



CONTENTS

「予防としての抗HIV治療 ～その背景と問題点～」...	01
第25回日本エイズ学会学術集会・総会 参加感想文...	02
web NEST リニューアルしました！	04
ネスト・プログラムより	06
部門報告（2011年10～12月）	08
賛助会員入会・寄付のお願い	12

「予防としての抗HIV治療 ～その背景と問題点～」

ねぎし内科診療所 根岸 昌功

抗HIV薬（HIVの増殖を抑えるようにデザインされ・開発された薬剤）が使えるようになった初期の頃から、出産を控えた妊婦にこの薬を与えることで母子感染が効果的に防げることが報告されました。現在は妊婦に対する母子感染予防ガイドラインとして普及しています。他へのHIV感染を予防するための治療（antiretroviral treatment as prevention）の概念がここから始まっています。他にも、1997年には針刺し事故後の抗HIV薬による感染予防治療、2005年には性交渉後の感染予防治療なども実施されてきました。

一方、HIV感染者の治療に当たってきた臨床医・研究者は、抗HIV治療を受けている感染者のパートナーへのHIV感染が比較的少ない事実に気づき、抗HIV剤による治療が、パートナーへのHIV感染を効果的に予防できるのではないかと、また、その基準は何か適切であるのかの検討がされてきました。2008年までにアメリカ国立衛生研究所（NIH）、アメリカ疾病予防管理センター（CDC）をはじめとする多くの国の多くの研究機関が、世界各地でこのHIV感染を予防するための治療を研究し、報告して来ました。

2009年11月、WHO/UNAIDSはそれまでの研究成果をまとめ、2011年5月には研究者を集めての検討会議を開き、その成果を発表しています。HIV感染者が効果的な抗HIV治療を受けていると、そのパートナーへのHIV感染のリスクを96%減らせる（NIHからの情報）との報告を引用し、『今までの深刻なゲームを変え、将来の予防のあり方に革命をもたらし、抗HIV薬治療を新しい予防方法の一つにするだろう』とUNAIDSのMichel Sedibe事務局長は述べています。また、HIV Prevention Trial Networkはアフリカ・アジア・米国・ラテンアメリカで、片方がHIVに感染しているカップルを対象にし、ガイドラインでは治療の対象にならないHIV感染者への予防的治療実験を3～4年間実施し、カップルの性交渉によるHIV感染を著明に減らせたと報告し、それを受けてWHOの事

務局長であるMargaret Chanは『パートナーを守るための新たなガイドラインが作られるだろう』と述べています。一方、WHO/UNAIDSは世界にいる3300万人のHIV感染を抱えて生活している人の半数しか自分のHIV感染を知らないという事実も指摘し、それらが事実を知り、予防としてのHIV治療へと進んだ場合、大きな衝撃をもたらすと指摘しています。また、抗HIV治療を普及させることで、その地域のHIV濃度を低下させ、HIV感染を食い止めるというダイナミックな構想を述べる研究者もいます。

多くの研究者・研究機関およびWHO/UNAIDSはいずれも、HIV感染予防には『総合的』なアプローチが必要であると強調してきました。根拠が明確な計画と方法、感染のリスクに曝されている人のニーズに合わせた、人権に基づいた計画と政策の組み合わせを勧告し、性差別やHIVに関連する偏見や差別などによりあらゆる意味で攻撃を受けやすい人々があり、その原因を減らすための効果的な計画を特に勧めると述べています。

antiretroviral treatment as preventionをめぐる今までの流れは以上ですが、この概念をHIV感染予防の一つに加えるには大きな問題点がいくつも残っています。世界には、まだ自分が感染していることも知らない1000万人を超える人々がいて、HIV抗体検査もHIV-RNA量の測定（注）も普及していない現状、必要な抗HIV治療さえも受られない多くの人々がいます。そこには経済・情報の格差のほかに、文化・地域性の違い、さらには倫理、価値判断などこの病気以外にも共通する要素があります。大きな流れを語ることはできません。しかし、それぞれが現在できることをまず実行するのが出発点であると思います。

（注）HIV感染者の病状を評価するには、CD4陽性細胞数（免疫能力を表す）とHIV-RNA量（HIVの勢いを表す）を使います。

第25回日本エイズ学会学術集会・総会 参加感想文

2011年11月30日(水)～12月2日(金)の3日間、東京・西新宿のハイアットリージェンシー東京にて、第25回日本エイズ学会学術集会・総会(会長 高橋秀実:日本医科大学・微生物学・免疫学 教授)が行われました。

ぶれいす東京からは、3題の一般演題(牧原、大槻、生島)、スカラシップ委員会の一員としてのシンポジウム開催、また、多くのセッションのスピーカー・座長などをつとめました。

各方面からの7名の感想文をお届けします。

「自分の病気に関する、自分とは関係ないことが知りたい」

バタートースト

学会に行くと、他の陽性者や、スピーカーの仕事などでお世話になった方、そして主治医と会場であったり会ったりする。今年は主治医がECC賞を受賞していたので、会って最初の挨拶は「受賞おめでとうございます」だったりした。ECC賞の発表も聞きにいき、診察室では話題になったことも無い、主治医の国際活動について知ることができて、それが評価されていることがわかって、自分とは何も関係ないのにちょっと嬉しかった。

陽性者として学会に参加することは、陽性者同士の交流や、副作用など患者自身としての問題を学ぶ機会であるけれど、同時に「全く知らなかったHIVにまつわる様々な事例」を学ぶ機会でもあるな、とここ数年は感じられる。自分の症状、自分の薬、自分の通う病院を標準にしているとはわからない、さまざまな状況にある人がいて、想像もつかなかった問題に直面している人がいることに気づいた。交流のある陽性者の人が増えるにつれて、その気づきが本当に大事なと思うようになってきた。

今年は社会分野のラパトワで「～に関する演題が無かった」というような指摘があったが、演題は無くとも問題はそこにある、ということも多いだろう。来年はどんな気づきがあるのか、今から期待している。



ラパトワで社会系を担当した池上代表

「新人看護師が初めてエイズ学会に参加してみた」

仁木 絵里菜

先日行われた第25回日本エイズ学会学術集会・総会に参加させていただきました。1年前に卒業研究として行った研究の発表だったので、初めての研究、学会、発

表と、初めてのことばかりでした。私は看護師としても新卒で働き出したばかりで、エイズに関しても、看護師としても知識不足です。また、学会というレベルが高く敷居が高いイメージがあり、実際理解が至らない点多かったですが、日本中の研究が3日間に凝縮して発表されるので、未熟な私でもとても勉強になりました。

