ネスト・ニュースレター

2020/10

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

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場4-11-5 三幸ハイツ403
認定NPO法人ぷれいす東京 Tel: 03-3361-8964 https://www.ptokyo.org
[Twitter] https://twitter.com/placetokyo
[Facebook] https://facebook.com/PLACETOKYO
[Web] https://www.ptokyo.org/nest [ネスト・プログラム問合せ先] nest@ptokyo.org

酷暑が続いた夏が終わり、秋が始まりました。

月、星空、赤とんぼ、紅葉、虫の声…落ち着かない状況のなかでも、季節を楽しみたいものです。

2020年10月以降のネスト・プログラム

すべてのネスト・プログラム参加には事前の利用登録が必要です。[利用登録と各プログラムの予約について](2面)を必ずご覧ください。

※参加対象者別記号一覧：陽性者●/パートナー◆/家族■（各プログラムのタイトルのところに記号を入れています。）

ネスト・プログラム オンライン開催について

リアルで会うプログラム開催は難しい状況です。今月もZOOMを使ってオンライン開催します。

Webサイトの各プログラムのページからお申し込みください。**遠方からのご参加・利用登録も可能です。**

オンライン・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）

・初めてネスト・プログラムに参加する方（利用登録未了の方）～開催日の前日まで
・利用登録がお済みの方～プログラム開始の1時間前まで（なるべくお早めにお申し込みください。）

★NEW★

●ZOOM初心者ミーティング【On-line】【要予約】

～ZOOMの使い方が良くわからない、不安に思う方々のために～

初心者向けのミーティングを開催します。基本的な操作などをぷれいす東京のスタッフがサポートしながら進めます。ご自宅やインターネットカフェからのご参加も可能ですし、ぷれいす東京の事務所にお越しになってスタッフがお手伝いしながらご参加いただくこともできます。
今までオンラインでのミーティング参加を迷われていた方も、この機会にぜひ参加してみてください。

ぷれいす東京ではオンラインでプログラムを開催するにあたり、プライバシーなどを守るために、通常のグラウンドルールに加えて、下記のルールを徹底しています。

・ミーティングへの参加は登録した人、本人のみです。登録名でご参加ください。
・一人で参加できる環境を準備してください。パートナーや家族（同居人）も参加できません。
・ミーティングのURLの転送や他人への開示は厳禁です。
・画面のスクリーンショットや撮影（録音）は厳禁です。
・顔出しでの参加をお願いします。

10/ 8（木）19:00～21:00 お申し込みはこちら→

10/19（月）19:00～21:00 お申し込みはこちら→

10/31（土）17:00～19:00 お申し込みはこちら→

★おすすめ★ ※3面に前回の期の感想文を掲載しています。

●アサーション・トレーニング第13期【On-line】【要予約】

～自分も相手も大切にする自己表現～

アサーション（アサーティブネス）とは…相手の考えを尊重しながら「自分の考えを伝えるスキル」のことです。今は、オンラインでのコミュニケーションが多くなり、自己主張の前に、慣れないコミュニケーションスキルに戸惑うことも多いと思います。アサーションの基礎を学び、一緒にコミュニケーションについて考えましょう。

○あの時ちゃんと断れていたら…
○思い切って頼めていたら…
○どうしたら相手を傷つけずに、自分も傷つかないコミュニケーションができるの？

10/17（土）10:00～12:00、13:00～16:00

※途中1時間のお昼休みと適宜休憩あり

【定員】16名

【講師】吉田博美(おもに若者や成人へのカウンセリングに関わっている臨床心理士)／野坂祐子(ぷれいす東京スタッフの臨床心理士)

★おすすめ★

●ストレス・マネジメント講座第34期【On-line】【要予約】

～ストレスとうまくつきあうためのワーク～

初めてのオンライン開催となります。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。グループでのワークもありますので、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」「ほか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！

10/26（月）19:30～21:00
[ステップ1]「ストレスによるこころと からだの変化」
かんたんなストレスチェックをしながら、自分の状態を確認します。

11/30（月）19:30～21:00 [ステップ2]「ストレスと思考パターン」
ストレスになりやすい自分の思考パターンや行動のクセを見つけます。

12/21（月）19:30～21:00
[ステップ3]「ストレスへの対処行動あれこれ」
ストレスとうまくつきあうための対処行動のポイントを学びます。

【定員】16名

【講師】野坂祐子(ぷれいす東京スタッフの臨床心理士)

ネスト・ニュースレターの郵送不要の方、メール配信に変更ご希望の方は、sodan@ptokyo.org、またはニュースレター送付係（03-3361-8964）までご連絡をお願いします。コスト削減にご協力ください。

English Speaker's Meeting ～Connect in Japan
Nov. 14th, 2020 (Sat) 6pm～(On-line) 【Reservation needed】

application deadline:Friday, Nov. 13th, 4 p.m.

