

ネスト・ニュースレター

認定NPO法人ぷ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

January, 2026

HAPPY
NEW YEAR
2026

今年もよろしくお願いします。
ネスト・プログラムへの皆様のご参加をお待ちしています。



2026年1月以降のネスト・プログラム

Hybrid

第32回専門家と話そうSpecial

対面参加定員：先着30名

当事者も、パートナーも、支援者も！
長生きになった陽性者だからこそ知りたい「老後と法律とお金のこと」

1/30(金) 19:00~21:00

長期延命が可能になったHIV陽性者には、いまや服薬や就労の継続にとどまらない、「老後」の課題が生じています。合併症など高齢期医療や介護、そして死や死後事務です。そのとき親族と疎遠や法律的権限が乏しい同性パートナーなど、キーパーソンに課題があったり、誰もいないという陽性者も少なくありません。長年、性的マイノリティの高齢期の生活課題に取り組むパープル・ハンズの永易さんと、「独居・身寄りなし」で陥りやすい老後の困難と準備策について考えます。セクシュアリティ不問でお聞きいただけます。

陽性者だけではなく、陰性パートナーや家族も参加できます。



永易 至文さん
NPO法人パープル・ハンズ
事務局長、行政書士

On-line

ストレス・マネジメント講座第41期

担当：野坂祐子
(ぷ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

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」



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

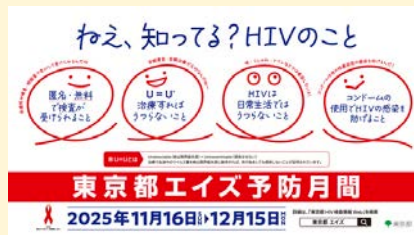
[対面相談] ☎03-3361-8964 (予約窓口)

月・火・木・金 12:00～19:00

(祝日/夏季・冬季休業を除く)

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。



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。

Hybrid

障害者枠で働く 陽性者の交流会

2/14(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。

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



ぶれいす東京NEWS 2026年新年号 (PDF版)を掲載しました

こちらよりご覧いただけます。
配信登録もこちらのページから

→



LGBTQ+が依存症について語れる場 「アディクション・ぽーと」 1/25(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？

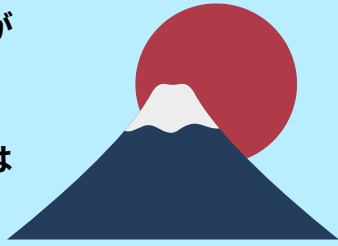


Hybrid

ミドル・ミーティング

1/10(土) 13:00~15:00
2/14(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

1/24(土) 13:00~15:00
2/26(木) 19:00~21:00

謹賀新年



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

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。

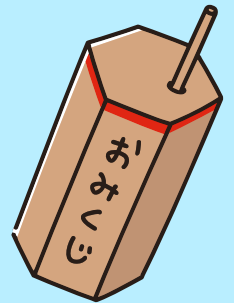


Hybrid

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。



なんでも話せる相談

1/19(月) 14:00~
2/ 9(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)

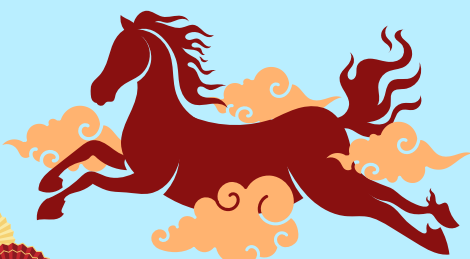


対面

ゆる会

1/10(土) 16:00~18:00

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

3/10(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陽性の子どもの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。



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、気持ちが不安定になりがち。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。

ぶれいす東京
お申し込みはこちら
https://www.ptokyo.org/



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。

代表の生島が日本エイズ学会 「シミック賞」を受賞しました

ぶれいす東京代表の生島嗣が、先日開催された第39回日本エイズ学会学術集会・総会で、学会賞(シミック賞)を受賞しました。業績の題目「社会的課題としての予防とケア：コミュニティ主導モデルの実践と有効性の検証」。



また、うれしいことに、岩橋恒太さん(特定非営利活動法人akta理事長)がECC山口メモリアルエイズ研究奨励賞を受賞しました。おめでとうございます。



開催
予告

第24回就職支援セミナー 2~3月頃

HIV陽性者を積極的に雇用している企業の人事担当者に来ていただき、各社の採用やエントリー方法などについてお話しいただきます。過去の本セミナーの参加者からも、実際に就職された方が何人もいます。



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？！



U40ミーティング 4月頃

しばらく休止していた30代までの男性陽性者向けのミーティングを再開します。お楽しみに！

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。

皆さま、こんにちは。気持ちの沈むニュースも多々ありますが、皆様と一緒にポジティブな事柄にも目を向けつつ、喜びを見つけていきましょう。今年もよろしく願います。(いくしま)

タイのWhite Partyでは毎年カウントダウンや終演の時にメッセージ性のある歌が流れるのですが、今回はHUNTR/X(ハントリックス)のGoldenでした。夢を諦めない応援歌。成長する東南アジア圧倒的なパワーを目の前に、わたしは「夢うつ」の気分。今年もよろしく願ひ致します。(ガク)

年末年始を故郷の札幌で過ごしました。昨年は周期的に体調不良に見舞われていたものの、最後は穏やかに年を越すことができました。例年よりは雪の少ない北海道でしたが、真冬日もあって北国の冬らしい毎日でした。今年は健康に留意しつつ、さらに充実した毎日を過ごせると良いなと思っています。皆様にとっても良い年になりますよう。(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

