

A Message for You.

FOR WOMEN

あなたへのメッセージ



## A Message for You.



### はじめに

この冊子は、HIV陽性を知って間もない女性たちの今後の暮らしに役立つようにと、女性陽性者たちの自らの経験を活かした情報や、メッセージをまとめ作ったものです。今、この冊子を手にしているあなたと同じように、私たちもHIV陽性の告知を受けたあとには様々な思いや感情が頭の中を駆け巡りました。自分はどうなっていくのか、これからどうやって生活していくべきなのか、誰に相談すればいいのか…。そんなときに必要だったのは、確かな情報と気持ちを分かち合える仲間でした。

HIV陽性と言われた時は、現実を受け止めるのに困難を感じたけれど、今では病気とうまく付き合いながら、自分の人生を自分らしく生きている女性がたくさんいます。悩みながらでも支え合える仲間と出会い、前向きに生きている女性がたくさんいます。

この冊子は、私たちの経験から知りたいと思ったことを専門家に書いていただき、私たちの経験を皆さんに共有しています。  
あなたの問い合わせや不安に対して、何らかのヒントになれば嬉しいです。  
あなたにとって必要だと思う部分、関心のある部分を読んでください。  
あなたは一人ではないことを忘れないでください。



# HIVについて

## 1.HIVとエイズの違い

HIVとは、ヒト免疫不全ウイルス(Human Immunodeficiency Virus: HIV)の頭文字をとったもので、ウイルスの名前です。HIVが血液中に存在する状態を「HIV陽性」といいます。

「免疫」とは細菌やウイルスなどの病原体から身を守るシステムのことです。この「免疫」はHIVにより弱められ、本来健常な人には発症しないような弱い病原体による感染症(日和見感染症)を起こした状態を、後天性免疫不全症候群：エイズ(Acquired Immunodeficiency Syndrome: AIDS)といいます。つまりHIVに感染しても、それがエイズというわけではありません。

なお、最初に実施される検査(スクリーニング検査)だけでは確定とはならず、引き続き実施される確認検査でも陽性の場合に、初めてHIV陽性が確定します。妊婦健診などで、本当は感染していないのに、スクリーニング検査で「偽陽性」となることがあるので注意が必要です。



## 2.エイズとはどんな病気か

人のからだに入ってきたHIVは免疫にかかる細胞のうち、CD4陽性リンパ球(CD4:シティーフォーと呼ばれます)にとりつき侵入し、自分のコピーを増やしてCD4を破壊します。CD4はもともと、病原体などの異物を認識してほかの免疫細胞に対し攻撃命令を出す役割を担っているので、CD4の数が減ると病原体と戦う力が弱ってしまいます。

HIVに感染して2~4週間後くらいの時期に、発熱やリンパ節の腫れ、皮疹などが出ることがあり、急性HIV症候群と呼ばれます。この状態はほとんどの場合、自然に回復し、その後1年未満から10年以上、無症状の時期が続きます。しかし、からだの中にHIVは存在するので、ほかの人に感染させることができます。またこの間にもCD4数は徐々に減ります。健康な人のCD4数は $1000/\text{mm}^3$ 前後ですが、 $200/\text{mm}^3$ 近くまで減ると、下痢が続いたり肌が荒れやすくなるなどの症状がでたり、帯状疱疹や口腔カンジダなど、免疫力が低下したときに起こりやすい病気になります。200/ $\text{mm}^3$ を下回ると、エイズ発症のリスクが高くなります。そうなる前に薬を内服することで、エイズを発症することなく、CD4数の回復も期待できます。

## 3.HIVの感染経路について

HIVに感染している人のなかでHIVが存続するのは、血液、精液、膣分泌液、母乳のみで、これらが粘膜面や傷口に接することで感染します。傷のない皮膚や、すでにかさぶたになっているような傷口からは感染するとはありません。またその感染力は比較的弱く、軽いキスやお風呂と一緒にに入る、食器を共有したり同じ鍋をつくるなどの行為では感染しません。洗濯物を別にする必要もありません。衣類にたくさん血液が付着してしまった場合は、流水で洗い流してから洗濯するとよいです。HIVは人の体の外では長く生きられず、通常の消毒薬で簡単に死滅します。もしも出血した場合は、ほかの人が血液に直接触れないように注意しましょう。感染のリスクはウイルス量や接する粘膜の表面積により変わりますので、感染経路について正しく理解することが大切です。