- This meeting is for English speakers who lives in Japan
- Will take place every 3 months

- Get more informations and connections through This opportunity

Conditions of participation

- Who can protect people's privacy
- HIV Positive

QR Code →

【HIVと新型コロナウイルス関連情報など】（随時更新中）

ぷれいす東京Web内で、HIVと新型コロナウイルスに関連する情報を中心にご紹介しています。
翻訳ボランティアの協力で、海外の情報も一緒にお届けします。
お手伝いただいたみなさま、
ありがとうございます。
みなさまの参考になったら嬉しいです。
詳しくは右のQRコードより。

※厚生労働省オンライン診療に関する
ホームページ（詳細は下記QRコードより↓）

▼ COVID-19とHIVについて

和文：DHHSによるHIV感染者のためのCOVID-19に関する暫定ガイダンス(日本語仮訳)
英文：DHHS (March 20, 2020) Interim Guidance for COVID-19 and Persons with HIV

▼ HIV陽性者のためのガイドライン

NEW! 和文：ロスアンゼルス郡公衆衛生局 性行為のためのガイダンス
NEW! 英文：Los Angeles County Department of Public Health Guidance for Sex

▼ New Coronavirus Infectious Disease Information Page（外国籍の方へ）

▼ 新型コロナウイルス感染症の研究/検査など

※ 厚生労働省の
「新型コロナウイルスに
関するQ&A（一般の方向け）
詳しくはこちら。

ネスト・プログラムの「利用登録とプログラムの予約」

※オンライン開催のプログラムは、下記表に関わらず全て【要予約】となります。

		利用登録がまだの方	利用登録がお済みの方
【要予約】	全てのｵﾝﾗｲﾝﾐｰﾃｨﾝｸﾞ/新陽性者PGM/専門家と話そう/ｽﾄﾚｽ･ﾏﾈｼﾞﾒﾝﾄ/ｱｻｰｼｮﾝ･ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ/ｶｯﾌﾟﾙ交流会/就職支援ｾﾐﾅｰ/ﾋﾟｱ+ﾄｰｸ/MT10/交流会(障害者枠)/ﾊﾟｰﾃｨ/ｻﾃﾗｲﾄ･ﾐｰﾃｨﾝｸﾞなど	事前に利用登録の日程を調整します。 ぷれいす東京事務所 (03-3361-8964/ 月～土 12:00-19:00) にお電話をいただくか、 nest@ptokyo.orgに ﾒｰﾙをお送りください。	件名に「(プログラム名)参加希望」を、本文には 1.開催日 2.利用ID 3.登録名(呼ばれたい名前)を書いて、nest@ptokyo.orgまでメールをお送りいただくか、ぷれいす東京事務所にお電話ください。
[予約不要]	ﾐﾄﾞﾙ/U40/Women's Salon/大人女子会/異性愛者/陰性ﾊﾟｰﾄﾅｰ･ｻﾎﾟｰﾄ/もめんの会(親の会)/就活ｻﾎﾟｰﾄ/交流会(介護･看護･教師)/ﾍﾞｰｼｯｸ講座(社会福祉･医療) など		直接ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑにご参加ください。開場は開始時刻の30分前です。 開始時刻から30分以降は入場できませんのでご注意ください。

※携帯メールをご利用の方は、@ptokyo.orgからの受信ができるように設定をご確認ください。 ※Webから仮予約ができます。

「ぷれいす東京NEWS」
8月号配信中

※どなたでも登録できます。

※【新型コロナの緊急企画第3弾】高田昇さんのぷれいすコラムは、必見です。

登録・解除はこちらから→

アサーション・トレーニング 第12期　感想文

昨年8/31～9/1に開催した第12期参加者9名のうち2名の方の感想文をお届けします。

「相手を理解し、相手に自分を理解してもらうこと」

トシ（感染告知年:2010年／服薬歴7年／初参加／50代）

アサーションを簡単に説明すると'You are OK. I'm OK,too.'ということ。でも日本人の自分は以心伝心を相手に期待しがちで、どうして分かってくれないの?と独りよがりに相手に怒っていたことに、セミナーを受講して気付きました。きっと相手は自分が何で怒っているのか分からなかったかもしれないし、分かっていたとしても何で自分のことを分かってくれないんだと相手も独りよがりに怒っていたのかもしれない。

