

高校生のみなさんへ  
LGBTQ+に関する  
パンフレット



## みなさんは「LGBTQ+」や「性の多様性」という言葉を聞いたことはありますか？

「詳しくは分からないかも…」「同性愛は知っているけど、Tってなに？」など、まだまだ知らない人が多いのではないのでしょうか。このパンフレットは、高校生みなさんに、「LGBTQ+」の基礎知識、性の多様性や一人ひとりの違いを尊重する大切さをお伝えするために作成しました。ぜひご活用ください。

## ●性を構成する要素について※1


性のあり方は、次の4つの要素から考えることができます。

|   |  |
|---|--|
| <b>法律上の性</b><br>出生時に割り当てられた性別をもとに戸籍等に記載された性別  | <b>性自認</b><br>自分の性別をどう認識しているか                |
| <b>性的指向</b><br>恋愛感情や性的な関心がどの性別に向いているか、向いていないか | <b>性別表現</b><br>服装や髪型、言葉遣い、しぐさ等、自分の性別をどう表現するか |

自分のことを男性だと思ふ人、女性だと思ふ人、どちらでもないと思ふ人がいます。また、異性を好きになる人、同性を好きになる人、好きという気持ちがわからない人もいます。あなたの性のあり方はいかがですか？

自分の性のあり方を考えてみよう！

- 自分が考えている性別は？ \_\_\_\_\_
- 好きになる相手はどんな人？ \_\_\_\_\_
- 自分らしいと思えるスタイルは？ \_\_\_\_\_



## ●LGBTQ+について※2

- L** レズビアン (Lesbian)  
性自認が女性で、性的指向が同性に向く人
- G** ゲイ (Gay)  
性自認が男性で、性的指向が同性に向く人
- B** バイセクシュアル (Bisexual)  
性的指向が男女どちらにも向く人
- T** トランスジェンダー (Transgender)  
生まれた時に割り当てられた性別と性自認が異なる人
- Q** クエスチョニング (Questioning)  
自身の性のあり方について特定の枠に属さない人、分からない人、決めていない等の人
- クィア (Queer)**  
伝統的・社会的規範の枠にあてはまらない、多様な性のあり方を包括的に表す言葉

記号の「+」は、性的関心が他者に向かないアセクシュアルなど、左記以外の多様な性のあり方を表しています。

左記の言葉の頭文字をとって「LGBTQ+」と表記され、性的マイノリティの総称として用いられることがあります。

ある調査では、LGBTQ+の割合は**8.9%**という結果※3が報告されています。

※1※2 LGBT法連合会「LGBTQ報道ガイドライン・多様な性のあり方の視点から 第2版」を参考に作成  
※3 出典：「電通LGBTQ+調査2020」(20～59歳のサンプルに対する数値)

## ●性の多様性をお互いに尊重しよう

あなたの学校にも、あなたの知人、友人にもきっといます

LGBTQ+の人やそうかもしれないと思っている人は、自分から友だちにそのことを伝えられない場合があります。「自分の周りにはいない」と思い込んで、LGBTQ+の人々を尊重しない発言をしていませんか？



※これらの発言や事例に対して、LGBTQ+の人たちは自分のことが尊重されていないと感じることがあります。

恋愛をすることや恋愛の対象が異性であることが当たり前で、トランスジェンダーの存在も想定されていない環境だと、LGBTQ+であることを周りに伝えることができません。また、「自分は普通ではない」と感じてしまい、誰にも相談できずに孤立を深めてしまうこともあります。

### 社会や学校で広がりつつある取り組み

LGBTQ+や性の多様性について掲載する教科書が増えてきたり、学校の授業で取り上げられる事例も出てきています。また、社会や学校では性別で限定せず制服を選べるようにしたり、男女兼用のデザインに変えたりといった取り組みが広がりつつあります。

