

友だち、恋愛、HIV。これからボクらにとって、知っておきたいこと。

<http://www.hiv-map.net/>



ボクがはじまる、
スタートノート

ボクライフ!

ねん

くみ なまえ

発行／エイズ予防のための戦略研究・MSM首都圏グループ

僕の名前は中村カケル。

今年20歳になったばかりの大学生。

「同性に心ときめく自分なんてこの街に独りだけ」

なんて考えてた。

でも、東京で一人暮らしを始めて

少しへゲイの知り合いもできた。

恋もした。もちろん、そう、それなりにHも…。

でも、ホントウの友達と呼べるヒトは、まだいないのかもしれない。

埋まつたのか埋まらないのか、

よくわからない心の隙間を見つめながら、僕は生きていた。

この物語は、僕が前よりもちょっとだけ、

自分に自信を持って生きていけるようになって、

そして…だからこそ、

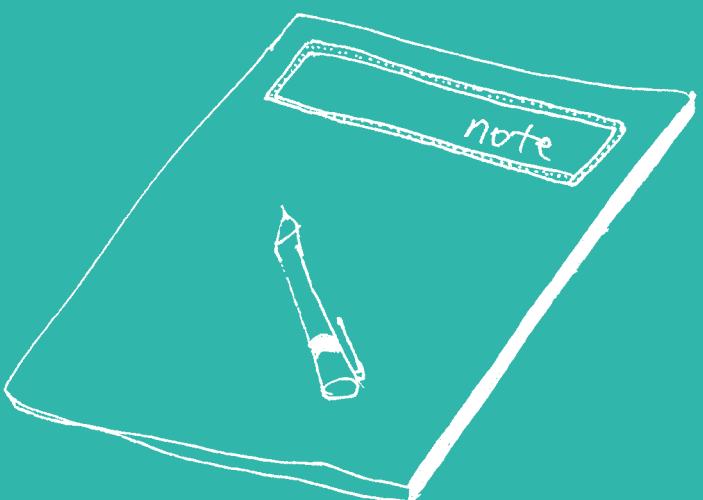
「HIVのことも考えてみようかな」

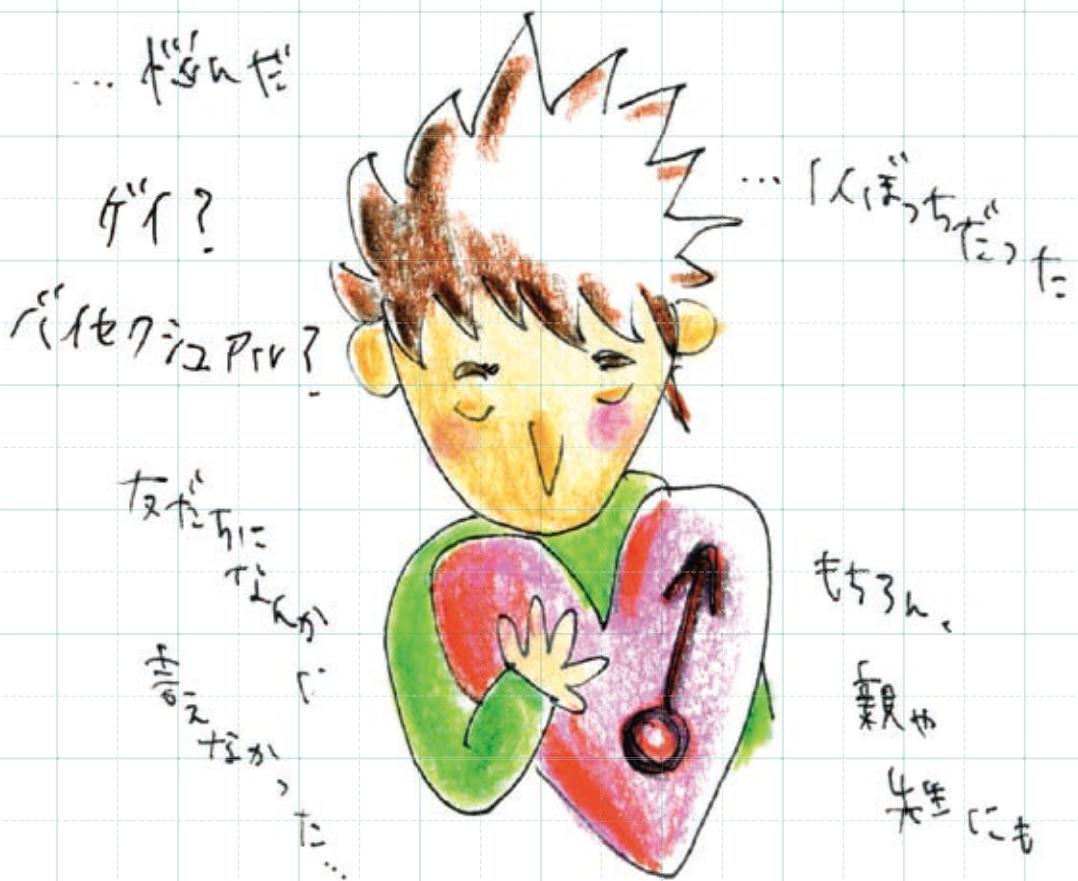
なんて思えるようになった、そんな成長の記録だ。

この冊子を手にとった

