

# ネスト・ニュースレター

認定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



December, 2025



## 冬季休業のお知らせ

12/28(日)~1/4(日)

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



## 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」



担当：野坂祐子

(ぶれいす東京スタッフの臨床心理士)



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

プログラムの申込締切について（感染がわかつて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。障害枠で働くとひとことで言っても、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。

面对面

## 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信息，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。



On-line

## クロスボーダー<sup>+</sup>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。

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・ぽーと・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る、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？



アディクション  
ぽーと

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ぽーとです

12/14 (Sun) 18:00～20:00

事務局:特定非営利活動法人いれいす東京

## LGBTQ+が依存症について語れる場 「アディクション・ぽーと」

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、緩やかなつながりを持ちませんか？



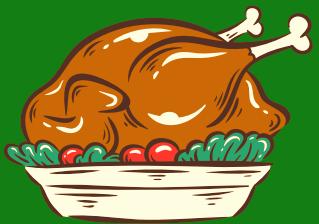


## ミドル・ミーティング

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。

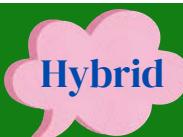
40代以上の男性HIV陽性者であれば、セクシュアリティは問いません。



## 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。



## 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。



## 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（ぶれいす東京スタッフ  
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。



## 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@ptkyo.org](mailto:nest@ptkyo.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。



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感染がわかつてからしばらくは、先のイメージがもてずに、気持ちが不安定になります。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期間催され、620人を超える方が参加しています。

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)	13:00~15:00



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。

スタッフ  
便り

日常の活動の中で感じしたことなど、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、夏のようないい天候の下、海の見えるイベントはとても気持ちが良いものでした。(かとう)



Hybrid

感染がわかつて  
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)

- ・感染がわかつてから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に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。

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

NPO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？！

