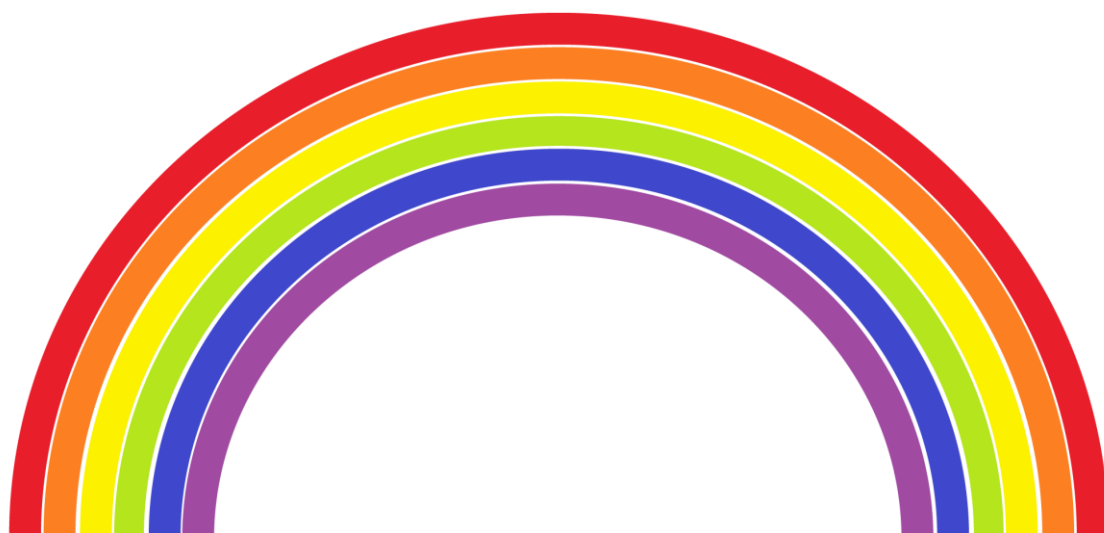


LGBTQを知る ハンドブック



令和5（2023）年8月
千代田区

目 次

こころの性も、好きになる性も、人それぞれです。……………	2
性のあり方とは？……………	3
知っておきたい基礎知識……………	5
L G B T Q当事者が社会で直面する困難……………	10
東京都パートナーシップ宣誓制度……………	12
相談窓口……………	13
性の多様性に関する本……………	14
参考文献……………	16