キミの人生に、ちょっとだけ関わられたら、

なんてことを勝手に思ったりして…。





暗くて長いトンネルにいるようだった。白黒の世界…。自分が自分でないような…。

「カケル、彼女できたか?」「学校に好きな女の子くらいいないの?」

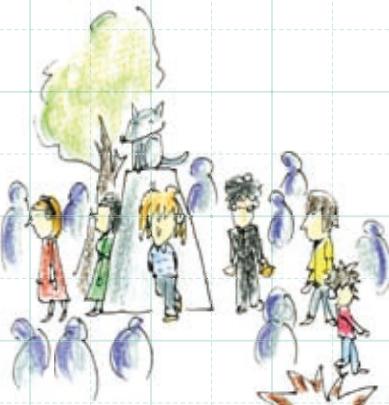
そんな親友や母親のコトバに、笑ってごまかすしかない自分。自己否定…。

どうして…、どうして…。自分は男のコが好きなんだろう?



(180×76×23)

かくじと。おは 部内に
住む社会人年齢者。
週3でダムに通って
います…



● 携帯電話が僕を救った。

「同性愛…」検索すると、
色々なホームページが出てきた。

投稿掲示板には顔写真も…。

出会っては別れ、出会っては別れ、
そんな日々が続いた。

「上野公園の桜が満開です」

そんなニュースが朝から流れていた4月上旬。

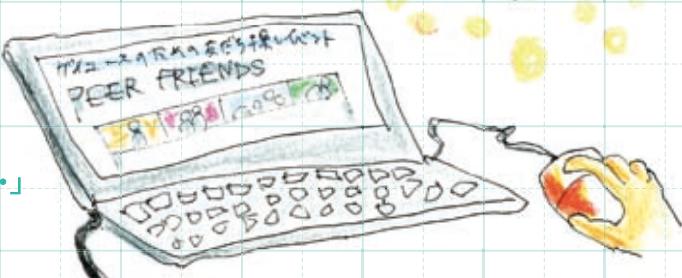
いつものようにネットサーフィンをしていた僕は
あるイベントのページを見つけた。

昼間にお酒抜きで友だちをつくるイベント、かあ～。

(ピアフレンズ…)