大切なのは自分の気持ちを伝えること。相手を責めるのではなく、何に対して自分がどう感じているのか説明することで、相手に自分の感情を理解してもらうこと。相手にも気持ちを伝えてもらうことで、相手の感情を理解すること。お互いの感情を理解することで、わだかまりを解決する糸口が見つかる気がしました。

HIVを両親や家族、職場の人に伝える時には無理かもしれないけれど、パートナーとの日々の生活に取り入れると、一緒に住んでいる大好きなパートナーと気持ちがすれ違って、疎遠になり別れることを防げそうです。

HIV陽性者だけでなく、パートナーも受講できるようにして欲しい講座です。

「NO ASSERTION, NO LIFE.」

おにぎり（初参加／40代）

人に頼むのが苦手なくせに，自分の要望だけ一方的に押しつけるといった0/100思考に陥りやすい自分にとって，アサーションは社会で生きるために身につけるべき必須スキルだと感じていました．

個人的に興味深かったのは，「自分の気持ちに気付く」「考え方のパターンを見直す」という2つのテーマです．

前者では，例えば誰かが怒っている時，その人は必ずしも怒りだけではなく，不安，寂しさ，後悔なども同時に感じていることがあるそうです．そして，人の感情が複雑に構成されているなら，それは自分だって同じこと．他者と成熟したコミュニケーションを取るためには，まず自分の中にある感情を拾い上げ，丁寧に点検する作業が必要だと学びました．

後者は，自分の考え方の癖を知って解決方法を見つける講義．物事の悪い面しか見えなくなる「ダメダメ色眼鏡」等の用例が面白く，共感しまくりでした．いつもちょっとしたことで落ち込んでしまうのは，性格だけでなく自分の思考パターンもあったのですね．調子に乗って，よくある例に「ネガティブフォーチュンクッキー」「妄想メンタリスト」などと勝手に命名して，「あ，今○○が来てるな」と早速生活で使い始めてます．

6月1日からのサービス提供と来所時のお願い

1) ぷれいす東京事務所　開所時間の変更

◎ぷれいす東京　事務所　通常通り

オープン時間　月～土　12:00～19:00

2) 検温のお願い

・来所時に、非接触型体温計で計らせていただきますので、ご了承ください。

・37.5度以上の場合、Webを使った対面相談に変更することがあります。

・37.5度以上の場合、プログラムへの参加はご遠慮願います。

3) 手洗い・うがいのお願い

・ぷれいす東京の事務所、多目的室に入室したら、必ず石鹸で手洗いをお願いします。アルコール・スプレーも設置しています。ご利用ください。

・コロナウイルスは感染しても強い症状が出ないことがあると報告され、感染に気づくのが難しいことが指摘されています。

・もし、発熱など、体調が悪い時には来所をお控えください。

・マスクを着用の上、来所をお願いします。

4) オンラインでの取り組み（事前予約が必要です）

・ZOOMを使用した面談も行なっております。

・ネスト・プログラムも当面の間ZOOMで開催しています。

・ZOOMでの利用登録も可能です。

5) 各種電話相談

◎ぷれいす東京　ポジティブライン（厚生労働省委託事業）

月～土　13:00～19:00

木　　15:00～18:00（HIV陽性者の相談員対応）

通常通り

◎ゲイによるゲイのためのHIV/エイズ電話相談

（Gay Friends for AIDS）

土　19:00～21:00　通常通り

◎ぷれいす東京HIV/エイズ電話相談

日　14:00～17:00　当面休止

◎東京都HIV/エイズ電話相談

月～土　12:00～21:00

土日祝　14:00～17:00

通常通り

↑相談窓口一覧

寄付募集ページを公開しています

認定NPO法人となったぷれいす東京は、より充実した活動を行っていくために、新たなに寄付募集のためのページを作成しました。

ぷれいす東京はHIV/エイズとともに生きる人たちが自分らしく生きられるように、多様な活動を展開しています。私たちの活動を応援してください。

あなたのアクションが、誰かの力になります。

●ミドル・ミーティング【On-line】 【要予約】

～40代以上の男性HIV陽性者のミーティング～

10/10（土）　13:00～15:00
11/14（土）　13:00～15:00

司会進行は相談員の生島が担当します。40代以上の男性HIV陽性者であれば、どなたでも参加できます。

●U40ミーティング【On-line】 【要予約】

～10代から30代の男性HIV陽性者のミーティング～

10/23（金）　19:30～21:30

司会進行は陽性者スタッフが担当します。10～30代の男性HIV陽性者であれば、どなたでも参加できます。あれこれ楽しく話しませんか。セクシュアリティは問いません。

●医療者(看護師)として働く陽性者の交流会【On-line】 【要予約】

11/18（水）　19:00～21:00

日ごろ、皆さんがHIVを持ちながら医療者(看護師)として働くなかで、疑問に思っていたり不安に思っていることを、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者の方の参加も可能です。詳しくはお問い合わせください。

