

こころ・からだ・
好きになる人はいろいろ



自分らしく生きる
LGBTQ+

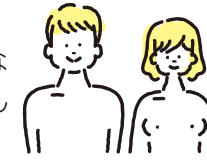


性の多様性とは？

性はさまざまな要素のグラデーション。
一人ひとりに個性があるように、性のあり方も多様です。

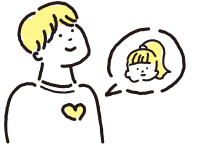
1 からだの性(身体的性)

生まれながらの生物学的な性、身体の特徴をもとにした性



2 こころの性(性自認)

自分の性をどのように認識しているのか



3 好きになる性(性的指向)

どのような性の人を好きになるのか



4 表現する性(性表現)

服装、言葉やしぐさなどどのように表現するのか



LGBTQ+とは？

LGBTQ+は性的マイノリティ（少数派）をあらわす言葉のひとつとして使われています。性のあり方は多様です。どれが正しい、どれが間違っているというのではなく、みんな違ってあたりまえ。自分にとってのあたりまえが、相手にとってもあたりまえとは限りません。大切なことは、どんなからだの性、こころの性、好きになる性、表現する性であっても、それぞれが自分らしく生きることができることです。



レズビアン
(Lesbian)

女性として女性を好きになる人



ゲイ
(Gay)

男性として男性を好きになる人



バイセクシュアル
(Bisexual)

同性も異性も好きになる人



トランスジェンダー
(Transgender)

こころの性とからだの性に違和感を感じる人



クエスチョニング
(Questioning)

性自認や性的指向がはっきりしない人、限定したくない人



他にも人を好きにならない人、自分の性別が男性でも女性でもないと考えている人など、性のあり方は多様です。

カミングアウトと アウトティング

カミングアウト：自身がLGBTQ+であることを自ら伝えること
アウトティング：本人の同意なくその内容を他の人に伝えること

カミングアウトは勇気があることで、相手を信頼しているからできることです。大切なことは、寄り添う気持ちをもって話を聴き、誠実に答えることです。聞いた内容については、他の誰にどのように伝えたいと考えているかを本人に確認しましょう。本人の気持ちに反して、SNSも含めて他の人に伝えることはアウトティングとなり、信頼を裏切り、心を傷つけ、自殺を招くケースもありますので、決してしてはいけません。

生駒市市民部人権施策課

〒630-0288 奈良県生駒市東新町8番38号
電話：0743-74-1111 (代表) ファクス：0743-74-9100

2021年3月発行

LGBTQ+の当事者に聞く。

ありのままの自分を受け入れるまで。

僕はゲイです。小・中学生の学校生活は絶望的でした。辛くて死ぬことを考えたこともあります。でも、高校生のとき、塾の先生がきっかけをくれて僕の世界は広がりました。今では心許せる仲間もいます。そしてこれからは…。



飛鳥 斗亜さん (あすかとあ) (19)

2001年生まれ。茨城県出身。大学生。[NPO 法人 RAINBOW 茨城(※1) 次期会長。ゲイ当事者のための交流イベント「GB」のスタッフマネージャー。LGBTQ 支援団体「株式会社マイユニ(※2)」に所属し、講演活動を行う。夢は政治家。

**ゲイと自認したのは中学生に
認めることも、
人に言うことも
辛かった時期**

実は幼い頃から男の子を好きという気持ちがあったんです。両親も薄々感じていたと思います。小学校の高学年になってくると、身体の成長とともに恋愛対象が男性であることに気づき始めました。テレビなどで見聞きしたことがある、いわゆる「ゲイ」と自分が繋がったのがその頃。しかし、女友達から告白されて付き合ったこ



ともありました。人と違うことやゲイであることを認めたくない自分がいました。中学生のとき、信頼できる男友達にゲイであることを打ち明けると、アウティングされてしまい、とてもショックでした。それから、学年の9割くらいの男子から無視されるようになり、学校にも行けなくなりました。さらに最悪なことに、母親に携帯の検索履歴を見られて「ホモなの？」と。学校でも家でも逃げ場はなく、絶望的な日々でした。