「毎回、多くの人が一人で参加だから初めてでも大丈夫…」

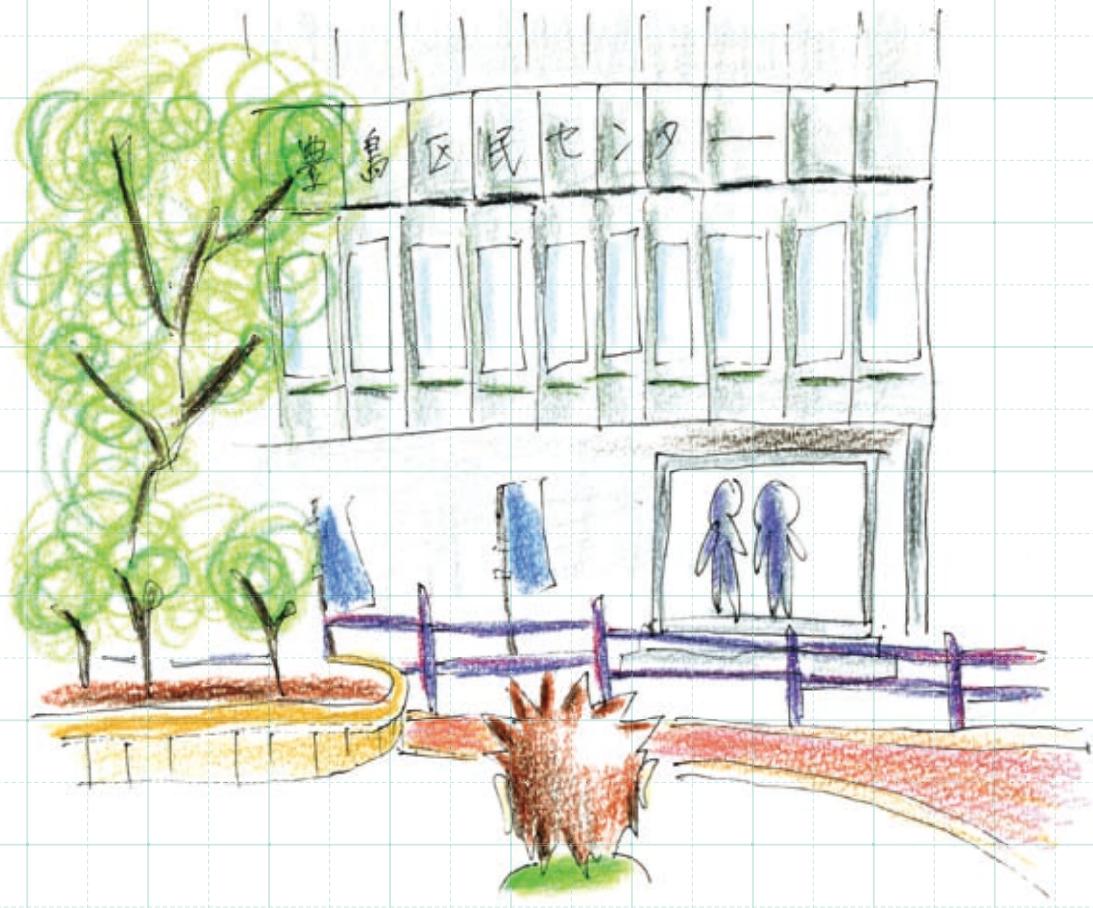
僕はドキドキしながら「参加申込みメール」を送った。

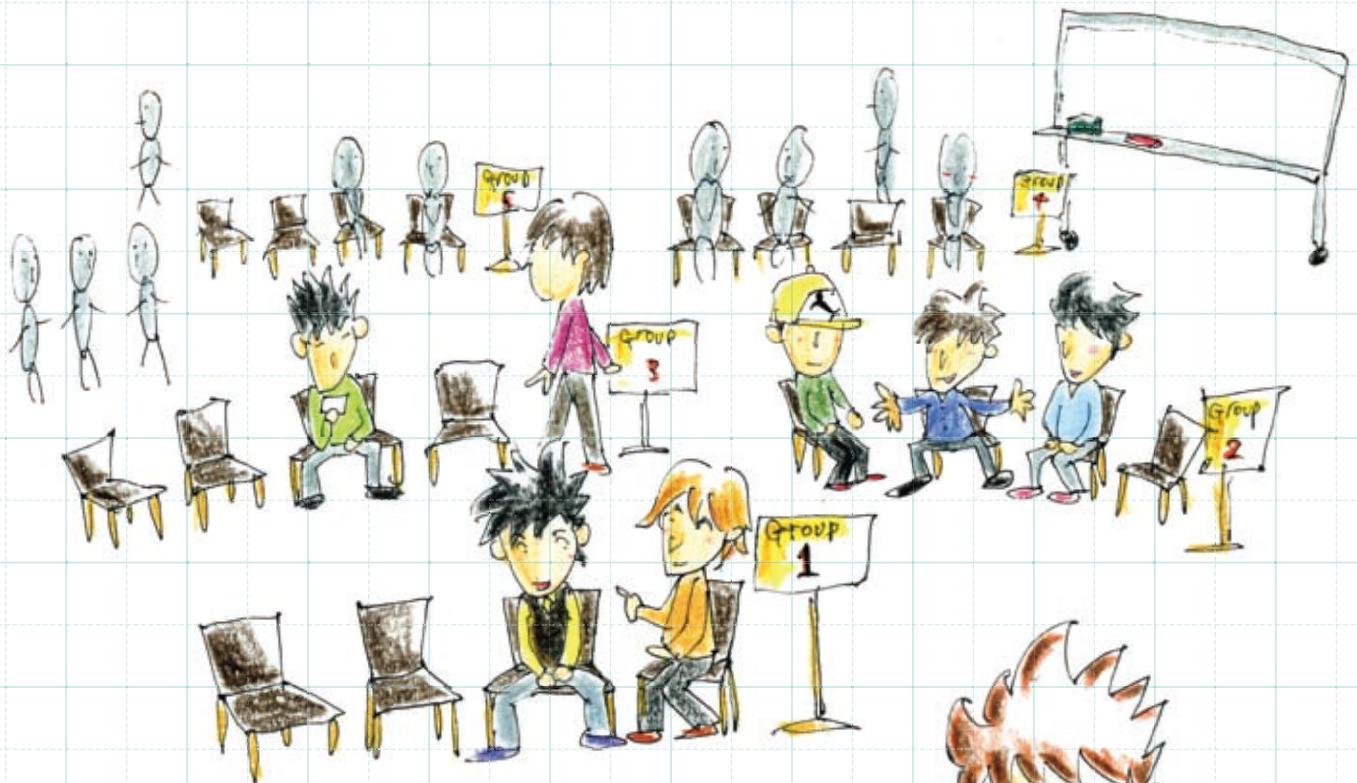


•「ピアフレンズ」当日

4月の池袋は、ばかみたいに青空が気持ちよくて、暑すぎの駅前公園には、
土曜日だということもあって、ベビーカーに乗せられた子どもたちが手足をバタバタさせている。

いつもと変わらないのどかな土曜日、目指すは「豊島区民センター」





● 思い切ってドアを開けると

学校の教室より、ひとまわり大きな会場には
もう、すでに半分くらいの参加者が集まっていた。

こんなに多くのゲイの人を見るのははじめてだった。

しかも、そこにいる誰もが、今までのクラスの友だちとどこも変わらない。

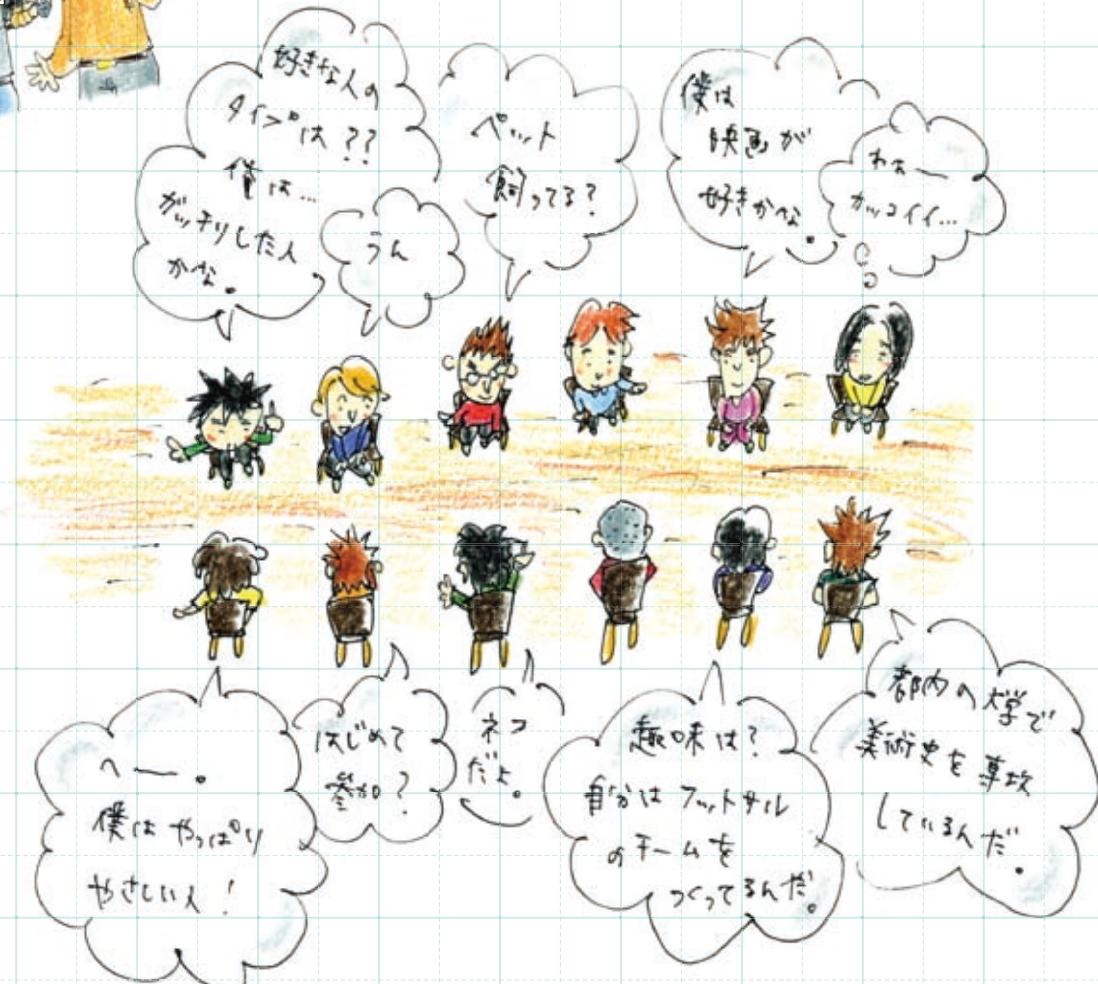


いっはい いそなま～



●いよいよ「ピアフレンズ」スタート

「同性を好きな自分」を隠さなくてもいい空間がこんなにも開放的だったなんて。今までのクラスメイトは、こうやって友だちや恋人をつくっていたんだなあ～。



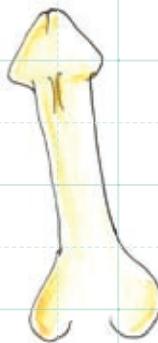


正解

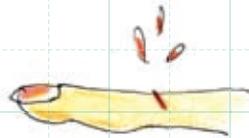
正解は2の体液と粘膜の接触で感染するんだ。

少し詳しく説明すると…。

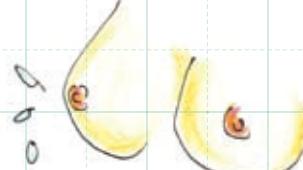
ウイルスが含まれている体液は…。



