

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

May, 2026

認定NPO法人ふれいす東京

2025年度 活動報告会のご案内

2026.5.24 日

14:10～16:30 (開場 13:50)

開催形式：ハイブリッド開催 (会場&YouTubeライブ)
YouTube：ふれいす東京チャンネル
参加費：無料 (予約不要)

PRISM調査 2794人の思い
～LGBTQ+の医療の未来を変えるのは誰か～



【会場】

ワイム貸会議室高田馬場3階RoomC
東京都新宿区高田馬場1-29-9 TDビル

どなたでも参加できます。



2026年5月以降のネスト・プログラム

Hybrid

YOUTH MTG ～10代、20代、30代の男性HIV陽性者のミーティング～

5/22(金) 19:30～21:30

「ひとりじゃない、同世代のやさしい時間」

ひとりじゃない、同世代のやさしい時間



～10代、20代、30代の男性HIV陽性者のミーティング～

男性HIV陽性者同士でいろいろと安心して話してみませんか？
HIVのこと、恋愛のこと、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。

第1回 MTG

2026
4/11 (土)
16:00-18:00
(対面+ONLINE) 開催

第2回 MTG

2026
5/22 (金)
19:30-21:30
(対面+ONLINE) 開催

第3回 MTG

2026
6/20 (土)
14:00-16:00
(対面+ONLINE) 開催

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。

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

LGBTQ+が依存症について語れる場

「アディクション・ぽーと」

5/31(日) 18:00~20:00



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

アディクション
ぽーと

5/31 (Sun) 18:00~20:00

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)



Hybrid

障害者枠で働く陽性者の交流会

6/27(土) 13:00~15:00

実際に障害者枠で働いている人同士の交流会です。障害者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。



集計データは下記よりご確認ください。



2025年に「コンセント・プロジェクト」にて実施しました「PRISM調査」の単純集計結果がまとまりましたので、公開いたしました。本調査にご回答いただいた皆様、ご協力いただいた皆様には、厚く御礼申し上げます。今後の施策や研究の基礎資料として、ぜひご活用ください。※データを引用される際にはご一報ください。

認定NPO法人ふれいす東京 CONSENTプロジェクト

Hybrid

ミドル・ミーティング

5/ 9(土) 13:00~15:00
6/13(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

5/23(土) 13:00~15:00
6/18(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。



対面

说中文的HIV阳性者集会

7/25 (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

May.9th(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



Hybrid

医療者として働く陽性者の交流会

7/16(木) 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かなかで、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

7/21(火) 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。



対面



もめんの会 6/9(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。

第32回専門家と話そうSpecial 「老後と法律とお金のこと」感想文

手遅れにならないうちに気づけてよかった

ヨッシー (感染告知年2025 / 服薬歴1年 / 初参加 / 40代 / ゲイ)

自分が高齢化してからのこと。普段は今を生きることに精一杯の自分には、あまり落ち着いて考えることのないテーマでした。

高齢化してから実際にどういったトラブルや困りごとが起きるのか、そして、そのダメージを軽減するためにどのような対策が可能なのか、こういったことを学習するよい機会になりました。

自分は遺言書を書くことの重要性を再認識しました。人間はいつ死ぬか分かりませんのでアラフォーの自分にとっても大変役立つ内容でした。愛する人をより大切にできますように。より豊かに生きるヒントが得られることかと思えます。



アーカイブ動画公開中！



1/30(金)に、NPO法人パープル・ハンズ事務局長であり、行政書士でもある永易至文さんをお迎えして開催した専門家と話そうSpecial。当日は32名の方が参加しました。その中から参加者の感想文をご紹介します。

転ばぬ先の知恵

たかひろ (感染告知年2022年 / 2回目参加 / 50代 / ゲイ)