当事者、医療者、行政など様々な立場から、研究結果やエイズに関してよりよい未来を考えた意見や問題を知ることができ、病院で働いているだけでは決して得られない経験ができました。こういったことを専門の看護師や保健師、医者だけでなく、医療者全体がもっと共有できるようにする必要もあると考えました。

このようにどうしても、看護師として考えてしまいがちなので、いろいろな立場からの意見が聞ける学会は本当に貴重で楽しかったです。

「セルフマネジメントについて考える」

都立駒込病院 医師 今村 顕史

学会の「セルフマネジメント再考」というセミナーでは、医師、看護師、ソーシャルワーカー、カウンセラー、そして「ぶれいす東京」と「ジャンププラス」からの演者も参加して、有意義な話し合いが行われました。HIV陽性者の方々が、安心してセルフマネジメントに向かっていくためには、精神的・社会的にもその人なりに安定していることが必要です。今回の話し合いは、これからのHIV診療を考えるためにも、大変よい機会になったのではないかと思います。

治療の進歩で、HIV感染症という病気の予後は良くなりました。しかし最近、長い経過の中で起こってくる高脂血症や慢性腎臓病などの合併症が問題となってきています。また、HIV陽性者の生活の中でも、パートナーや家族との関係、就労、薬物依存、高齢化など、いろいろな変化が生じています。

医療の主役は患者さんです。これからの生活をどうするか、どうしたいのか、それを決めていくのも本人です。私たちは、今後も陽性者のみなさんがより良い生活を続けられるよう、少しでもお手伝いできたらと思っています。

「第25回日本エイズ学会学術集会・総会に参加して

～愛媛地域でゲイCBO・行政・医療機関の地域連携構築を模索する立場から～」

HaaTえひめ代表 新山 賢

今回のエイズ学会の中で数あるセッションの中で特に印象深かったのが初日11月30日に催された共催シンポジウム「HIV陽性者によるエイズ対策への参画」です。

HIV陽性者当事者がエイズ対策に参画するというテーマでした。また今年度はエイズ予防指針改定の年で、多くの時間が指針について触れられました。

指針の中で数多く“NGOと行政の連携”という言葉が登場しています。“連携”を進める中で大きな壁となるのが国のエイズ対策予算の総額そのものが小さい、地方自治体のエイズ対策予算となるとさらに小さく、そもそも直接的な予防施策に対する予算が極めて貧弱だということだと思います。

HaaT えひめの H23 年度活動予算を一例に示すと約 8 割が独自に獲得した民間の助成金、残りが寄付金や行政からの事業委託金になります。今のレベルの HIV 活動を続けるには毎年、助成金の獲得競争をおこない活動資金を確保しなければいけません。

指針で示されている“NGOと行政の連携”を“実効的”なものとするためには私たち NGO の行政への関わり、ある意味ではイニシアチブを握りリードしていくことが今までより一層必要なのではないかと感じました。

HaaT えひめ：愛媛県を中心に MSM への性感染症予防啓発活動をおこなうゲイ CBO
<http://www.haat-ehime.com/>
haat-ehime@hotmail.co.jp

「学会発表、僕の聞き方」

ホットライン おーた

所属するホットライン部門の活動で参考になりそうなシンポジウムや演題を聞く事。それが今年のプログラムを、はしごする基準となった。

そこで出会ったのが、あるソーシャル・ワーカーさんが発表中に発した言葉だった。担当する患者さんに施設入所が必要にも関わらず、様々な要因でなかなか受入先が見つからず奔走していた時、常に「最終的にご本人がハッピーになれるか」その事を気にしていたと言う。

さて自分の電話相談を振り返ると、この視点を絶えず持てているのか不安になる。感染リスクの無い不安を執拗に訴えられたり、あるいは相談件数が普段より多い様などとき。そんな時でも「本人のハッピー」を気にしていただろうか。何が「ハッピー」になるかは分からないが、それでも常に意識しなくては、と改めて思った。

多くの視点と示唆に富む意見に触れたのと同時に、自省すべき事も見えた今回のエイズ学会だった。



HIV 陽性者の周囲の人の相談についての報告をする牧原

「第25回エイズ学会・シンポジウム『エイズ予防のための戦略研究—その取り組みと成果』に参加して」

国立国際医療研究センター エイズ治療・研究開発センター
リサーチレジデント 高野 操

2006 年よりスタートした「エイズ予防のための戦略研究」は、介入地域での HIV 受検者数を 2 倍にし、エイズ発

症者を 25% 減少させるという大型の地域介入研究であった。今学会では、その成果について、初めてまとまった報告がなされた。

首都圏では、介入地域の保健所で MSM 受検者の割合が増加したことや、AIDS 発症者を抑制することが出来たという結果が示された。実質 3 年という短期間のうちに、目に見える結果が出たことは、研究に携わったものとしても驚きであった。一方、阪神圏では、クリニックでの検査キャンペーンを主体とした啓発を実施し、クリニックにおける MSM 受検者の増加を認めたものの、地域全体の MSM 動向に与えた影響は小さく、効果は限定的であった。この首都圏と阪神圏の成果の違いについて、シンポジウムの中で白熱した議論になりかけたが、十分な時間がなく、問題提起に留まった事は非常に残念であった。より効果的な啓発を実施するためには不可欠な議論であり、この違いを十分検証しなければ、真の戦略研究の成果を示すことは出来ないであろう。

戦略研究を振り返って見ると、一部の研究者に委ねられた研究ではなく、HIV 業界全体で取り組むべき大きな課題であったと思う。研究の過程と成果は社会疫学分野のみならず、臨床、基礎の分野にまで還元、共有されるべき価値あるものであったと思う。実際に、臨床の先生が、戦略の報告に興味深く聞いてくださったり、基礎の研究者が自己の研究データと照らし合わせ、戦略の結果を見てくださった事は大変うれしかった。今後、成果の解釈に関する十分な議論の場や、臨床・基礎の研究者と意見交換の機会が得られることを期待したい。

「たくさんの灯りといろんな声につつまれた、もうひとつの集い」

青 (あお)

世界エイズデーの夜、学会会場のホテル内チャペルで開かれたささやかな、でも本当に心暖まる集い。1 人の宗教者の呼びかけに、異なる宗派の宗教者や賛同者が一緒になって、ひっそりと行われたメモリアルサービス。本当に手作りの集まりでした。準備もなにも、1 人 1 人が出来ることをやって、それがその時初めてのカタチになりました。

当日も何人来て下さるかどうかわからないけど、どんなに多くても 30 人、もしかしてスタッフの方が多いんじゃないかと思っていたら、なんと総勢 70 余人の方が、それぞれのいろんな思いを抱いて集まって下さいました。

