

たんぽぽ





# たんぽぽ

## [目次]

## 目次



### 2 HIV陽性を告げられたあなたへ

### 6 エイズってどんな病気?

HIV検査結果が陽性とはどういうことですか?  
どんなことで感染するのですか?  
HIV感染とエイズ(AIDS)は違うのですか?  
エイズ(AIDS)とはどんな病気ですか?

### 9 病院に行くってどういうこと?

自覚症状がなくても受診が必要ですか?  
治療はすぐ始めるのですか?  
最初に病院に行く場合は、  
支払いはどのくらいになるのですか?  
婦人科の病気で気を付けることはありますか?

### 13 日々の暮らしはどうなるの? あなたが快適な毎日をおくるために

他のHIV陽性の人は  
どんなふう暮らしているのですか?  
日常生活でどんなことに心がけるとよいですか?  
気分が落ち込んだ時はどうすればよいですか?  
血液が出たときやケガをしたときは  
どうしたらよいですか?

### 16 日々の暮らしはどうなるの? あなたらしいセックスライフのために

セーフターセックスとはどういうことですか?  
セーフターセックスのメリットはなんですか?  
セックスの際に、相手にHIV陽性について  
話した方がよいでしょうか?  
子どもが欲しいのですが…

### 20 伝える? 伝えない? あなたのために… だれに? どこまで?

身近な人に、伝える? 伝えない?  
職場や学校で、伝える? 伝えない?

### 24 あなたのプライバシーについて

病院や保健所ではプライバシーや秘密は  
きちんと守られますか?  
法律では、名前や住所が  
役所に報告されるのですか?  
健康保険を使うと職場に  
感染が分かっけてしまいますか?  
職場の健康診断はどうしたらよいですか?  
職場での献血を断れませんでした。  
どうしたらよいですか?

### 26 役立つ制度や情報

受診前相談  
身体障がい者手帳  
医療費の自己負担軽減のための制度  
所得保障の制度  
生活をサポートする制度  
専門相談員の派遣  
地域でのかかりつけ医  
HIV医療通訳サービス

### 30 相談窓口

保健所での相談  
就労について  
こころの相談  
人権侵害や差別について  
その他  
大阪府内のNPO・NGOでのサポートサービス  
コミュニティセンター  
その他の電話相談や情報サイト



# HIV陽性を 告げられたあなたへ

HIV陽性の告知を受け、思いがけないことだった方も、やっぱりという方もいらっしゃると思います。今のあなたは、頭が真っ白になり、不安や当惑で気持ちがゆれ動いているかもしれません。あるいは、冷静に受け止めながらこれからのことを考えようとされているのかもしれませんが。様々な気持ちでこの冊子を手にされていると思います。

この冊子は、HIV陽性と分かって早い時期の方に役立つようにと作りました。治療や毎日の暮らしのことなど、多くのことが書いてあります。また、HIV陽性の方のメッセージも入っています。だれかのメッセージが、あなたにとってのヒントになるかもしれません。

今すぐすべてを読む必要はありません。まずはこのページを読んでください。あとのページは、あなたの気持ちが落ち

着いてから、ゆっくり読んでください。

**まずあなたに知ってほしいことは、次の4つです。**

**HIV感染症とエイズ（HIV/エイズ）の治療は急速に進んでいます**

HIV感染症とエイズ（HIV/エイズ）の治療は急速に進歩してきました。このことにより、HIV感染症/エイズはHIVというウイルスが体内で増えるのを抑えながら付き合っていく慢性疾患としての面が大きくなっています。治療を続けながら、あなたらしい生活を継続していくことができます。

**今までどおりの生活を続けることができます**

HIVは、セックス以外では感染しにく





い病気です。ですから、感染が分かったからといって、昨日までの生活や周囲の人たちとのかかわりを急激に変えなくてもよいのです。また、周囲の人に検査の結果を急いで伝える必要はありません。だれにどのように伝えるかは、この冊子を読んだり、相談機関に相談をしたりしながらゆっくりと決めてよいことです。

### まず専門病院に行きましょう

あなたらしい生活を継続していくために、ぜひ早い時期に専門病院を受診しましょう。あなたに今必要なことを主治医やスタッフが一緒に考えてくれます。

### 相談の窓口はたくさんあります

今、あなたが直面していることは、とても大切な問題です。何から取り組むかを整理し、一つずつ解決をしていきましょう。一人の時に、いろいろなことで不安や迷いが浮かんでくるかもしれません。必要な場合は一人で抱えずに、信頼できる身近な人、医療機関のスタッフ、専門相談員、NGO・NPOや保健所などの相談機関に相談をしてください。また、HIV陽性の人たちの交流や情報交換の機会を提供しているNGO・NPOもあります。(P30「相談窓口」参照)

とある手術の入院前検査の翌々日、朝8時15分に携帯がなった。担当医から話をしたい事があると。自分にとっての陽性告知としては、その一言で十分だった。とうとう来たんだ！凄いショックなはずなのに、自分がHIVなんてこれっぽっちも疑ってませんよ、ってな精一杯の明るい声で「分かりました、明日の朝一番ですね！」口だけは渴いてた。

仕事にはそのまま出勤、終わって直ぐにあるNPOに行っって今後の相談。不安よりもやるべき事が次々とあった1か月。気持ちは妙にハイテンション。パートナーへの告知、身体障害者手帳の申請、服薬開始。

その時々を支え、一緒に考え、受け入れてくれた人々、側にいてくれて、ありがとう。

**哲人** (30歳代／男性／自由業／感染告知から4ヶ月)

彼氏と別れて「さあ、新しい出発だ」と思って無料検査に行った。厄払いみたいな軽い気持ちでね。そしたら、初めての検査でまさかの陽性告知。

「なんで僕が？」って疑問ばかり出てきて、現実感なんて全然なかった。

一人暮らしの部屋に帰ると、「もう友達も失って、恋愛する資格もないんだ。」と思い、涙が止まらなかった。この病気のせいで死ぬことは怖くなかった。ただこの病気のせいでひとりで生きていかなきゃならない寂しさが怖かった。

どうしようもなくなった時に親友と親に話した。みんな僕を支えてくれた。誰かが傍にいてくれなきゃダメ。あとは、泣いて泣いて泣きまくる。そしたら時間が気持ちを変えてくれた。

**じゅん** (20代／男性／フリーター／陽性判明から6ヶ月)

朝6時に起きてお弁当を作り、娘と一緒に朝食。娘を小学校に送り出し、朝の番組の占いをみてから会社に行く。運転中は大好きな音楽と一緒に。会社に着いたら、まず自分と同じ部署の人たちの机を拭いて、それから仕事。お昼休みは同僚とお弁当を食べながらおしゃべり。たまにコーヒーを入れたり、おやつを食べたりして、忙しい時には残業もして帰宅。母が用意してくれた夕食を娘と一緒にいただいて、みんなで今日一日の話をする。宿題を手伝ったり、本を読んだり、テレビやビデオを観たりして夜を過ごし、娘と一緒に風呂に入る。「今日もいい一日だったね。明日ももっといい日だね」と言いあってベッドに入る。

幸せ。こういう毎日がとっても幸せ。

10年あまり前に感染がわかってからしばらくは、感染していない人以上に幸せにならないとプラスマイナス・ゼロにならないような気がしていた。それほど、HIVはわたしにとってネガティブなものだった。

今は、HIVはただのHIV。わたしはわたし。毎日、大好きな人たちと一緒に過ごし、大好きな仕事をして、大好きなことをいっぱい楽しむ。自分らしくいられるっていいなあ。

つばさ (30代/女性/会社員/感染がわかってから10数年)





# エイズってどんな病気？

## HIV検査結果が陽性とは どういうことですか？

HIV検査には、スクリーニング\*1検査と呼ばれるものと、確認検査と呼ばれるものがあります。通常はスクリーニング検査で陽性の場合、確認検査まで行います。スクリーニング検査の結果だけでは確実ではありません。HIV検査の確認検査で陽性という場合は、HIVが体の中に存在しており、感染していると判断されます。ただし、病気の進行状態はこの検査だけでは分かりません。

### スクリーニング検査

スクリーニング検査が陽性の場合、エイズウイルス（HIV）\*2に感染している可能性があります。ただし、確実ではありません。

### 確認検査

スクリーニング検査に続いて行う確認検査で陽性の場合、HIVに感染していると判断されます。

\*1 スクリーニングとは「ふるい分け」という意味です。この検査では、陽性を陰性と判定することはありませんが、陰性を陽性と誤って判定することがあります。

\*2 エイズウイルスは、正式にはHIV（ヒト免疫不全ウイルス）といいます。

## どんなことで 感染するのですか？

HIVは感染している人の精液、<sup>ちっ</sup>膣分泌液、血液に多く含まれており、このほかに母乳にも含まれています。これらに含まれるウイルスが粘膜や傷口から体の中に入ることで感染が起こります。尿や唾<sup>た</sup>液などにもHIVは含まれていますが、非

常に微量なので感染することはありません。

HIVの感染経路は次の3つ\*1です。

### 性行為による感染

性行為により、精液、<sup>ちっ</sup>膣分泌液等が粘膜（性器や肛門、口腔などの粘膜）や傷口から、体の中に侵入することによって感染します。

### 注射針の共用による感染

注射針の共用により血液が体内に入ることによって感染します。

### 母親から赤ちゃんへの感染

妊娠中や出産時、出産後に血液などを介して感染することが起こります。また母乳によっても感染の可能性があります。しかし、母子感染を予防する適切な対策をとれば、赤ちゃんへの感染率を低下させることができます。（P18参照）

\*1 現在、血液製剤ではHIVの対策がとられており、輸血についても可能な限りの対応策がとられています。

## HIV感染とエイズ(AIDS)は違うのですか？

「HIV感染」と「エイズ(AIDS)」は違うことを指しています。

### HIV感染

HIV感染とは、体の中にエイズウイルス(HIV)が存在している状態をいいます。もしも治療をせずに放置したままで経過すると、特に症状のない状態を経て、エイズを発症します。しかし、現在では治療により発症を抑えることができます。

