

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。

ぶれいす東京 お花見

3月30日(土)13:00~15:00 ※雨天の場合は中止

今年は対面でお花見を開催します。桜の花の下、春の到来を感じながら日頃の疲れを忘れ、しばし至福のよるこびと解放感にひたりませんか？感染対策をしつつ、対面でのお花見を楽しみましょう！どなたでも参加歓迎です。ぜひお越しください。

※陽性者限定の催しではありません。ソフトドリンク・ビール・発泡酒はぶれいす東京で用意しますが、それ以外の飲み物と食べ物は各自で用意をお願いします。

※開催の有無は、当日朝10時以降にぶれいす東京のWebサイト、X、Facebookにてお知らせします。

または携帯電話までお問い合わせください。ぶれいす東京 携帯電話：080-4293-8341 (当日10:00~15:00のみ)



2024年3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の利用をどう考えていますか？マイナ保険証を使った場合、どこからどこまでの情報が医療機関に伝わるのかを不安に思っている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、医療機関のご協力を得て、試してみました。実際にどこまで見えるのかをレポートします。医療従事者からの意見も紹介する予定です。みなさん、参考にしてください。

【日時】3/18(月)19:00~21:00

【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

【司会】生島 嗣



★NEW★

●第16回ピアトーク【On-line】【要予約】 「春にはじめるカラダづくり」

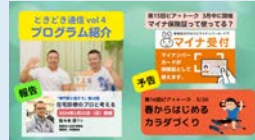
理想のカラダってそれぞれにあると思います。理想的なカラダを手に入れるために何か活動はしていますか？筋トレ、食事、アンチエイジング、マインドフルネス…カラダとココロをつくるための材料はたくさんあります。初回は「入門編」として、コーディネーターやネスト・スタッフのみなさんの経験をシェアします。新しい季節を迎える今、なりたいカラダとココロに近づくためのヒントをみんなで探ってみませんか？

【日時】3/20(水/祝)14:00~16:00

【出演】ネスト・プログラム・コーディネーター 大島 岳

ネスト・スタッフのみなさん

ときどき通信/VOL4でも紹介しています。↓



※第14回ピアトーク「陽性者の妊娠・出産・子育て」のアンケート結果を3面に掲載しています。

★おすすめ★

●クロスボーダー+ミーティング【On-line】【要予約】

4/27 (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。



●なんでも話せる相談【対面orOn-line】

3/11 (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 (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

紹介動画も
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。



LGBTQ+が依存症について語れる場

「アクション・ぽーと」

#あなたは守られていますか



3月31日(日)18:00～20:00

“ぼからはじまる物語”

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？

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

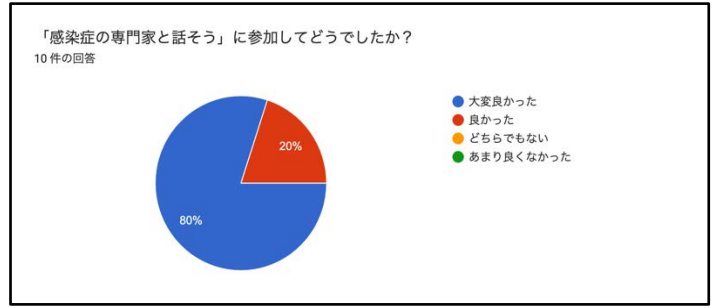
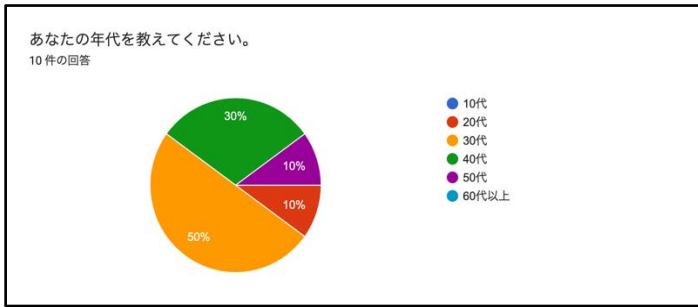
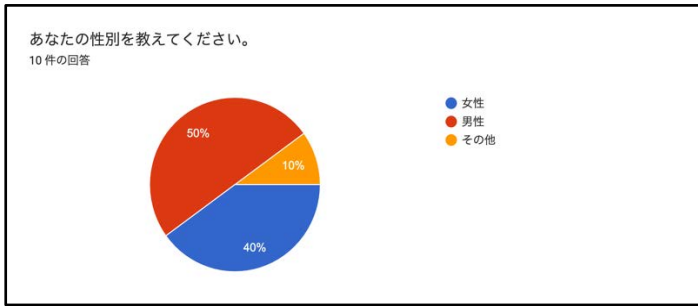