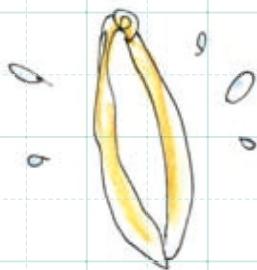
精液



血液



母乳

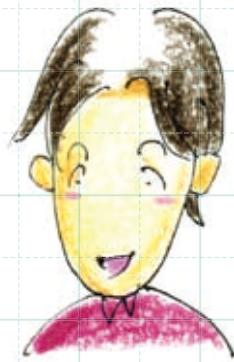


膣分泌液

これらと粘膜や傷口が接触することによって感染の可能性がでてくる。

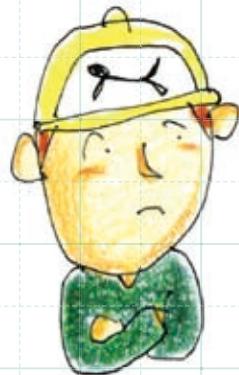
ちなみに粘膜というのは、口の中、肛門のなか、ペニスの尿道口などの皮膚をいうんだ。

具体的には、ペニスを口に含んだり、膣内、肛門のなかに挿入するとき、コンドームなどを使った予防が大切なんだ。



なるほど。手をつないだり、同じコップを使っても感染しないんだね。

感染力自体は弱いから、感染している人とお風呂に入ったり、鍋をつついたり、一緒に楽しく暮らしていけるんだ。



キスでは感染しないんだね!!

フェラチオは大丈夫なの?

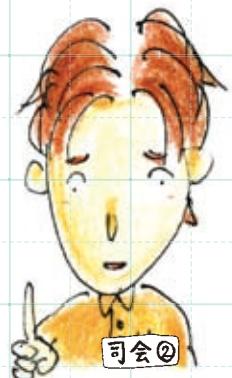


司会①

“さきばしり液”にも精液が混じることがあるので
感染の可能性は0ではないんだ。
コンドームを使用する方が安心だね。



そっかー、でもなかなか自分から言い出せないよね。



司会②



そうそう。好きな相手だとついつい。
雑誌とかビデオでも着けてないの多いし…。

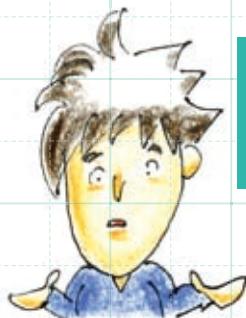
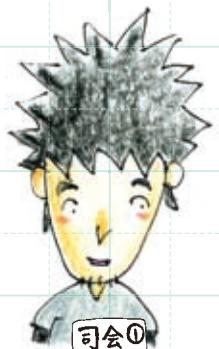


ちゃんと自分を持たないと！ ビデオとかは“過剰な演出”って
場合もあるしね。実際とビデオは違うんだよ。



めんどうくさいんだもんなー。

