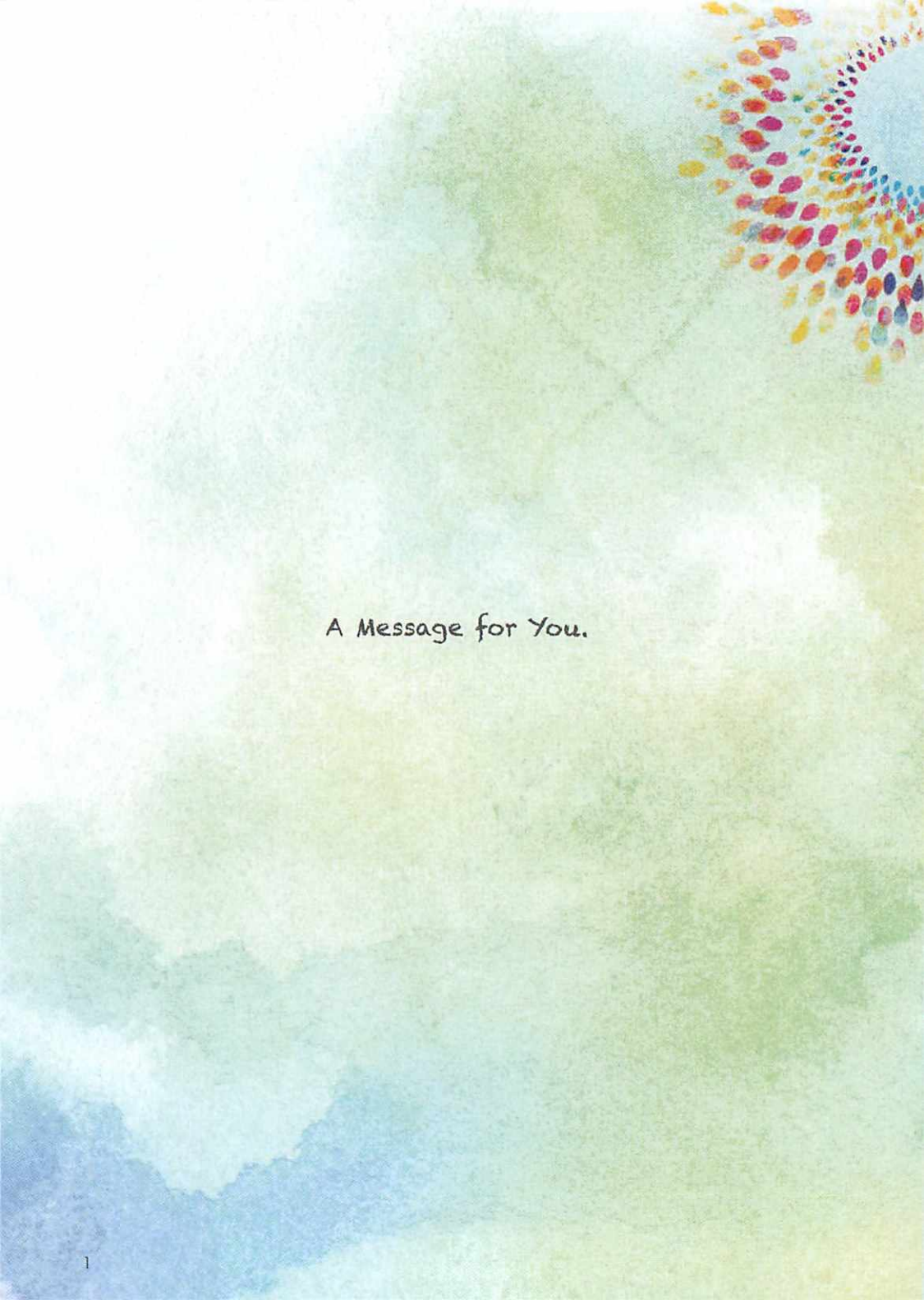


FOR WOMEN
あなたへのメッセージ





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、この冊子を手に行っ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けばいいのか、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、この「免疫」のはたらきがHIVにより弱められ、本来健康な人には発症しないような弱い病原体により感染症(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に感染していても、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は免疫にかかわる細胞のうち、CD4陽性リンパ球(CD4:シーデ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ため、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で、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あります。またこの間にもCD4数は徐々に減っていきます。健康な人のCD4数は1000/mm³前後ですが、200/mm³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出たり、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ることもあります。200/mm³を下回ると、エイズ発症のリスクがきわめて高くなります。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はなく、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が存在するのは、血液、精液、陰分泌液、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ことはありません。またその感染力は比較的小さい、軽いキスやお風呂と一緒に入る、食器を共有したり同じ鍋をつつく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り、流水で洗い流してから洗濯するといえます。HIVは人の体の外では長くは生きられず、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面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、ほかの病気を合併していなければ感染していない人と同様に生きることができます。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、合併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、

