンバーカードの健康保険証利用はしていますか？マイナンバーカードについてはニュースなどでさまざまなトラブルも見聞きます。実際どうなの？と疑問をお持ちの方も多いと思います。

そこでネスト・プログラム・コーディネーターの2人が実際に使ってみた経験などをお話します。医療機関からもお話を伺う予定です。乞うご期待！

【日時】3月中に開催予定

【出演】ネスト・プログラム・コーディネーター

加藤力也・大島岳 ほか

保険証の代わりにマイナンバーカードで  
**マイナ受付**

マイナンバー  
カードが  
保険証として  
使えます。

#### ●なんでも話せる相談 [対面orOn-line]

2/19 (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  
(ぶ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。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



#### LGBTQ+が依存症について語れる場

### 「アディクション・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



・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。

UPDATE HIV!

小さな行動 大きな未来

- ☑ HIVはウイルスの名前、AIDSはそれに感染することで起こる病気の名前で、別のもので、
- ☑ コンドームの正しい使用で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。  
※なお、治療も継続することで、寿命を伸ばすことも可能です。
- ☑ HIV検査は匿名・無料が、保健所や検査・相談室で受けられます。  
※なお、他の性病・感染症検査も同時に実施しています。

HIV≠AIDS

U=U



**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



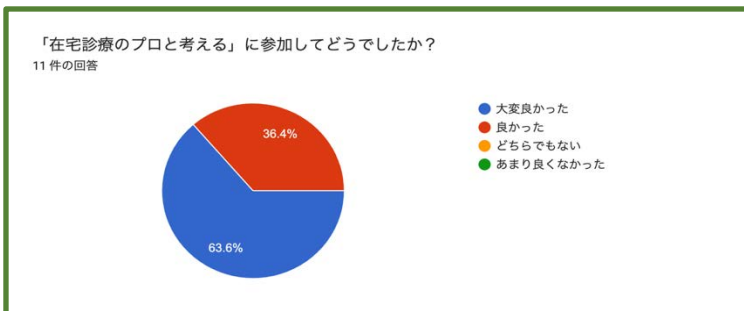
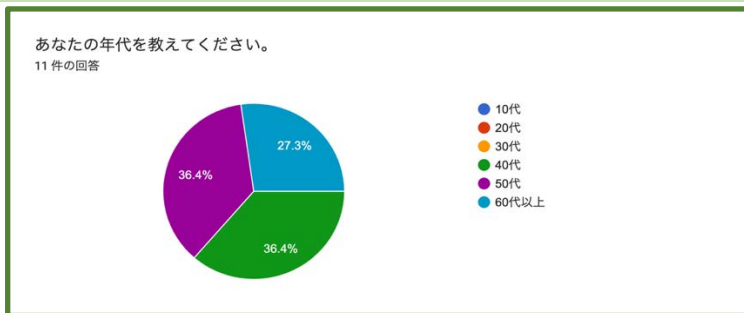
↑相談窓口一覧

※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。

## 第28回専門家と話そう「在宅診療のプロと考える」【オンライン開催】 アンケート結果から

1/21(日)にYouTube LIVEで開催しました。在宅医療の第一人者である佐々木淳先生からさまざまなお話を頂けた大変勉強になる会でした。参加後アンケート結果をお届けします。

アドバンス・ケア・プランニング（人生会議）シートへのご回答ありがとうございました。結果についてはLIVEの中でもご紹介しましたが、後日改めてご報告します。



「在宅診療のプロと考える」  
アーカイブ動画公開中です。



「専門家と話そう」第28回  
**在宅診療のプロと考える**  
2024年1月21日（日）14:00-16:00

オンライン開催

HIV陽性者にとって、主治医以外の付き合いは少なく、他疾患は定期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ろたいのか、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を、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。

対象 HIV陽性者  
参加方法 YouTube LIVE  
限定公開のYouTube LIVEで開催し、質問はチャットでお受けします。  
参加費 無料  
問い合わせ・申し込み  
ふれいず東京 事務局