でも、ウケもタチもどちらも感染の可能性があるんだってさ。
知らない間にうつしちゃうかもしれないしね。



年上だったり、イケメンだったりすると
コンドームなしで、って言われたら断り辛いよ…。



「つけてあげる～」って年下パワー全開でいいんじゃない？
二人で買いにいくのもいいね！



詳しいパンフレットは各地のコミュニティセンター
でも無料配布しているよ！ コミュニティセンターでは
お茶も飲めるし、待ち合わせスポットとしても使えるね！



*アナルSEXで入れられる側がウケ、入れる側がタチ。

• HIVお役立ちクイズ! その②

質問 15歳~24歳までの感染者のうち、ゲイの占める割合は何パーセントでしょう？

- ① 約10%
- ② 約50%
- ③ 約80%





正解

正解は3の約80%なんだ。



かなり多いんだね…。



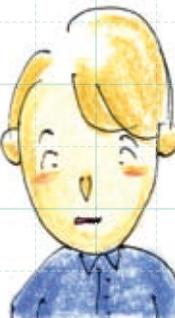
もう友だちにいても不思議じゃないんだね。



自分達が学校や職場で「ゲイ」って言えないように
「感染した」って言えない雰囲気を作っちゃってるのかも…。



考えさせられるなあ～。



今、手元にあるパンフレットには、みんなと同世代のHIV陽性者の手記が
載っているんだ。今から読むから聞いてみて！

手記

じゅん 23歳。



- 当時付き合っていたひとがいた。
- 付き合って三ヶ月ほど経ったある日、共通の友人から彼がHIVである事を聞かされた。
- 病気である事を隠していた彼を責めた。
- 次の日から連絡がつかなくなったり。
- 自然消滅。
- そんな別れだった。
- 別れたら、不安が襲ってきてHIV検査を受けた。