### エイズ(AIDS)

エイズとはHIVによって体の免疫力が低下し、その結果として、日和見感染症\*1など様々な合併症が出た状態をいいます。ただし、その場合も合併症の治療後に免疫力を回復させる治療方法があります。

\*1 日和見感染症とは…

免疫の力が弱くなったために、普段なら病気を起こさないような弱いカビ、細菌、ウイルスなどの病原体による症状を抑えきれずに、感染症が起きることをいいます。



## エイズ (AIDS) は どんな病気ですか？

エイズとは、後天性免疫不全症候群<sup>\*1</sup>を略した言葉です。

体の中には病原体から体を守る仕組みがあり、「免疫」と呼ばれています。免疫の仕組みでは、血液中の白血球の一つである「CD4陽性リンパ球」と呼ばれるものが最も大事な働きをしていて、その数を測定することで、免疫の状態を判断することができます。

エイズウイルス (HIV) は、体の中のCD4陽性リンパ球を壊し、免疫力を低下させる力を持っています。免疫力が低くなると、日和見感染症 (P7注参照) にかかりやすくなります。

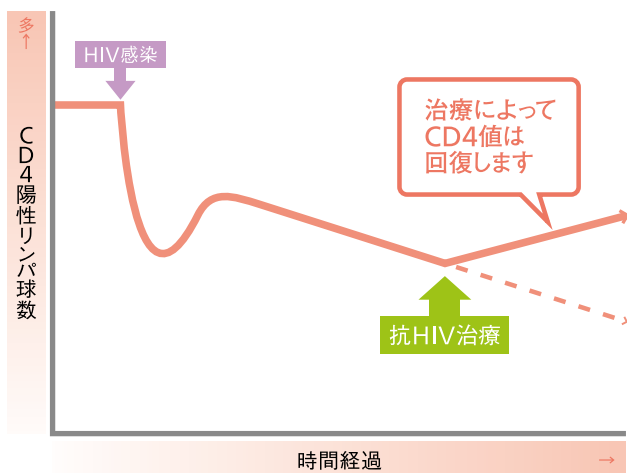
そのためにCD4陽性リンパ球の数やHIVのウイルス量に応じて、免疫力が落

ちないように、又は免疫力を回復するように 抗HIV薬による治療を行うことができます。

また、発症した場合も、日和見感染症などの合併症への治療をした上で、抗HIV薬によって免疫力を回復させる治療を行います。

エイズの治療は急速に進歩してきました。このことにより、エイズはHIVが増えるのを抑えながら付き合っていく慢性疾患としての面が大きくなっています。

<sup>\*1</sup> Acquired Immune Deficiency SyndromeをAIDS (エイズ) と略します。





# 病院に行くって どういうこと？

## 自覚症状がなくても 受診が必要ですか？

免疫力が低下しても、必ずしも自覚症状が出るとは限りません。HIVが陽性と分かったら、まず今の免疫の状態を知るために、症状の有無にかかわらず、なるべく早く病院で受診することをお勧めします。

病院では、定期的に免疫力やHIVの状態を検査し、日和見感染症（P7注参照）や悪性リンパ腫などの合併症のチェックをします。HIVへの治療も、合併症への治療も急速に進歩しています。

また、継続的に通院することを考えて、自分にとって通いやすい病院を選ぶとよいでしょう。HIV陽性者の支援団体や当事者団体などに病院の選び方や付き合い方についての情報を聞くことも方法のひとつ

つです。

## [受診の目的]

### 自分の状態を知る

血液中のCD4陽性リンパ球の数やウイルス量の検査をすることで、現在の免疫の状態を確認できます。適切な時期に治療を開始するためには、症状がなくても、定期的な検査によって免疫の状態を確認していくことがとても大切です。治療開始のタイミングを逃さないために、定期的に通院し、健康状態について相談できる主治医を持ちましょう。

### 日和見感染症の治療と予防

何らかの日和見感染症や悪性リンパ腫などを起こしている場合はその治療を行います。また、症状がなくとも、CD4陽性リンパ球の数が少ない場合は日和見感



感染症の予防薬を飲むなどします。

## HIVの治療をする

血液中のCD4陽性リンパ球の数やウイルス量の状況などによってHIVの増殖を抑える薬を飲み、免疫力を維持又は回復する治療（抗HIV薬による治療）を行います。

### 治療はすぐ始めるのですか？

すべての人がすぐに服薬が必要な訳ではありません。病気の進行の程度によって、治療をいつ開始するのかを決めることになります。定期的に受診して、検査結果も含め現在の自分の状況を確認しながら、医師と相談していきましょう。

治療の効果を高めるためには、あなた自身が自分の治療について考え、治療内容について自分の意見や質問を医師に伝えながら主体的に参加することがとても大切です。服薬は毎日のことです。治療の開始に当たって最も大切なことは、あなた自身の心と生活の準備ができていくことです。

### 最初に病院に行く場合は、支払いはどのくらいになるのですか？

一般的に初診の時に支払う金額は、健康保険を使うと3割の自己負担となり、4,000円から12,000円くらいです（健康保険を使わない場合は、10割負担で

12,000円から40,000円になります。）。これは病気の状態を調べるために、主に血液検査を実施した場合です。病気の状態によって検査内容は変わります。また病状によっては、薬が出される場合もありますので、それに応じて支払いの額が変わります。

## 服薬を開始した場合

服薬を開始すると、健康保険を使った3割負担の場合、医療費は1か月に60,000円前後の自己負担が必要となります。しかし、CD4陽性リンパ球の値などが免疫機能障害の認定基準を満たすと、身体障害の認定を受けることができ、医療費助成の制度を利用できます。（P27「医療費の自己負担軽減のための制度」参照）

### 婦人科の病気で 気を付けることはありますか？

HIV陽性の場合、子宮頸がんが<sup>はい</sup>おこる可能性が少し高くなるといわれています。年に1～2回は定期的に婦人科の健診を受けるようにしましょう。あなたが安心して相談できる婦人科の主治医を持つことは大切なことです。

私の場合、定期健康診断の血液検査の数値が通常より少し高めに出たので、再検査をしたことがきっかけになった。先生に尋ねると、この数値は慢性肝炎にかかると高いとの説明。私の数値はそれほど高くないし、心配いらいと言われたが、再検査をお願いした。結果は異常なし。結果をもらい、腑に落ちない私に、先生がふっと一言、「HIV陽性の時も高くなるね。」すぐ近くに保健所があったので、検査をしてもらった。『陽性の疑いがあります』と言われた時、一瞬時間が止まったように感じた。天井にはむき出しの銀色の蛍光灯が光っていて、ずいぶん長い間それを眺めていた。保健所でも病院は紹介されたが電話をかけるとそっけなかった。不安になってネットで情報を収集し、信用できそうな病院に連絡を取った。

今もその病院に通院している。

はな (20代/女性/OL/陽性告知を受けてから1年10ヶ月)

一般病院に入院し、手術前の検査でHIV感染を知り、その後は病気だけでなく、これからの人生について絶望の毎日でした。

その後、受診した拠点病院では、外来看護師、医師が病気以外のことを含めしっかりと話を聞いてくださり、親切に対応してくれました。病気のことだけでなく、今後の生活や仕事、人間関係なども含めて。とても大きかったのが、実績に裏打ちされたスタッフの皆さんの言葉や態度。ひとりひとりの細かい事情は違っても、HIVに感染したことで抱える不安や問題は多くの共通点があるはず。多くの患者さんに接することで経験を積み重ねた医療スタッフのツボを押さえた対応・アドバイスは感染間もない僕が抱える不安を的確に打ち消してくれました。

僕は感染を知らせた親と一緒に受診しましたが、感染のショックでおかしくなっていた親の心配も専門家の経験と威厳で一気に沈静化しました。感染がわかって間もない頃のわけわかんない状態に、その道のプロの威力は絶大です。

はる (男性/30代/会社員/陽性とわかってから3ヶ月)





私は感染発覚から数か月のうちに、NPOを通じて知り合った仲間が数人います。特に同時期に感染発覚した仲間とは5年以上の交流があります。

発覚から通院・周囲への告知・投薬開始までのステップをお互いに前後しながら進んでいったこともあり、時に精神的な支えとなり、時に自分が励ましたりして乗り越えていけたことは非常に有難かったと思います。その仲間なしで今の自分は、なかったかもしれません。投薬生活はむしろ、その先の方が長いので今後も仲間との交流を大切にしていきたいと思っています。

**マハル** (30代 / 男性 / 会社員 / 陽性歴 : 5年1ヶ月)



# 日々の暮らしはどうなるの？

## あなたが快適な毎日をおくるために

他のHIV陽性の人はどんなふう  
暮らしているのですか？

HIV陽性が分かったからといって、これまでの生活の仕方や周りの人とのかわりを急に変える必要はありません。HIVは主に性行為によって感染するもので、それ以外の日常生活で感染することはありません。

病状に応じて、今までどおり学校や仕事を続けている人もいれば、療養中心の生活をしている人もいます。暮らし方はその時々あなたの体力と免疫状態に応じて、決めていきましょう。

日常生活ではどんなことを  
心がけるとよいですか？

HIV陽性だからといって、特別な生活

があるわけではありません。HIV陽性が否かにかかわらず、一般によいといわれている生活スタイルを、あなたの暮らしにも取り入れるとよいでしょう。

### より健康な生活のポイント

- 十分な休養
- バランスのよい食事
- 適度な運動
- ストレスへの上手なマネージメント
- かぜの予防（帰宅時の手洗い、うがいの励行など）
- 食中毒予防（調理・食事前の手洗いの励行、生ものや食品の取扱いの注意など）

病院での検査の結果、あなたの免疫力が落ちている場合は、このほかに日和見感染症（P7注参照）への注意が必要です。



## 気分が落ち込んだ時は どうすればよいですか？

HIV陽性と知ったことやその後の長期にわたるHIVとの生活を考えることで、精神的に落ち込んだり、気分が沈んだりすることは少なくありません。

漠然とした不安は、情報を整理したり、他の陽性者の経験談を参考にしたりすることなどで軽減されることもあります。ストレスを発散させるためには、例えば、友人と話をする、体を動かして汗をかく、音楽を聞くなど、自分に合った方法を見つけましょう。