## 4.HIV/エイズの治療について

抗レトロウイルス薬という、HIVの増殖を抑える薬が開発され、現在では、ほかの病気を併合していない感染していない人と同様に長生きできると考えられています。

1日に1~4個程度の錠剤を1~2回に分けて服用しますが、人によっては副作用が出たり、併合症により薬の選択肢が限られることがあるので、主治医や担当薬剤師とよく相談して決定することが大切です。また、

頻繁にのみ忘れていると、薬が効かなくなってしまいます。アラームをセットするなどして、決まった時間に確実に服薬することが大切です。しっかり服薬できれば、ほとんどの場合ウイルス量は検出限界\*(20コピー/ml)未満に抑えられ、自分の体調を維持できることはもちろん、他の人にHIVをうつす可能性も極めて低いと言われています。

\*検出限界とは  
ウイルス量の検査で検出できる最低量のこと。

## 5.通院について

からだの状態に応じて、1~3カ月に1回程度通院し、診察と血液検査を受けます。服薬開始前には、CD4数やウイルス量をチェックし、服薬に向けての準備を進めながら、適切な治療開始時期を決定します。最近ではCD4が $500/\text{mm}^3$ を下回った場合に服薬開始することが多いですが、ほかの合併症の有無やパートナーの存在も考慮します。服薬開始後は、薬がきちんと飲めているか、副作用が出ていないかのチェックを行います。血液検査ではCD4数やウイルス量のほか、肝機能、腎機能や血糖値、コレステロール値など生活習慣病に関する数値も検査します。女性の場合は、子宮頸がんなどの検査を行うこともあります。からだに何らかの変化があった場合は主治医にしっかりと伝えましょう。

## 恋愛、セックスについて

HIV陽性と分かったあと、恋愛やセックスに対し臆病になったり、もう無理だと諦めたりした経験を多くの女性が持っています。しかし、誰かを好きになることや、セックスを楽しむ気持ちは、人間にとて自然なことです。とは言っても、なかなか恋愛やセックスしたい気分には、今はなれないかもしれません、焦る必要もありません。あなたが恋愛したい、してみよう、セックスも楽しみたい、そんなふうに思える日が来たら動き出してみてください。



### 私たちの経験

・恋愛もセックスも一時期諦めていた時もありましたが、今は心から信頼でき、お互いを高め合えるパートナーに出会うことができ幸せです。その彼も陽性者の方です。出会いは病気があっても無くても同じことだと思います。タイミングと縁でウマくいくときはいく！

・HIVが分かってから結婚しました。告知するときは勇気がいましたが、言って良かったと思います。相手も受け入れるのに少し時間がかかっていたけど、自分で、ネットでHIVの事を勉強してくれて嬉しかったです。同じ病気の仲間の話を聞いてから、恋にも前向きになれたので、仲間のからは大きいと思いました。HIVになってから結婚した人もたくさんいるので、恋愛を閉じ込めなくてもいいですよ。

For  
you

### あなたへのメッセージ

・一步外に向けて足を踏み出せば同じ状況の人がいるので、独りで悩む必要はないと思う。  
おしゃれも恋愛も仕事も楽しみましょう！(34歳 恋活中)

・女性陽性者が集まって一番盛り上がるネタは「コスメ」だったりします。2回目、3回目に会う仲間がどんどん元気になる姿を見るのが嬉しい！(40歳 結婚予定修行中)



### コラム：セックスライフについて

セックスのときに気をつけなければいけないのは、あなた自身がタイプの異なるHIVに感染したり、他の性感染症に感染する可能性があること、相手への感染の可能性についてです。タイプの異なるHIVに感染してしまうと、それまで飲んでいた薬が効きにくくなることがあります。また性感染症にかかる場合、治りにくかったり、重症化することもあります。

となると、やはりセックスはしない方がいいのではないかと思う方もいるかもしれません。しかし、工夫次第であなたへの性感染症やHIVの再感染、相手への感染を避けることが出来ます。