- 結果は。。
- HIVポジティブ。
- 真っ暗な毎日が始まった。

- ボクがHIV+となって、もうすぐ一年が経とうとしている。
- この一年、正直よく生きて来た。と自分でも思う。
- HIV+って言われたときから、ボクはそのショックで「うつ病」とも闘う事になった。
- 本当に何度も何度も死のうと思った。
- 精神安定剤をいっぱい飲んだり、手首を切ったり。
- とにかく早くこの世からいなくなりたかった。
- 本当は病気だけを消したかった。
- けど、
- そんなの不可能だから自分の命ごと消そうとして。

- どれくらいそうやって過ごしたんだろう。
- 誰にも会いたくなかった。
- 人と触れ合うのがとても怖かった。
- HIVを移した元カレへの憎しみが、「ひとなんて信用出来ない。」と誰をも憎んだ。
- これからは、ひとりで生きていこうと決めていた。
- でもね。
- だんだんとひとりで闘う事に疲れてきちゃったんだ。

- ある日、ぼくは涙が止まらなくなってしまった。どうしようもなくて母に電話した。
- そしてHIVに感染したこと、今は精神科にも通院していること。
- 全部話した。

母は泣いた。そしてボクを責めた。
あの日、ボクがHIVを隠していたカレを責めた時みたいに。

すこし黙って母が言った。
「もう生きてくだけでいいから。どんなに迷惑かけてもいいから。」
楽になった。ホッとするってこういうことなんだ。って。
力の抜けた頭で思った。
今までずっとずっと頑張りすぎていたんだと思う。

それからのボクは、母、そして父に支えられてゆっくり、本当にゆっくり、まずは「うつ病」を治そうと生活を見つめ直した。

母や父だけではなく、ボクは病気をカミングアウトした親友にも支えられて生活している。
親友はボクに言ってくれた。
「病気でも友情に何も変化なんて無いよ。今まで通りよ。」って。

HIVって日本では、もうSEXを通してしか感染しないと言っていい。
皮肉なことに。
人を愛することで、HIVは広がっていく。
でもちゃんとした知識を持つこと、相手のことを想うこと。
その優しい気持ちが、この病気を予防するほんとの愛なんだと今は思う。

カレに嫌われないように、「コンドームをつけて」って
お願い出来なかったあの時のボクは、
ひとりで恋愛してたんだと思う。
カレを愛してるふりをして、ほんとはカレを利用して
恋愛ごっこをしたかっただけなのかも知れない。
そんな中途半端な気持ちで恋愛したから、HIVに感染したボク。

でも。
そんなHIVと向き合って生きていく気持ちになれたのは、
両親と親友の本当の愛情だった。
クサイ言葉で照れくさいけど。
HIVってほんとの愛を計るものみたいだ。