アルコールでストレスを発散させる人もいますが、飲みすぎは免疫力を下げるため適量を心がけましょう。

また、ストレスをきっかけとして薬物を使用する人がいます。止められると思って始める人が多いのですが、知らない間に使用頻度や量が増え、自分でコントロールする事が不可能となり依存症という病気になります。HIVの治療だけでなく、社会生活を送ることが困難になるため、使用をしないようにしましょう。

## 相談できる人や相談機関をもちましょう

ストレスを完全になくすことは不可能ですが、一人で抱え込まず、話をできる人を増やしていくことや相談できる場所を確保するように心がけましょう。

また、精神的な落ち込みが続く場合は、早めに専門医療機関に相談し、治療や援助を受けることも重要です。

薬物依存で困っている時、通報されることが不安で相談をためらう方がいますが、通報されることはありません。支援者の力を借りることが、解決への近道です。保健所や保健センター、陽性者相談窓口に連絡を入れ、相談をしましょう。(P30「相談窓口」参照)

## 血液が出たときやケガをしたときは どうしたらよいですか？

血液に触れることで、すぐに感染するわけではありませんので、HIVだからといって特別な対処をすることは不要です。ケガの処置で注意することは、下記に示した血液を介しての感染を予防するための一般的な方法と同様です。あらゆる感染症の予防のための方法として、通常勧められている対処をしましょう。

## ケガをしたとき

まずは水道水で傷口を洗い流します。その後消毒をしますが、止血しないようなら清潔なガーゼ等で圧迫します。止血したら傷口には清潔なガーゼや絆創膏をはっておきます。血液の付いたガーゼ等は、ビニール袋に入れて口を結んでから捨てましょう。

## 血液がついた衣類の洗濯について

他の人の物と一緒に、普通に洗濯してかまいません。衣類に多量の血液等がついている場合は、念のために流水で洗い流してから洗濯するとよいでしょう。



「新たな10年に向けて」

1997年、肺結核で入院して、HIV感染が判明。それから早10年が過ぎました。服薬の開始は、2002年。仕事は夜勤があり、車の運転があるので、肉体的にも精神的にもタフですが、先輩陽性者から「仕事は忙しくても関係ないよ」と言われたことを励みにして続けています。

この間、なかなか良いパートナーに恵まれず、やっぱりHIVが障害かなあ、なんて思ってたことがありました。でも今のパートナーは、病気の事を抵抗なく受け入れてくれ、お互いに一生付き合いたい！そんな出会いができたのです。勿論セックスライフも充実し、日々の生活を楽しく過ごしています。HIVは、ふたりの絆を深めてくれました。そして長生きをすることを誓っています。

いく (40代/男性/タクシードライバー/陽性歴:10年)

日々の暮らしはどうなるの？  
あなたが快適な毎日をおくるために



# 日々の暮らしはどうなるの？

## あなたらしいセックスライフのために

HIV陽性と分かってから、もしかするとあなたの心の中には、セックスへの抵抗感や自責の気持ちが起こっているかもしれません。それはHIV陽性になった多くの人が体験したことでもあります。あなたが以前のようにセックスを楽しむ気持ちになるまで、そのことを無理に変える必要もないでしょう。けれどもHIV陽性のためにセックスを避けることも、今までの考え方を変える必要も基本的にはありません。

これまでよりもHIVや他の性感染症について注意した「より安全なセックス（セーフターセックス）」をしていくことが必要です。

セックスは、相手とのコミュニケーションでもあります。お互いを尊重したコミュニケーションを持つためにも、どんなことが起こりうるかを知り、自分と相

手をお互いを守るためにセーフターセックスを行うことで、セックスを楽しむ気持ちを取り戻すことができるでしょう。

### セーフターセックスとは どういうことですか？

セーフターセックスの基本は、精液、<sup>ちっ</sup>膣分泌液や血液を体の中に取り込まないようにすることです。先走り液にも少量ですがウイルスが含まれたり、精液が混ざることがあります。粘膜や傷口から血液や精液、<sup>ちっ</sup>膣分泌液が入り込まないように、コンドームを始めから最後まできちんと使うことが、より安全なセックスといえるでしょう。

コンドームを使わない<sup>ちっ</sup>膣性交や肛門性交（アナルセックス）の場合、性器・直腸の粘膜や傷口と、精液や<sup>ちっ</sup>膣分泌液など

が直接接触するので感染の可能性があります。また肛門は出血しやすく、血液が粘膜や傷口から侵入する可能性があります。口腔性交（フェラチオ\*1やクンニリングス\*2）も、粘膜が精液や膣分泌液に直接接触するので感染の可能性があります。アニリングス\*3の場合は、出血がなくてもA型肝炎やアメーバ赤痢などに感染する可能性があります。

また、お酒や薬物などは気持ちを高揚させ、安全なセックスの選択を困難にする場合も少なくありません。あなたのセックススタイルを振り返って、トータルにセーフアセックスを考えることが大切です。

- \*1 ペニスを口で愛撫すること
- \*2 女性の性器を口で愛撫すること
- \*3 肛門を口で愛撫すること

## セーフアセックスについて 話し合しましょう

エイズやその他の性感染症について正しい情報を得てパートナーとセーフアセックスについて話し合うことができれば、より安全な二人のスタイルを工夫できるでしょう。

また、具体的な心配については、主治医・看護師・専門相談員等に相談したり、NGO・NPOや保健所などの相談機関での電話相談を利用する方法もあります。（P30「相談窓口」参照）

## コンドームを使う時の注意点

コンドームは精液や膣分泌液と触れる

のを避けるだけでなく、セックスの際に粘膜にできる細かな傷を防ぐことでも、HIVの感染を予防しています。コンドームはセックスの最初から使うことが大切です。

ワセリンなどの油性潤滑剤を使うとコンドームの強度が劣化して破れやすくなることがあります。

## セーフアセックスの メリットはなんですか？

セーフアセックスをすることで、あなたがタイプの異なるHIVに重複感染したり、他の性感染症に感染することを避けることができます。また相手への感染を避けることができます。

## あなたにとってセーフアセックスが 大切な理由

免疫が低下している状態で新たに性感染症に感染すると、治りにくかったり、重症になることがあります。

異なるタイプのHIVに重複感染すると、薬が効きにくくなる危険性も考えられています。特に、薬剤耐性\*1のあるHIVに感染すると治療がとて難しくなります。

## 相手にとってセーフアセックスが 大切な理由

相手の人がHIVに感染することなく性行為を行うことができます。

相手の人がHIVに感染している場合も、お互いがタイプの異なるHIVに重複感染

日々の暮らしはどうなるの？  
あなたらしいセックスライフのために



する可能性を低くしてくれます。

## HIV陽性者同士でも セーフアセックスが大切な理由

上記のように、セーフアセックスをするメリットはお互いにあるため、HIV陽性者同士の場合もセーフアセックスが大切です。

\*1 ウイルスや細菌などの病原体が薬剤に対して抵抗力を持ち、これらの薬剤が効かない、あるいは効きにくくなる状態を指します。

### セックスの際に、相手にHIV陽性について話した方がよいでしょうか？

より安全にセックスを行うには相手の協力も必要です。だれにどこまで伝えるかは、あなた自身の気持ちを整理して考えてみてください。HIV陽性であることを伝える事は勇気のいることです。いつ、どのように伝えたらよいかということには、決まった答えがあるわけではありません。しかし、あなたの気持ちが落ち着いていない時に伝えると、正しい情報もあなたの気持ちも十分に伝わらないかもしれません。

HIV陽性の人たちをサポートしているNGO・NPO等の相談機関（P38参照）で、他の人たちがどのようにしているかを相談することも役に立つかもしれません。必要な場合は、主治医や看護師、専門相談員にも相談してみましょう。

決まった相手のいる人は、時期をみてHIV陽性であることについて話し合える

とよいでしょう。一緒にこの冊子を読むなど資料を見ながら話をするのも一つの方法です。感染を伝えた上でお互いを尊重しあえる関係を築いていくことは、きっとあなた自身にとってこれからの大きな力になるでしょう。（P20「伝える？ 伝えない？」参照）

### 子どもが欲しいのですが…

HIV陽性であっても、子どもをもうけて育児をしている人達は少なくありません。

女性がHIV陽性の場合、男性が陽性の場合、それぞれパートナーや子どもへの感染予防の方法が異なります。いずれにしても妊娠・出産については、服薬の状況、体調を考えてHIV治療の専門医に早い時期から相談しましょう。その上であなたとあなたのパートナーが一緒に考えて決めていくことが大切です。

### 母子感染予防

女性がHIV陽性の場合、妊娠中から母子感染を予防する適切な対策をとっていれば、感染率は1%以下といわれています。母子感染予防の対策は、①妊娠中の服薬、②帝王切開、③授乳を避けるなどです。どのような方法をとるかは、あなたの妊娠の時期やHIVのウイルス量、抗HIV薬を始めているかどうかなどを検討することが必要です。妊娠・出産については、HIV治療の専門医に相談をしながら計画しましょう。

私と主人が告知を受けたのは二年前、新婚生活を始めた頃です。

まず、主人が人間ドックである数値の異常が指摘され、念のためHIVの検査を受けたところ陽性でした。頭が真っ白になっていたのを覚えています。主人を失い一人ぼっちになる、TVで見たエイズ患者のようにやせ細り悲しい最期を迎える主人を看取らなければならないのかと思うと、辛くて数日間は泣いていました。

数日後に出た私の結果も陽性でした。先生は「残念ですが奥さんも…」とおっしゃいましたが、ショックではなく、むしろホッとしていました。私の結果待ちの数日間、主人は日常生活や夫婦生活に気を遣っていて、その隔たりのほうが悲しかったからです。

エイズ＝死のイメージしか持っていなかった無知な私たちは、先生をはじめ病院のスタッフの方々から治療方法など詳しい説明を受け、病気に対する恐怖心もしだいに薄れていきました。薬さえ問題なく飲み続けていれば他の病気と変わらないと今は思っています。