### セーフーセックス

より安全なセックスを行うのに必要なのは、HIVはどのように感染するのかを知ることです。

HIVは体液（精液・膣分泌液・血液）と粘膜や傷口、粘膜と粘膜が触れた場合にのみ感染する可能性があります。どのような行為で体液や粘膜、傷口どうしが接触するか、あなた自身のセックスに置き換えて考えてみてください。これらの接触がないように工夫をすれば、HIV感染を防ぐことができるのです。また、コンドームはHIV感染を予防するために効果的なアイテムの一つです。こういった物も利用しながら、自分なりの予防方法を見つけておくと良いでしょう。

また、セーフーセックスについて相手と話ができるのですが、それはHIV感染を伝えることになります。伝えるか伝えないか、いつどのように伝えればいいかなどについても、主治医や専門の相談員、支援団体で相談することができます。

## 1.子どもに対する母子感染予防の方法

HIV陽性とわかつても、妊娠・出産はでき  
ます。日本では1987年に第1例目の出産が  
あってから、すでに多くのかたが妊娠・出産  
されています。現在まで、母子感染予防対策  
が完全に行われた場合、母子感染は99%ま  
で回避できるようになりました。

母子感染予防の対策は、妊娠初期に受け  
るHIV検査で陽性だった場合、①妊娠中か  
ら抗HIV薬を服用する、②陣痛が始まると  
帝王切開を行う、③帝王切開時に抗HIV  
薬を点滴する、④出生児に抗HIV薬を飲ま  
せる、⑤母乳を避けることです。

まず分娩については、産道で赤ちゃんが  
母親の血液に触れるとHIVに感染する可能  
性があるため、帝王切開がすすめられま  
す。最近5年間では98%のHIV陽性の妊婦  
さんに帝王切開が行われていますが、2011  
年から2013年まで母子感染をおこした例  
はありません。そして出生後には、すべての

HIV陽性の母から生まれた子どもにシロツ  
ブ状の抗HIV薬を12時間毎、6週間投与し  
ます。また抗HIV療法により母親の血液の中  
のウイルス量が抑えられていても、母乳には  
程度の差はあるウイルスが含まれています。  
子どもの胃や腸は粘膜が弱く、そこからウ  
イルスが侵入しHIVに感染する可能性がある

ため、哺育については母乳を避け、粉ミルク  
を与えることがすすめられています。一部の  
開発途上国では、清潔な水を確保できない  
ために、下痢などを起こす感染症にかかる  
ないよう母乳をすすめている国があります  
が、日本では衛生的な水と粉ミルクが手に  
ないので、安心して人工乳哺育が行えます。

## 2.母子感染した子どもの治療

母子感染の有無を確認するため、生後  
6カ月までHIVの遺伝子検査を数回行いま  
す。また感染していないことを確定するため  
に、生後18カ月にHIV抗体検査が行われま  
す。もし子どもが感染していた場合は、カリ  
ニ肺炎の予防薬をCD4の数にかかわらず  
1歳までは継続し、その後も抗HIV薬を飲み  
続けることになります。

## 3.子どもが欲しいと思ったとき

子どもが欲しいと思った場合、適切な感染  
予防対策が行われていれば、妊娠・出産はで  
きます。その一つの方法に人工授精という  
方法があります。人工授精は不妊治療法と  
して一般的に確立された方法で、採取した  
精液を子宮内に直接注入するもので、陰性  
パートナーへの感染リスクはありません。  
しかし妊娠の前に、まずはあなたの体の  
状態や子どもへの感染リスク、出産後の

養育に関するなど十分に知っておくこ  
とが大切です。まずは主治医やHIV専門の  
相談員に相談するとよいでしょう。



## 私たちの経験

・学生のとき保健所で受けた検査で陽性がわかり、その後、今の夫と付き合っていましたが  
夫は陰性でした。結婚してから子どもが欲しかったので、医師に相談したところ大丈夫と言  
われ、子どもへの感染が怖い気持ちはあったけど自然妊娠で出産をしました。夫にも子ども  
にも感染はしていませんでした。

・不妊治療中です。通院中の病院のソーシャルワーカーさんに頼んで、受入れてもらえる病院  
を探してもらいました。不妊でなければ人工授精が有効だと思うので、子どもが欲しいと思  
っている人は早めに病院に相談するといいと思います。

