

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。

今すぐに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)