こころの性も、好きになる性も、人それぞれです。

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。

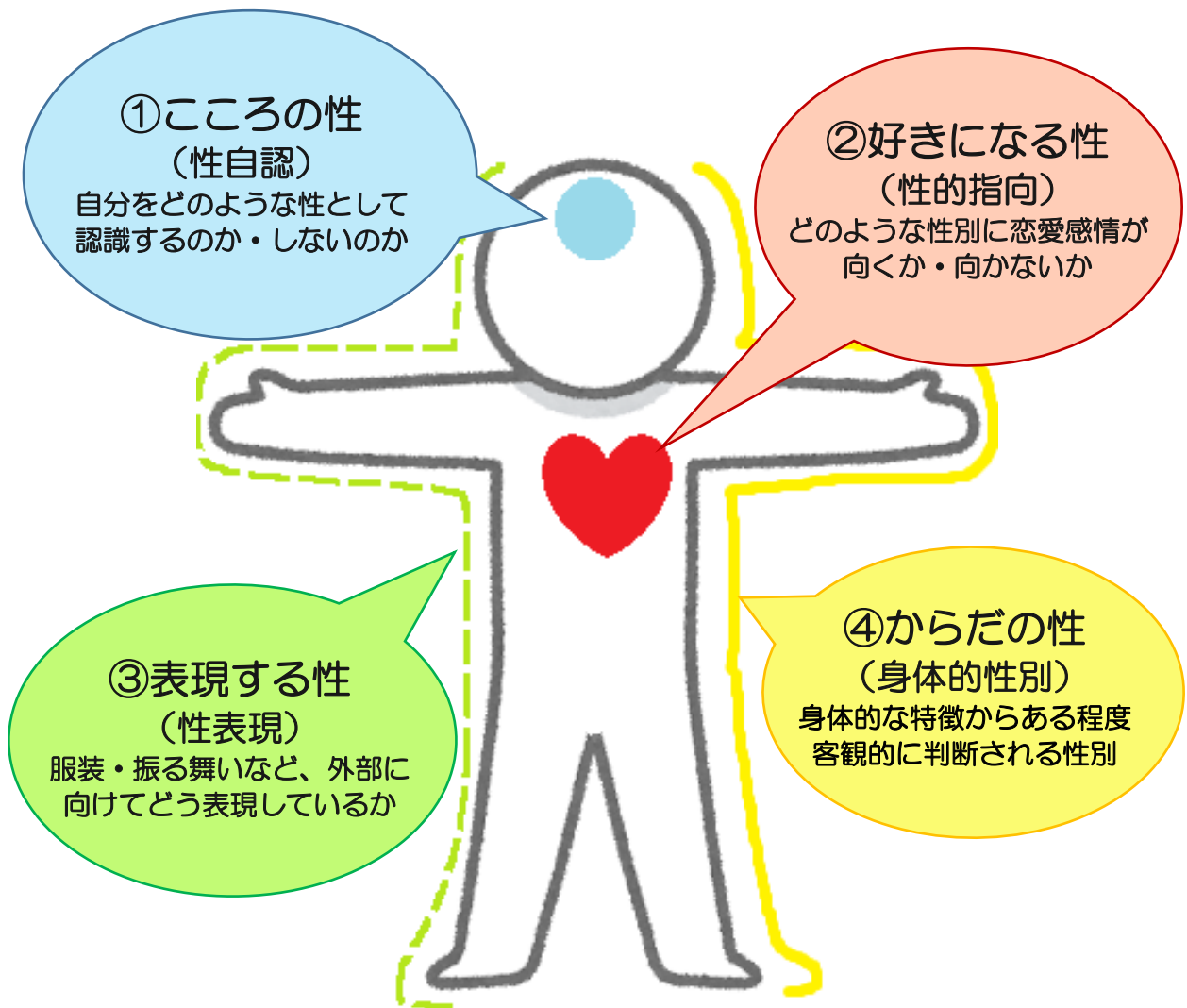
日本でのLGBTQ当事者は、さまざまな調査によると、人口の約3～10%（33人～10人にひとりの割合）だと言われています。

しかし、様々な事情から周囲の人に伝えていない・伝えられない人も多く、周りにいても知らなかったり、気づいていなかったりします。

誰もが安心して自分らしく過ごすため、どんな場でも当事者がいることを想像しながら、人それぞれの性自認や性的指向を尊重することが大切です。

性のあり方とは？

「性のあり方（セクシュアリティ）」は
主に5つの要素から成り立っています。



⑤戸籍の性（法的性別）

戸籍または住民票に記載されている性別。現在では一定の要件を満たせば変更できます。

◆下の4項目のライン、それぞれどの位置に○をつけるか、考えてみてください。

①こころの性（性自認）

女 ←————→ 男

②好きになる性（性的指向）

女 ←————→ 男

③表現する性（性表現）

女 ←————→ 男

④からだの性（身体的性別）

女 ←————→ 男

人によって○をつける位置には差があります。その個々の差が「性の多様性」であり、本来誰もが「多様な性」を生きています。

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。

知っておきたい基礎知識

LGBTQとは

レスビアン 「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 クィア 「Questioning/Queer」 の頭文字をとってつくられた言葉で、性的少数者の総称としても使われています。



Lesbian (レスビアン)

女性として、女性を
恋愛・性愛の対象とする人



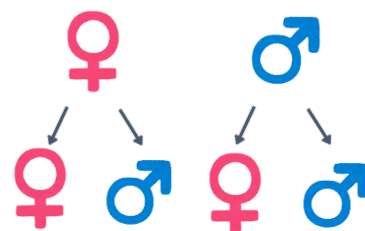
Gay (ゲイ)