## For you

### あなたへのメッセージ

・私は感染したことを精神的に克服できることは一生ないと思う。でも感染がわかったとき  
を新しい始まりとして、ゆっくりと歩んでこれた自分を誇りに思っています。(30代)  
・ひとりでいると分からぬことばかりで不安になるけど、助けてくれる人はたくさんいます。  
病気になって気をつけていることはあるけれど、みんなわりと普通に楽しく暮らします。初  
めはどう思われるか気になるけれど、信じてつながりましょう(30代後半 妊活中)

## こそだて

子どもを育てるときが来ても大丈夫です。地域には、あなたの育児をサポートしてくれる自治体のサービスや支援団体があります。まず出産後1ヵ月～3ヵ月ごろには、全ての新生児の家に保健師が家庭訪問をします。育児で不安に思うことや育児の方法などについて相談ができます。また子育てサロンというような、母子で参加できるプログラムを行っている場所もあります。同じように育児を行っているお母さんに出会うことができます。育児疲れや、女性ホルモンのバランスが変化することなどによっても精神的に不安定になったり、子どもの成長に従つて様々な課題が出てくるかもしれない、育児について相談できる場所があるとよいでしょう。ここではHIV感染について伝える必要はありません。

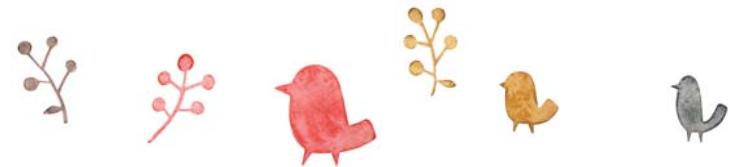
自分がHIV陽性であることも含めて子育ての相談をしたい時は、匿名で利用できる電話相談や、HIV陽性者を支援している団体を利用すると良いでしょう。子どもへの告知に関することやHIV陽性の子どものことについても話をすることができます。ひとりで悩まず相談をしてみるといいと思います。



### 私たちの経験

・子どもの人生は幸せなのかと考えることもあったけど、それを考へてもどうしようもない。子どもが決めること。子どもが中学生の頃に病気のことを伝えたら、それもあったのか  
不登校にもなったけど、言ったことでいろんな話ができるようになりました。母子家庭なので手帳を出せば奨学金がもらえるけど、「お母さんが障害者って分かったら嫌やろ?」と子どもに言ったら「そんなんいいやん、HIVも病気やん」と言われ、子どもの成長を感じて嬉しかったです。

・病気が分かった時は妊娠6ヵ月の頃で、正直、先が見えない中、子どもを産んで良いのかどうかとても悩みました。でも10年後の今、子どもといいてとても幸せなので出産して良かったと思っています。HIV陽性が分かった時は、仕事も出来るし、子どもを育てられることを私は知りませんでした。あきらめないで良かったと思っています。



For you

### あなたへのメッセージ

- ・子どもがいる方はたくさんいます。仲間に会うことで、とてもたくさんの情報をもらいまる解決策もみつかりました。(30代)
- ・病気のことが分かつて最初は大変でしたが、同じ病気を持つ友だちができました。今は勇気を持って、頑張って生きていけるようになりました。(40代)



## 仕事について

HIV陽性が分かっても、今の仕事を続けることはできます。今まで積んできたあなたの経験、能力、信頼関係など何も変わってはいません。自分の体調に合わせ、仕事と休息のバランスを保ちながら無理のないように続けましょう。もし、これまでの仕事を続けるのが難しくて転職をしたい、またはこれから就職したいという場合も、あなたがやりたいと思う仕事を選ぶことができます。また、障がい者枠を使った雇用制度を利用して就職をする方法もあります。そして職場にHIV陽性を伝える必要はありません。健康診断を受けたり健康保険証を利用することで会社で知られることもありません。職場の人に伝えるか伝えないか、伝えるなら誰にいつ伝えるか、全てあなた自身が決めて良いことです。どうすればよいか悩んだときは、主治医や専門の相談員、支援団体で相談することができます。



### 私たちの経験

・仕事をしながら通院することは可能です。土曜日に診察している病院もありますし、薬を飲み始めて副作用もなければ、通院は2ヶ月～3ヶ月に一度でOKなので、そんなに心配することはありませんよ。それでも、心配ですよね…。私の場合、上司や同僚には病気のことを伝えているのですが、意外と自分が思っているよりも、何も思っていないようです。かえって『大丈夫?』って心配されることさえあります。会社を休んで悪いな…という気持ちもあるかと思いますが、それも時間が解決してくれるのではないかと思います。

だから、仕事をすぐ辞める必要もありませんし、両立することは可能なので、安心してください!