昨年、娘を授かって子育ての毎日を送っているのですが、娘のことには神経質になります。主人は服薬を始め、私はウイルス量が多くないので服薬はしていませんが、共に元気に過ごしています。しかし、この先何が起こるかわかりません。正直少しこわいです。

成人式で着物を来ている女の子を見ると、娘にはどんな着物がいいかななどと20年も先のことを想像します。女同士二人きりで旅行にも行きたいとか、孫の世話もやきたいとか。でも、子供の成長と共に重い現実を告げなければならない時もいずれ来ます。いつ、どのように説明するか、娘はどう受け止めてくれるのだろう…。

何年か先には、第二子を作ろうかなと密かに考えています。一度くらい自分のお乳を飲ませてあげてみたい…。いつの日かこの病気が不治の病ではなくなる事を信じ、いつまでも家族仲良く元気で楽しく暮らせるよう頑張っていこうと思います。

**Neige** (ネージュ) (女性/30代/主婦/陽性判明から2年)



# 伝える？ 伝えない？ あなたのために… だれに？ どこまで？

HIV陽性のことや感染機会、自分のセクシュアリティについてなど、自分の情報をだれにどこまで伝えるかは、正しい答えがあるわけではありません。焦らずにあなた自身が考えて決めてよいことです。

だれかに伝えようと考え、「伝えたときにちゃんと受け止めてくれるか」、「自分以上に不安になるのではないか」、「これまでと同じ関係が維持できるだろうか」と、様々な迷いや不安が起こることでしょう。

だれに、どこまで伝えるかは、あなた自身が精神的に落ち着いてから、その人とのこれからの関係を考えて、ゆっくり答えを出してください。

他のHIV陽性者がどのようにしているかを知ることもヒントになるかもしれま

せん。HIV陽性の人たちをサポートしている相談機関では、電話相談やホームページで情報を提供してくれています。

(P38参照)

## 身近な人に、伝える？ 伝えない？

信頼できる人に伝えることで、身近に相談できる人を持つことは、あなたにとって大きな力となるでしょう。しかし、逆に相手が事実を受け止めきれず、これまでの人間関係を損なうようなこともあるかもしれません。

身近な人だからといって、すべてを伝えなくてはいけないわけではありません。「だれに、どこまで、伝える？伝えない？」は、あなたにとってサポートになるかどうかを考えて決めてよいことです。それ

を考えるために必要な時は、医師等の医療機関のスタッフ、専門相談員、NGO・NPO、保健所のスタッフ等に相談をしてください。

## パートナー

パートナーに伝えるということはパートナーとのこれからの関係を考えることになり、いくつものハードルがあるでしょう。一つ一つゆっくり考えてください。パートナーに伝えない場合でも、セーフアセックスを心がけることは大切です。

また、パートナーがHIV陽性である可能性が考えられる場合は、結果を伝えてHIV検査を勧めることが望ましいですが、その場合もあなたが精神的に落ち着いていることが大切です。

陽性であることをパートナーに話す場合は、タイミングや方法をよく考えましょう。まずHIVやエイズについての一般的な知識や情報から伝えることも方法です。また、自分一人で伝えることが難しいときは、主治医や看護師、専門相談員等にも相談してみましょう。

## 家族

日常の接触ではHIVは感染しません。家族にHIV陽性のことを伝えるかどうかを躊躇ちゆうちゆうしている時は、急いで結論を出す必要はありません。あなたの気持ちが定まらないうちは、無理に話す必要はないでしょう。

## 友人

だれもが必ずしも、HIVやエイズについての情報を十分に知っているとは限りません。そのため、あなたの話を十分に受け止めることができない場合も考えられます。その一方でHIV陽性について伝えたことで、身近な相談相手となってくれる場合もたくさんあります。日常の接触では感染しません。必ずしも伝える必要のない付き合いもあります。だれに伝えるか伝えないかは、焦らず慎重に考えてよいことでしょう。

### 職場や学校で、伝える？ 伝えない？

自分のHIV陽性について、職場や学校で話さなくてはならないものではありませんし、話さないことを負担に思う必要もありません。

しかし、上司や同僚、又は教師や同級生に話して理解してもらうことができれば、あなたがいくらか生活をしやすくなる面もあるでしょう。例えば、体調を崩しやすい仕事を避けてもらえたり、職場や学校であなたの味方になってくれるかもしれません。

焦らずに、周囲をよく見て、あなたを理解してくれるのはだれなのかをよく考えながら、時期を選んで行動しましょう。

伝える？ 伝えない？  
だれに？ どこまで？

あなたのために：





2004年11月頃にずっと体調が悪くて、病院にいったら結核かもしれないと言われて、今の病院を紹介され、パートナーと一緒にいった。それから緊急入院、意識不明の重態となり、その後の記憶がない。

12月になって、目が覚めるとベットサイドには親や兄弟がいて、何故いるのかと不思議に思った。入院中に病院スタッフから連絡がいき、家族が呼ばれたらしい。その後、医師から病状を知らされたようだ。家族も動揺していたらしい。その後、医師からAIDSを発症したこと、カリニ肺炎だったことを知らされた。

そんな様子だったので、パートナーには連絡できずにいて、再会できた頃にはクリスマスになっていた。パートナーは病気のことを聞き、泣き崩れてしまった。僕はパートナーに検査を受けて欲しいと頼んだ、幸いにも結果は陰性だった。入院中には何度もお見舞いに来てくれて彼の存在に救われた。

**masataka** (30代／男性／フリーター／陽性歴：2年3ヶ月)

「言えない気持ち～私編～」

好きな人ができ、しばらく会い続けているうちに、この人とは長く続けていきたい気持ちが大きくなり、自然と告知したいと思うようになりました。と同時に、結果受け入れてもらえなかったら、だめだったらどうしよう、彼ともう会えなくなるかもという思いでいっぱいになります。そして、いつ、どの時点で伝えるかということにずっと迷っています。ただ、好きという気持ちをもっと大きくなる前に、そして、体の関係になる前に伝える決心はしています。怖いけれど。

**はちみつ** (30代／女性／会社員／陽性判明から9年2ヶ月)

3回目のデート。今日こそは言おうと心に決めていたのに、なかなか言い出せない。映画も食事もうわの空。「終電があるうちに言っておきたいことがある。」「えっ?」「HIV陽性なんだ」しばらくの沈黙のあとに彼は「すごくドキドキしている。」と言った。HIVのことは知っていたけれど、こんなにも近くに現れると思っていなかったから驚いてしまったのだ。不安なのだ。「でも好きなんだよ」とも言ってくれた。それからいろいろなことを朝まで話した。HIVをきっかけにお互いの気持ちを確認できてよかったと思う。

あれから5年。今彼はとなりでこの原稿を覗き込んでいる。あんなことがあって今があるんだなーと懐かしく思う。

**タカシ** (40代/男性/サラリーマン/陽性告知から11年)



伝える? 伝えない?  
だれに? どこまで?

あなたのために:



# あなたの プライバシーについて

病院や保健所ではプライバシーや  
秘密はきちんと守られますか？

医療機関の医師や看護師などが患者のプライバシーを守ることは当然のことですし、「個人情報の保護に関する法律」に個人情報の取扱いが厳しく規定されています。また、保健所や市役所の職員には公務員としての守秘義務があります。医療機関や保健所、市役所はあなたが療養の相談や社会制度を利用するための社会資源です。うまく利用することが療養の助けとなるでしょう。

もし相談をする場所が個室でないなど、プライバシーに関する心配を感じた場合は担当者にそのことを伝えましょう。事前に電話などで確認しておくより確実です。

法律では、名前や住所が  
役所に報告されるのですか？

名前や住所が報告されることはありません。

いわゆる「感染症法<sup>\*1</sup>」では、日本全体の発生数の状況をつかむために医師が保健所をとおして国に届け出ることになっています。届出の内容は、年齢、性別、居住している都道府県、推定感染原因などで、氏名や住所などの個人が識別できる情報はありません。

<sup>\*1</sup> 正式には「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」

## 健康保険を使うと職場に 感染が分かっていますか？

健康保険事務によりあなたの職場に自動的に病名が伝わることはありません。「個人情報の保護に関する法律」やそれに基づいた「健康保険組合等における個人情報の適切な取扱いのためのガイドライン」が出されています。それらにより、健康保険組合が個人データを本人の同意なしに第三者に提供することを禁じています。

健康保険を使わずに治療を続けることは、経済面で大きな負担となります。医療費助成の制度は健康保険の利用を前提としています。制度を上手に利用する上でも健康保険の使用を検討するとよいでしょう。

## 職場の健康診断は どうしたらよいですか？

労働安全衛生法で規定されている健康診断には、HIVの検査項目は入っていません。健診の項目を確認してみましょう。HIV検査が入っていなければ健診結果で職場に伝わることはありません。ただし、服薬の影響で生活習慣病の指標データが再検査となる場合があるかもしれません。再検査となったデータについては、医療機関で定期的に検査を受けていると説明するとよいでしょう。

## 職場での献血を断れませんでした。 どうしたらよいですか？

やむを得ない事情で断りきれずに献血に応じてしまったときには「コール・バック」という方法を使いましょう。

「コール・バック」とは、献血後に「私の血液を輸血に使わないでください」と電話で申し出る方法です。献血後3時間以内に電話して献血のときに渡された番号と生年月日だけを言えば、あなたの名前や住所をいう必要はありません。当然あなたのプライバシーは守られます。



# 役立つ制度や情報

(令和5年2月現在)

医療費の負担軽減や生活支援のための福祉サービスなど利用できる制度があります。制度によって市区町村の窓口や手続方法が異なりますので、まずは通院している病院で相談してみましょう。病院には、医師・看護師・薬剤師の他に、カウンセラーやソーシャルワーカーがいます。制度の内容や生活上の事柄については、ソーシャルワーカーにご相談ください。大阪府内のエイズ治療拠点病院（令和5年2月現在：15医療機関）には必ずソーシャルワーカーがいます。