集まって下さった方々、会場には来れなくても心を寄せて下さった方々、本当に感謝です。あんなにたくさんの方と同じ時、同じ場を共有出来て、ずっと心の奥底に鎖していたボク自身の 30 年が胸いっぱい広がりました。

終わって幾人かの方には言われました、「坊主が泣くとは思わなかったわ！」って(笑)



会場にはエイズ学会の看板とクリスマスの飾り付けが

「2度目のリニューアルにあたり」

web NEST運営委員 矢島 嵩

web NESTが2011年11月14日にリニューアルしました。1999年12月にスタートして以来、2005年3月が1度目のリニューアル、そして今回が2度目となります。

今回は、大幅なコンテンツの変更や組み替えはなかったのですが、言わばマイナーチェンジなのですが、実際にはサイトの印象や使い勝手は一新されたと思います。

大勢のHIV陽性者やその周囲の人たちの協力によって積み上がっている、web NESTの貴重な膨大なコンテンツを、「よりわかりやすく」「より探しやすい」「より見やすい」「より整理して」お届けするというのが、今回のリニューアルの目的でした。そのために足掛け2年以上は話し合いをかさねてきて、一筋縄ではいかないところも多いにありました。それでも、おかげさまで何とかここまできて、目的の何割かは達成できたのではないかと考えていますが、いかがでしょうか？

今回工夫したことがいくつかあります。ひとつは、質問集やリンク集や日記などのweb NESTのオリジナルコンテンツと、ネスト・プログラムの案内などが混在しないように改良したことです。そのために、グローバルナビゲーション（どのページにも共通して付いている目次のような部分）を2種類に分けたり、トップページを整理したりしました。お知らせが一覧できるようになり、一方、質問集やリンク集や日記などへの導線も確保されてより多くの人が閲覧するようになりました。

また、「web NESTとは」の中には沿革を、「ネスト・プログラム」には各プログラムの過去の実績（各回の参加人数や感想文など）を新たに掲載することにしました。過去の記録をきちんと残していくことは、いろいろな意味で今後役立つことと考えました。

そして、このサイトがどういう主旨のサイトで、何を大切にしているのかが、初めて訪れてくれた人にもはっきりと伝わるように、トップページにフラッシュによるメッセージを出しました。実はこのメッセージは数ヶ月毎に変わりますが、根本となる「web NESTらしさ」は常に変わりません。これからもweb NESTをどうぞよろしくをお願いします。

誰もが同じじゃないけど、
どこかで分かり合える

人それぞれだけど、
ひとりぼっちじゃない

ここでさまざまな経験や考えにふれて、
自分らしく生きるヒントを探してみませんか

be yourself
HIV陽性者とそのパートナーや家族、ともだちのために

～HIV陽性者とそのパートナーや家族、ともだちのために～

● ふれいす東京 ● ネスト・プログラム ● レポート ● 寄付のお願い ● お問合せ

HOME web NESTとは よくある質問集 つれづれ日記 あれこれリンク集 HIV関連ワード 運営委員のつぶやき

Be yourself

HIV陽性者とそのパートナーや家族、ともだちのために

web NESTとは 2011年12月1日更新

web NESTへようこそ！このサイトをご利用になるにあたって、まずご覧いただきたいことをまとめました。

よくある質問集 2012年1月20日更新

日常生活、仕事、人間関係、恋愛、セックス、医療、福祉制度など、多くのHIV陽性者が感じている疑問や知りたいことを質問集としてまとめました。

つれづれ日記 2012年1月29日更新

性別、年代、セクシュアリティ、地域など、さまざまなHIV陽性者の何でもない日常や、ちょっとした生活のかけらに触れてみてください。

あれこれリンク集 2011年11月28日更新

HIV陽性者やその周囲の人に役立つウェブサイトやコンテンツ、さらに、陽性者本人やパートナー・家族の個人ブログ等もたくさん載せています。

HIV関連ワード 2012年1月5日更新

HIV陽性と知ってからは、聞きなれない言葉に触れる機会が多くなります。その中から、よく使われるものを集めて、簡単に説明しています。

運営委員のつぶやき 2011年12月28日更新

web NESTの運営委員のプロフィールと月に一度更新する編集後記です。編集のこぼれ話や委員の横顔などもご覧ください。

ふれいす東京/ネスト・プログラムより

「HIV陽性者による第25回日本IIG学会参加報告会」のご案内	2/5(日)14:00-16:00
新陽性者ド・ア・グ・グループ・ミーティング (PGM) 第63期(平日夜コース) 受付中: 申込: 1/31	2/10(金)2/24(金), 3/9(金)3/23(金)19:30～
Women's Salon 第11回 「ストライプをためない30代女性ってなに？」	3/11(日)14:00-16:00 申込: 2/3
陽性パートナー・ミーティング	2/4(土)13:00-15:00

web NESTからのお知らせ/更新情報

2011/11/14(月) web NESTがリニューアルしました。

よくある質問集 追加アンサー募集
“地方で生活している陽性者のみなさんの経験を教えてください”
Q: 地方で生活しています。医療や生活に関する情報の少なさや、サービス利用の難しさをどう補っていますか？
Q: 他の陽性者（感染者）と知り合うにはどうすればいいですか。

更新情報
よくある質問集「パートナーにも検査を受けてほしいのですが、その話になると話題をそらします・・・」追加アンサーを2つ掲載しました。(1/20)

各オリジナルコンテンツへの
ナビゲーション

「よくある質問集」の
各カテゴリーへ

web NEST

～HIV陽性者とそのパートナーや家族、ともだちのために～

HOME

web NESTとは

よくある質問集

つれづれ日記

あれこれリンク集

HIV関連ワード

運営委員のつぶやき

よくある質問集

HIV陽性者が感じている疑問や知りたいことをまとめました。一つの質問に対して十数名のHIV陽性者がそれぞれの経験をもとにアンサーを寄せたものです。たくさんの経験や意見に触れ、自分自身の答えを探っていただければ幸いです。掲載日を念頭においてご覧ください。

また、アンサーの文中から「HIV関連用語集」にリンクされていますのでご利用ください。

告知直後によくある質問

人間関係・恋愛・SEX

仕事・日常生活

医療・福祉制度

女性陽性者の質問

パートナー家族の質問

過去の質問

HOME

よくある質問集

告知直後によくある質問

Q6:今度初めて病院に行くのですが、お金や治療・プライバシーなど、いろいろ不安です。みなさんはどうでしたか？

Q1

Q2

Q3

Q4

Q5

Q6

Q7

Q8

掲載日

2011年11月29日

男性 30代後半

works

僕は告知されてから拠点病院の紹介状はもらっていたんですが、なかなか行くことができなかったです。本当にいろいろ不安だったので。病院に行く前に、自分が納得するまでHIVについて調べましたね・・・