・私は、日本人と結婚して来日しました。夫が仕事をしていたので会社などで仕事をした経験はありませんでしたが、今年離婚をしたために仕事を始めました。今の仕事は求人雑誌で探しました。介護の職場は、みんな優しくて楽しいです。まだアルバイトなので時給が低く一人で生活するの大変ですが、「介護職員初任者」の資格をとる勉強をします。資格をとって良い仕事をしていきたいと思っています。

For  
you

### あなたへのメッセージ

・病気はちょっと大変だけど、長いお付き合い。生活の中でバランス見つけていきましょう。心の扉を開いていけば、人生の宝がシンプルな形ではっきり見えてくることもあるようです。人と人が人としてつながり続けること。これさえあれば大丈夫です。(40代)

・なってしまったものはしょうがない。それを受入れてポジティブに生きましょ。一億回後悔しても前には戻れないで、前を向いて楽しくいこう。きっと何かの意味があるから。(30代 独身 恋人募集中)

母国を離れ日本で暮らす外国籍の人は自分の家族が近くにいません。そのため、自分が慣れ親しんだ社会を離れて異国の習慣や文化、そして言葉の中で生きていくだけでもストレスのかかることです。その上、HIV感染と共に生きることは、外国籍の人特有の悩みや不安があります。

・HIVに感染していたら今後日本に滞在できないのではないか。  
・遠く離れた祖国の家族に感染のことを伝えるべきだろうか。

・帰国したら医療を続けて受けることが出来るのだろうか。

・病院に行っても医師や看護師の説明が分からず、自分の言いたいことが言えない。  
・役所での手続きを自分でできない

日本では、HIVに感染していることを理由に在留資格がなくなることはありません。また、日々のことでの相談や助けが必要とすることがあれば、言葉や生活の面でサポートしてくれる支援団体があります。CHARMに連絡をいただければ生活をしている地域の支援団体を紹介いたします。

### For you

#### あなたへのメッセージ

Mon message est ceci

1. Etat de santé=Ne pas faire des souci.
2. Continuer à amener ta vie heureuse comme tout être humain.
3. Travailler pour vivre.
4. Tout est possible, quoi que ce soit, abandonner rien.

watashi

私のメッセージは

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| 1. 健康のために気にしないこと。 | 2. 普通の人と同じように生活する。   |
| 3. 生きるために仕事をする。   | 4. どんなことも出来る。あきらめない。 |
- (40代 二児の母)

### watashi けいけん 私たちの経験

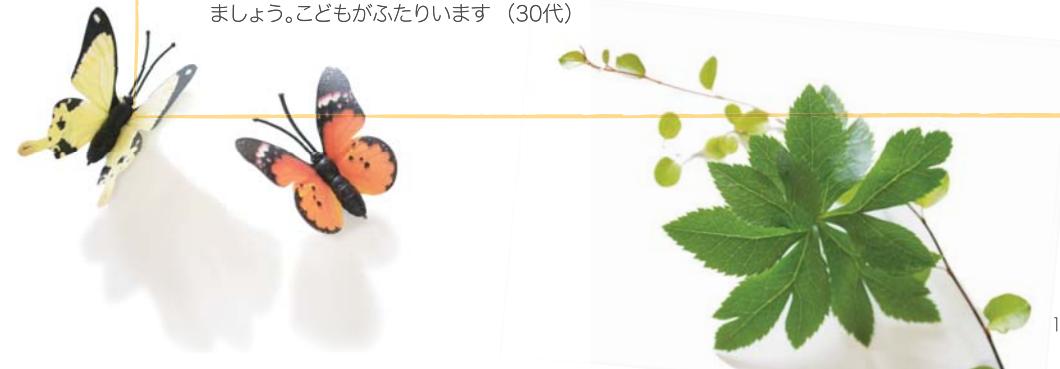
・来日後にHIV陽性がわかり、夫は祖国に帰ると言いましたが、私は彼と一緒に帰ることはできないと言い、離婚をして日本に残りました。その後、病院で支援団体を紹介してもらいました。

・来日してすぐ、妊娠中にHIV陽性がわかりました。日本語も分からず誰も知っている人が居なかつたので不安でしたが、病院では支援団体から通訳が来てくれました。また、その支援団体では他の女性陽性者を紹介してくれて、みんなで食事を食べたり、いろんな話をすることことができました。