頻繁にのみ忘れてしていると、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/mm³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診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

ようせい わ れんあい たい おくびょう むり あきら
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
けいけん おお じょせい も だれ す たの
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、セックスを楽しみ
きも にんげん しぜん い れんあい
たい気持ちは、人間にとって自然なことです。とは言っても、なかなか恋愛やセックスをした
きぶん いま あせ ひつよう れんあい
い気分には、今はなれないかもしれませんが、焦る必要ありません。あなたが恋愛したい、
たの おも ひ き うご だ
してみよう、セックスも楽しみたい、そんなふうに見える日が来たら動き出してみてください。



わたし けいけん
私たちの経験

れんあい いちじき あきら とし いま こころ しんらい たが
・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
たか あ であ しあわ かれ ようせいしゃ かた であ
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
びょうき な おな おも えん
病気があっても無くても同じことだと思います。タイミングと縁でうまくいくときはいく！

わ けっこん こくち ゆうき い ふ
・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りましたが、言って良かったと
いま おも あいて う い すこ じかん じまん
今は思います。相手も受け入れるのに少し時間がかかっていただけ、自分で、ネットでHIV
こと べんきよう うれ おな びょうき なかま ななし き こい まえむ
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
なかま おお おも けっこん ひど
なれたので、仲間のち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
れんあい と こ
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

いっぽ そと む あし ふ だ おな じょうきよう ひと ひど なや ひつよう おも
・一歩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。
れんあい しごと たの さい こいかつちゅう
おしゃれも恋愛も仕事も楽しみましょう！(34歳 恋活中)

じょせいやうせいしゃ あつ いちばんも あ かいめ かいめ
・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
あ なかま げんき すがた み うれ さい けっこんよていしゅぎょうちゅう
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った場合、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なと思う方
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できます。

セーファーセックス

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い良いでしょう。

また、セーファーセックスについて相手と話ができれば良いですが、
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のかなどについても、主治医や専門の相談員、支
援団体が相談することができます。

妊娠、出産について

1. 子どもに対する母子感染予防の方法

HIV陽性とわかっていても、妊娠・出産はできます。日本では1987年に第1例目の出産があつてから、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陣痛が始まる前に帝王切開を行う、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、産道で赤ちゃんがははおや けつえき ふ かんせん かのう 母親の血液に触れるとHIVに感染する可能性があるので、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ップ状の抗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れ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らないよう母乳をすすめている国があります。日本では衛生的な水と粉ミルクが手に入るの、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ヵ月まで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ヵ月に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

よういく かん じゅうぶん し
 養育に関することなどを十分に知っておくこ
 たいせつ しゅじい せんもん
 とが大切です。まずは主治医やHIV専門の
 そうだんいん そうだん
 相談員に相談するとよいでしょう。



わたし けいけん 私たちの経験

がくせい ほけんじょ う けんさ ようせい ころ いま おっと つ あ
 ・学生のとき保健所で受けた検査で陽性がわかり、その頃、今の夫と付き合っていました
 おっと いんせい けんこん こ ほ いし そうだん だいじょうぶ い
 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
 こ かんせん こわ きち しぜんにんしん しゅっさん おっと こ
 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
 かんせん
 もにも感染はしていませんでした。

ふにんちりょうちゅう つういんちゅう びょういん たの うけい びょういん
 ・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
 さが ふにん じんこうじゅせい ゆうこう おち こ ほ
 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
 おち ひと はや びょういん そうだん おち
 思っている人は早めに病院に相談するといいいと思います。

For
 you

あなたへのメッセージ

わたし かんせん せいしんてき こくふく いっしょう おち かんせん
 ・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
 あたら はじ あゆ じぶん ほこ おち だい
 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)

わ ふあん たす ひと
 ・ひとりである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。
 びょうき き ふつう たの く はい
 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せます。初
 おち き しん だいこうはん にんかつちゅう
 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 妊娠中)

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、子どもの成長に従って様々な課題が出てくるかもしれないので、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。



わたしの経験

子どもの人生は幸せなのかと考えることもあったけど、それを考え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、子どもを産んでいいのかととても悩みました。でも10年後の今、子どもとい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

こ かた なかま あ じょうほう かいかつ
 ・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解決
 さく だい
 策もみつかりました。(30代)

