



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

August, 2026



夏季休業のお知らせ 8/10(月)~8/16(日)

ふれいす東京事務所、ネスト・プログラムともに、
上記期間夏季休業に入ります。事務所は8月17日(月)
12時よりオープンします。

新規ボランティア募集!



新規ボランティア説明会 2026年8月29日(土) 10:00~12:00
(ZOOMによるオンライン開催)

年に1回の機会です。興味のある方は、ぜひ説明会
にご参加ください。国籍、性別、年齢、セクシュア
リティ、HIV感染の有無は問いません。
研修があるので、ボランティアの経験
がない方でも安心して参加できます。
今年度も、説明会はオンライン、
研修は対面開催です。



Hybrid

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

8/ 7(金) 19:00~21:00 9/ 5(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。

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。

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」

8/30(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？

障害者枠で働く陽性者の交流会

8/22(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。障害枠で働くこととひとことと言っても、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。

新規 ボランティア募集！

新規ボランティア説明会 2026年8月29日(土) 10:00～12:00 (ZOOMによるオンライン開催)

研修参加者の声

参加者の声の抜粋 (2025年度)

「色々な方の色々な視点が活かされていて楽しかった」
 「自分を見つめ直すいい機会になった」
 「自分自身のHIVのイメージがクリアになった気がした」
 「新たな人との出会いやつながりが持ててよかった」
 「当事者の必要性、重要性を感じた」 「自分が当事者としてどう関わろうか考える機会になった」

ミドル・ミーティング

9/12(土) 13:00~15:00

※8月のミドル・ミーティングはお休みです

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。

異性愛者ミーティング

8/20(木) 19:00~21:00

9/19(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。

说中文的HIV阳性者集会

10/24 (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。

English Speakers' Meeting

September.12th(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

11/12(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

10/20(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。



Hybrid

医療・福祉合同 ミーティング

9/15(火) 19:00~21:00

医療者として働く陽性者の方々と、介護・福祉職として働く陽性者の方々の合同ミーティングです。
お互いに情報交換をしながら、楽しく交流してみませんか？
6ヶ月に一度の開催を予定しています。



対面

もめんの会

9/ 8(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。



*父親で参加をご希望の方は
ご相談ください。

冊子：Living Together “Place of Beginning” 刊行のお知らせ



ぶれいす東京設立30周年を記念し、初代代表である池上千寿子の人生を振り返る冊子「Living Together “Place of Beginning” - 池上千寿子から「ぶれいす東京」へ、つながる物語 -」を刊行いたしました。

2026年5月発行 頒価1,000円 サイズA5判 80ページ



詳細・お申し込み
はこちらから→



Message Photo & Movie Project 「知ることから、できることへ。 HIV流行を終わらせよう。」 サイト開設のお知らせ



2026年6月4日に、ぶれいす東京も参加している「HIV/AIDS GAP6」で以下のプロジェクト特設サイトが公開されたのでご覧ください。



HIV/AIDS GAP6、UNAIDS協力のもと、レスリー・キー氏とともにPhoto & Movie Project 「知ることから、できることへ。HIV流行を終わらせよう。」を始動
ー特設サイトを通じて賛同の輪を広げ、2030年までのHIV流行終結を目指すー

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。

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。



10年後、20年後の自分を支える。 HIV陽性者のための老後準備ガイド

8/29(土) 14:00~17:00

@名古屋医療センター

対象者：HIV陽性者、医療従事者、支援者

YouTube Live配信（限定公開）



プログラム

- ・オープニングトーク
- ・「えっ、そっちが優先なの!？」
- ・65歳で大慌てしたおひとりさまHIV陽性者ゲイの『介護・医療制度』乗り越え記
- ・～親の介護・看取りそして相続、年金受給と同時にやってきた制度変更の嵐まで、僕のリアルな10年～
演者：真野新也さん（LIFE東海）
- ・HIV陽性者のための老後ガイド
- ・「『HIV+高齢者』のQOL（生活の質）を高める：生活習慣病管理から介護の視点まで」
講師：内海真先生（聖霊病院理事長）
- ・「50代以上のゲイ・バイセクシュアル男性の高齢期の不安、希望する介護サービス2025年調査から」
講師：金子典代先生（名古屋市立大学看護学研究科 国際保健看護学）
- ・「これからの暮らしを、自分で選ぶ～年齢を重ねても、自分らしく暮らし続けるために～」
講師：城川絵里子先生（豊橋創造大学保健医学部看護学科）
- ・「心地よい老後を彩る『食べる力』を保つ秘訣」
講師：伊藤美和先生（愛知県看護協会教育センター）
- ・MSW（ソーシャルワーカー）を迎えて
- ・「医療制度の解説及びディスカッション」
- ・オープニングトークを基に、当事者の生活・不安・工夫を考える
講師：岡本学先生（国立病院機構 大阪医療センター）
- ・交流会
- ・参加者同士の情報交換・フリートーク



主催：LIFE東海
共催：ぷれいす東京
協力：JaNP+

ぷれいす東京は、全国ピアサポート円卓会議・事務局として、会やオンライン配信で協力しています。

スタッフ
便り

安いヨーグルトメーカーを買い、自分の好きなヨーグルトを種にして作りながら、毎日食べています。また、乾燥麺を使った調理にも挑戦中です。なんとなく体調は良いのですが、体重が減らないのが悩みです。（いくしま）

あまりにも暑いので、「バブ爽快シャワー」を試してみました。シャワーから出る時に身体にぬってお湯で流すだけなのですが、メントールが大丈夫な方であればひんやりして涼が取れます。おすすめの涼み方があればぜひ教えてください。（ガク）

梅雨明け前から既に暑かったですが、本格的な夏を迎えて各地で猛暑や酷暑と言われる日が多発しています。地震や台風など自然災害も猛威を奮っています。どうかこの夏をみなさん無事に乗り越えて頂きたいです。そして楽しい夏の思い出を作ってくださいね。（かとう）