そう考えるとホント不思議な病気だと思う。

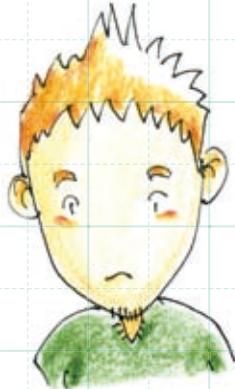


自分はどうなんだろう?検査行こうかなあ



彼氏ともちゃんと話してみないと

「コンドームをつけて」って言っているんだね!
それって、お互いを大切にすることなんだね。

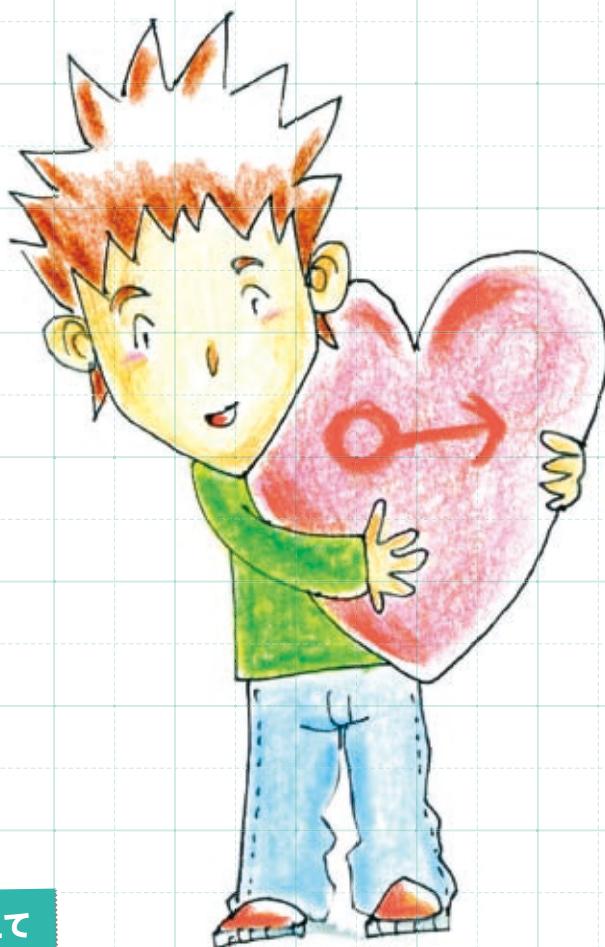


ボクらのすぐ近くにいるんだね。「いるかも」
って意識することが大切なんじゃないかな。



この後、ピアフレンズはクイズやゲームのコーナーが続いた。

メールアドレスを交換した友だちもできた。あっという間の120分だったけど、
会場のみんなの笑顔を見ていると、“同性が好きな自分”を前より
ちょっとだけ好きになれた。

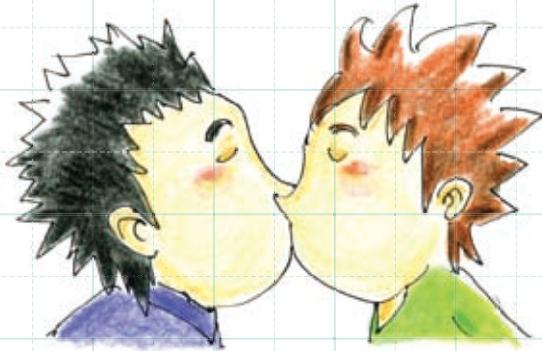


● 一日を終えて

HIV…今までちょっと話しにくい言葉だったけれど、今日、クイズやゲーム、
そして何より同年代のHIV陽性者の手記を読んで、ぐっと身近な存在になっていた。
一緒に考えられる人がいる。相談できる場所もある。
もう一人で悩まなくてもいい。そう思うと、今夜はぐっすり眠れそうだ。
明日の朝、僕の顔は少しだけキリッとしているに違いない。

ナカムラ カケル

同性愛基礎知識



Q1 同性を好きになるのは、おかしいこと？

「人を好きになる（セックスをしたい）」って感情はごく自然なもので、「こうしろ！」って命令されたから好きになるもんじゃないよね？もしキミが異性が好き、って気持ちを持つ人ならば、それと同じように同性が好きって気持ちを持っている人がいるって考えれば分かりやすいんじゃないかな？

世界中の記録をたどれば、ヨーロッパでは古代ギリシャ・ローマ時代、日本でも「日本書紀」に記載のあるほど。つまり、どの時代にも、どの地域にも同性を好きになる人はいる。だから、ぜんぜん、おかしなことではないんだ。

Q2 同性を好きになる人って、いったいどのくらいいるの？

約3%～5%いると言われています。つまり日本の人口で360～600万人。600万人っていうのは千葉県の人口と同じなんだ。学校でいうとクラスに1人の計算。

「でも、クラスにはいないよ！」そんな声が聞こえてきそうです。どうして“いない”んだろう？

今の状況の中では「言いたくても言えない」人たちがたくさんいる。こんな事実を考えてもらえると、みんなが「自分らしく」生きられる第一歩になるのかもしれないね。

Q3 同性に心が惹かれる自分に自信がもてません。イヤになりそうです。

「同性を好きになること」について肯定的な情報が少ない日本の社会では、まだまだ、「同性に心ときめく自分」の存在を受け入れるのは大変な作業ですよね。「自分は独りぼっち」と孤立している人も多いのではないかでしょうか？

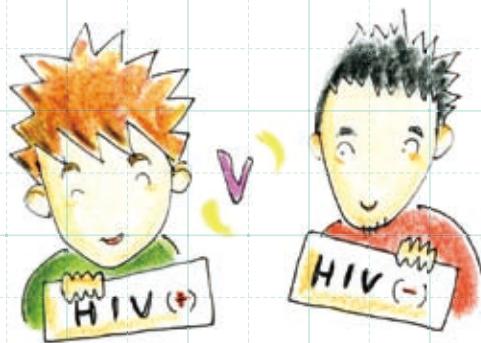
ぜひ、多くの“仲間”に会って欲しいと思います。同じ存在に出会い、想いを共有することで、少しずつ自分の存在を好きになれると思うからです。

