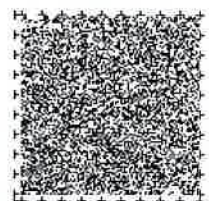


# 多様な性について 知るBOOK

令和2年3月



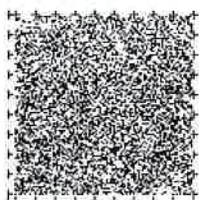
この冊子には、音声コードが各ページの右下、左下に印刷されています。専用の読み上げ装置で読み取ると、記録されている情報を音声で聞くことができます。

性自認や性的指向は、人間が本来持っている多様性の一つです。

しかし世の中においては、依然として周囲の無関心や偏見や差別的取扱いなどが見受けられます。

東京都は、東京都オリンピック憲章にうたわれる人権尊重の理念の実現を目指す条例を制定し、性自認及び性的指向を理由とする不当な差別の解消並びに性自認及び性的指向に関する啓発等の推進を図ることとしています。

性自認や性的指向が人それぞれであることを尊重し、誰もが自分らしく生き生きと活躍することで、一人ひとりが輝く社会になっていきます。



# 「性のあり方」は様々です

性のあり方（セクシュアリティ）は主に 4 つの要素の組合せによって形づくられていますが、この組合せは多様です。

身体的性別

性 自 認

性的指向

性 表 現

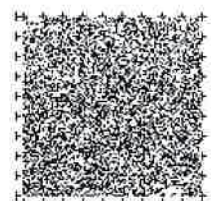
身体性の性

自認する性

好きになる性

表現する性

- 身体的性別とは、性に関する身体のつくりや身体的・生物学的特徴などを言います。
- 性自認とは、自分の性をどう捉えているかを指します。
- 性的指向とは、恋愛感情がどの性別に向くか向かないかを表します。
- 性表現とは、言葉づかい、服装、しぐさ等から見る社会的な性別をどう表現しているかを表します。必ずしも性自認と一致するとは限りません。



# 性のあり方（セクシュアリティ）

## ソ ジ SOGI とは

「性的指向」(Sexual Orientation) と「性自認」(Gender Identity) の頭文字をとった言葉で、全ての人の性のあり方（セクシュアリティ）を人権として考えていく際に使われます。「性表現」(Gender Expression) から E を取って <sup>ソ ジ イ</sup> SOGIE とする場合もあります。

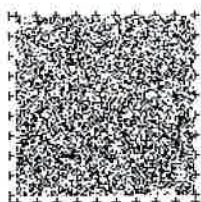
## 性的マイノリティとは

「出生時に判定された性別と性自認が一致し、かつ性的指向は異性」というパターンに当てはまらない人々は、性的マイノリティあるいは LGBT などと呼ばれています。\*

## LGBT とは

LGBT 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の頭文字からなる言葉です。「性的マイノリティ」と同義の言葉として「LGBT」が用いられる場合もあります。

| 性的指向<br>(SO)                           |                                 | 性自認<br>(GI)                              |                                                                                     |
|----------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>L</b><br>Lesbian<br>レズビアン<br>女性同性愛者 | <b>G</b><br>Gay<br>ゲイ<br>男性同性愛者 | <b>B</b><br>Bisexual<br>バイセクシュアル<br>両性愛者 | <b>T</b><br>Transgender<br>トランスジェンダー<br>出生時に割り当てられた<br>性と異なる性で生きる人、<br>あるいは生きたいと望む人 |



性のあり方はグラデーションであり、ここに紹介している用語だけで全てを網羅できるものではありません。

大切なことは、性のあり方の多様性を知り、一人ひとりの性のあり方を尊重することです。

# 性的マイノリティの方々が直面しやすい困り事

性的マイノリティの方々が身近にいると想定されていない社会では、日常生活の様々な場面で困り事に直面することがあります。

## 教育

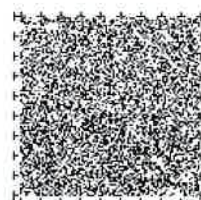
様々な調査によると「LGBT等の正しい知識を持ってもらうための教育者の肯定的な視点が必要」という結果も出ています。