紹介状と調べた資料とかをもって拠点病院に行きました。お金ですが・・・告知当初は僕の場合で言うQ4やウイルス量の経過を知るために、月1回の採血と診察で、3割負担で10,000はしなかったかな？服薬が始まると重症者手帳などの申請が必要になるので色々大変ですが、費用負担は抑えられます。プライバシーは、医師・看護師・病院スタッフには守秘義務が課せられているはずですから、余程のことがない限り心配ないと思いますよ。

掲載日

2011年11月29日

20代 ギイ 2008年告知

Ryu

治療する病院へ行く前は、少なからず不安は感じていたと思います。病院へ行く前に、医療費についてや病院のことについてなど、インターネットで情報収集しようと思えばできたのかもしれないが、当時の私はそんな気持ちの余裕はなく、あまり不安を解消することなくそのまま病院へ行った覚えがあります。

幸いに、病院は主治医や薬剤師、看護師の方の丁寧な対応で不安は徐々になくなっていきました。逆に、当時インターネットで様々な情報を調べたとしても、その情報を判断する力がなくて余計に不安を煽っていたかもしれません。素直に、不安なことは院内の相談できそうな相手に相談すればいいと思います。

HOME

web NESTとは

よくある質問集

つれづれ日記

あれこれリンク集

HIV関連ワード

運営委員のつぶやき

つれづれ日記

性別、年代、セクシャリティ、住んでいる地域など、さまざまなHIV陽性者が日記をつづっています。HIV陽性者の何でもない日常や、ちょっとした生活のかげらに感じてみてください。

つれづれライター

■ たたみ (100)

■ つばさ (378)

■ なぎさのペンギン (76)

■ ひろき (14)

■ ガジ (311)

■ ヤマト (41)

■ 朱美 (241)

過去のライター

プロフィール一覧

2012年1月

月

火

水

木

金

土

日

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

HOME

つれづれ日記

つれづれ日記

ハーブの音色

2012年1月29日

投稿者：朱美

ハーブのコンサートが、ありました。ハーブのソロの演奏は、初めて聞きました。美しい音色でした。

ポピュラーな曲が、多かったので、親しみを、覚えました。

これから、いろいろな楽器の、演奏が、聴けると、いいですね。

音楽が、ますます、好きになりました。

朱美

腕を磨こう！

2012年1月29日

投稿者：つばさ

最近、友達のお家で夕食をこちそうになる機会が何度もあり、おいさとセンスの良さ、手際などとにかく全に感激した私。おいしいものを食べるということは本当に人を元気にすると実感した。

というわけで、平日は帰る週末くらいは料理の腕を磨こう！

今朝は模試に出かける娘の限られた材料のなかで、娘も「おいし～」と感謝

ただ、手際と盛りつけがちょっとずつ楽しみながら

web NEST

～HIV陽性者とそのパートナーや家族、ともだちのために～

HOME

web NESTとは

よくある質問集

つれづれ日記

あれこれリンク集

HIV関連ワード

運営委員のつぶやき

ふれいす東京の案内

ポジティブライン

対面相談

ネスト・プログラム

新規陽性者PGM

ミドル・ミーティング

Women's Salon

異性愛者ミーティング

もめんの会 (母親の会)

陰性パートナー・ミーティング

カップル交流会

ベシック講座

シリーズ「専門家と話そう」

ストレス・マネジメント講座

トークサロン

その他

レポート

寄付のお願い

お問合せ

HIV陽性と
わかったばかりの人へ

ふれいす東京

ネスト・プログラム

レポート

寄付のお願い

お問合せ

HOME

ネスト・プログラム

Women's Salon

Women's Salon/レポート

Women's Salon/レポート

開催記録

2012.3.11

第11回

開催予定

2011.10.30

第10回

「From ♀ to ♀ Women's Salonへのお誘い」

2010.10.24

第9回

「ストレスとのつきあい方 ～みんなどうしてるの？～」

2010.3.14

第8回

「川名奈央子さんと話そう Part2」

2009.7.20

第7回

「女性陽性者と人生設計～妊娠・出産～」

2008.10.5

第6回

「Women's Salonの新しい女性スタッフを迎えて」

2008.2.28

第5回

「なんでも訊いてみよう 女性とHIV医療」

2007.6.7

第4回

「Dr.対馬ルリ子と話そう Part2」

2006.10.15

第3回

「川名奈央子さんと話そう」

参加者4名

参加者4名

参加者8名

参加者8名

参加者2名

参加者2名

参加者5名

参加者5名

女性のために、毎回さまざまなゲストをお迎えしておくりするプログラムです。専門家をお招きしたり、女性陽性者のゲストを迎えてお話ししたりします。スタッフの報告と参加者感想文をお届けします。

プログラム案内

第9回 Women's Salon 「ストレスとのつきあい方 ～みんなどうしてるの？～」 (2010年10月24日)

「ストレスとのつきあい方～みんなどうしてるの？～」と題し、第9回 Women's Salonが10月24日に開かれました。ゲストの野坂祐子さんの進行で、ストレス症状についての話題では、参加された方々から「こんなことがあるよ」という話が出るたびに、あるある～、とか、そんなこともストレス反応なんだ～など、おしゃべりをしながら自分に起こりやすい症状を確認していきました。また、ちょっとしたときのリラクゼーション法（呼吸法など）が紹介され、ストレス反応への対応方法も体験しました。

私の5分間トークでは、自分の体なのにわからないことあるよね、ということで「なにかが下から

「みんなの日記帳」は
「つれづれ日記」と名前
を変えブログ形式に

ふれいす東京／ネスト・プログラ
ムへのナビゲーション

各プログラムごとの
案内ページ

過去の実績や報告・感想文
を掲載

PLACE TOKYO Newsletter No.72 ● 5

ネスト・プログラムより

様々プログラムが実施された中、シリーズ“専門家と話そう”第9回「生命保険のプロと話そうⅡ」(11/26)、第15回カップル交流会「みかん狩り」(11/6)、第10回 Women's Salon「From ♀ to ♀ Women's Salonへのお誘い」(10/30)の報告と参加者感想文をお届けします。

シリーズ“専門家と話そう”第9回「生命保険のプロと話そうⅡ」

「生命保険のプロと話そうⅡ」が11月26日(土)に開催されました。ゲストは、前回に引き続きおいでいただいた江川守利さんと、ガン患者さんの学習会に多く招かれている濱崎研治さんでした。