↑相談窓口一覧

※事務所では、アクリルのパーテーションを設置し、充分な換気を行なっています。

第14回ピア+トーク「陽性者の妊娠・出産・子育て」【オンライン開催】 アンケート結果から

昨年1/21(土)にお二人のゲストを招いてオンラインで開催しました。参加後アンケートから一部抜粋してご紹介します。



感染が分かってまだ5ヶ月足らずで不安も多いが、それらを乗り越えて妊娠・出産された方々の話を聞いて少し安心感をもった。

実際に経験した方のお話を聞いたことは大変貴重な機会でした。また、改めて医学の進歩を感じました。

このウイルスに対してそこまで否定的に捉える必要もないのだと改めて感じました。私自身、恋愛関係になるとカミングアウトに非常に抵抗を感じますが、もう少し視野を広げようと思えました。

少し前までは、自然妊娠で出産が推奨されていなかったことに驚きました。今の医療制度の仕組みが整っていることが、とてもありがたいことだと思います。

とても希望がもてる内容でした。HIV陽性の女性は少ないと思われがちだけど、そこに光があたり、そこから妊娠・子育てとライフステージを重ねる幸せが「できる」と知ってもらいたいへん意義深いと感じた。わたしのようなMSMの話はたくさんあるが、このテーマでどんどん情報発信していきたいと思った。あと、俺もこどもほしい！って思った

大変、大変、貴重なお話をありがとうございます。お顔やお名前を公表して勇気を出してお話して下さったお2人に感謝の気持ちでいっぱいです。gay男性の僕が聞いていても、とても勇気と元気をいただくお話でした。テーマは妊娠、出産でしたが、【生きる】がテーマのお話のようにも感じました。セクシャリティは何であれ、ともに元気に生きていきたいと思いました。またこのようにお話を聞いたり、交流ができましたらうれしいです。また、この企画を実行して下さったオフィスにも感謝しております。ありがとうございます。

自分が妊娠した際に相談する相談先や、受け入れてくれる病院がわかる資料やHPが古いものが多く、いざというときのためにちゃんと情報収集しておきたいです。また、帝王切開や母乳をあげないことについて家族や友人に嘘をつく必要があると思うのですが、どのような嘘をつけば良いのかどこかで教えてくれるのか気になってます。

★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。障害者枠で働くとはとどこで言っても、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。



●異性愛者ミーティング【Hybrid】【要予約】

3/23 (土) 13:00~15:00 (対面参加定員：先着9名)
4/25 (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】

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。



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

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。

☆マイナンバー保険証について、加藤さん、大島さんと二つのクリニックを訪問しました。医師たちの意見、受付やレセプトに詳しい職員の方の意見もお聞きしました。今後、調剤薬局の方にもご意見を伺う予定です。ご期待ください。(いくしま)

☆春は新しいことを始めるには絶好の季節ですね。3月20日(水・祝)に身体づくりの楽しさや続けるコツをシェアするイベントを行います。ぜひご参加ください。(ガク)

☆スタッフ日記にも書きましたが、先日Plus Life Mediaのエグゼクティブプロデューサー・カール・J・シュミッドさんがぶれいす東京を訪問し、彼のインタビュー動画を撮影しました。ご自身も陽性者で、アメリカのTV業界などでは有名な方ですが、日本のHIV陽性者へのメッセージなども頂きました。公開をどうぞお楽しみに。(かとう)

●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～

3/ 9 (土) 13:00~15:00 (対面参加定員：先着9名)
4/13 (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。



●感染がわかって6ヶ月以内のPGM【Hybrid】【要予約】

第114期(受付終了)

【残りの日程】

3/ 2 (土) 17:00~19:00
3/16 (土) 17:00~19:00
3/30 (土) 17:00~19:30

担当：加藤・生島



●介護職として働く陽性者の交流会【Hybrid】【要予約】

4/15 (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】

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。

登录时请从以下网站进入



【残りの日程】

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。