- ・「制服をはじめとした様々な男女分けが苦痛だった。学校に居場所がなく不登校になった。」
- ・「クラスメイトの前で先生に『オカミみたいだな』とからかわれ、とても傷ついた。別の先生にも相談できなかった。」

## 求職・就労

求職時にセクシュアリティに由来した困難を経験した人や、就職後も職場でのハラスメントを経験している人が多くいます。そのような就労における難しさが、経済的困難にもつながることもあります。

- ・「就活の際、男女別のリクルートスーツや履歴書・エントリーシートの性別欄が障壁となったが、どこに相談していいかわからなかった。」
- ・「福利厚生『配偶者』や『家族』に同性パートナー、その親、その子供が含まれないので、家賃手当、介護休業、育児休業など、必要な制度を利用できない。」



## 医療・福祉・健康問題

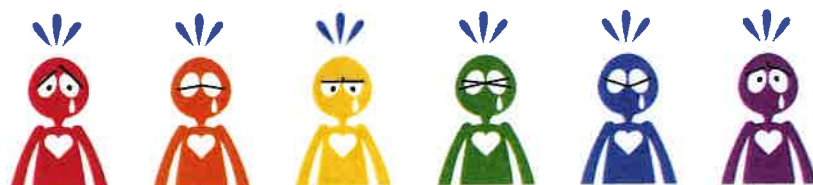
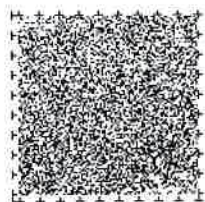
病院での様々な手続（面会・入院や手術の同意書のサイン等）や介護などの面で不安と困難を感じることがあります。また、性的マイノリティは、自殺のハイリスク層であるとも言われています。

- ・「病院で同性パートナーの病状告知の場で『家族でないから』と同席を断られた。」
- ・「望む性別で高齢者福祉施設に入居し、介護・医療を受けられるかなど、老後を考えると不安はつきない。」
- ・「DVの電話相談に被害の相談をしたら、声が低いことからいたずら電話だと思われ切られてしまった。」
- ・「セクシュアリティを理由に何回も自傷を繰り返していたが、その理由は誰にも言えなかった。」

## 住宅・災害時の対応

公営住宅への入居制限や民間賃貸住宅への入居を断られるなどのことがあります。また、災害などの非常時には性的マイノリティの方々を含め、様々なマイノリティの方々の困難が浮き彫りになりやすいと言われています。普段から誰も取り残さないという視点で非常時への備えをしておくことが重要です。

- ・「同性パートナーと公団住宅への入居を申し込もうとしたが、同居親族に当たらないという理由で拒否された。」
- ・「服、下着、生理用品、ヒゲソリなどの男女別になっている支援物資は、必要があってももらいづらく、周囲の目も気になる。」
- ・「避難所も仮設住宅も世帯ごとに取り扱われるため、同性パートナーと一緒に利用することができるか不安。」