前半では、2010年4月に施行された保険法の内容をわかりやすく解説していただきました。生命保険は、以前は商法により規定されていたものが、保険会社と契約者のトラブルが多いことから法制化されたとのこと。告知義務については、解除権などの規定が明確化され、受取人の変更も遺言で可能になるなど、消費者に有利な改訂が盛り込まれました。質問されたことへ応答する義務も同時に明確化されましたが、逆に質問されなければ問題がないという事になったようです。

後半では本当に沢山の質問をしていただき、講師のお二人にできる範囲で回答していただきました。今回は、20名と参加者も多く、皆様の関心の高さが感じられる会となりました。(いくしま)

【参加感想文】

★ 今回、初めて「専門家と話そう」シリーズに参加させていただきました。

これまで、保険のことについては漠然とした知識しかありませんでした。しかし、今回の講義を受けて、様々な保険の種類があること、法改正により保険制度が刷新されたこと、金融商品としての側面が強いことなどいろいろな知識を得ることが出来ました。

保険はあまり縁がないと思っていましたが、住宅ローンを組む際に団信(団体信用保険)加入が必要ということを知り、保険というものをよく知らなければならなかったと思ってたところでの今回の講義。当初望んでいた以上に保険をよく知ることができ、本当に有意義な時間でした。(north)

★ シェー！保険金がもらえない場合があるザンスか！？おそ松くんのキャラクターとこの言葉が初参加の自分にとって強く印象に残りました。

私はHIV感染前に生命保険と個人年金保険に入っておりました。つい最近、エイズ感染症によらないものの、入院手術給付金を受け取ってます。保険担当者には自分がHIVに感染している事実まで告げており、担当者と良好な関係を築いていると我ながら思っているところもありました。

しかし、初めて勉強会に参加してみて、自分の認識の甘さを実感させられました。保険担当者の知識量には差があること、保険金給付の認定には保険会社の裁量が大きく働くこと、等々。保険会社も商売ですから、当然と言えば当然のことかもしれません。

そんなことも知らなかったザンスか？なんて、イヤミ(おそ松くんのキャラクター)に嫌味を言われぬように、自分の人生と保険を考え直す良い機会となりました。(N)

★ 親が掛けてくれた保険が来年満期を迎える。次に何か良い保険はないかと考えていたところに今回のプログラムがある事を知り参加した。用意された席が埋まるほどの人数が集まり、質問もたくさん出て、参加した皆さんがそれぞれの生活スタイルの中で生命保険に関心がある事を知った。

HIVを持っているとやはり告知書が最大のネックだ。申告せず加入することはできるだろうが、いざ発病したときに保険金が下りないどころか保険自体を解約されかねない。かといってHIVを申告すれば加入できる保険はまずないだろう。しかし最近では、加入時に告知書が必要ない生命保険が出ていると知り、この保険についてもう少し詳しく調べてみようと思った。

また興味深いトピックとして保険買取制度がアメリカで普及しているとの事。経済状況が一向に改善しない日本で、自分が仕事を失ったり収入が無くなった場合1つの選択肢になればと強く感じた。(しんたろう)

第15回カップル交流会「みかん狩り」

【参加感想文】

★ アウトドアは、2008年のぶどう狩り以来。秋が深まった時期には何狩りがあるのだろうと探した結果、旬のものがいいとみかん狩りを選びました。

晴天に恵まれれば、最高なのだけれど、生憎の雨模様。電車に乗った時、半分諦めていました。現地に着いて、微妙な天気だったけれど「先にみかん狩りにした方がいいんじゃない」とベテランカップルの一声。結果としてその決断が最高の一日に繋がっていきます。不思議と雨に殆ど降られませんでした。

メインのみかん狩り。こんなに楽しいものかと…獲物を取りに行った気分。こういうの必死になるタイプなんです僕…。だから他のカップルのことはあまりわかりません。幹事なのにごめんなさい。でも高枝ばさみからこぼれ落ちたみかんが坂道を転がって、別のカップルの足下に…「それ甘いよ～」って伝えたら、暫



すでにたわわのみかんの樹

くして「ほんとだ甘い」なんてことも…。

お昼はレストランに移動。半個室のスペースだったため、5組のカップルが安心して、なれそめや現状、つき合って大変だったことまで話せました。仲間としていたことが本当に嬉しかった。それぞれはいろいろあるけれど、一緒に時代を生きているのですよね。雨でなかったら屋外でピクニック気分と考えていたのですが、やはり閉ざされた空間が創り出す距離感も大切ななぁと思いました。

海辺の町を駅までぶらぶらと歩きながら、会話が止まりません。あちこちで「いいところだね」「美味しかったね」と気になってくれた様子。みんなの笑顔が僕らへの最高の贈り物でした。(いく)

★ 今回、夫(ゲイ/+)と妻の私(ヘテロ/-)とで初参加。以前、夫は就職相談、私はパートナーの会で、ぶれいすにお邪魔していました。けれど、カップル同士で会うのは初めてで、緊張半分、遠足気分半分。女性参加者は私一人でしたが、パートナーの会で面識のあった方だけでなく、初めてお会いした方とも、すぐに馴染めた感じでした。

みかん狩りでは、それぞれのカップルの行動がほほえましく、気付いたら私も笑っていました。食事での自己紹介では、各人が話したい範囲で自分たちの事を語り、その人の体験に耳をかたむけ、誰もが無理なく、いい時間がもてたと思います。具体的な投薬や闘病経験談も、参考になりました。

ふだん2人だけで過ごしていて、病気の事を意識する場面では、つい「自分たちだけがなんでこんな思いを…」と、ネガティブ思考に陥ってしまう事もあります。が、同じ立場の皆さんの笑顔に囲まれて「人生捨てたもんじゃないな。なんだか、ふつうに生きているって幸せだな」と素直に感じられた一日でした。

ぶれいすの皆さん、会の準備や参加された皆さん、ありがとうございました。また、お会いしましょう。(♪たかよ♪)

★ 先日のカップル交流会、参加させていただきありがとうございました。天候には恵まれず残念でしたが、それを差し引いても充分実りのある一日でした。東京駅から1時間半、目的地の駅に降り立ち簡単な自己紹介の後、送迎バスに乗ってたどり着いたミカン畑。斜面に広がる深緑色の木々には色づいたみかんがたわわに実り、その先には海。剪定ばさみや高枝ばさみを手にミカン畑に分け入り、おいしそうな実を見つけては採って食べたりおみやげ用の袋につめたり、おいしい実が沢山なっている木を教えあったりと、和気藹々、楽しく過ごしました。



袋一杯のみかん

ミカン狩りの後はレストランへ移動して食事です。明るく素敵な部屋で大きなテーブルを囲み、おいしい料理を頂きながら改めて自己紹介。5組のカップル(とスタッフ1人)の中で僕たちはゲイでポジティブ同士