びょうき わ さいしよ たいへん おな びょうき も とも いま ゆう
 ・病気のことが分かっ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
 き も がんば い だい
 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)



しごと 仕事について

HIV陽性が分かって、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
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。





わたしの けいけん 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ヵ月～3ヵ月に一度で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、私の場合、上司や同僚には病気のことを伝えていないのですが、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は大変ですが、「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)

なってしまったもんはしょうがない。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ので、前を向いて楽しいこう。きっと何かの意味があるから。(30代 独身 恋人募集中)

外国籍女性

ぼこく はな にほん く がいこくせき ひと じぶん かぞく ちか じぶん
 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
 な した しゃかい はな いこく しゅうかん ふんか ことば なか い
 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。

かんせん こんごにほん たいざい
 ・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と。

とお はな そこく かぞく かんせん つた
 ・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。

きこく いりょう つづ う でき
 ・帰国したら医療を続けて受けることができるのだろうか。

びょういん い いし かんごし せつめい わ じぶん しい い
 ・病院に行っても医師や看護師の説明が分からない、自分の言いたいことが言えない。

やくしょ でつづ じぶん
 ・役所での手続きを自分でできない

にほん かんせん りゆう ざいりゅうしかく
 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、
 ひび そうだん たす ひつよう ことば せいかつ めん
 日々のことで相談したいことや助けを必要とすることがあれば、言葉や生活の面でサポート
 しえんだんたい しえんらく せいかつ ちいき しえん
 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
 だんたい しょうかい
 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.

わたし

私のメッセージは

- | | |
|-------------------|----------------------|
| けんこう き | ふつう ひと おな せいかつ |
| 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。 |
| い しこと | でき |
| 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。 |

だい にじ はは
 (40代 二児の母)



わたし 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ひ、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ひ、在留資格を得ることが出来ました。祖国ではHIV=死というイメージが強かったので怖かったです。支援団体を通じて、長く生きている女性陽性者と出会い、自分でしっかりくすりの薬を飲めば生きられることが分かりました。今は毎晩9時に、子どもの顔を見て薬を飲んでいます。

・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ったのですが、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る、ふつうのせいかつもできるし、ながくいけることもできるし、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)



せいど 制度について

いりようひじょうせい かん せいど 1. 医療費助成に関する制度

こうがくいりようひ(げんどがくて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 いりようひ こうがく
1カ月の医療費が高額になったときに、
しはら いりようひ じこふたんげんどがく こ
支払った医療費のうち自己負担限度額を超
えた分が、加入している医療保険から払い
戻されます。また「限度額適用認定証」を取
得しておけば、会計時に自己負担限度額ま
でしか請求されないで、窓口で高額な医
療費を支払う必要がありません。

しんたいしょうがいしゃてちょう

【身体障害者手帳】

めんえききのう じょうたい おう めんえきふぜん
免疫機能の状態に応じて「ヒト免疫不全
ウイルスによる免疫の機能障害(1～4級)」
として認定されます。身体障害者手帳を取得
することで、医療費助成等の福祉サービ
スを受けることができます。

じりつしえんいりよう(こうせいりりよう) 【自立支援医療(更生医療)】

しんたいしょうがいしゃてちょう も ひど
身体障害者手帳を持っている人が、その
障害の改善のために治療を受ける場合に受
けられる医療費助成です。自己負担は医療
費の1割で、1カ月の自己負担の上限額が決
まります。

じゅうどしんしんしょうがいしゃいりようひじょうせい 【重度心身障害者医療費助成】

しんたいしょうがいしゃいおよ ちてきしょうがい かの たい
身体障害及び知的障害のある方に対し
て、必要とする医療が受けられるよう医療
費の自己負担額の一部を助成する制度です。



しょうとく かん せいど 2. 所得に関する制度

しょうがいきそねんきん
【障害基礎年金】

ねんきんほけんりよう 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。

しょうびょうてあてきん

【傷病手当金】

びょうき しゅっさん きゅうりよう で
病気のために出勤できず給料が出ない
場合に、標準報酬日額の3分の2が最長で
1年6ヵ月支給されます。

せいかつほご

【生活保護】

しゅうにゅうとう 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、
足りない部分について保障される制度です。

しゅっさんじょうせい せいど 3. 出産助成の制度

しゅっさんいくじいちじきん
【出産育児一時金】

けんこうほけん かにゅうしゃ 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
にかかる費用が支給されます。

たいしょう ひほけんしゃ にんしん しゅういじよう しざん りゅう
対象:被保険者(妊娠12週以上の死産・流
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