男性として、男性を
恋愛・性愛の対象とする人



Bisexual (バイセクシュアル)

恋愛・性愛の対象を、
男性・女性両方とする人



Transgender (トランスジェンダー)

出生時に割り当てられた性別と
自身の認識する性が異なる人



Questioning (クエスチョニング)

性的指向や性自認が定まっていない、
あるいは意図的に決めていない人



Queer (クィア)

性のあり方がどの属性にも属しない、
または包括的なもの考える人



L G B T Qは「病気」や「障害」ではありません。W H O（世界保健機関）や日本精神神経学会は、同性愛を治療対象から除外しています。

性同一性障害*についても、W H Oの「国際疾病分類」改訂版（ICD-11）において「精神障害」の分類から除外され、「性の健康に関連する状態」という分類の中の「Gender Incongruence（性別不合）」に変更されることになりました。これにより、出生時に割り当てられた性別への違和が「病気」や「障害」ではないと宣言されました。

*なお日本では、「からだの性」と「こころの性」に不一致を感じ、社会生活を送ることに大きな苦痛や困難が生じている状態つけられる医学的診断名として、「性同一性障害」の名称が使われています。

【性のあり方を表す用語等】

L G B T Q以外にも様々な性のあり方を表す言葉があります。

用 語	意 味
S O G I (ソジ・ソギ)	性的指向（Sexual Orientation）と性自認（Gender Identity）の頭文字をとった言葉。L G B T Q当事者だけでなく、「どの性別を好きになるのか／ならないのか」「自分自身をどういう性と認識しているのか／いないのか」という、すべての人が持つ性的属性を指す。
ヘテロセクシュアル	異性愛者（女性として男性を恋愛・性愛の対象とする人，男性として女性を恋愛・性愛の対象とする人） 「ヘテロ」と略して、使用されることがある。
パンセクシュアル	性的関心・恋愛感情が性別を問わず向く人
アセクシュアル／アロマンティック	性的関心・恋愛感情が誰にも向かない人
エックスジェンダー／ノンバイナリー	自分の性を、女性・男性いずれか一方の枠にあてはめづらい人
シスジェンダー	からだの性が自認する性と同じ人
トランス男性	からだの性が女性で、こころの性が男性の人 エフディーエム F t M（Female to Male）とも言う。
トランス女性	からだの性が男性で、こころの性が女性の人 エムディーエフ M t F（Male to Female）とも言う。

当事者が精神的苦痛を感じる言葉や差別的言動

「性」に関する言葉の中には、歴史的に侮蔑的な意味合いで使われてきた言葉もあります。

また、現状に合わない言葉もあるため、当事者や当事者を親族に持つ人に精神的苦痛を与えることがあります。

【当事者が精神的苦痛を感じる言葉の例】

レズ	レズビアン ¹ の短縮形だが、歴史的に侮蔑的な意味合いで使われてきたため避けるべき言葉。 正しくはレズビアン、ビアン
ホモ	ゲイ ² を指すことが多い言葉（「同性愛」を指す「ホモセクシュアル」の短縮形）だが、歴史的に侮蔑的な意味合いで使われてきたため避けるべき言葉。 正しくはゲイ
性転換（手術）	実態に合わないため、使わない方がよい。 「性別移行」や「性別適合手術」が望ましい。
オカマ	いわゆる「女っぽい男」等を指す言葉だが、侮蔑的なニュアンスが強い。 正しくはトランスジェンダー
オナベ	いわゆる「男っぽい女」等を指す言葉だが、オカマ同様に侮蔑的なニュアンスを含む。 正しくはトランスジェンダー
おとこおんな	いわゆる「男っぽい女」等を指す言葉だが、オカマやオナベと同様に侮蔑的なニュアンスを含む。 正しくはトランスジェンダー
オネエ	女性的に振る舞う男性で、ゲイに限らない。当事者によって使われることもある一方、侮蔑的な文脈で用いられることもある言葉なので、注意が必要。
ノーマル・アブノーマル	異性愛者をノーマルと呼ぶのも、同性愛をアブノーマルと示唆するため不適切。