●異性愛者ミーティング【On-line】 【要予約】

10/16（金）　19:30～21:30
11/21（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2人の陽性者スタッフが担当。お気軽にご参加ください。

●介護職として働く陽性者の交流会【On-line】 【要予約】

10/12（月）　19:00～21:00

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？また今後、介護の仕事に興味がある方の参加も可能です。すでに様々な介護現場で働く陽性者たちの経験談を聞くことができます。

●就職活動サポートミーティング【On-line】 【要予約】

10/24（土）　13:00～15:00
11/12（木）　19:00～21:00 ※日程変更にご注意ください。

就職活動をしている人も、転職を考えている人も、一般枠、障害枠にかかわらず、自分の働き方について考えてみませんか？面接対策、職業訓練などに役立つ情報を得ることができます。まだ行動を起こせていない人も歓迎です。(いくしま)

◆陰性パートナー・サポートミーティング【On-line】 【要予約】

10/ 3（土）　17:00～19:00
12/ 5（土）　17:00～19:00 ※時間変更にご注意ください。

セクシュアリティや性別、結婚の有無や性別は問いません。陽性者本人には話しにくいことってありますよね。陰性の同じ立場だからこそ気軽に話し合えるかもしれません。

★予告★

●第14回就職支援セミナー【On-line】 【要予約】

11月頃に開催予定です。
現在参加企業を募集しています。
オンラインでの開催を予定しています。
日程や参加企業など詳細が決まりましたらWebサイトに掲載します。

★予告★

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM【On-line】【要予約】

第104期

11月～12月に開催予定です。日程など詳細は、決まり次第Webサイトに掲載します。

・告知後6ヶ月以内の人のための、隔週で連続4回のミーティング。
・事前に個別のオリエンテーション(簡単な説明)を行います。

●感染がわかって6ヶ月以内のPGM【On-line】【要予約】

第103期 土曜昼コース（最終回のみ夕方）　**(受付終了)**

［残りの日程］
10/ 3（土）　13:00～15:00
10/10（土）　17:00～19:30
担当：加藤、生島

ポジティブライン（厚生労働省委託事業）

HIV陽性者・パートナー・家族のための電話相談です。
専任相談員が電話相談に応じます。
匿名による相談も可能です。
Tel. 0120-02-8341（月～土 13:00～19:00）
※陽性者の相談員対応 毎週木 15:00～18:00

個 別 対 面 相 談

専任の相談員が、個室での面談に応じます。
実施時間: 月-土 12:00-19:00
(他の時間帯についてはご相談ください。)
予約窓口 Tel. 03-3361-8964

編集後記

☆ コロナ禍で体重が増えてしまい、現在、オートミール・ダイエットをしています。食事をオートミールにするだけです。今のところマイナス2kgくらいです。徐々に時間をかけて痩せて行こうと思います。みなさま、温かく見守ってくださいね。(いくしま)

☆ 初めて鎌倉プリンスホテルに１泊。窓から江ノ島が見えるロケーション。温泉はなかったけれど、とても景色に癒された。御曹司きよやす邸というお気に入りのお店で、ランチとディナーをいただいた。それだけでも大きなリフレッシュ。明け方ふと目が覚めた時に薄紫に輝く忘れられない色の時間帯があった。写真撮りたかったなぁ。残念だが寝落ちしてしまった。(さとう)

☆ コロナの影響が出始めてからイベントが次々に中止に追い込まれていますが、先月「さっぽろレインボープライド2020」が開催され参加して来ました。札幌でのパレード開催は今回で通算20回目。そのうち19回参加させてもらいましたが、故郷でレインボーフラッグを掲げられることの幸せを改めて噛み締めました。どうかこの灯が消えませんように。(かとう)

※ネスト・ニュースレター(紙版)をPDFでもご覧いただけます。WebサイトのTOPか「ネスト・プログラム」よりご利用ください。

イラスト：しらい しろう