# 「SOGI ハラ」 って？

## SOGI ハラスメント = SOGI ハラ

性自認や性的指向に関連した差別的な言動や嘲笑、いじめや暴力を  
SOGI ハラスメントと言います。

- ・差別的な言動や呼称、嘲笑を含む表現

例 ホモ、レズ、オカマ、オナベ、そっち系、オネエ

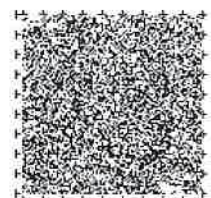
- ・不当な入社拒否・異動・解雇、不当な入学拒否・転校強制・退学強制

- ・SOGI を理由とした、いじめ、無視、暴力行為

- ・望んでいない性での生活の強要

- ・施設やサービスの不当な利用拒否

- ・アウティング行為 （13 ページ参照）



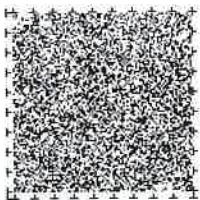
## 誰かを傷つけていないか、振り返ってみましょう

こんな言動していませんか？

「LGBT って気持ち悪いよね」「ホモ、レズ、おなべ、おかま、オネエ」



- ・このような言葉は、性的マイノリティの方々を差別したり<sup>や</sup>揶<sup>ゆ</sup>したりする言葉です。
- ・悪意がなくても、その言葉だけで誰かを傷つけるかもしれません。
- ・周囲でそのような言葉を使っている人がいたら、「それ、誰かを傷つけるかもしれないよ」と伝えましょう。



## 性のあり方を決められるのは、本人だけ

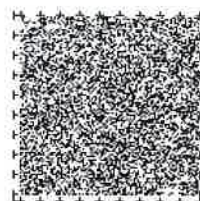
こんな言動していませんか？

「あの人、そっち系なんじゃないの？」

「スカートを嫌がるこの子はトランスジェンダーに違いない」



- 誰かの性のあり方について、面白おかしく話したり、本人のことを否定したり、性のあり方を決めつけたりする言動は、避けましょう。
- 人の性のあり方は様々で、本人の性のあり方を決められるのはその人だけです。



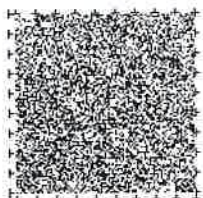
## それぞれの「自分らしさ」が大事

こんな言動していませんか？

「女なんだから化粧くらいすれば」「男なら結婚してこそ一人前」



- ・「らしさ」の押しつけはやめましょう。
- ・人の価値観は多様であり、何を望ましいと感じるか、どのように「自分らしさ」を表現したかは、人によって異なります。その人が、その人らしくあろうとすることは、誰かが否定できるものではありません。
- ・それぞれの人が「自分らしさ」を大切にできる環境を考えてみましょう。



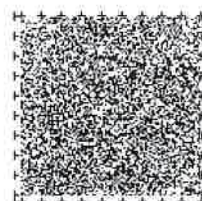
## 多様な生き方があることを前提としましょう

こんな言動していませんか？

「なんで彼女がいないの？」 「なんでスカートはかないの？」



- 自分の性のあり方をいつ、誰に言うか、言わないかは、本人が決めることです。好奇の目による過度な詮索は控えましょう。その話題に触れてはいけない、というわけではなく、本人の負担になっていないか気かけながら対話をする姿勢が大切です。
- 多様な生き方があることを前提とした会話によって、誰もが心地よい環境をつくることができます。



## あなたは知らなくても、周りにいます

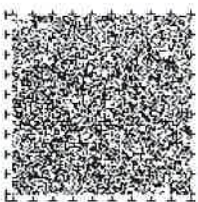
こんな言動していませんか？

「うちの職場に LGBT なんていないよね」

「ドラマならいいけど、現実にはちょっとねえ」



- ・「性的マイノリティは身近にはいない」という思い込みによる言動は、性的マイノリティであることを伝えにくい環境をつくるだけでなく、その場の誰かの居場所や安心感を奪ってしまうかもしれません。
- ・今見えていなくても、身近に性的マイノリティの方々がいることを想定して行動しましょう。



## 勝手に言いふらさない

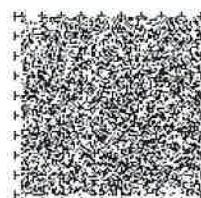
こんな言動していませんか？

「ねえ、知ってた？あの人レズビアンなんだって」

「あなたがトランスジェンダーであることは、先に部署に伝えておいたから安心してね」



- ・ 誰かの性のあり方を第三者に勝手に伝えることを、アウトティングといいます。アウトティングは、他人の生命に関わることもあるような、重大な人権侵害でありハラスメントです。アウトティングにより、それまでの生活が送れなくなることもあります。
- ・ 「よかれと思って」や「ここだけの話」でも、本人の同意なく、他の人が伝えることは絶対にやめましょう。



