

ネスト・ニュースレター

認定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

December, 2025



冬季休業のお知らせ

12/28(日)~1/4(日)

ふれいす東京事務所、ネスト・プログラム、
ポジティブラインともに、上記期間冬季休業
に入ります。



2025年12月以降のネスト・プログラム



対面

年末パーティ 12/21(日) 14:00~16:00

申込締切：
12/18(木)16:00

【対象】 HIV陽性者／陰性パートナー／配偶者／母親／父親／その他家族

※その他家族の方は、事前にご相談ください。

【会場】 お申し込みの方にお知らせします。(新宿区内)

【会費】 無料

※お菓子や飲み物は提供しますが、お食事は各自済ませてご参加
することをお勧めします。

※パーティにはネスト・プログラムのスタッフも参加します。



On-line

ストレス・マネジメント講座第41期

1/19(月) 19:30~21:00

【ステップ1】「ストレスによるこころとからだの変化」

2/ 9(月) 19:30~21:00

【ステップ2】「ストレスと思考パターン」

3/ 9(月) 19:30~21:00

【ステップ3】「ストレスへの対処行動あれこれ」

セルフチェックをしながら、自分のストレスの
パターンを見つけましょう。参加者の体験や工
夫も役に立つはず。一緒にストレス対処法を学
びましょう。参加者からは「自分のストレスの
クセがわかった」「他の人がやっているストレ
ス対処法が参考になった」などの声をいただい
ています！

3回連続の参加がお勧めです。

定員：16名

担当：野坂祐子

(ふれいす東京スタッフの臨床心理士)



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。

【On-line】ZOOMの利用によるオン
ライン開催

【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

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／冬季休業を除く)

木曜日 15:00～18:00 HIV陽性者の相談員が対応

[対面相談] ☎03-3361-8964 (予約窓口)

月・火・木・金 12:00～19:00

(祝日／夏季・冬季休業を除く)

#TokyoAIDSweeks

TOKYO
AIDS
WEEKS
2025

Sat 11.15 - Mon 12.15



Hybrid

障害者枠で働く 陽性者の交流会

12/13(土) 16:00～18:00

実際に障害者枠で働いている人同士の交流会です。障害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、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です。



On-line

クロスボーダー ＋ミーティング

1/10(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だったり、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？

これまでに参加した方たちの移住後の声もぜひ聞かせていただきたいので、過去に参加されていたみなさんのご参加もお待ちしています。

最近インドやタイに赴任・移住の可能性がある方の声なども聞かれていますので、情報をお持ちの方はぜひご参加ください。

対面

说中文的HIV阳性者集会

1/17 (星期六) 15:00～17:00

这一集会以居住在日本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。



Hybrid

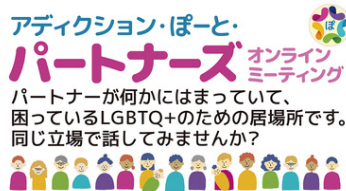
English Speakers' Meeting

Jan. 17th (Sat.) 5pm～7pm

- This meeting is for English speakers who live in Japan.
- Will take place every 2 months.
- Get more information and connections through this opportunity.
- You can choose to participate in person or online.

Conditions of participation

- Who can protect people's privacy
- HIV Positive



「アディクション・ぼーと・パートナーズ」

12/25(木) 19:00～21:00

パートナーが何かにはまっていて、困っているLGBTQ+のための居場所です。同じ立場で話してみませんか？



LGBTQ+が依存症について語れる場「アディクション・ぼーと」

12/14(日) 18:00～20:00

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、緩やかなつながりを持ちませんか？



アディクション
ぼーと

12/14 (Sun) 18:00～20:00

事務局 特定非営利活動法人 ぞいず東京

Hybrid

ミドル・ミーティング

12/13(土) 13:00~15:00

1/10(土) 13:00~15:00

司会進行は陽性者スタッフが
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。



Hybrid

異性愛者ミーティング

12/18(木) 19:00~21:00

1/24(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。

Hybrid

医療者として働く 陽性者の交流会

2/17(火) 19:00~21:00

日頃みなさんがHIVを持ちなが
ら医療者として働くなかで、
疑問に思ったり不安に感じて
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の陽性
者であればどなたでもご参加
いただけます。



Hybrid

介護・福祉職として働く 陽性者の交流会

1/26(月) 19:30~21:30

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、介護の仕事に興味のある
方の参加も可能です。すでに
さまざまな介護・福祉現場で
働いている陽性者たちの経験談
を聞くことができます。