のカップル、ほかの参加者の皆さんは一方がポジティブのゲイや男女のカップルと多彩でした。それぞれのカップルが、感染に気づいたときどうだったとか、それでも一緒にいる理由とか、同居されている家族とはどのような関係だとか、そのようなことを紹介し合い、意見を交換し、この交流会に参加したどのカップルも、お互いに強い絆で結びついていて幸せそうでした。

この交流会に参加する前は、二人共々、いつも余り回りの人達との交流も最小限にし、消極的でしたが、これから胸はって色んな人達との交流や、自分達も前以上に絆が深くなったように思います。

この交流会に参加でき色んな意味で充実した一日でした。一緒に参加された皆様、スタッフの皆様、ありがとうございました。(ヒロシ&キヨシ)

Women's Salon

「多目的室での初・Women's Salon」

神原 奈緒美

2011年10月30日に第10回目のWomen's Salonが開催されました。私も今回から、スタッフとして参加させていただく事になりました。



Women's Salon 新スタッフの神原(左)と池上代表

これまでも女性の陽性者の方対象とし

て回を重ねてきたWomen's Salon。今回は多目的室にて初めての会で4名の方が参加されました。自由に話していただくことを目的として、池上代表をゲストに「お茶会」のような雰囲気で開催しました。「性の健康世界学会金賞」を池上代表が受賞した時のパワーポイントを見て、参加者同士の「話をするきっかけ」とし、その後自己紹介とそれぞれの生活環境・受診状況・聞きたい事・思っていることを話していただきました。特に今回は「出産」「通院先(感染症科・婦人科)」「医師／看護師との信頼関係」が話題に上がりました。当日はプログラム参加経験のある方から初参加の方に話のパスを出してくれるなど話す雰囲気との和やかな女子会ができました。

これからも、さまざまなゲストを迎えながら女子だけののんびり「お茶会」を企画して行こうと思っています。みなさま、どうぞご参加ください。



冊子やパンフレットなどたくさんの資料が整理されつつある多目的室

部門報告 (2011年10～12月)



ホットライン

エイズ電話相談(ふれいす東京および東京都委託)

相談実績報告

—ふれいす東京エイズ電話相談—

	10月	11月	12月
日 数(日)	5	4	4
総 時 間(時間)	20	16	16
相談員数(延べ人)	5.0	4.5	5.0
相談件数(件)	51	33	39
うち(男性)	42	29	27
(女性)	9	4	12
(不明)	0	0	0
陽性者相談	0	1	0
要確認相談	0	0	0
1日平均(件)	10.2	8.3	9.8

—東京都夜間・休日エイズ電話相談—(委託)

	10月	11月	12月
日 数(日)	14	12	12
総 時 間(時間)	42	36	36
相談員数(延べ人)	30	26.5	27
相談件数(件)	209	186	216
うち(男性)	168	148	147
(女性)	39	38	69
(不明)	2	0	0
陽性者相談	3	1	0
要確認相談	0	2	1
1日平均(件)	14.9	15.5	18.0

ホットライン部門・活動状況 ()内は出席人数

- 10月** 1日 HLオリエンテーション(1)(6名)
新人研修打合せ(検査)(2名)
2日 HLオリエンテーション(2)(3名)
9日 HL部門研修[第1日](14名)
10日 HL部門研修[第2日](16名)
14日 東京都電話相談連絡会(3名)
16日 世話人会(6名)
スタッフミーティング(13名)
20日 個別ミーティング(2名)
30日 活動報告書入力ミーティング(6名)
- 11月** 8日 第3回東京都ボランティア講習会(10名)
10日 忘年会幹事ミーティング(4名)
11日 東京都電話相談連絡会(2名)
12日 個別ミーティング(2名)
13日 シフト担当打合せ(2名)
17日 スタッフミーティング打合せ(2名)
19日 個別ミーティング(2名)
20日 世話人会(5名)
スタッフミーティング(14名)
24日 個別ミーティング(4名)

- 12月** 9日 東京都電話相談連絡会(3名)
研修生修了ミーティング(3名)
18日 活動報告書入力ミーティング(5名)
スタッフミーティング(忘年会)(23名)
24日 研修生修了ミーティング(2名)
25日 東京都電話相談年納め

ホットラインは毎年10月から12月にかけて、新人研修があるためとても忙しい時期になります。もっともそれは期待が膨らむことでもあります。件数はあまり伸びませんでしたが、12月には少し件数が増加しました。忘年会では、新旧含めて20人以上のスタッフが集まりました。時には楽しい時間を過ごすことも明日の活動への活力になりますね。
(報告：佐藤)



バディ

陽性者のための直接ケア・派遣プログラム

バディ担当者ミーティング(10-12月実績)

- 10/6 中止 10/20 3人
11/5 2人 11/17 4人
12/1 中止 12/15 2人
※ 個別ミーティング 4件

利用者数

8カ所の医療機関に通院中、もしくは入院中の15名の方に26名のバディスタッフを派遣

活動内容(2011年12月末現在)

派遣継続中	21件
在宅訪問	14件
病室訪問	1件
派遣休止	5件
検討中	1件

10月～12月中の動き

- ・派遣終了 1件
- ・派遣調整 6件

今後のミーティング日程

- 午前ミーティング：偶数月第1木曜 11:00
奇数月第1土曜 11:00
2/2(木)、3/3(土)、4/5(木)、5/5(祝・土)
※木曜は参加者がある場合のみ開催。
事前にご連絡下さい。

- 午後ミーティング：毎月 第3木曜 18:30
2/23(木)、3/15(木)、4/19(木)、5/17(木)

バディの現場から

10月に約9年にわたって派遣を継続していたクライアントの方が亡くなられ、活動が終了になりました。外出支援など多くのバディ関わったケースでした。担当いただいたバディの皆様、ありがとうございました。バディ・ワークショップを11月3日(木)に開催し、合同研修を受けた14名が参加、13名が登録を行い、今後の活動に加わるようになりました。また、当日はクライアントの方がスピーカーとして協力してくださいました。

(報告：牧原)



ネスト

陽性者とパートナー・家族のためのプログラム

ネスト・プログラム参加状況 (2011年10-12月)

グループ・ミーティング

- ・新陽性者ピア・グループ・ミーティング (PGM) 第62期 (参加者6名)

12/3

12/17

- ・ミドル・ミーティング

10/8 (11名)

11/12 (20名)

12/10 (15名)

- ・異性愛者のための交流ミーティング

11/18 (5名)

- ・Women's Salon

「From ♀ to ♀ Women's Salon へのお誘い」

トークゲスト 池上千寿子 (ぷれいす東京代表)

10/30 参加者4名

- ・カップル交流会「みかん狩り」

11/6 (5組10名)