## 受診前相談

健康保険に加入していない、医療費の負担が心配、プライバシーの事が心配などの理由で病院に行きにくい場合は、病

院のソーシャルワーカーに相談だけを行うこともできます。

無料・匿名で利用できます。電話での相談・対面での相談のどちらも可能です。対面での相談を希望する場合には、電話での予約が必要です。

### ●大阪医療センター 医療相談室

電話：06(6942)1331（代表）

平日：9時～17時

住所：大阪市中央区法円坂2-1-14

最寄駅：大阪メトロ中央線・谷町線

谷町四丁目駅 11番出口

ここでは代表的な制度について説明します。

「お住まいの市区町村」とは、実際の居住地が基本ですが、制度によっては住民票所在地でなければ手続きができない

ことがあります。病院で相談する際に「住民票所在地」「実際の居住地」のそれぞれを伝えるようにしましょう。外国籍の方は在留資格によって利用できる制度が異なりますので、在留資格をお伝えください。

## 身体障がい者手帳

**窓口** お住まいの市区町村の障がい福祉担当部署

免疫機能の程度に応じて、「ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がい」（1級～4級）として認定されます。身体障がい者手帳を取得すると、障がいの程度（等級）に応じて、医療費の助成をはじめ、さまざまな福祉サービスを受けることが可能になります。

大阪府内の場合、お住まいの市区町村の障がい福祉担当部署に以下のものを提出して申請します。

- 身体障がい者手帳申請書
- 診断書（指定医が作成したものに限り）
- 写真（縦4cm横3cm）

役所窓口を持参することが一般的ですが、プライバシーに配慮し、郵送による申請と代理人による申請が認められています。

## 医療費の自己負担軽減のための制度

### 1 | 高額療養費

**窓口** 健康保険組合・共済組合等

1か月の医療費（健康保険が適用されるもの）の自己負担が高額になった時に、支払った医療費（入院時の食事療養費・差額室料・文書料等を除く）のうち、自己負担限度額を超えた分（入院と外来の費用を合算する仕組みもあります）が健康保険組合等から払い戻されます。自己負担限度額は前年度所得によって決まります。高額の場合には、健康保険組合等から「限度額適用認定証」を事前に発行してもらえば、自己負担限度額を超えた分は医療機関が直接、健康保険組合等に請求するようになります（マイナンバーカードを健康保険証として利用できる医療機関では、限度額適用認定証の発行を必要としない場合があります）。

### 2 | 重度心身障がい者医療費支給制度

**窓口** お住まいの市区町村の担当部署

障がいの重い方の医療費自己負担を軽減する制度です。市町村により対象となる等級や所得制限などが異なります。大阪府内では、身体障がい者手帳1級・2級が対象です。健康保険が適用される治療はすべて対象となります。医療費の自己負担は1回500円まで、医療機関ごとに月2回まで、1か月の合計が2,500円までとなります。



### 3 | 自立支援医療について

**窓口** お住まいの市区町村の障がい福祉担当部署

身体障がい者手帳の認定を受けている人が、その障がいの状態を改善するための治療を受ける権利を保障する制度です。等級には関係しません。自己負担が軽減されます。「ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がい」については、「抗HIV療法」「日和見感染症の治療・予防」がその対象になります。経過観察の時期や他の性感染症および他疾患の治療は対象になりません。

この制度を利用すると、医療費の自己負担は1割負担となります。また、前年度所得水準に応じて月の負担額に上限が設定されており(月0円・2,500円・5,000円・10,000円・20,000円)、それ以上の自己負担は必要なくなります。市町村によっては、さらに軽減している場合があります。利用ができるのは、申請時に届け出た医療機関・薬局・訪問看護ステーションに限られますので、通院先を変更する場合などはその都度手続きが必要です。

利用するためには前もって手続きをすることが必要になりますので、抗HIV療法を開始されるまでに通院先の病院でご相談ください。

自立支援医療には、自立支援医療(更正)の他に18歳未満の子どもが利用する自立支援医療(育成)と精神科の外来通院の際に利用できる自立支援医療(精神)とがあります。手続きの方法や役所の担当部署が異なることがありますので、注

意が必要です。

### 所得保障の制度

#### 1 | 傷病手当金

**窓口** 健康保険組合・共済組合等

けがや疾病を理由に療養(入院とは限りません)のために欠勤し、給料が出ない場合に、1日につき標準報酬日額の2/3が健康保険組合等から支給されます。最長1年半利用することが可能です。

#### 2 | 障がい年金

**窓口** 日本年金機構・共済組合

年金の受給要件を満たしていれば、障がいの状態(身体障がい者手帳とは基準が異なります)によって、年金を受給できます。一般的には、初診日から1年半たった時点かそれ以降に手続きをすることができます。保健所等で自主的に検査を受けた場合にはその採血日が初診日になります。体調不良をきっかけにHIV感染が分かった場合には、最初に医療機関を受診した日が初診日となります。

#### 3 | 雇用保険

**窓口** ハローワーク

失業した場合、雇用保険から基本手当や傷病手当の給付、就職促進のための資金援助を受けられることがあります。

障がいのある方は基本手当の受給期間が延長されることがあります。



## 4 | 生活保護

**窓口** お住まいの市区町村の  
生活保護担当部署

最低限度の生活を保障するための制度です。さまざまな理由で経済的に困窮する場合に利用することが可能です。貯蓄・収入が最低生活費を下回る場合に、その不足分が支給されます。生活費・医療費の他、場合によっては転居費用などが支給されます。

### 生活をサポートする制度

#### 1 | 障がい福祉サービス

**窓口** お住まいの市区町村の  
障がい福祉担当部署

障がい（身体・知的・精神を問わず）のある方が地域で自立した生活を送るために利用できるサービスです。家事援助や身体介護、通院介助、就労移行支援などが利用できます。

#### 2 | 介護保険サービス

**窓口** お住まいの市区町村の  
介護保険担当部署

65歳以上で身体機能の低下により、日常生活に介助・介護が必要になった場合に利用できるサービスです。（40歳～64歳で、末期がんなど16の疾病により身体機能が低下した場合にも利用できます。）家事援助や身体介護、通所・入所サービスなどが利用できます。

### 専門相談員の派遣 (派遣カウンセラー制度)

**窓口** 主治医

HIV陽性者のさまざまな相談には、各病院の医師や看護師、ソーシャルワーカー等が応じていますが、状況によって、大阪府・大阪市のエイズ専門相談員派遣制度（派遣カウンセラー制度）も利用することができます。希望される方は、主治医にご相談ください。

### 地域でのかかりつけ医

**窓口** 主治医

HIV陽性者が地域で歯科等を受診したいと希望される場合は、現在受診しているエイズ治療拠点病院等の主治医にご相談ください。

保健所・保健（福祉）センターでもご相談できます。

### HIV医療通訳サービス

**窓口** 特定非営利活動法人 CHARM

近畿地域でHIV感染症の診療をしている医療機関に通訳を派遣します。拠点病院に限りません。

対応言語等の詳細は、<https://www.charmjapan.com/tsuyaku/>を参照ください。



# 相談窓口

(令和5年3月現在)

## 保健所での相談(祝日・年末年始を除く)

保健所・保健(福祉)センターでは、HIV陽性の方が地域で安心して生活が送れるよう、担当の保健師が療養相談や療養支援のコーディネートのお手伝いをしています。

## 保健所等一覧

|     | 保健所名                 | 電話番号             | 日時                 |
|-----|----------------------|------------------|--------------------|
| 大阪府 | 健康医療部 保健医療室 感染症対策企画課 | 06(6941)0351(代表) | 月～金曜日<br>9時～18時    |
|     | 池田保健所                | 072(751)2990     |                    |
|     | 茨木保健所                | 072(624)4668     |                    |
|     | 守口保健所                | 06(6993)3133     |                    |
|     | 四條畷保健所               | 072(878)1090     |                    |
|     | 藤井寺保健所               | 072(955)4181     |                    |
|     | 富田林保健所               | 0721(23)2683     | 月～金曜日<br>9時～17時45分 |
|     | 和泉保健所                | 0725(41)1342     |                    |
|     | 岸和田保健所               | 072(422)6077     |                    |
|     | 泉佐野保健所               | 072(462)7703     |                    |
| 大阪市 | 保健所                  | 06(6647)0656     |                    |
|     | 北区保健福祉センター           | 06(6313)9968     |                    |
|     | 都島区保健福祉センター          | 06(6882)9968     |                    |
|     | 福島区保健福祉センター          | 06(6464)9968     |                    |
|     | 此花区保健福祉センター          | 06(6466)9968     | 月～金曜日<br>9時～17時30分 |
|     | 中央区保健福祉センター          | 06(6267)9968     |                    |
|     | 西区保健福祉センター           | 06(6532)9968     |                    |
|     | 港区保健福祉センター           | 06(6576)9968     |                    |
|     | 大正区保健福祉センター          | 06(4394)9968     |                    |



| 保健所名        |              | 電話番号         | 日時                    |
|-------------|--------------|--------------|-----------------------|
| 大阪市         | 天王寺区保健福祉センター | 06(6774)9968 | 月～金曜日<br>9時～17時30分    |
|             | 浪速区保健福祉センター  | 06(6647)9968 |                       |
|             | 西淀川区保健福祉センター | 06(6478)9968 |                       |
|             | 淀川区保健福祉センター  | 06(6308)9968 |                       |
|             | 東淀川区保健福祉センター | 06(4809)9968 |                       |
|             | 東成区保健福祉センター  | 06(6977)9968 |                       |
|             | 生野区保健福祉センター  | 06(6715)9968 |                       |
|             | 旭区保健福祉センター   | 06(6957)9968 |                       |
|             | 城東区保健福祉センター  | 06(6930)9968 |                       |
|             | 鶴見区保健福祉センター  | 06(6915)9968 |                       |
|             | 阿倍野区保健福祉センター | 06(6622)9968 |                       |
|             | 住之江区保健福祉センター | 06(6682)9968 |                       |
|             | 住吉区保健福祉センター  | 06(6694)9968 |                       |
|             | 東住吉区保健福祉センター | 06(4399)9968 |                       |
|             | 平野区保健福祉センター  | 06(4302)9968 |                       |
| 西成区保健福祉センター | 06(6659)9968 |              |                       |
| 堺市          | 保健所          | 072(222)9933 | 月～金曜日<br>9時～17時15分    |
|             | 堺保健センター      | 072(238)0123 |                       |
|             | 中保健センター      | 072(270)8100 |                       |
|             | 東保健センター      | 072(287)8120 |                       |
|             | 西保健センター      | 072(271)2012 |                       |
|             | 南保健センター      | 072(293)1222 |                       |
|             | 北保健センター      | 072(258)6600 |                       |
|             | 美原保健センター     | 072(362)8681 |                       |
| 東大阪市        | 保健所          | 072(970)5820 | 月～金曜日<br>9時～17時30分    |
|             | 東保健センター      | 072(982)2603 |                       |
|             | 中保健センター      | 072(965)6411 |                       |
|             | 西保健センター      | 06(6788)0085 |                       |
| 高槻市         | 保健所          | 072(661)9332 | 月～金曜日<br>8時45分～17時15分 |
| 豊中市         | 保健所          | 06(6152)7316 | 月～金曜日<br>9時～17時15分    |
| 枚方市         | 保健所          | 072(807)7625 | 月～金曜日<br>9時～17時30分    |
| 八尾市         | 保健所          | 072(994)6644 | 月～金曜日<br>8時45分～17時15分 |
| 寝屋川市        | 保健所          | 072(829)7773 | 月～金曜日<br>9時～17時30分    |
| 吹田市         | 保健所          | 06(6339)2227 | 月～金曜日<br>9時～17時30分    |