なんでも話せる相談

12/ 8(月) 14:00~

1/19(月) 14:00~

1回概ね45分



申込締切は、開催前週の金曜日です。



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(ぶれいず東京スタッ
フ/臨床心理士/公認心理師/保育士)



対面

ゆる会

12/20(土) 13:00~15:00

グラウンドルールに守られた空間で、自由におし
ゃべりする時間を持ちましょう。

HIVのこと、生活のこと、趣味のこと...なんでも
OKです。

このミーティングは毎月1回、ゆるく開催します。

気軽に参加してのんびり過ごしてください。

陽性者の方ならどなたでもご参加できます。



対面

もめんの会

12/9(火) 14:00~16:00

親だからこそ抱え込む思いがありますし、他の
場所ではなかなか話せません。

HIV陽性の子どもを持つ親同士によるミーティン
グです。興味のある方や、自分の親にも知らせた
いという方、お気軽にお問い合わせください。

ご興味がある方は下記まで。

nest@ptokyo.org

担当：生島・加藤

*父親で参加をご希望の
方はご相談ください。





Hybrid

感染がわかって 6ヶ月以内のPGM第118期

1/17(土), 1/31(土), 2/21(土), 2/28(土) 13:00~15:00
(最終回のみ13:00~15:30)

- ・感染がわかってから6ヶ月以内の陽性者のグループです。
- ・2ヶ月連続4回のプログラムで少人数の仲間と一緒に過ごします。
- ・スタッフと先輩陽性者がみなさんのお手伝いをします。
- ・事前に個別のオリエンテーション（簡単な説明と準備）を行います。
- ・参加者同士のプライバシーを守るためグラウンドルールの承諾をお願いします。
- ・ハイブリッド開催のため全国どこからでもご参加できます。

第118回 PEER Group Meeting
「感染を知って6ヶ月以内の方々のためのプログラム」(全4回)

HIV感染がわかってからしばらくは、先のイメージがもてず、気持ち不安定になりがち。そんな時期をグループの一員として過ごしませんか？ これまでに117期開催され、620人を超える方々が参加しています。

2026年
1月 17日(土) 13:00~15:00
1月 31日(土) 13:00~15:00
2月 21日(土) 13:00~15:00
2月 28日(土) 13:00~15:30

ハイブリッド
対面 or
オンライン

定員：7名

※画像は開催イメージです。

お申し込みはこちら
https://www.ptokyo.org/

YouTube LIVE

第31回専門家と話そうSpecial 「ストレスとの付き合い方、 見つけてみませんか？」

12/21(日) 17:00-19:00

考え方のくせや、ものの見方をちょっと変えるだけで、心はぐっとラクになるかもしれません。
「自分」と「他者」とのちょうどいい距離感、そして心の健康について、チャットで参加できます。一緒に考えてみましょう。

YouTubeチャンネルはこちら→



出演：野坂 祐子（臨床心理士／ぶれいす東京）
平田 稔（藤岡ダルク）
生島 嗣（ぶれいす東京代表）



このプログラムはHIV陽性者に限らず
どなたでもご参加可能です。
利用登録・事前のお申込みは必要ありません。

開催
予告

第32回専門家と話そう 「おひとりさまの老後(仮)」

1/30(金) 19:00-21:00

NP0法人パープル・ハンズの永易至文さんをお迎えして、陽性者の老後について情報提供をいただく予定です。

第20回ピア+トーク 2~3月頃

性的同意について、何人かの陽性者とゲストによるトークをお届けする予定です。ビッグゲストが来るかも？！

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。

12月24日のクリスマスは、静かにキリストの誕生を祝う日なので、年に一度だけ教会に足を運びます。私にとっては、この時間が一年の締めくくりであり、そして新たな始まりでもあるのかもしれません。(いくしま)

慌ただしい季節となりましたが、そんな時こそ敢えてゆったりするのが大事とおもいながらジムをサボっています。もう少しで雪だるまになれそうです。ゆっくりいきましょう。(ガク)

今年で13回目の開催となるピンクドット沖縄が先週末にありました。所属している合唱団メンバーとして今回も出演させていただきました。これまでの那覇開催から一転北谷という町での開催となり、人が来るのだろうかなど不安もありましたが、夏のような日差しの下、海が見えるイベントはとても気持ちの良いものでした。(かとう)

〒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
ネスト・プログラム問い合わせ先：nest@ptokyo.org

月・火・木・金
12:00~19:00
祝日/夏季・冬季休業
を除く