# SOGI ハラに対してできること

## 1 止める

「それって SOGI ハラですよ」と注意したり、「嫌な想いをする人がいるかもしれないのでやめましょう」と、止めたりしましょう。

## 2 話題を変える

「その話題で困っている人がいるかも」と感じた時は、別の話題に変えることで、安心できる空間を保ちましょう。

## 3 報告する

SOGI ハラがあったことを、学校・職場などのハラスメント窓口に伝えましょう。

## 4 味方であることを伝える

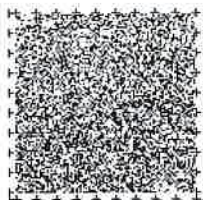
SOGI ハラの場面では何もできなくても、「さっき、大丈夫だった?」といった確認をしてみましょう。話を聞いてくれる人、気にかけてくれる人がいることが分かると、安心できるかもしれません。

## 5 「SOGI ハラには NO」を示す

後からでも SOGI ハラに気付いたら、「さっきの発言、私は嫌なんだよね」「あれって、誰かを傷つけるかもしれないよね」といった発信をしてみましょう。

性的マイノリティの方々と様々な場面で接するとき、「性的マイノリティだからこうしよう」という決めつけではなく、どんな場面でも、本人とコミュニケーションを取りながら配慮していくことが大切です。

また、性的マイノリティかどうかに関わらず、誰もが安心して過ごせる環境をつくっていくことは大切です。



# カミングアウトを受けたら

## 1 「話してくれてありがとう」と伝える

相手が、あなたに知ってほしいという思いでカミングアウト※をした場合は、あなたはその信頼を受け止め、変わらず良い関係を続けてください。

## 2 「なにかできることはある？」ときく

困っていることがありカミングアウトをした場合は、困りごとに共に対応してくれると心強いです。

## 3 勝手に他者に伝えない

セクシュアリティが意図せず他者に伝わることで職場・家庭・地域で安心して過ごせなくなる場合があります。対応をするに当たって情報の共有が必要であっても、共有してよい範囲を本人に確認してください。

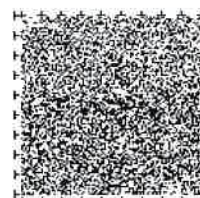
### 相談を受けて困ったときは

相談を受けた人も、一人で抱え込まなくて大丈夫です。

アウトティングに気を付けながら、相談窓口に頼ったり、「ピアサポートグループ（自助団体）」に参加したりしましょう。

※相談窓口は 17 ページ参照

※カミングアウト 本人が自発的にセクシュアリティを他の人に打ち明けること。



# アライって？

アライ（Ally）とは、性的マイノリティに対する理解と支援の意思を表明している人を言います。アライであるために、今日からできることはたくさんあります。

## 1 知る・考える

- ・性のあり方が多様であることを、映画や本、講演などを通して知る
- ・自分の身の回りの環境が、多様な性のあり方を前提としているかどうか振り返る

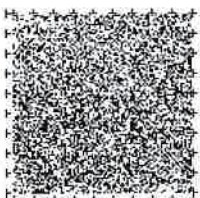
## 2 変わる

- ・性的マイノリティの方々に対する差別的な言動を見かけたら注意する
- ・性別を限定する表現を使わない
- ・男女分けや決めつけをできるだけ無くす

## 3 伝える

- ・6色のレインボーグッズ\*を身につけたり、置いたりする
- ・性的マイノリティのニュースや話題を日常的に取り上げ、肯定的に伝える
- ・この冊子を紹介する

\* 6色のレインボー（赤・橙・黄・緑・青・紫）は性的マイノリティに理解があることの国際的な象徴とされています。



# 性自認及び性的指向に関して 悩みを抱える方へ

性自認及び性的指向に関して悩みを抱える方々への様々な取組を進めています。  
以下に取組の一例を記載しますので、是非ご利用ください。

## (1) ～ Tokyo LGBT 相談～東京都性自認及び性的指向に関する専門電話相談

電話 **03 - 3812 - 3727**

毎週火・金 18:00～22:00（祝日・年末年始除く）

性自認及び性的指向に関する様々な悩みや不安について相談を受け付けています。  
「カミングアウトされたらどうしたらいいかわからない」  
「どこまで配慮すればいいかわからない」など、様々なご相談を本人だけでなくご家族等からも受け付けています。