- ・陰性パートナー・ミーティング

10/1 (5名)

12/3 (5名)

- ・もめんの会 (HIV/AIDS を支える母親の会)

10/25 (4名)

学習会

- ・シリーズ“専門家と話そう”第9回「生命保険のプロと話そうⅡ」

ゲスト 江川守利さん (ファイナンシャルアライアンス)

濱崎研治さん (患者の生命保険を考える会)

11/26 参加者20名

- ・ベーシック講座「社会福祉制度」

10/19 (2名)

- ・ストレスとうまくつきあうためのワーク第14期

10/17 (4名)

11/14 (4名)

トークサロン

- ・就職活動を報告しあう会

10/22 (7名)

11/18 (8名)

12/17 (9名)

その他のミーティング (陽性者メンバー、ぷれいす東京スタッフほか)

- ・web NEST運営委員会

10/24 (2名、2名)

11/16 (2名、2名)

12/19 (2名、2名)

NEST NEWS LETTER

10/14：10月号発行

11/14：11月号発行

12/12：12月号発行

web NESTリニューアル！

HIV陽性者とそのパートナーや家族、ともだちのためのサイト「web NEST」が、11月14日にリニューアルしました。ぜひご覧ください。(詳細P.4) (報告：はらだ)



Gay Friends for AIDS

ゲイによるゲイ・コミュニティ向け活動 <http://gf.ptokyo.com/>

Gay Friends for AIDS 電話相談

10月 14件 (1日平均2.80件)

11月 9件 (1日平均1.75件)

12月 5件 (1日平均1.25件)

聴覚障がい者向けのメール相談対応

10月 0件

11月 0件

12月 0件

配ってきました、「ヤローページ」

首都圏のHIV検査情報とゲイタウンガイドが一つになった冊子「ヤローページ」が11月にリリースされました！それに合わせて、上野・新橋・渋谷といった、新宿以外のエリアに冊子をお届けすべく、aktaのスタッフの皆さんとGフレスタッフが協働でアウトリーチを実施しました。11月5日の夕方にスタートして、完了して戻ると日付が変わるというハードなアウトリーチでしたが、名前も

デザインもキャッチーな冊子で、バーのママさんに渡す前にお客様が手に取って読み始めるなんてこともしばしば。インパクトって大事だなと改めて実感しました。

(報告：sakura)



(発行：akta、企画・編集：MSM 首都圏グループ)



HIV陽性者への相談サービス

相談実績 2011年10～12月

	10月	11月	12月
電話による相談	157	159	139
対面による相談	43	36	20
E-mailによる相談等	126	93	126
うち新規相談	29	27	28

※メール新規は含まず

10～12月の新規相談者の属性 (N=84)

陽性者： 51人（男性：48 女性：3）
 パートナー： 8人（男性：7 女性：1）
 専門家： 7人（男性：3 女性：4）
 家族： 6人（男性：0 女性：6）
 その他： 12人（男性：9 女性：3）

※その他には判定保留、友人も含む

10～12月新規相談者の情報源 (N=86) ※重複あり

WEB (PC/携帯サイト含)： 50人
 拠点病院/クリニック： 7人
 冊子・パンフレット等： 7人
 以前から知っていた： 4人
 他の陽性者： 3人
 カウンセラー/MSW： 2人
 友人 他： 2人
 電話相談： 2人
 他団体： 2人
 一般病院： 1人
 不明： 6人

10～12月新規相談の内容

【ネスト・プログラムへの参加、問い合わせ等】

- ・「PGM」 計4件
- ・「専門家と話そう」 計3件
- ・「ミドル・ミーティング」 計3件〔首都圏、甲信越/北陸〕
- ・「陰性パートナー・ミーティング」
- ・「異性愛者交流ミーティング」
- ・「Women's Salon」

【ぶれいす東京への参加、サービス利用】

- ・地方在住だが、なにかできないか。〔中国/四国〕
- ・感染から数年。連絡するのに勇気がなかった。
- ・利用登録のため面談。 計2件
- ・ボランティア希望参加。
- ・ネットを見たが自分と同じような人がいない。

【検査や告知】

- ・術前検査で陽性と判明。 計2件〔近畿〕
- ・即日/迅速検査で確認検査待ち。 計3件〔首都圏、東海、九州/沖縄〕
- ・(母)子どもの友人から感染を知らされた。

〔北海道/東北〕

- ・(パートナー)最近陽性が判り、自分にも検査をしてほしいといわれた。
- ・恋人ができて検査をしたら陽性と判明。
- ・昨日告知を受け、病院にいるときは安心していただけ一人になって不安になった。〔中国/四国〕

【人間関係】

- 〔陽性者〕
- ・陰性パートナーとのコンドームなしのSEXについて。
- ・陽性が判明。パートナーに伝えた方がいいだろうか。〔北海道/東北〕
- ・通知のときに使用できるゲイパートナー向けの冊子はあるか。
- 〔陰性パートナー〕
- ・パートナーから陽性だと打ち明けられた。今後のセックス・結婚・出産が心配。
- ・陽性者パートナーとの人間関係のトラブルについて。
- ・パートナーが陽性と判明。外で感染してきたらしい。
- ・陽性者と判ったパートナーの支援のため面談希望。
- ・パートナーが陽性。子どもを作れるかどうか知りたい。〔東海〕
- ・最近パートナーの陽性が判明。本人は治療に消極的。
- 〔家族〕
- ・自分の子どもがりんご病にかかったため、同居の陽性者にうつらないか心配。
- ・子どもが陽性とわかった。面談希望。
- ・家族が陽性と判明。自分たちも受検したほうがいいか。〔近畿〕
- ・家族が発症して陽性が判明。身よりは自分だけ。〔東海〕

【友人】

- ・友人より通知された。なんて言えばいいのか。〔東海〕
- ・陽性者本人に口唇ヘルペスができています。同じスプーンを使用したけど(HIVは)うつらないか。〔近畿〕
- ・知り合いが発症したと知らされた。なんて言葉をかけたらいいか。

【心理的なこと】

- ・感染が判明して一年。メンタル面の相談。

【医療など】

- ・HIV陽性と判明。STIも見つかった。治療はどこでできるか。
- ・(母) 歯科受診をしたいらしいが通院先から紹介できないといわれた。〔北海道/東北〕
- ・現在海外在住。来年帰国するため通院先を知りたい。
- ・来月から仕事で東南アジアに行く予定。長期のためHIV薬はどうしたらよいか。〔東海〕
- ・転職で都内に引っ越し予定。主治医より通院先を決めてほしいと言われた。〔北海道/東北〕
- ・近々服薬開始。クリニックに通っているが大きな病院と比べて困る事はあるか。