# 就労について

不当解雇等の職場での悩みに関する相談（祝日・年末年始、施設の休館日を除く）

|                 | 団体名など                        | 電話番号   | 事業内容  |
|-----------------|------------------------------|--|---|
| 大阪労働局           | ★ 総合労働相談コーナー                 | 0120(939)009<br>(フリーダイヤル)<br>※大阪府外及び携帯電話・PHS等移動体電話からはご利用できません。<br>06(7660)0072<br>(フリーダイヤルがつかない場合) | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 労働問題に関するあらゆる分野（解雇、労働条件、配置転換、いじめ・嫌がらせ等）の相談<br/>(月～金) 9時～17時<br/>※総合労働相談コーナーについては<br/>(火) 9時～18時(入館時刻は17時45分まで)<br/>※泉大津総合労働相談コーナーについては<br/>(月～金) 9時30分～17時<br/>相談は匿名でも可<br/>★ 令和4年4月現在、女性相談員配置</li> </ul>   |
|                 | ★ 大阪中央総合労働相談コーナー             | 06(7654)1176   |   |
|                 | ★ 大阪南総合労働相談コーナー              | 06(7655)1115   |   |
|                 | ★ 天満総合労働相談コーナー               | 06(7658)4564   |   |
|                 | ★ 大阪西総合労働相談コーナー              | 06(7664)3840   |   |
|                 | ★ 西野田総合労働相談コーナー              | 06(7222)3013   |   |
|                 | ★ 淀川総合労働相談コーナー               | 06(7668)0037   |   |
|                 | ★ 東大阪総合労働相談コーナー              | 06(7655)6431   |   |
|                 | ★ 岸和田総合労働相談コーナー              | 072(449)8740   |   |
|                 | ★ 堺総合労働相談コーナー                | 072(340)4038   |   |
|                 | ★ 羽曳野総合労働相談コーナー              | 072(942)4520   |   |
|                 | ★ 北大阪総合労働相談コーナー              | 072(391)2953   |   |
| ★ 泉大津総合労働相談コーナー | 0725(27)0898                 |  |   |
| ★ 茨木総合労働相談コーナー  | 072(604)5491                 |  |   |
| 大阪府             | 大阪府労働環境課<br>(労働相談センター)       | 労働相談<br>06(6946)2600<br>セクハラ・女性相談<br>06(6946)2601  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 労働契約や労働条件、労働組合や団体交渉、職場のハラスメント(セクハラ・パワハラなど)、就業規則や人事労務管理等のさまざまな労働相談労働問題に関する相談<br/>(月～金) 9時～12時15分、13時～18時<br/>毎週(木)は20時まで</li> </ul>   |
|                 | OSAKAしごとフィールド                | 06(4794)9198   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 就職活動中の方など、年齢・状況を問わず、「働きたい」と思っているすべての方が利用できる就職相談(要予約)対面相談<br/>(月～金) 9時30分～20時 最終受付19時<br/>(土) 9時30分～16時</li> </ul>  |
| 堺市              | 雇用推進課                        | 労働相談<br>072(228)7404   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 労働者、事業主などからの労働問題に関する専門相談員による相談<br/>(月～金) 10時30分～17時<br/>電話または対面相談</li> </ul>   |
|                 | 中区役所                         | 労働相談<br>(相談日の直前の<br>開庁日までに要予約)<br>予約先は、雇用推進課<br>072(228)7404                                       | 第2・4(水) 12時45分～15時45分 対面相談  |
|                 | 東区役所                         |  | 第2・4(木) 12時45分～15時45分 対面相談  |
|                 | 西区役所                         |  | 第1・3(水) 12時45分～15時45分 対面相談  |
|                 | 南区役所                         |  | 第2・4(金) 12時45分～15時45分 対面相談  |
|                 | 北区役所                         |  | 第2・4(火) 12時45分～15時45分 対面相談  |
|                 | 美原区役所                        |  | 第1・3(火) 12時45分～15時45分 対面相談  |
|                 | サンスクエア堺                      | 労働相談(相談日の直前の開庁日までに要予約)<br>予約先は、雇用推進課<br>072(228)7404   | (月～金) 10時30分～17時<br>対面相談  |
|                 |                              | 労働相談(相談日の2開庁日前の17時までに要予約)<br>予約先は、雇用推進課<br>072(228)7404  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 労働者、事業主などからの労働問題に関する社労士による相談<br/>第2(土) 13時～18時 対面相談 (施設の休館日を除く)</li> </ul>   |
|                 | 堺市地域就労支援センター<br>(ジョブシップさかい内) | 就労相談<br>(相談日の直前の開庁日までに要予約)<br>予約先は、ジョブシップさかい<br>0120(0109)08                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 働く意欲・希望がありながら様々な阻害要因を抱え、雇用・就労を実現できない方を対象とした就労に関する相談<br/>対面相談<br/>※ジョブシップさかいでの相談のみ、オンラインでも可(要予約)<br/>※令和5年4月より下記と日程が異なるため、お問い合わせください。<br/>ジョブシップさかい (月～金) 9時～17時30分<br/>中区役所 (水) 10時～12時<br/>東区役所 (金) 10時～12時<br/>西区役所 (木) 10時～12時<br/>南区役所 (木) 14時～16時<br/>美原区役所 (水) 14時～16時<br/>堺市産業振興センター(月・金) 13時～16時 (施設の休館日を除く)<br/>※堺市産業振興センターでの相談は令和5年5月12日から実施。</li> </ul> |

|      | 団体名など                             | 電話番号                   | 事業内容   |
|------|-----------------------------------|------------------------|--|
| 東大阪市 | 永和就労支援センター                        | 06(6727)1920           | ●中高齢者、ひとり親家庭の母親、障害者などで就労を希望する方の就労支援の相談（要予約）<br>（就労あつ旋は除く）<br>電話または対面相談   |
|      | 意岐部就労支援センター                       | 06(6784)5811           | 9時～12時<br>12時45分～16時<br>受付曜日は各センターにお問い合わせください。   |
| 高槻市  | 産業振興課                             | 労働相談<br>072(674)7411   | ●経営者・勤労者・失業者等からのあらゆる労働問題に関する相談（要予約）<br>対面相談<br><br>（木）13時～17時<br>第1・3・5（火）13時～17時<br>第2・4（火）17時～21時<br>総合市民交流センター（クロスハル高槻） |
|      | 福祉相談支援課<br>くらしごとセンター              | 就労支援相談<br>072(674)7198 | ●働く意欲がありながら、様々な就労阻害要因のために就労できない就労困難な方を対象とした相談（要予約）<br>対面相談<br><br>（月～金）8時45分～17時15分  |
|      | 福祉相談支援課<br>くらしごとセンター              | 自立支援相談<br>072(674)7767 | ●「生活」や「仕事」等で困っている方を対象とした相談<br>電話または対面相談<br><br>（月～金）8時45分～17時15分   |
| 豊中市  | くらし支援課<br>（豊申しごと・くらしセンター 他）       | 就労相談<br>06(6398)7463   | ●それぞれのライフスタイルに合わせた「はたらきかた」や「しごと」の相談（要予約）<br>対面相談<br><br>（月～金）9時～17時15分   |
|      | くらし支援課<br>（生活情報センター・くらしかん内）       | 労働相談<br>06(6858)6863   | ●労働問題に関する専門相談員による相談<br>電話又は対面相談<br><br>（月）・（水）・（金）10時～12時（オンライン予約優先）、<br>13時～16時   |
|      | とよなか障害者就業・生活支援センター                | 06(4866)7100           | ●就業及びそれに伴う日常生活上の支援を必要とする障害のある方の相談<br>●就労中もしくは求職中障害者で、職場定着のために継続的支援が必要な方の相談<br>電話又は対面相談（要予約）<br><br>（月～金）9時～17時             |
| 枚方市  | 枚方市地域就労支援センター<br>（ひらかたサンプラザ1号館5階） | 072(844)8788           | ●働く意欲がありながら、様々な就労阻害要因のために就労できない就労困難者を対象とした相談（要予約）<br>1回45分 個別相談<br><br>（月）・（火）・（水）・（金）9時～12時、<br>12時45分～17時30分             |
| 八尾市  | 中央地域就労支援センター                      | 072(929)0040           | ●働く意欲がありながら、様々な就労阻害要因のために就労できない就労困難者を対象にした相談<br>（月～金）10時～18時   |
|      | 桂地域就労支援センター                       | 072(922)1827           |  |
|      | 安中地域就労支援センター                      | 072(922)1892           |  |
|      | 龍華地域就労支援センター                      | 072(922)2911           | ●働く意欲がありながら、様々な就労阻害要因のために就労できない就労困難者を対象にした相談<br>（月～金）9時～17時  |
|      | 山本地域就労支援センター                      | 072(922)3661           |  |
| 寝屋川市 | 地域就労支援センター<br>（なやがワティ・ステーション内）    | 072(828)0751           | ●働く意欲がありながら、就労が困難な方の相談（要予約）<br>対面相談<br><br>（火）・（金）10時～17時  |



|     | 団体名など                     | 電話番号                 | 事業内容   |
|-----|---------------------------|----------------------|--|
| 吹田市 | 地域経済振興室                   | 労働相談<br>06(6384)1365 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●労働者、事業主などからの労働問題に関する社労士・弁護士による相談(要予約)</li> <li>・電話または対面相談(水)13時～16時</li> <li>※第1・3～5(水)…社労士、第2(水)…弁護士</li> </ul> |
|     | 地域就労支援センター<br>(JOBナビすいた内) | 06(6170)6125         | <ul style="list-style-type: none"> <li>●働く意欲がありながら、様々な就労阻害要因のために就労できない就労困難者を対象にした相談(要予約)</li> <li>・電話または対面相談(月～金)、第1(土)11時～19時</li> </ul>                |
|     | 地域就労支援岸部センター              | 06(6388)5791         | <ul style="list-style-type: none"> <li>●働く意欲がありながら、様々な就労阻害要因のために就労できない就労困難者を対象にした相談</li> <li>・電話または対面相談(月～金)9時～17時</li> </ul>                            |