※ただし、当事者の中には、上記の各用語をあえて使う人もいます。また、時代や社会、文化によって使い方は変わることもあります。

◆隠れた差別用語

隠れた差別用語は、言葉そのものというよりも、「人は外見と心の性別が一致しているものだ」「恋愛は異性とするものだ」「男はこうあるべきだ」「女はこうあるべきだ」などの価値観を前提として投げかけられる言葉をさします。

例えば、女友達に対して、「彼氏いるの？」と聞くことは会話の中で言われることがありますが、相手がレズビアンであったらどう思うでしょうか。カミングアウトしている人ばかりではないことを配慮し、「パートナーはいるの？」といった言い方に変えることで、戸惑わずに済むでしょう。

【差別的言動の具体例】

- ・「〇〇の〇〇さんは絶対ホモ」と噂する。
- ・「そういう普通じゃない人に仕事は任せられないな。」と上司が発言する。
- ・「あの人、レズ／ホモなんじゃない？」と笑いのネタにする。

上記のような性的指向（Sexual Orientation）や性自認（Gender Identity）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。

令和2（2020）年6月1日に、改正労働施策総合推進法（パワハラ防止法）が施行され、性的指向や性自認に関する企業の対応が義務となりました。同法ではSOGIハラスメントやアウティングを含めたパワハラ対策が義務付けられています。



厚生労働省HP【職場におけるハラスメントの防止のために】

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/seisaku06/index.html

■カミングアウトとは？

自分の性のあり方を打ち明けることを「カミングアウト」と言います。カミングアウトに伴うメリット・デメリットを比較し、カミングアウトしないという決断をする人もいます。人間にはそれぞれの多様な生き方があるという当たり前のことを踏まえ、当事者の自己決定と情報のコントロールが第一に尊重されることが何より大切です。

■アウティング（秘密の暴露）はしてはいけません！

当事者本人の了承を得ずに、第三者にその人の性的指向や性自認等の秘密を暴露することをアウティングといいます。セクシュアリティは大切な個人情報であり、アウティング行為もまたSOGIハラスメントに当たります。たとえ善意であったとしても、本人の同意なく第三者に伝えることは絶対にやめましょう。

■アライ（Ally）になりませんか？

アライとは「LGBTQを理解・支援する意思を表明している人」のことです。性の多様性を映画や本、講演会等を通して知ったり、身の回りの環境について振り返ったり、当事者に対して直接的・間接的に差別的な行動や言動を取らないよう意識したり、さりげなくサポートの気持ちを表す6色のレインボーグッズを身につけたり、小さなことからはじめてみませんか？



LGBTQ当事者が社会で直面する困難

※「一般社団法人 性的指向及び性自認等により困難を抱えている当事者等に対する法整備のための全国連合会」による「性的指向および性自認を理由とするわたしたちが社会で直面する困難の リスト（第3版）」より

学校



- ◆小学校の教室内で、ホモやオカマという言葉が日常的に笑いの対象になっており、自分のセクシュアリティがバレたら生きていけないと思った。
- ◆性的指向について、教員や同級生がおかしいものと話したり、「うちの学校にはいない」と言われたりして、何も言い返すことができなかった。
- ◆他の人に身体を見られる心配や、他の人の身体が目に入る罪悪感から、学校の更衣室やトイレが使いづらかった。

家



- ◆親から「一時の気の迷いだから精神科へ行け」「同性愛は治療できる」といわれ、病院に強制的に入院させられた。
- ◆カミングアウトをしたところ、家族の中で自分の存在を無視された。
- ◆家族の中で「異性愛以外は認めない」「不自然」「気持ち悪い」「うちの家族にはいない」などの差別的発言が繰り返されたため、メンタルヘルスを悪化させてしまった。