### 「カミングアウト」ってなに？

「カミングアウト」とは、LGBTQ+の人が自分の意思で自らの性のあり方を他者に伝えることを指しています。身近に当事者がいないと思っている人も、その存在に気づいていないだけで、身近に当事者がいる可能性があることを念頭に置いておく必要があります。LGBTQ+の若者は、同級生にカミングアウトするケースが多いようです。性のあり方を打ち明けることは、とても繊細な事柄なのです。

### なぜ「アウティング」はいけないの？

LGBTQ+であることについて、本人の許可なく、他の誰かに暴露してしまうことを「アウティング」といいます。アウティングはプライバシーを侵害する行為であり、差別やいじめを恐れてカミングアウトしていない人にとっては、本人の望まない形で周りに伝わってしまうと、強い不安を抱えたり、緊張状態を強いられたりします。本人以外の誰かに伝える必要があると考えた時は、本人の意向をきちんと確認しましょう。

# ●一人ひとりができること、考えてみよう

LGBTQ+のこと、性のあり方が多様なこと、LGBTQ+の人やそうかもしれないと思っている人がどんな困りごとを抱えているかについて、紹介してきました。誰もが安心して学校や地域で過ごすことができ、多様性が尊重される社会にするために、一人ひとりにできることはなんでしょうか。

## 友だちから相談・カミングアウトされたら

### 落ち着いた気持ちで、まずは友だちの話を聞こう

最初はびっくりするかもしれませんが、ちょっと深呼吸をして気持ちを落ち着けましょう。そして友だちの話を良く聞いてみましょう。相談やカミングアウトする理由は、人によってさまざまです。ただ話を聞いてほしいだけ、という時もあります。

### 他に知っている人がいるか、確認してみよう

いつ、誰に、どのように伝えるかは、本人が決めることです。アウトイングを防ぐためにも、誰がこのことを知っているか確認すると良いでしょう。相談・カミングアウトはあなたへの信頼の証です。その思いに対し、どんな言葉を掛けたらよいかを考え、率直な思いを伝えてみてください。

## 誰かに相談・カミングアウトしたいと思ったら

### まずは一人でもいいので、応援してくれる人を見つけよう

誰かに相談やカミングアウトしたい、という気持ちはとても大切なものです。でも実際に伝えてみたら、苦しい気持ちになったり、思いがけない心の負担になることもあります。応援してくれる人を見つけたら、なぜ相談やカミングアウトしたいのか、話し合ってみましょう。

### 話す相手や伝える範囲は、自分で決めることができます

誰に相談したりカミングアウトするのは、自分で決めることができます。人間関係や相手の考え方など、伝えたくない理由がある時は、無理に伝える必要はありません。また何もかも話す必要もありません。自分の気持ちを大切にしながら、少しずつ進んでいきましょう。

## 相談窓口

### 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)

相談料・通話料は無料です。どんな人の、どんな悩みにも寄り添って、一緒に解決する方法を探します。性的マイノリティの相談は、ガイドランスに沿って#4を押してください。

TEL:0120-279-338 FAX:0120-773-776(通話による聞き取りが難しい方)

### ラップアラウンド・サポート(プライドハウス東京)

LGBTQ+当事者や、そうかもしれないと感じている24歳以下の子ども・ユースのための無料相談支援プログラム。利用は無料。オンラインでも対応しています。

詳しくはこちら ▶ <https://pridehouse.jp/legacy/counseling/>

## 情報発信や交流会をしています

### CoPrism(こぷりずむ)

甲府市を中心として、多様な性のあり方について発信し、どんな性を生きる人であっても、自然体で過ごせる場所を増やしていくことを目的とした団体。

詳しくはこちら ▶ <https://coprism.jimdoofree.com/>

### 発行元

山梨県男女共同参画・共生社会推進統括官

〒400-8501 山梨県甲府市丸の内1丁目6番1号  
電話:055-223-1358 FAX:055-223-1320

### 編集

レインボーノッツ合同会社

### 協力

RainbowFam(LGBTQ+コミュニティ山梨)  
CoPrism(こぷりずむ)

令和5年2月発行