

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

February, 2026



寒さが厳しい中、風邪やインフルエンザが流行っているようです。
体調管理、しっかりしたいですね。



2026年2月以降のネスト・プログラム

On-line

NEW!

第24回 就職支援セミナー

3/19(木) 19:00~21:00

HIV陽性
だと不利にならない？

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実際に就職された方が何人もいます。全国からのご参加をお待ちしています。

年齢高めだけど、
転職ってできるの？

年取って
いくらくらい？

地方の求人って
あるの？

【参加企業】(50音順)

- ・アボット ダイアグノスティクス メディカル(株)
- ・SCSKサービスウェア(株)
- ・トランスコスモス(株)
- ・Bloomberg L.P.
- ・(株)リクルートオフィスサポート
- ・(特非)ReBit
- ・某ハイブランド

第24回 陽性者のための 就職支援セミナー

2026年

3月19日(木)
19:00~21:00

※利用登録がまだの方は早めに！

アボット ダイアグノスティクス メディカル(株)
SCSKサービスウェア(株)
トランスコスモス(株)
Bloomberg L.P.
リクルートオフィスサポート(株)
(特非)ReBit
某ハイブランド



札幌・千葉・東京・
多摩・横浜・大阪・
島根・那覇・リモート
勤務 など
全国での採用予定あり

企業人事の話を聞きたい、障害者
枠でのメリット・デメリットを知
りたいという人も参加できます。

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。



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。

LGBTQ+が依存症について語れる場

「アディクション・ぽーと」

3/1(日) 18:00～20:00

アディクション
研究班合同 ぽーと

後援で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。

3/1 (Sun) 18:00～20:00

事務局 特定非営利活動法人 ぽーと東京



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？

対面

说中文的HIV阳性者集会

。 下一阶段的日程安排一旦确定，
就会立即公布在网站上

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 Mar. 7th (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



【カミングアウトしなくてもいい社会へ】 マガジンをつくって対話を拡げたい！



実現したいのは差別や偏見があったとしても、相手を赦しあい対話ができる社会です。そのために『カミングアウトジャーニー』というドキュメンタリーを2本つくりました。今回は、カミングアウトジャーニーマガジンを制作し、HIV/AIDS、依存症、セクシュアリティ、婚姻の自由のことを対話的に考えたい！クラウドファンディング実施中！



Hybrid

ミドル・ミーティング

2/14(土) 13:00~15:00
3/14(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

2/26(木) 19:00~21:00
3/28(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

4/20(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

2/ 9(月) 14:00~
3/ 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(ぶれいす東京スタッ
フ/臨床心理士/公認心理師/保育士)



対面

ゆる会

2/ 7(土) 13:00~15:00
3/21(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

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。



On-line

ストレス・マネジメント講座第41期



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！途中回からのご参加も歓迎です。

【残りの日程】

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」



定員：16名

担当：野坂祐子

(ぶれいす東京スタッフの臨床心理士)

HIV/エイズの歴史 アーカイブ・プロジェクト

HIV/AIDS History Archive Project

「未来へつなぐ、 HIV/エイズの記憶」

当プロジェクトは、HIV/エイズの効果的な治療法
がまだ確立されていなかった1980-1990年代を生
き延びた人々、また当時をよく知る医療従事者や
支援者、報道関係者の証言を記録として次世代に
継承するプロジェクトです。

今回公開されたのは7本の映像
コンテンツです。

こちらの特設サイトからご覧く
ださい。



開催
予告

COMING
SOON

第20回ピア+トーク 開催時期調整中

それぞれのポジティブ・ライフについて自由に語
り合うオープン・マイク形式の開催を予定してい
ます。詳細は追って公開します。



U40ミーティング 4月開催

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。
来月号では詳細をお伝えします。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。

久しぶりに風邪をひき、寝込んでしまいました。普段からの身体のケアが不十分でした。インフルエンザも大流行だそうです。健康管理のキホンを改めて実践していきます。(いくしま)

Lady GaGaのライブに行ってきました。Love Drugという曲があるのですが、なぜか飲んでる薬を思い出しました。ヘイトで溢れる社会を愛で包んで変えていきたいと感じた忘れられない機会となりました。(ガク)

「一月往ぬる、二月逃げる、三月去る」と言いますが、年が明けたと思ったら初詣にも行かないうちに1月が終わってしまいました。このペースで行くと今年もあっという間に過ぎ去ってしまいそうです。周囲で体調を崩す方が増えている印象です。そろそろ花粉も飛び始めますよね。みなさん、どうぞご自愛ください。(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