### For you

#### あなたへのメッセージ

・このびょうきをもっていても、ふつうのせいかつもできるし、ながくいきることもできるし、こどももうめるからあんしんしてください。ひとりじゃないからみんなといっしょにがんばりましょう。こどもがふたりいます (30代)



# 制度について

## 1. 医療費助成に関する制度

こうがくいりょうひ(げんどうがくべきよう)にんていしょう  
【高額療養費(限度額適用認定証)】  
かげつ いりょうひ こうがく  
1ヵ月の医療費が高額になったときに、  
しはら いりょうひ じこふたんげんどうがく こ  
支払った医療費のうち自己負担限度額を超  
ぶん かにゅう いりょうほけん はら  
えた分が、加入している医療保険から払い  
もど げんどうがくべきよう にんていしょう しゅ  
戻されます。また「限度額適用認定証」を取  
とく かいじ じこふたんげんどうがく  
得しておけば、会計時に自己負担限度額ま  
せいかきゅう まどぐち こうがく い  
でしか請求されないので、窓口で高額な医  
りょうひ しはら ひつよう  
療費を支払う必要がありません。

## 【身体障害者手帳】

めんえきしきのう じょうたい おう めんえきふせん  
免疫機能の状態に応じて「ヒト免疫不全  
めんえき きのうしきがい きゅう  
ウイルスによる免疫の機能障害(1~4級)」  
にんてい しんたいしきょう いしゃてちょう しゅとく  
として認定されます。身体障害者手帳を取得  
いりょうひじょせいとう ふくし  
することで、医療費助成等の福祉サービス  
う  
を受けることができます。

## 【自立支援医療(更生医療)】

しんたいしきょう いしゃてちょう も ひと  
身体障害者手帳を持っている人が、その  
しょうがい かいぜん ちりょう う ばあい う  
障害の改善のために治療を受ける場合に受  
いりょうひじょせい じこふたん いりょう  
けられる医療費助成です。自己負担は医療  
ひ わり かけつ じこふたん じょうげんがく き  
費の1割で、1ヵ月の自己負担の上限額が決  
まります。

## 【重度心身障害者医療費助成】

しんたいしきょう いしゃ ちときしきょう かた たい  
身体障害及び知的障害のある方に対し  
ひつよう いりょう う いりょう  
て、必要とする医療が受けられるよう医療  
ひ じこふたんがく いちぶ じょせい せいで  
費の自己負担額の一部を助成する制度です。

## 2. 所得に関する制度

じょうがいきそねんきん  
【障害基礎年金】  
ねんきんほけんりょう のうふようけん  
年金保険料の納付要件をみたしていれば、障害の状態によって受給できます。  
じょうがいじょうたい じゆきゅう  
【傷病手当金】  
びょうき しゅっせん きゅうりょう で  
病気のために出勤できず給料が出ない  
ばあい ひょうじゅんほうしゅうにちがく ぶん さいちょう  
場合に、標準報酬日額の3分の2が最長で  
ねん かげつしきゅう  
1年6ヵ月支給されます。

## 【生活保護】

しゅうりゅうとう さいていせいかつひ したまわ ばあい  
収入等が最低生活費を下回る場合に、  
た ふぶん ほしょう せいで  
足りない部分について保障される制度です。

## 3. 出産助成の制度

### 【出産育児一時金】

けんこうほけん かにゅうしや しゅっさん しゅっさん  
健康保険の加入者が出産したときに出産  
ひよう しきゅう  
にかかる費用が支給されます。

たいしょ ひほげんしや にんしん しゅういじょう しざん りゅう  
対象:被保険者(妊娠12週以上の死産・流  
ざん ふく  
産を含む)

まどぐち かにゅう けんこうほけん  
窓口:加入している健康保険

### 【助産制度】

けいざいてきりゅう にゅういんじょさん う  
経済的理由により入院助産を受けること  
こんなん にんさんぶ あんしん しゅっさん  
が困難な妊産婦が安心して出産できるよう  
じょさんせつ にゅうしょしゅっさんひょう えんじょ せい  
助産施設への入所、出産費用を援助する制  
ど しょとく じこふたん ひつよう はあい  
度です(所得により自己負担が必要な場合  
あり)。