じょさんせいど 【助産制度】

けいざいてきりゆう 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
が困難な妊産婦が安心して出産できるよう
助産施設への入所、出産費用を援助する制
度です(所得により自己負担が必要な場合
あり)。

まどぐち じゅうしち しちようそん
窓口:住所地の市町村



てあて

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。



じどうてあて

【児童手当】

じどう けんぜん いくせいおひき しつ よ
児童の健全な育成及び資質を良くするた
め児童を養育している父母などに提供さ
れる支援金。
しえんきん

たいしょう ちゅうがく 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 じゅうしよち しちようそん
窓口：住所地の市町村

おやかてい

◆ ひとり親家庭のために

じどうふようてあて

【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

していない児童が育成される家庭(ひとり親

家庭等)の生活の安定と、自立の促進に向け

て、児童の福祉の増進を図ります。

まどぐち じゅうしよち しちようそん
窓口：住所地の市町村

しょうがい

◆ 障害のあるこどものために

しょうがいふくしてあて 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

せいど
などの制度があります。

じゅうしよち しちようそん そうだん
住所地の市町村で相談してください。

こそだ しえん

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

があります。又、ひとり親(シングルマザー等)

の場合、医療費や税金が助成される制度も

ありますので相談してください。

かくちょうそん こそだ しえんしつ

【各市町村の子育て支援室】

たんとうそうだんいん こ しんしん はつたつ
担当相談員が子どもの心身の発達・しつけ

等、子どもに関するさまざまな相談にのって

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

や子育てに関する情報提供を行っています。

じどうそうだんじよ

【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、

専門的な立場から援助をおこなっています。

養育に関する相談・必要に応じて子どもの

一時保護や児童福祉施設への入所・里親

委託もを行っています。

こくみんねんきん こくみんけんこうほけんりょう めんじよ
【国民年金・国民健康保険料の免除】

こくみんけんこうほけん

<国民健康保険>

しょうとく きじゅんいか かにていまた たいしよく どうさん
所得が基準以下の家庭又は退職や倒産な

ど何らかの理由により、収入が大きく減少し

た場合に、保険料の支払いが困難な時は保

険料を減免できる場合があります。

こくみんねんきん

<国民年金>

しょうとく 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

な場合、本人の申請により保険料を全額)、

または半額免除することができます。住所地

の市町村で相談してください。

しゅうぎょう しえん

就業の支援

ぼしかていじりつしえんきゅうふきん

【母子家庭自立支援給付金】

しゅうがく しょうぎょうぎのう
キャリアアップのための就学や職業技能

訓練等を希望する母子家庭の母親に対し

就業相談や対象となれば給付金が支給され

ます。

たいしょう じどうふようてあてしきゅうしじゅんいか しょうとく
対象：児童扶養手当支給水準以下の所得で

ある母子家庭の母親

じゅうしよち しちようそん そうだん
住所地の市町村で相談してください。



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 でんわ そうだん たいめんそくだん がていほうもんとう こべつしえん おこな 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。 そうだん にほんご ほか こ こ こ 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 いっばくぶつか じよせい ようせいしゃこうりゅうかい おこな たが おも 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 けいけん かた あ じかん す 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 こ いっしょ さんか 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 しゃかいふくしせいど つうやく 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 しえん じょうほうていきょう でんわそくだん にゅういんつういん てつだ どう 支援・情報提供・電話相談・入院通院のお手伝い等、あなたの にちじょうせいかつ しえん とも い ばんそうしゃ おも 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	じよせいどうし いせいあい 「Women's Salon」は女性同士でおしゃべりができ、「異性愛 いせいあい だんじょ であ けいけん はな (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 いっしょ たの とき す きがる といあわ 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	ねん ふくおか きよてん かんせんけいる と かんせんふあん 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 でんわそくだん ようせい かた かんけいしゃ かたがた しえん つづ 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 きがる ご相談ください。

おわりに

しょうじきわたし かんせん う い さいきん
正直私は、HIVに感染したことを受け入れられるようになったのは、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。

わたし か なかま いちおくかいな じゅうおくかいこうかい もと もと
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
ない。だったら前を向いて、ポジティブというHIV陽性者を指すこの言葉にのっかってポジテ
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。

わたし ねん まえ ゆうき だ ようせいしゃ しえんだんたい れんらく
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とつながり、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、前と違うのは支え合える仲間が
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。

だい じょせい ねんかんせんはんめい
(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：塚原 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）
- ・福岡 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

- ・福岡 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

A Message for You.