昨年パートナーのお父さんが亡くなり、悲しみよりも、その後やらなければならない事が煩雑で苦勞しました。病気が進行して難しい話が出来なくなる前に、本人の「意思」をしっかりと確認し、話し合いをしておくべきでした。講座では老後のお金や居住、入院時や終末期、介護、法的書類の準備、お墓のことなど、考えておかななくてはならないお話が盛りだくさんでした。中でも印象的だったのが、「大事なものはキレイ事ではなくてお金」という言葉でした。貯蓄や資産運用の話だけではなく、簡単にでも家計簿で把握するなどの初歩的なアドバイスもあり、お金に関しては諦めかけていた僕でも、まずはここからでもやらなきゃという気持ちにさせてくれました。

僕にはパートナーが居ますが、男女の婚姻では当然の、例えば財産などの権利が無いわけですから、事前の法的書類作成の重要性も高く、また僕がHIVであり、尚且つよく体調を崩すので、入院時や終末期に対応してくれるパートナーの扱ひも大いに気になるところです。

僕も分からない、面倒くさいでは済まされない年齢に差し掛かりました。なんとなく気にかけていたことを系統立てて教えていただき、後押ししてくれるこのような講座に参加できて、とても有意義でした。

余談ですが、講師のNPOパープル・ハンズ事務局長の永易さんの言い回しが秀逸で、楽しみながら勉強することが出来ました。



お申し込みはこちらの
ページから↓



2026年6月7日 (土) ~6月8日 (日) 「Tokyo Pride 2026」が今年も開催されます。ふれいす東京はブースを出展するほか、NPO法人aktaとNPO法人ふれいす東京で、企業の協力を得つつ共同で「#UpdateHIV」フラートを今年も出走します。そこで、私たちと一緒にパレードを歩いてくださる参加者を【先着400名】で大募集いたします！HIV陽性の方も、そうでない方も、LGBTQ+であるかどうかとも問いません。友達同士、家族で、学校、職場などの皆さんで、ぜひ、ご参加ください。

■ フラートの参加枠を200人→400人に大幅アップ！

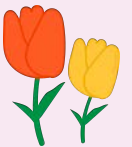
昨年は200人だったのが、今年400人と大幅に増員しました。このフラートの隊列では、HIV/エイズに関する最新の知識(U=Uなど)を情報発信します。これもとてもお重要ですが、一人ひとりが歩く姿そのもの、楽しく明るく情報発信をする姿が、社会の意識を「アップデート」する力を持つのです。なので、今年は大幅に増員しました。

このアクションに賛同し、一緒に歩いてくださる一人ひとりが主役です。あなたなりの情報発信をしてください。パレードに参加するのが初めての方も大丈夫です。お一人でのご参加も大歓迎です！不安があれば、スタッフにお声かけください。

■ 2つのフラートスタイル ご自身の希望で選べます。

【13番目】音楽とともに、賑やかに楽しく歩くスタイル (12:48出発予定)

【14番目】メモリアルキルト等とともに、想いを繋ぎながら歩くスタイル (12:52出発予定)



感染がわかって6ヶ月以内のPGM第119期

【残りの日程】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。

受付終了



担当：加藤・生島



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。

今年のパレードは、例年よりもさらに大きな取り組みになりそう。私たちのブースでは、今年もU=Uの真っ赤なトートバックの配布を予定している。HIV検査を受けるときにも、恋愛の人間関係のなかでも、HIVへの差別はまだ残っている。皆で力を合わせて変えていきましょう。(いくしま)

雨になったり晴れになったりと変化が激しい季節になりましたが、晴れた時は散歩をして新緑を感じるようにしています。雨の日は行動するのが少し面倒ですが、意識的に映画を観に行ったり本を探しに行ったりしようかなと模索中です。気分転換のアイデアあればぜひ教えてください。(ガク)

元々寝付きが悪かったりするのですが、睡眠の質の低下に少し悩んでいます。一時期は導眠剤を使用したこともありますが、中途覚醒が多くなって来ました。これは恐らく老化なのだと思います。ベッドなど睡眠環境を整えたいのですが、なかなか手が回りません。何か良い方法はないでしょうか。(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法人ふれいす東京 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