## こころの相談

こころの悩みの相談や精神保健(依存症相談含む)に関する医療機関・相談機関・福祉サービス等の相談(祝日・年末年始、施設の休館日を除く)  
※電話によるカウンセリングではありません

|     | 団体名など           | 電話番号             | 事業内容   |
|-----|-----------------|------------------|--|
| 大阪府 | 大阪府こころの健康総合センター | 06(6607)8814     | <ul style="list-style-type: none"> <li>●こころの電話相談(月)・(火)・(木)・(金) 9時30分～17時</li> <li>●若者専用電話相談<br/>大阪府(大阪市、堺市を除く)在住の40歳未満の方が対象(水) 9時30分～17時</li> </ul>               |
|     |                 | 06(6691)2818     | <ul style="list-style-type: none"> <li>●依存症専門相談(要予約)<br/>大阪府(大阪市、堺市を除く)在住の方が対象(月～金) 9時～17時45分</li> </ul>   |
|     | 各保健所            | P30参照            | <ul style="list-style-type: none"> <li>●こころの健康相談(要予約)<br/>電話または対面相談</li> </ul>   |
| 大阪市 | こころの健康センター      | 06(6923)0936     | <ul style="list-style-type: none"> <li>●こころの悩みの電話相談(月～金)9時30分～17時</li> <li>●依存症に関する相談(月～金) 9時～17時30分</li> </ul>  |
|     |                 | 06(6922)3475     |  |
|     | 各区保健福祉センター      | P31参照            | <ul style="list-style-type: none"> <li>●精神保健福祉相談員や保健師によるこころの健康相談・依存症の相談<br/>電話または対面相談</li> </ul>   |
| 堺市  | こころの健康センター      | 072(243)5500     | <ul style="list-style-type: none"> <li>●こころの電話相談(月～金)9時～12時、12時45分～17時</li> <li>●薬物依存専門相談(要予約)(月～金)9時～17時30分<br/>各保健センターでも「精神保健福祉相談」として対応</li> </ul>               |
|     |                 | 072(245)9192(代表) |  |
|     | 各保健センター         | P31参照            | <ul style="list-style-type: none"> <li>●精神保健福祉相談<br/>精神保健福祉相談員や保健師による「こころの健康」「こころの病気」に関する電話相談または対面相談</li> <li>●囑託の精神科医師による相談(要予約)<br/>相談日は保健センターによって異なる</li> </ul> |

|      | 団体名など                   | 電話番号         | 事業内容   |
|------|-------------------------|--------------|--|
| 東大阪市 | 各保健センター                 | P31 参照       | ●精神保健福祉相談（要予約）<br>電話または対面相談<br>(月～金) 9時～17時30分   |
| 高槻市  | 保健所 保健予防課               | 072(661)9332 | ●こころの健康相談（要予約）<br>電話または対面相談<br>(月～金) 8時45分～17時15分  |
| 豊中市  | 保健所 保健予防課               | 06(6152)7315 | ●精神保健福祉相談（要予約）<br>電話または対面相談<br>(月～金) 9時～17時15分   |
| 枚方市  | 保健所 保健医療課               | 072(807)7623 | ●こころの健康相談（要予約）<br>電話または対面相談<br>(月～金) 9時～17時30分   |
| 八尾市  | 保健所 保健予防課               | 072(994)6644 | ●こころの健康相談（要予約）<br>電話または対面相談<br>(月～金) 8時45分～17時15分  |
| 寝屋川市 | 保健所すこやかステーション           | 072(812)2362 | ●精神保健福祉相談（要予約）<br>電話または対面相談<br>(月～金) 9時～17時30分   |
| 吹田市  | 保健所 地域保健課               | 06(6339)2227 | ●こころの健康相談（要予約）<br>電話または対面相談<br>(月～金) 9時～17時30分   |
| その他  | 社会福祉法人<br>関西いのちの電話      | 06(6309)1121 | ●相談ダイヤル<br>24時間365日受付中   |
|      |                         | 0120(783)556 | ●自殺予防フリーダイヤル<br>毎月10日8時～翌日8時のみ(24時間)・無料  |
|      | 国際ビフレンダーズ<br>大阪自殺防止センター | 06(6260)4343 | 毎週(金)13時～(日)22時まで受付  |
|      | こころの健康相談<br>統一ダイヤル      | 0570(064)556 | (いずれも祝日・年末年始を除く)<br>●大阪府在住(大阪市・堺市を除く)方<br>(月～金) 9時30分～17時<br>●大阪市在住の方<br>(月～金) 10時～12時、13時～17時<br>●堺市在住の方<br>9時～12時、12時45分～17時 |



## 人権侵害や差別について

人権侵害や差別に関する相談（祝日・年末年始、施設の休館日を除く）

|     | 団体名など          | 電話番号         | 事業内容  |
|-----|----------------|--------------|---|
| 大阪市 | 大阪市人権啓発・相談センター | 06(6532)7830 | ●専門相談員による人権に関する相談<br>(電話、面談、ファックス、メール)<br>(月～金) 9時～21時(日・祝) 9時～17時30分<br>(土・年末年始は休業)<br>メール相談 7830@osaka-jinken.net |



|             | 団体名など               | 電話番号         | 事業内容  |
|-------------|---------------------|--------------|---|
| 大阪市         | 北区                  | 06(6313)9734 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●区役所人権相談窓口<br/>(月～金) 9時～17時30分</li> <li>・人権についてもっと知りたい</li> <li>・人権侵害を受けている</li> <li>・人権問題でどこに相談すればよいかわからないなどのときは、お住まいの区の区役所人権相談担当へご相談ください。</li> </ul> |
|             | 都島区                 | 06(6882)9734 |   |
|             | 福島区                 | 06(6464)9743 |   |
|             | 此花区                 | 06(6466)9743 |   |
|             | 中央区                 | 06(6267)9743 |   |
|             | 西区                  | 06(6532)9743 |   |
|             | 港区                  | 06(6576)9975 |   |
|             | 大正区                 | 06(4394)9743 |   |
|             | 天王寺区                | 06(6774)9743 |   |
|             | 浪速区                 | 06(6647)9743 |   |
|             | 西淀川区                | 06(6478)9734 |   |
|             | 淀川区                 | 06(6308)9414 |   |
|             | 東淀川区                | 06(4809)9734 |   |
|             | 東成区                 | 06(6977)9743 |   |
|             | 生野区                 | 06(6715)9734 |   |
|             | 旭区                  | 06(6957)9734 |   |
|             | 城東区                 | 06(6930)9743 |   |
|             | 鶴見区                 | 06(6915)9734 |   |
|             | 阿倍野区                | 06(6622)9893 |   |
| 住之江区        | 06(6682)9983        |              |   |
| 住吉区         | 06(6694)9743        |              |   |
| 東住吉区        | 06(4399)9983        |              |   |
| 平野区         | 06(4302)9734        |              |   |
| 西成区         | 06(6659)9734        |              |   |
| 堺市          | 人権相談ダイヤル<br>(人権推進課) | 072(228)7364 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●担当職員による人権(LGBTQなど性の多様性の相談を含む)に関する相談<br/>(月～金) 9時～12時、13時～16時30分</li> </ul>  |
|             | 堺市立人権ふれあいセンター       | 072(245)2530 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●総合生活相談(福祉・進路等)・人権相談</li> <li>●福祉や進路、人権に関する相談<br/>(火～日) 9時～17時30分</li> </ul> 電話または対面相談<br>休館日:月曜日・年末年始(月曜日が祝日・休日の場合は開館します)                             |
|             | 堺区役所 企画総務課          | 072(228)7403 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●市民相談員による人権相談<br/>(月～金) 9時～12時、12時45分～17時</li> </ul> 電話または対面相談   |
|             | 中区役所 企画総務課          | 072(270)8193 |   |
|             | 東区役所 企画総務課          | 072(287)8100 |   |
|             | 西区役所 総務課            | 072(275)1901 |   |
|             | 南区役所 総務課            | 072(290)1800 |   |
|             | 北区役所 企画総務課          | 072(258)6706 |   |
| 美原区役所 企画総務課 | 072(363)9311        |              |   |
| 東大阪市        | 荒本人権文化センター          | 06(6788)7424 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●担当職員による人権に関する相談<br/>(月～金) 9時～17時</li> </ul> 電話または対面相談<br>弁護士による相談は要予約   |
|             | 長瀬人権文化センター          | 06(6720)1701 |   |
| 高槻市         | 人権110番              | 072(674)7110 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●人権全般にかかわる相談<br/>(月～金) 8時45分～17時15分</li> </ul> 電話または対面相談   |
|             | 人権特設相談              | 072(685)3748 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●人権擁護委員による人権相談<br/>電話受付時間は原則毎月第2(土) 14時～16時</li> </ul> 電話または対面相談   |
|             | 富田ふれあい文化センター        | 072(694)5451 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●人権全般及び生活にかかわる相談<br/>(月～金) 9時～17時15分<br/>(土) 9時～12時</li> </ul> 電話または対面相談   |
|             | 春日ふれあい文化センター        | 072(671)9604 |   |