そうすれば、「将来どうやって生きていくか？」といった展望も見えてくると思います。どうか、自分を責めないでくださいね。

友だちからゲイだとカミングアウトされました。どうすればいい？ まわりの人へ

まずはお友だちが、「キミを信頼して大切に思っている」「キミに自分のことをキチンと知ってほしい」、そう思ってカミングアウトしたことを大切にして欲しいと思う。
最初はびっくりしたり、どうしていいか分からないかもしれないけれど、カミングアウトはこれから新しい関係のはじまり。分からることは素直に「教えて」って言っていいと思う。最初は「ウンウン」って聞き役に回るのもいいかも。「カミングアウトされて更に仲良くなった」そんな声を最近よく聞きます。素敵なお友だちになれると嬉しいね！

HIVの基礎知識



Q1 HIVって何？

HIVはウイルスの略称で、今から25年前に発見されたウイルスです。HIVを体内にもっている人の血液、精液、膣分泌液、母乳などを通じて、他人に感染します。しかし、感染力が弱いので、普段の生活で感染することはありません。現在、日本で報告されている感染ルートのほとんどは、セックスによる感染です。

このウイルスに感染すると、数年～10年くらいで、免疫が破壊されて、普段であれば、何ら問題ない病原体により様々な症状がでることがあります。この状態をエイズ(AIDS)と呼びます。現代では、治療法はとても進歩しましたが、発見が遅れると生命に危険が及ぶことがあります。だから検査をすることで早めに体の状態を知ることはとても大切なことです。

Q2 HIVはどうやって感染するの？

粘膜や傷口にHIVを持っている人の体液（血液、精液、膣分泌液、母乳）が接触することで、感染が起こります。粘膜というのは、口の中、肛門のなか、ペニスの尿道口などの皮膚をいいます。これらは、他の皮膚に比較して傷つきやすく、体内にウイルスが侵入しやすいところです。アナルセックスの場合、入れる側、入れられる側の双方にリスクがあります。また、注射針の回し打ちによって体内に直接、HIVが入ることがあります。

セックスの場面では、コンドームを使うことで、こうした可能性を低くすることができます。前もって、使い方を予習して、スムーズに装着できるように、練習しておきましょう。

Q3 友達、恋人が陽性だったら？

10年前頃から、治療が非常に進歩しました。HIVに感染しても、長く生活ができようになってきています。しかし、今でも発見が遅れると、障がいが残ったり、死亡することがあります。もし、あなたの友達や恋人がHIVを持っていることがわかつても、以前と何も変える必要はありません。ただし、セックスをする場合には、お互いの健康のために安全な性行為をすることが大切です。

Q4 感染したらどうなるの？

HIVに感染していることがわかると、まずは、体の免疫の状態を検査します。その上で、どのタイミングで治療を開始するのかを、チェックします。こうした作業はエイズ拠点病院という専門医のいる病院で行ないます。どこの病院がいいかは、HIV陽性者向けの電話相談を利用して、情報収集を行いましょう。最初からHIVの薬を服薬する訳ではありませんが、薬を手にいれるためにはお金が必要になります。その負担を少なくするために、健康保険を利用したり、身体障害者の認定を受けることが可能ですが、親と同居している場合や、福祉の制度をどう利用するのかについては、事前に専門家や、NGOの相談サービスを利用して、整理しておきましょう。



「ボクライフ！」～ボクがはじまる、スタートノート～
友だち、恋愛、HIV。これからボクらにとって、知っておきたいこと。

第一版

発行:エイズ予防のための戦略研究・MSM 首都圏グループ

企画編集:石川大我(ピアフレンズ)、生島 嗣、張由紀夫

イラスト:TOMO

ストーリー:石川大我

デザイン:湯見 陽

問い合わせ:エイズ予防のための戦略研究事務局

東京都新宿区高田馬場 4-22-46 ザ・テラス 204 特定非営利活動法人ぶれいす東京

TEL: 03-3361-8964(担当:生島,岩橋) E-mail: senryaku.tokyo@gmail.com

発行:2008年 無断コピー・転載お断り

このブックレットは厚生労働科学研究費補助金(エイズ対策研究事業)
「エイズ予防のための戦略研究」(研究リーダー／市川誠一)により作成されました。



いろいろな友だちのみつけ方



イベントに行ってみよう
→ 20ページ



パソコンを活用しよう



サークルに参加してみよう
→ 20ページ



ゲイタウンに行こう

仲間をつくる

同じ仲間に会うと元気がでます。パソコンなどを使って、色々なサークル、イベントにアクセスしてみよう。
ゲイタウンには、昼間にカフェ営業をしているお店やコミュニティーセンターもあります。

表紙の解説 ハートをささえる2人 (絵:TOMO)

ボクライフ!

ボクがはじまる、スタートノート

●つかいはじめ	がつ	にち
●つかいおわり	がつ	にち

210mm×210mm
24枚



REAL
LIVING TOGETHER