まどぐち じゅうしょち しちょうそん  
窓口:住所地の市町村

## 4. 手当について

てきおう じょうけん  
適応に条件があります。

### 【児童手当】

じどう けんせん いくせいおよび しつつ よ  
児童の健全な育成及び資質を良くするた  
じどう よういく ふぼ ていきょう  
めに児童を養育している父母などに提供さ  
しえんきん  
れる支援金。

たいしょ ちゅうあく ねんせい さいとうたつご さいしょ がつ  
対象:中学3年生(15歳到達後の最初の3月  
にち こ よういく ひと  
31日)までの子どもを養育している人  
まどぐち じゅうしょち しちょうそん  
窓口:住所地の市町村

### ◆ひとり親家庭のために

### 【児童扶養手当】

ふぼ りこん ちちまた はは せいけい おな  
父母の離婚などで、父又は母と生計を同じく  
じどう いくせい かてい おや  
していない児童が育成される家庭(ひとり親  
かてい せいかつ あんてい じりつ そくしん む  
家庭等)の生活の安定と、自立の促進に向け  
じどう ふくし ぞうしん はか  
て、児童の福祉の増進を図ります。

まどぐち じゅうしょち しちょうそん  
窓口:住所地の市町村

### ◆障害のある子どものために

じょうがいじふくしてあ とくべつじどうふようてあて  
・障害児福祉手当 ・特別児童扶養手当  
せいで

などの制度があります。

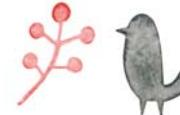
じゅうしょち しちょうそん そうだん  
住所地の市町村で相談してください。

## 5. 子育て支援

じちたい こそだ せんもん しえん きかん  
自治体には、子育てを専門に支援する機関  
また おや とう  
があります。又、ひとり親(シングルマザー等)  
ばあい いりょうひ せいかん じょせい せいで  
の場合、医療費や税金が助成される制度も  
そだん  
ありますので相談してください。

### 【各市町村の子育て支援室】

たんとうそうだん こ しんしん はったつ  
担当相談員が子どもの心身の発達・しつけ  
とう こ かん そうだん  
等、子どもに関するさまざまな相談にのってく



かくきかん れんけい せんもんきかん しょうかい  
れ、各機関との連携により専門機関の紹介  
こそだ かん じょうほういきょう おこな  
や子育てに関する情報提供を行っています。

### 【児童相談所】

さいみまん こ そうだん う  
18歳未満の子どもについて相談を受け、  
せんもんてき たちば えんじょ  
専門的な立場から援助をおこなっています。  
よういく かん そうだん ひつよう おう こ  
養育に関する相談・必要に応じて子どもの  
いちじほご じどうふくしせつ にゅうしょ さとおや  
一時保護や児童福祉施設への入所・里親  
いたく おこな  
委託も行っています。

### 【国民年金・国民健康保険料の免除】

### <国民健康保険>

じょとく きじゅんいか かていまた たいしょく とうさん  
所得が基準以下の家庭又は退職や倒産な  
なん りゅう しゅうにゅう おお げんしょ  
ど何らかの理由により、収入が大きく減少し  
ばあい ほけんりょう しはら こんなん とき ほ  
た場合に、保険料の支払いが困難な時は保  
けんりょう めんじょ ばあい  
険料を免除できる場合があります。

### <国民年金>

じょとく すく ほけんりょう おさ こんなん  
所得が少なく、保険料を納めることが困難  
ばあい ほんにん しんせい ほけんりょう ぜんがく  
な場合、本人の申請により保険料を全額(、  
ほんがくめんじょ じゅうしょ  
または半額免除することができます。住所地  
しちょうそん そだん  
の市町村で相談してください。

### 就業の支援

### 【母子家庭自立支援給付金】

じゅうぎょう しん  
キャリアアップのための就学や職業技能  
くんれんとう きぼう ばしかい はおや たい  
訓練等を希望する母子家庭の母親に対し  
じゅうぎょう そうだん たいしょ  
しゅうぎょう じゅうぎょう きゅうさん しきゅう  
就業相談や対象となれば給付金が支給され  
ます。

たいしょ じどうふようてあてしきゅうすいじゅんいか じょとく  
対象:児童扶養手当支給水準以下の所得で  
ぼしかい はおや  
ある母子家庭の母親  
じゅうしょち しちょうそん そうだん  
住所地の市町村で相談してください。



