

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

March, 2026

ふれいす東京 お花見

3/29(日) 13:00~15:00 ※雨天中止

今年も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、しばし至福のよろこびと解放感にひたりませんか？ふれいす東京と接点のある方もない方も、どなたでも参加歓迎です。お誘い合わせの上、ぜひお越しください。対面でのお花見を楽しみましょう！



会場：戸山公園大久保地区（新宿スポーツセンター周辺）東京都新宿区大久保3-5-1（高田馬場駅戸山口より徒歩7分／西早稲田駅出口3 より徒歩3分）

※開催の有無は、当日朝10時以降に facebookまたはX（旧twitter）でご確認ください。

当日連絡先：ふれいす東京携帯電話 080-4293-8341（当日10:00~15:00のみ）

2026年3月以降のネスト・プログラム

On-line

第24回 就職支援セミナー 3/19(木) 19:00~21:00

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します。過去最多タイ、**9つの企業・団体が登壇**します。新たに**福祉系職種を募集する病院とNPO法人**がエントリーしました。

HIV陽性だと不利にならない？

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)

参加企業が増えました！

- ・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)
- ・(医)圭友会 小原病院 **NEW!**
- ・トランスコスモス(株)
- ・Bloomberg L.P.
- ・(特非)ホッとスペース中原 **NEW!**
- ・(株)リクルートオフィスサポート
- ・(特非)ReBit
- ・某ハイブランド

札幌・千葉・東京・多摩・川崎・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

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お早めに！



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

企業人事の話を知りたい、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)

LGBTQ+が依存症について語れる場

「アディクション・ぽーと」

3/29(日) 18:00～20:00

依存症でLGBTQ+の方が語れる場です。毎月1回、緩やかながらを持ちませんか？

アディクション
ぽーと

3/29 (Sun) 18:00～20:00

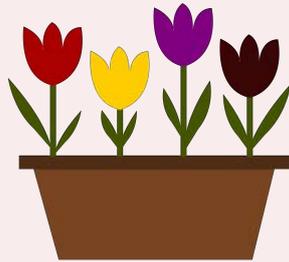


Hybrid

障害者枠で働く 陽性者の交流会

4/4(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。

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。



対面

说中文的HIV阳性者集会

4/25 (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

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



ふれいす東京が
支援している
プロジェクトです。

【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広げたい！



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

3/14(土) 13:00~15:00
4/11(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

3/28(土) 13:00~15:00
4/23(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。



Hybrid

医療者として働く陽性者の交流会

4/7(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 今回が最終回となります。

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(ぶれいず東京スタッフ/臨床心理士/公認心理師/保育士)



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。



対面

ゆる会

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。



Hybrid

NEW!

YOUTH MTG

～10代、20代、30代の男性HIV陽性者のミーティング～

4/11(土) 16:00~18:00

「ひとりじゃない、同世代のやさしい時間」



U40ミーティングがリニューアルして帰って来ました。

男性HIV陽性者同士でいろいろと話してみませんか？

司会進行は先輩陽性者が担当します。

10代～30代の男性HIV陽性者であれば、セクシュアリティは問いません。

HIVのこと、恋愛のこと、通院や服薬、生活のことなど、参加者の話したい話題を中心に進めます。

対面・オンラインのハイブリッド開催です。

①はじめに

参加者全員のプライバシーを尊重するためグラウンドルールの読み合わせを行います。YOUTH MTGで呼ばれたいお好きな名前でご参加ください。

②本日のテーマ

YOUTH MTG内で聞きたいことや相談したいことについて話し合い、決定したテーマに沿って先輩陽性者や参加者同士で答えていきます。

③振り返り

出た意見をまとめ、最後に振り返りを行います。終了後は雑談タイムとなり、個別の質問がある方は先輩陽性者へ相談することも可能です。

Hybrid

NEW!

感染がわかって6ヶ月以内のPGM第119期

4/4(土), 4/18(土), 5/2(土), 5/16(土)
13:00~15:00



- ・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。

担当：加藤・生島

On-line

ストレス・マネジメント講座
第41期

【残りの日程】

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！途中回からのご参加も歓迎です。

「ストレスとの付き合い方、見つけてみませんか？」動画↓



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)

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。

MPOXの報告が1月から増えている。2023年に大きな感染拡大があったが、昨年末から1月にかけて、報告がつづいているようだ。新宿地区の商業ハッテン場に行く人は気に留めてください。(いくしま)

大学の調査実習で、中村キース・ヘリング美術館に行ってきました。当時のHIVを取り巻く状況と、それに対するメッセージや、現代との関わりについてたくさん感じる事ができました。ネストのみなさんと一緒に行って、わいわいしたいなと思いました。(ガク)

年度末に向けて、講演のラッシュがやって来ます。卒業間際の中学3年生が対象のケースが多く、社会に向けて一歩近づく15歳にHIV/エイズについて知識とリアリティをお届けしています。このニュースレターが出る翌週がピークで、ほぼ毎日何処かの学校で話す予定です。その年代にこそ聞いて欲しいことなので、心して話して来ます。(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