|      | 団体名など                                | 電話番号  | 事業内容  |
|------|--------------------------------------|---|---|
| 豊中市  | 人権政策課<br>(人権平和センター・塾池)               | 06(6841)5326  | ●人権擁護委員による人権相談<br>第1・第3(木)13時～15時<br>対面相談<br>(場所はお電話にてご確認ください。)   |
|      | (一財)よなか人権文化まちづくり協会<br>(人権平和センター・豊中内) | 06(4865)3655  | ●人権にかかわる相談<br>毎週(月)・(水)・(金)9時～12時、13時～17時<br>電話相談または対面相談(対面は要予約)  |
| 枚方市  | 枚方市 人権政策室                            | 予約する場合<br>072(861)2006<br>その他お問い合わせ<br>072(841)1259 | ●人権擁護委員による人権相談<br>場所 広聴相談課内相談室<br>毎週(月) 9時～12時<br>対面相談のみ(事前予約優先)  |
|      | 枚方人権まちづくり協会<br>(ひらかたサンプラザ1号館5階)      | 072(844)8788  | ●相談員による人権に関する相談【人権なんでも相談】<br>(月)(水)(木)(金)9時～17時30分<br>(第1水・第4木)12時45分～17時30分<br>(火)12時45分～20時<br>(第3土)9時～12時<br>電話相談または対面相談<br>※相談実施曜日・時間は、今後変更の可能性あり |
| 八尾市  | 人権政策課                                | 072(924)3830  | ●人権擁護委員による人権相談(要予約)<br>毎月第1・第3(水)14時30分～16時30分<br>対面相談  |
|      | 人権政策課                                | 072(924)3830  | ●人権に関する相談<br>(月～金) 8時45分～17時15分<br>電話または対面相談  |
| 寝屋川市 | 人権・男女共同参画課                           | 072(825)2168  | ●人権擁護委員による人権相談(要予約)<br>毎週(水)9時30分・10時20分・11時10分<br>対面相談   |
| 吹田市  | 人権政策室                                | 06(6384)1513  | ●人権擁護委員による人権相談(要予約)<br>場所 吹田市役所本庁舎内<br>毎週(木) 9時30分～11時<br>第5(木)及び祝日・年末年始を除く   |
| その他  | 大阪法務局 人権擁護部                          | 0570(003)110  | ●みんなの人権110<br>人権擁護委員等による人権などに関する相談<br>(月～金)8時30分～17時15分<br>電話または対面相談  |
|      |                                      | 0570(090)911  | ●外国語人権相談ダイヤル<br>英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語<br>ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語及びタイ語<br>(月～金)9時～17時   |
|      |                                      | 0570(070)810  | ●女性をめぐる様々な人権問題についての電話相談<br>(月～金)8時30分～17時15分  |

## その他(祝日・年末年始を除く)

|      | 団体名など                               | 電話番号                | 事業内容   |
|------|-------------------------------------|---------------------|--|
| 法律相談 | 日本司法支援センター<br>法テラス大阪                | 0570(078)329        | ●法律相談(要予約)<br>業務時間 (月～金)9時～17時<br>情報提供受付 (月～金)9時～12時、13時～16時                         |
|      | 日本司法支援センター<br>法テラス堺                 | 0570(078)331        |  |
|      | 日本司法支援センター<br>法テラス                  | 0570(078)377        | ●日本の法制度、相談機関を10か国語で情報提供<br>英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、<br>タガログ語、ネパール語、タイ語、インドネシア語 |
|      | 大阪弁護士会<br>高齢者・障害者総合支援センター<br>「ひまわり」 | 06(6364)1251        | ●高齢者・障がい者の法律相談<br>(月～金)13時～16時   |
|      | 大阪弁護士会                              | 予約用<br>06(6364)1248 | ●外国人法律相談(要予約)<br>(金)13時～16時  |



## 大阪府内のNPO・NGOでのサポートサービス

NPO・NGOによるHIV陽性の人向けのサポートサービスです。詳しくは各団体のホームページをご参照、またはお問い合わせください。

●電話相談 ▲対面相談 ★交流会 ◆医療通訳

| 団体名  | プログラム名                               | サービス概要   | 申込・問い合わせ先   |
|--|--------------------------------------|--|---|
| CHARM<br>チャーム<br><a href="https://www.charmjapan.com">https://www.charmjapan.com</a> | HIV総合相談窓口<br>(SO SO SO)              | ▲カウンセラーやソーシャルワーカーなどによる陽性者の相談(メール・対面相談)。<br>06(6354)5902<br><a href="https://www.charmjapan.com/charmsoudan/">https://www.charmjapan.com/charmsoudan/</a> | 06(6354)5902<br><a href="https://www.charmjapan.com/contact/">https://www.charmjapan.com/contact/</a><br>月～木曜日<br>10:00～17:00(祝休) |
|  | SPICA                                | ★依存症からの回復を目指すHIV陽性者のピアミーティング<br>第2日曜日 16～18時<br>第4土曜日 16～18時<br>要予約<br>spica@charmjapan.com  |   |
|  | 女性HIV陽性者グループ                         | オンラインミーティング、対面プログラムを定期開催<br>woman@charmjapan.com   |   |
|  | 多言語電話相談                              | ●4言語の匿名電話相談<br>06(6354)5901<br>火曜日16～20時:スペイン語<br>ポルトガル語、英語<br>水曜日16～20時:中国語<br>木曜日16～20時:英語   |   |
|  | HIV医療通訳サービス                          | ◆HIV医療通訳サービス<br>タイ語、フィリピン語、スペイン語、ポルトガル語、英語など<br>06(6354)5902<br><a href="https://www.charmjapan.com/tsuyaku/">https://www.charmjapan.com/tsuyaku/</a>    |   |
| MASH大阪   | cafe bar an opportunity<br>～ただのきっかけ～ | ★HIV陽性のゲイ・バイセクシャル男性向けカフェイベント<br>毎月第3日曜日 15～17時<br>大阪市内にて開催<br>※現在、ZOOMでのみ開催しています。(事前申し込み制)   | <a href="http://www60.atwiki.jp/anopportunity/">http://www60.atwiki.jp/anopportunity/</a>   |
| PARTNERS<br>パートナーズ   | 対面サポート                               | ▲大阪を中心に検査が不安な方、HIV陽性者、陽性者の周囲の方たちを対象にサポートをおこなっています。   | <a href="https://prtnrs.net">https://prtnrs.net</a>   |



## コミュニティセンター

コミュニティセンターは、HIVなど性感染症に関する情報やHIV陽性者の手記等があり、誰でも利用できるオープンスペースです。

- MASH大阪「community center dista」

HIV陽性とわかったあとの仕事や生活についての不安、友達や家族へのカミングアウトについて、ちょっと話したいって思った時にお話をお聞きします。ゲイやトランスジェンダーなどの当事者による電話相談や定期的に専門家による対面相談も行っています。

電話：06(6361)9300

office@mash-osaka.com

<https://dista.osaka/>

- JHC「community center chotCAST」

心斎橋にあるHIVのサポートセンターです。HIV陽性とわかった人が今後のことを電話又は対面で相談することができます。

電話：06(4256)8681

<http://www.chotcast.com/>

info@chotcast.com

## その他の電話相談や情報サイト

- ぶれいす東京 ポジティブライン

HIV陽性者とパートナー、家族及び確認検査待ちの人のための電話相談

0120(02)8341 月～土曜日 13時～19時（祝休、冬期休暇を除く）

木曜日 15時～18時 HIV陽性の相談員対応

- エイズ予防財団 エイズ電話相談

0120(177)812 携帯からは 03(5259)1815（有料）

月～金曜日 10時～13時・14時～17時（祝休、年末年始を除く）

- 大阪医療センター HIV/AIDS先端医療開発センター

<http://osaka.hosp.go.jp/department/khac>

- 国立国際医療センターエイズ治療・研究開発センター

【患者ノート】 <http://www.acc.go.jp/general/note/>

- Futures Japan

HIV陽性者のための総合情報サイト <http://futures-japan.jp/about/>

- HIVマップ ～すぐに役立つHIVの情報サイト～ <http://www.hiv-map.net>

- HIV検査相談マップ <http://www.hivkensa.com>



## 「たんぽぽ」の由来

冊子タイトルの「たんぽぽ」は、平成5年に作成した初版時の表紙のたんぽぽの写真から名づけられました。たんぽぽの写真は、当時「大阪HIV訴訟」原告団代表として、実名を公表して活動をされていた石田吉明さんが撮影したものを、ご厚意で使わせていただいたものです。今回の改訂にあたってデザインも一新しましたが、タイトルはそのまま「たんぽぽ」とすることにしました。



「病者が病者でいられる社会」1990年5月 万博日本庭園  
(撮影：石田吉明)

## たんぽぽ

2023年3月発行

登録番号 (3)406

- 発行 大阪府・大阪市・堺市・高槻市・東大阪市・豊中市・枚方市・八尾市・寝屋川市・吹田市
- 編集 ●東京都福祉保健局感染症対策部防疫・情報管理課  
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号 電話:03-5320-4487  
●大阪府・大阪市・堺市・高槻市・東大阪市・豊中市・枚方市・八尾市・寝屋川市・吹田市 (P26~P40)  
(窓口)大阪府健康医療部保健医療室感染症対策企画課  
大阪府中央区大手前2丁目1番22号 電話:06-6941-0351(代表)
- 制作協力 特定非営利活動法人 ぶれいす東京  
特定非営利活動法人CHARM (P26~P40)
- デザイン 加納 啓善
- 写真提供 田口 弘樹 (P3, 23) 新山 可奈 (P5) 宮澤 文康 (P7, 12, 15, 25, 38) 本多 晃 (cover)

東京都の許可を得て、大阪府・大阪市・堺市・高槻市・東大阪市・豊中市・枚方市・八尾市・寝屋川市・吹田市が複製出版したものです。「私的使用のための複製」や「引用」など著作権法上認められた場合を除き、無断で複製・転用することを禁じます。