経験豊富な専門相談員がお話を伺います。秘密は厳守しますので安心してご相談ください。

## (2) 専門 SNS 相談

令和2（2020）年度には SNS を活用した専門相談の開設を予定しています。

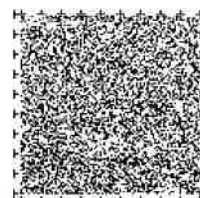
ホームページ上での発信やチラシの配布及び提示など、都内の学校等に対しても周知を行っていきます。

## (3) 交流の場・機会

同じ悩みを持つ性的マイノリティの方々がその悩みを話し合い、生き方のヒントを得ることが出来るよう、若年層を中心とした当事者同士が安心して集い、交流できる場・機会を令和2（2020）年度に提供することを予定しています。

このほか、性自認及び性的指向に関する各種啓発行事やイベント、セミナー等を実施していきます。最新情報については、東京都総務局人権部ホームページ（じんけんのとびら）にも掲載していきますのでご覧ください。

<https://www.soumu.metro.tokyo.lg.jp/10jinken/tobira/>

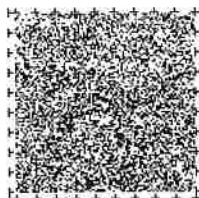


## 性自認及び性的指向についてもう少し詳しく知りたい方々へ

性自認及び性的指向に関する参考資料として以下のものがあります。是非ご活用下さい。

### 東京都・国・その他資料一覧

- 1 東京都総務局「多様な『性』があること、知っていますか？」（リーフレット）  
<https://www.soumu.metro.tokyo.lg.jp/10jinken/tobira/H30tayounasei.pdf>
- 2 東京都総務局「多様な『性』があること、知っていますか？」（動画）  
<https://www.youtube.com/watch?v=sBwiUOmU23M>
- 3 法務省人権啓発ビデオ「あなたがあなたらしく生きるために 性的マイノリティと人権」（動画）  
<https://www.youtube.com/watch?v=G9DhghaAxlo>
- 4 法務省人権啓発ショートムービー「りんごの色～LGBTを知っていますか?～」（動画）  
<https://www.youtube.com/watch?v=Q4lVysT1wNA>
- 5 法務省「多様な性について考えよう！～性的指向と性自認～」（リーフレット）  
<http://www.moj.go.jp/content/001249993.pdf>
- 6 法務省人権啓発ビデオ「企業と人権 職場からつくる人権尊重社会 【LGBT（性的少数者）に対する差別・偏見】」（動画）  
<https://www.youtube.com/watch?v=PGt4tUQy2u8>
- 7 公益財団法人人権教育啓発推進センター「みんなが自分らしく～性の多様性を考える～性的指向・性自認・性別表現」（パンフレット 有料）  
<http://www.jinken.or.jp/archives/12592>
- 8 公益財団法人人権教育啓発推進センター「性的マイノリティと人権 多様な性について考えよう」（リーフレット 有料）  
<http://www.jinken.or.jp/archives/9697>
- 9 公益財団法人人権教育啓発推進センター『ポケットブック④ セクシュアル・マイノリティと人権』（リーフレット 有料）  
<http://www.jinken.or.jp/archives/343>



|                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| 編集・発行                 | 東京都総務局人権部         |
| 監修                    | 認定特定非営利活動法人 ReBit |
| 印刷                    | 音羽印刷株式会社          |
| 編集協力                  | 横山彰人              |
| 令和2年3月発行 登録番号 (31) 59 |                   |



この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