就職・ 仕事場



- ◆トランスジェンダーであることを伝えたら内定を取り消された。
- ◆子どもの性的指向や性自認のあり方が職場に広まり、「育て方が悪い」「親の人間性を疑う」「親も当事者では」などあらぬ噂が広がり、ハラスメントとして申し立てたが取り扱ってもらえなかった。
- ◆取引先との商談や飲み会の席で、信頼して打ち明けていた上司に「こいつゲイなんですよ」とアウティングされた。

医療

◆婦人科など性別に特化した病院を利用しようと思ったが、戸籍の性別が異なるため、受診がためらわれた。

◆救急車を呼んだ時に性同一性障害であること理由に「どう対応したらいいかわからない」と言われ、搬送されるまでに時間がかかってしまった。



◆認知症・意識不明状態のパートナーが入院したが、病院・医師から安否情報の提供や治療内容の説明を受けられず、面会もできなかった。

不動産

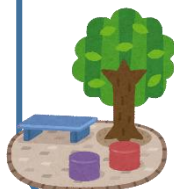
◆パートナーと二人の名義で住居を借りようとしたところ、ルームシェアが可能な物件にしか入居できなかった。



◆住居を借りる際、住民票の性別記載が外見と異なることを理由に、大家から断られた。

地域

◆子どもが性自認や性的指向の困難を周囲に嘲笑され、本人だけでなく家族全体が居住している地域から孤立してしまった。



◆避難所に届いた支援物資が、登録されている性別ごとに配付されたため、性自認にもとづく肌着や衣服などを入手することができなかった。

東京都パートナーシップ宣誓制度

東京都では、令和4（2022）年11月1日から、多様な性に関する都民の理解を推進するとともに、人生のパートナーとして歩むLGBT等の二人の生活上の困りごとを軽減するなど、暮らしやすい環境づくりにつなげるため、「東京都パートナーシップ宣誓制度」の運用が開始されました。この制度は、双方又はいずれか一方が性的マイノリティであるお二人からパートナーシップ関係にあることの宣誓・届出があったことを東京都知事が証明（受理証明書を交付）するものです。受理証明書には、ご本人が希望すれば特記事項として、通称名や子の名前も記載されます。

民間企業においても、受理証明書等により保険金の受取人に同性パートナーを指定することや、携帯電話のファミリー割引の適用が可能になるなど、多様な性への配慮の観点からパートナーシップ関係にある二人にも、カップル等を対象としたサービスの提供が広がっています。

パートナーシップ宣誓制度は、法律行為である婚姻とは異なり、法律上の効果を生じさせるものではありませんが、本区においても、「第6次千代田区ジェンダー平等推進行動計画」に基づき、性別や性的指向、性自認にかかわらず誰もが尊重される社会をめざすLGBTQ施策の一つとして、区のサービス事業等（区営住宅・区民住宅の入居申し込み、保健福祉オンブズパーソンへの申立て等）にも都制度の受理証明書等を利用できるように取り組んでいます。

詳細等につきましては、下記HPをご参考ください。

- 千代田区ホームページ「LGBTQの方への支援」

<https://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/kurashi/danjo/lgbtq.html>



- 東京都ホームページ「東京都パートナーシップ宣誓制度」

<https://www.soumu.metro.tokyo.lg.jp/10jinken/sesaku/sonchou/partnership.html>



相談窓口

当事者本人だけではなく、ご友人やご家族、会社の上司や同僚、カミングアウトや当事者本人から相談を受けた人など、周りの方からのご相談もお受けします。

一人で抱え込まずに、相談窓口にご連絡ください。



	窓 口	相談先・電話番号	対応日時
千代田区	LGBTQ相談	男女共同参画センター ^{ミユウ} M I W 03-5211-4316（予約制）	毎月第2・4木曜日 午後4時30分～7時30分
東京都	～T o k y o L G B T 相談～ 東京都性自認及び性的指向に関する専門電話相談	050-3647-1448 L I N E公式アカウント L G B T相談@東京	電話相談：毎週火・金曜日 午後6時～10時 L I N E相談：毎週月・水・木曜日 午後5時～10時（受付は午後9時30分まで）
国	みんなの人権110番	0570-003-110	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
その他	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 http://279338.jp#tel 0120-279-338	24時間対応
	セクシュアル・マイノリティ電話法律相談	東京弁護士会 https://www.toben.or.jp/ 03-3581-5515	毎月第2・4木曜日 （祝日の場合は翌金曜日）午後5時～7時