ゲスト

佐々木 淳  
Jun Sasaki さん

医療法人社団 悠輝会  
理事長・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年医療法人社団悠輝会に法人化、理事長就任。2021年より内閣府・閣僚改革推進会議・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。

自分の老後を考える上で大変参考になりました。

苦しまずに楽に死にたい、迷惑をかけずに生きたい、という自分の安易な考えが覆されました。迷惑をかけない生き方＝一人でなんとか生きる のは社会保障費がかかる。それは結局、誰かの支えで生かされている現実がある。だから周囲にいっぱい迷惑かけてかけられて、お互い様の精神で生きていいんだ、と背中押してもらった気分です。自分の殻の中でひっそり生きることより自分はどんな場面で社会や人の役に立てるか、考えるきっかけになりました。

考えないといけないトピックを、タイムリーに設定していただけるのでありがたいです。

今回、このお題への参加は初めてでした。仕事柄関係してるのではと思いましたが、今の仕事を始めてまだ間もないので詳しくは知らない事ばかりでした。やはり、難しい事だと思います。色々。ただ、自分から行動する。寄り添う。関わるって事が必要なんだと思いました

在宅診療や在宅介護についてや、人生の終い方も考えないと…。と勉強になりました。病院だけで無く、普段から友人や人との関わりが大事だと思いました。

関東圏は何もかも、進んでいて、地方だと、その価値観がなかったりで、大変です

ゲストスピーカーの話し方が明瞭でわかりやすかったです。自分はずすでに健康寿命の最終年であると知り、焦りました。笑

秘匿にしておきたいという私自身の意思をどこで誰に伝えたいのかを知りたい。

HIVでもほぼ寿命を全うできるが、介護の問題はきつくるのですごく不安になってあまり長生きしないで、好き勝手に生きるのもいいのかなと考えてしまうことがある。

在宅診療についてや関連項目を知ることができて参考になりました。ありがとうございました。パートナーもいない独身中年として、老後はどうなるの…？と考えており、とりあえずパートナーを探すのは重要なと感じています。今回金銭面の話題はあまり出ていなかったのも、次回がありましたらこちらも少し深掘りしていただけたら幸いです。

「現状の」医療介護で受ける事が出来るサービスについて知る事が出来ました。「遠くない未来の」医療介護で受ける事が出来るサービスを想像して、人はどう生きるべきかを考える視点での検討もして欲しかった。



★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】

2/15 (木) 19:00~21:00 (対面参加定員：先着9名)  
3/23 (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。

●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】

March 9th, 2024 (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

QR Code →



★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。

☆インヘリタンスの脚本のマシュー・ロペスが来日する。2月12日の前半上映後に聴き手として手伝う予定。彼はアマゾン「白と赤とロイヤルブルー」というドラマで初監督デビュー。このドラマ、米国大統領の息子と英国王室の王子が恋に落ちるといふ恋愛コメディーだが、配役やディテールがとても良い。(いくしま)

☆中学校・高校などからの依頼で、性感染症に関する講演活動をしています。学校側の事情により1~3月に集中しがちで、現在既に講演ラッシュの状態です。10代のうちに聴いておいて欲しいことは多く、呼んで頂けるのはとてもありがたいことなのですが、あまりに短期間に集中すると結構大変です。それでも考えるきっかけになればという思いで頑張っています。(かとう)

☆現在、「マイナ保険証」と「からだづくり」のイベント企画を始めようと準備しています。企画づくりに興味ある方ぜひご連絡ください。また、広報などその他で関わられる方々も一緒にやりましょう！(ガク)

※ネスト・ニュースレター(紙版)をPDFでもご覧いただけます。WebサイトのTOPか「ネスト・プログラム」よりご利用ください。

イラスト:しらいしろう

★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～

2/10 (土) 13:00~15:00 (対面参加定員：先着9名)  
3/ 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。



●医療者(看護師)として働く陽性者の交流会【Hybrid】【要予約】

3/25 (月) 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。



●「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。

登录时请从以下网站进入



【残りの日程】

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。