- ・腫瘍の治療を行って免疫が落ちないか不安。
- ・感染が判ってから数年。専門病院には行っていない。
- ・(パートナー) STI もあり CD4 がとても低い。すぐに死ぬ可能性はあるか。〔東海〕
- ・来年から日本の学校に入学予定。今後の通院等について。〔海外〕

【生活や福祉】

- ・今日、陽性と判明。医療費はどれくらいか。
- ・学生のため、医療費が心配。〔近畿〕
- ・加入可能な生命保険があるか。
- ・これから服薬予定。手帳取得に伴い健康保険から会社にはバレないか。
- ・障害年金の資格要件を満たしているか。
- ・生活保護について返還が求められるのはどのようなときか。
- ・障害年金の手続きで職場にバレてしまった。
〔九州/沖縄〕
- ・傷病手当申請書で主治医から HIV と書かざる得ないと言われた。どうしたらいいか。〔近畿〕
- ・他の病気も併発している。養子縁組のパートナーがいるため法律相談をしたい。
- ・薬物使用により拘留中。今後についての相談。

【就労】

- ・復職希望。休業時の診断書を作成してくれる医師を紹介してほしい。
- ・転職検討中。手帳取得は転職後がいいと聞いたがどうだろうか。
- ・介護職の資格を取るが仕事をすることに問題はないだろうか。
- ・障害枠の就労についての相談。
- ・看護師として病院に勤務しているが転職を検討中。
- ・来年から就職活動予定のため相談。

【専門家】

- ・(区の相談員) ぷれいすとの共通ケースに関する相談。
- ・(MSW) 服薬予定者で来年に海外勤務になる人がある。情報があれば教えてほしい。
- ・(企業の保健師) 従業員からの通知があり、どのように対処をしたらいいか。
- ・(MSW) 障害年金を申請しようとしている患者がいる。どのように対応したらいいか。
- ・(国選弁護人) 拘留中の方について。
- ・(団体職員) 来日している外国人が陽性と判明。状態がよくないため帰国に関する相談。
- ・(ヘルパー) 今度の派遣先が陽性の人。前もって配慮する事はあるか。
- ・(デイケア職員) 来年、入浴介助が必要な陽性者が利用される。施設研修の資料を探している。

【その他】

- ・刑務所を出所し生活保護の申請をしたばかり。医療にどのようにつながったらいいのか。
- ・(友人) 陽性者の友達の襟足を剃ってあげた。そのカミソリを使ったら感染するだろうか。

(報告：牧原/福原/生島/神原)



研修・研究部門

研修事業

職場研修

(東京障害者職業センター雇用管理サポート事業など)

- 10月18日 外資系メーカー企業にて研修。社員7名参加。
- 11月11日 埼玉障害者職業センターにて研修。職員26名参加。
- 12月13日 東京都エイズ予防月間講演会「働く世代に多いHIV陽性者～周囲の正しい理解で働き続けられる～」にて講演。54名参加。
- 20日 第18回職業リハビリテーション研究発表会にてポスター発表。

受託研修協力

11月19～20日

シェア主催の青年海外協力隊エイズ対策技術補完研修に協力。参加者10名。

研究事業

「地域におけるHIV陽性者等支援のためのウェブサイト」(<http://www.chiiki-shien.jp/>)に新着ツールを掲載しています。



(報告：生島/牧原/大槻)

ふれいす東京より 賛助会員入会・寄付のお願い

HIV陽性者の数は年々増え続けています。
新たな治療法は開発されていますが、
治療を続けながら生活する上では
様々な問題が発生しています。
HIV陽性者とその周囲の人たちへの支援、

コミュニティとして取り組んでいる予防活動等、
私たちの活動へのニーズがますます高まっており、
必要な運営資金も増え続けています。
よりよいサービスやプログラムを継続するために、
ぜひ私たちの活動を応援してください。

賛助会員入会のお願い

継続して応援して下さる方は賛助会員になってください。

賛助会員になるには？

メールか電話 / FAX で賛助会員入会をお申し込みください。折り返し、ふれいす東京の案内と賛助会費専用の振込用紙をお送りします。

※年度（4月～3月）の途中で賛助会員に入会された場合でも、4月に新年度分の案内を送らせていただきます。
ただし、1月から3月の間に入会された場合は、次年度の会費とさせていただきます。

申し込み・問い合わせ

E-MAIL info@ptokyo.com
電話 03-3361-8964 FAX 03-3361-8835

年会費

個人賛助会員（一口） 1万円
団体賛助会員（一口） 10万円

寄付のお願い

そのほか随時寄付をお受けしています。
ふれいす東京の活動をぜひともご支援ください。
ご寄付はいくらでも結構です。匿名でも可能です。

寄付の振込み先

◇ふれいす東京の活動全般に対する寄付

ゆうちょ銀行振替口座 No.00160 - 3 - 574075
特定非営利活動法人 ふれいす東京 代表 池上千寿子

三井住友銀行 高田馬場支店 普通 2041174
特定非営利活動法人 ふれいす東京 代表 池上千寿子

◇HIV 陽性者への直接支援活動「ネスト / バディ」への寄付

三菱東京 UFJ 銀行 高田馬場支店 普通 1314375
特定非営利活動法人 ふれいす東京 代表 池上千寿子

◇Gay Friends for AIDS の活動への寄付

みずほ銀行 高田馬場支店 普通 5507255
特定非営利活動法人 ふれいす東京 理事 生島 嗣

編集後記

- ・塩麹などの料理が流行っているようで、麹を買ってきて試してみたり、寒い日は粕汁作ったりする機会が増えていています、植物性の発酵食品のおかげでお腹の調子も良くなった気がします。（こんどう）
- ・近所の果物屋さんで焼き芋を売っている。最近はまっているのが、種子島の安納（あんのう）芋だ。糖度がたかく、黄金色に輝いている。ぜひ、お試しください。（いくしま）
- ・朝から晩までパソコンにべばりついている日が多くなったのですが、昼食は必ず外に出ることにしています。ふるえるほど寒いけど、ぬけるような空に心が洗われ背筋が伸びます。（やじま）

編集・発行：特定非営利活動法人 ふれいす東京

〒169-0075 東京都 新宿区 高田馬場 4-11-5 三幸ハイツ 403
TEL : 03-3361-8964 (平日 12 ~ 19 時)
FAX : 03-3361-8835
E-mail : info@ptokyo.com

ふれいす東京 HP : <http://www.ptokyo.com/>
Gay Friends for AIDS : <http://gf.ptokyo.com/>
web NEST : <http://web-nest.ptokyo.com/>
Twitter @placetokyo (<http://twitter.com/placetokyo>)