しえんだんたい  
支援団体

とくていひえいりかつどうほうじん  
特定非営利活動法人CHARM(大阪)

TEL:06-6354-5902  
(月~木 10:00-17:00)

Email:  
info@charmjapan.com

おおさか  
電話での相談や対面相談、家庭訪問等の個別支援を行っています。相談は、日本語の他スペイン語、ポルトガル語、タイ語、フィリピン語、英語でできます。又一年に一度、女性陽性者が集まる一泊二日の女性HIV陽性者交流会を行っています。互いの思いや経験を語り合い、リラックスとリフレッシュの時間を過ごすことができます。子どもと一緒に参加できます。

ほくりく じょうほう いしかわ  
北陸HIV情報センター(石川)

TEL:076-265-3531  
(月~金 10:00-18:00)  
Email:  
jhcho@po3.nsknet.or.jp

いりょう ケアサポートサービスとして、医療のこと・社会福祉制度・通訳支援・情報提供・電話相談・入院通院のお手伝い等、あなたの日常生活を支援し、共に生きる伴走者でありたいと思っています。

とうきょう とうきょう  
ぶれいす東京(東京)

TEL:0120-02-8341  
(月~土 13:00-19:00)  
Email:  
office@ptokyo.org

じょせいどうし  
「Women's Salon」は女性同士でおしゃべりができ、「異性愛(ミーティング)」は、異性愛の男女が出会い、経験を話せるプログラムです。一緒に楽しい時を過ごしませんか?お気軽にお問合せください。

じんけん きょうせい かんが  
人権と共生を考えるエイズ・ワーカーズ・福岡(福岡)

TEL:092-715-4119  
(火・木 19:00-21:00、  
土 14:00-18:00)  
Email:  
awf@awfukuoka.net

ふくおか ふくおか  
1992年から福岡を拠点として、感染経路を問わず感染不安の電話相談やHIV陽性の方やその関係者の方々への支援を続けています。もちろん女性の支援を女性が行っています。気軽にご相談ください。

おわりに

正直私は、HIVに感染したことを受け入れられたようになったのは、つい最近のことです。それまではとにかく自分を責めました。HIVを持つ自分はとても汚く、恥ずかしい存在だと自分を卑下しました。恋愛なんてとんでもなかった。

そんな私を変えてくれたのは仲間でした。「一億回泣いて十億回後悔しても、元には戻れない。だったら前に向いて、ポジティブというHIV陽性者を指すこの言葉にのっとってポジティブに生きればいい。」私を救ってくれた言葉のひとつです。

私は3年ぐらい前にほんのちょっとの勇気を出して、陽性者の支援団体に連絡してみました。そこから、かけがえのない仲間に出会い、自分と向き合う中で夢へつながり、今があります。今私は幸せです。もちろん苦しいときもあります。でも、前と違うのは支える仲間がいることです。そのほんのちょっと踏み出す勇気がもしかしたら未来への第一歩につながるかもしれません。

(30代 女性 2004年感染判明)



2015年2月発行 2500部

編集発行

平成26年度厚生労働科学研究費補助金エイズ対策研究事業

「HIV母子感染の疫学調査と予防対策および女性・小児感染者支援に関する研究」班／

研究代表者：塙原 優己

分担研究「HIV感染妊婦から出生した児の実態調査と健康発達支援に関する研究」班／

分担研究者：外川 正生

研究協力者：榎本 てる子(関西学院大学神学部准教授)

協力

・特定非営利活動法人CHARM

・Live Positive Women's Network(LPWN)

執筆者

・白野 倫徳(大阪市立総合医療センター感染症センター医師)

・谷口 晴記(三重県立総合医療センター産婦人科医師)

・平島 園子(独立行政法人国立病院機構大阪医療センターMSW)

・福嶋 香織(特定非営利活動法人CHARM)

執筆協力

・HIV女性陽性者全国交流会

編集

・福嶋 香織(特定非営利活動法人CHARM)

表紙イラスト

・hiwa

冊子デザイン

・米田写真事務所

パンフレットに関する問い合わせ先

特定非営利活動法人CHARM  
〒530-0031 大阪市北区菅栄町10-19  
TEL/FAX 06-6354-5902