

今、わたしたちができること

誰もが「自分らしい性」をありのまま受け入れ、周りの人からもその個性を認められながら、普通に生活できる社会であることがとても大切です。

● 誰も傷つけないために ●

● 言い換えるべき表現例

※これまでの歴史において否定的な文脈で使用された

言葉もあります。正しい言葉を使うことが大切です。

「ホモ」「オカマ」⇒「ゲイ」「レズ」⇒「レズビアン」

「ニューハーフ」⇒「トランスジェンダー」(男性/女性)

「性同一性障害」⇒(診断名で限定的なので避ける)

● 異性愛を前提とした「彼女いるの?」「結婚しないの?」
という聞き方は控えましょう。

● 「男らしさ」「女らしさ」を押し付けるのはやめましょう。

● 当事者から相談を受けたら ●

● 最後まで話を聞いて、そのまま受け止めましょう。

● 「そんなのやめなよ」「おかしいよ」というような自分の意見を押しつけることはやめましょう。

● 本人の同意なく、聞いたことを他の人に話したり、SNSなどに公にするのはやめましょう。

● 今までと変わらず、あなたは大切な存在だということを伝えましょう。

あなたも
アライ
Allyになろう!



「Ally(アライ)」とは、セクシュアルマイノリティを理解し、支援する人のことをいいます。具体的な行動としては、周りで差別的な言動があったら、そっと注意して正しい知識を伝えたり、社内でLGBTのためのルールを作ったりすることです。Allyとして、誰もが生きやすい社会づくりを応援しましょう!

性自認または性的指向に関する 専門相談窓口

相談無料

秘密厳守

匿名相談可能

LGBT専門相談(荒川区)

☎ 03-3809-2890



※相談は「無料」「予約制」。面接相談と電話相談があります。

まずは、お気軽にお電話ください。

受付時間 毎月第4火曜日 16:00~18:00(祝休日の場合は第3火曜日)

※1回の相談時間は50分

場 所 荒川区立男女平等推進センターアクト21

Tokyo LGBT相談専門電話相談(東京都)

☎ 050-3647-1448

受付時間 火曜日・金曜日 18:00~22:00(祝日・年末年始除く)

東京都性自認及び性的指向に関する 専門LINE相談

LINE公式アカウント名「LGBT相談@東京」

※QRコードを読み取り、友だち登録をしてください。

受付時間 月曜日・水曜日・木曜日 17:00~22:00

(祝日・年末年始除く) ※受付は21:30まで



よりそいホットライン

(一般社団法人社会的包摂サポートセンター)

☎ 0120-279-338

(フリーダイヤル)(24時間受付)

セクシュアル・マイノリティ電話法律相談(東京弁護士会)

☎ 03-3581-5515

人権擁護を図るために、電話法律相談を実施しております。

受付時間 毎月第2木曜日・第4木曜日 17:00~19:00

(祝祭日の場合は翌金曜日に行います)

多様な性のあり方について 考えよう



~それぞれが自分色で輝ける社会へ~

荒川区立男女平等推進センター(アクト21)

性のあり方(セクシュアリティ)は人それぞれ

人それぞれの性のあり方(セクシュアリティ)は、その人の見た目だけではわかりません。「女性」「男性」の姿であっても、もっと多様な性のあり方が誰のなかにもあります。

人それぞれ性格や能力にも個性があるように、性のあり方にも個性があり、それが「自分らしい性」なのです。

性のあり方の特徴には、「法律上の性」「心の性(性自認)」「好きになる性(性的指向)」「表現する性」があります。

性のあり方(セクシュアリティ)の特徴を示す4つの要素

法律上の性

- 戸籍に登録された性

心の性(性自認)

- 自認している性
- 自分をどのような性だと認識しているか

好きになる性(性的指向)

- 恋愛対象(相手)がどのような性であるか

表現する性

- 自分らしい服装、言葉遣いやしぐさなど

性のあり方は、4つの要素の組み合わせから考えることができます。そして、その表われ方や組み合わせは多様であり、一人ひとり違います。つまり、十人十色。このことから、「性のグラデーション」といわれています。

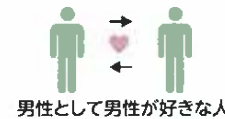
セクシュアルマイノリティ 主なタイプ「LGBTQ」

LGBTQとは、「レズビアン」「ゲイ」「バイセクシュアル」「トランスジェンダー」「クエスチョニング」という代表的な性的マイノリティの頭文字をとって作られた言葉です。性自認または性的指向は、自らの意志で変えたり、選んだりできるものではないといわれています。

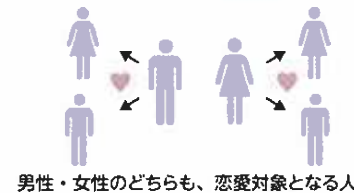
レズビアン
Lesbian



ゲイ
Gay



バイセクシュアル
Bisexual



トランスジェンダー
Transgender



クエスチョニング
Questioning



すべての人の性の属性「SOGI」

「性的指向(Sexual Orientation)=SO」と「性自認(Gender Identity)=GI」を合わせた造語です。SOGIは誰もがもっている性のあり方であり、すべてのセクシュアリティに関係なく、みんなが多様な「性のグラデーション」を生活しているという考え方です。

当事者の生きづらい社会現状

セクシュアルマイノリティの当事者は社会生活のうえで多くの生きづらさを抱えています。

就職活動時にトランスジェンダーであることを伝えると、それが理由で不採用になってしまい仕事に就けない。

パートナーと2人で住む家を借りる際に、ゲイだということを理由に契約を断られた。

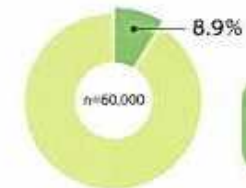
友だちにレズビアンであることを話して、自分を理解してもらいたいが、嫌われるのが怖くて話せない…。どうしたらいいのかな。

身体と心の性が別なので、学校や外出先でトイレや更衣室を使いたいときに、とても困る…。

セクシュアルマイノリティといわれているけど… 実際は11人に1人の割合

カミングアウトできずにいる当事者は身近な存在です。自分の周りには居ないと思っているかもしれませんが、民間企業・団体等が行った調査によれば、実際の当事者の数は「11人に1人」で、それは左利きの人の割合と同じで、とても普通のことなのです。

日本のLGBTQ層の割合
(ストレート※を除く、LGBT、その他セクシュアリティ)



11人に1人
という計算



出典：電通ダイバーシティ・ラボ X PR ソリューション局共同調査
※性的指向が異性に向く人のこと。異性愛者。