性の多様性に関する本

千代田区男女共同参画センターMIW（区役所10階）では、LGBTQへの理解を深めるための図書を読んだり、借りたりすることができます。その一部を紹介します。



さまざまなセクシュアリティを、インタビューを通して紹介。性と自分らしさについて考える

いろいろな性、いろいろな生きかた（1）

いろいろな性ってなんだろう？（渡辺 大輔監修／ポプラ社／2016年）

女の子らしく、男の子らしくっていうけど、でも、その「らしく」ってどんなこと？

ピンクがすきってきめないで

（ナタリー・オンス文、イリヤ・グリーン絵／講談社／2010年）

LGBTQ当事者の女子サッカー選手が伝える「自分を大切にするため」の話

女子サッカー選手です。そして、彼女がいます

（下山田 志帆著／偕成社（みんなの研究）／2022年）



「自分は普通と違う」と思い込んで悩んでいる子どもたちに『そのままでもいいよ』

『ちがうことは すてきなことだよ』というメッセージが込められた絵本

りつとにじのたね 第2版

（ながみつ まき文、いのうえ ゆうこ絵／リーブル出版／2018年）

夏休み明け、いきなりスカートで登校を始めた笹森くんと、彼をめぐる4人の物語

笹森くんのスカート

（神戸 遙真著、みずす画／講談社／2022年）

米国と日本で出会った性的マイノリティたちのリアルな声を紹介

ALLYになりたい

（小島あゆみ著／かもがわ出版／2021年）





千代田区男女共同参画センター^{ミ ユ ウ}MIWとは

性別による不平等がなく、だれもが自分で生き方を選ぶことができ、その選択が認められて、参画ができる社会の実現をめざす活動拠点施設です。

平成10（1998）年に開設して以降、男女共同参画への意識啓発のための講座や相談、男女共同参画社会づくりに関する幅広い情報の提供など様々な活動に取り組んでいます。

MIWでは、LGBTQに関する相談や講座、関連図書の貸出等を行っております。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

所在地：千代田区九段南1-2-1 千代田区役所10階

開館時間：月曜日～金曜日 午前9時～午後9時

土曜日 午前9時～午後5時

休館日：日曜日、祝日、年末年始

連絡先：電話 03-5211-8845 F A X 03-5211-8846

相談予約受付 03-5211-4316



MIWマスコットキャラクター

みゅうじろう

参 考 文 献

- 「性自認及び性的指向の困難解決に向けたガイドライン（第2版）」
発行：一般社団法人社会的包摂サポートセンター
発行年：平成31（2019）年3月31日
監修：性的指向及び性自認等により困難を抱えている当事者に対する法整備のための
全国連合会
- 「性的指向及び性自認を理由とするわたしたちが社会で直面する困難リスト（第3版）」
- 「性自認および性的指向の困難解決に向けた支援マニュアルガイドライン」
- 「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」
発行：性的指向及び性自認等により困難を抱えている当事者に対する法整備のための
全国連合会
- 「企業向け人権啓発紙 HOW Vol2」
発行：葛飾区 発行年：令和4（2022）年11月
- 「あなたの身近にも。L G B Tを知る本」
発行：足立区 発行年：令和4（2022）年4月
- 「多様な性について知るBOOK」
発行：東京都 発行年：令和2（2020）年3月
- 「多様性を尊重し合い、より豊かな社会へ にじいろBOOKしずおか」
発行：静岡市 発行年：令和2（2020）年3月

L G B T Qを知る ハンドブック

千代田区 地域振興部 国際平和・男女平等 인권課

〒102-8688 千代田区九段南1-2-1

(電話) 03-5211-4166 (FAX) 03-3264-1466

(E-mail) kokusaidanjo@city.chiyoda.lg.jp

発行日：令和5(2023)年8月