**家族へのカミングアウト
最後は全面的に味方に**

テレビに映る女装したタレントに「変。オカシイ」など、母の無知ゆえのトゲのある言葉に、人と違うことは良くない、という価値観を感じて傷つきました。心の悲鳴は身体にも現れ、自殺まで思い詰めました。そして、黙っているのが限界で、大泣きで母に打ち明けたんです。自暴自棄になつて、父にも伝えました。母からは「やっぱり…」といった落胆を感じましたが、父は「今は個性を武器にしていける時代だ」と言ってくれました。今になって、母にその時のことを尋ねると「嘘をつかれるのが嫌だっただけ」と言っていました。侮辱的な意味合いがある「ホモ」という言葉をかけられたため、その時の僕は、母には差別意識があると思っていたんです。でも今は、両親とも僕の活動を応援してくれます。

「ホモ」や「レズ」と

いう言葉には

差別的な意味合いが

「ホモ」「レズ」「おかま」「おなべ」という言葉は、いじって笑うようなマイナスのイメージが定着しており、当事者としては使われることに抵抗があります。例えば「アブ」や「ブス」という言葉を、初対面の人やあまり仲の良い友人に言ったりしませんよね？

ありのままの

自分を受け入れる

きっかけになった

学校以外のコミュニティ

高校でも居場所がなく、この生き辛さをどうにかしたくて塾の先生に打ち明けてみると、「色んな人の考えに触れたほうがいい」とイングリッシュキャンプを教えてくださいました。海外の大学生と日本の高校生と一緒に過ごし、英語でディスカッションするイベ



ントで、その理念は「自分を解き放つ」でした。それがきっかけとなり、ゲイであることを隠さなくなりました。すると、理解してくれる友達もでき、交友関係に悩まなくなってきました。さらに塾の先生が「RAINBOW 茨城」にもつないでくれたので、世界はガラッと変わりました。

**自分を受け入れて芽生えた
世の中を変えていく
という使命感**

どん底に落ちた経験から、自分が声を上げなかつたら、自分の周りすら変えていけないという課題感が芽生えたんだと思います。今では「RAINBOW 茨城」の次期会長に就任予定。大学でも性的マイノリティ(少数派)のコミュニティサークル

を立ち上げ、名前の呼び方やトイレの問題など、教授向けにシンポジウムを行ったり、相談を受けたりと活動に力を入れています。また「誰もがありのままでも過ごせる社会」の実現に向かって活動している「マイユニ」にも所属し、当事者のコミュニティ作りや、非当事者への啓蒙活動にも取り組んでいます。そうやって前に出ると、心ない言葉をかけられることもあります。受け入れられない人がいることを否定しません。偏見や差別はあります。それでも、僕は少しでも苦しんでいる人たちの救いになるため活動しています。

マイノリティの性に対して、多様性への理解について、子どもたちの教育に力を入れ、その教育を受けた子どもたちが大人になったときに日本が変わっていったらと願っています。だから政治家になって、誰もが生きやすい社会へと変えていくのが僕の夢なんです。

message!

周りのみんな、そして君へ

みんなへ。人と違うことへの偏見で、誰かを傷つけることを知っていますか。無知ゆえに差別してしまうことがあるのです。自分の発言を一度立ち止まってみてください。

そして、苦しみの中にいる君へ。今の葛藤や流した涙は無駄にはなりません。これからの自分を強くしてくれるから。君だからこそ持っている価値観、世界の見え方は強みになります。社会には君を必ず理解してくれる人がいます。



※1 性的マイノリティに関する社会教育事業や啓発事業を行う。どのような性であっても人々が互いに尊重し、誰もが幸せに暮らすことのできる地域社会づくりを目的とする。
※2 近畿大学の学生を中心に他大学も含めた学生5名で活動。学生である若さ、当事者としての視点と知見を活かし、イベント、講演会などLGBTQ支援事業を行う。

LGBTQ+の当事者に聞く。

ありのままの自分を受け入れるまで。

トランスジェンダーで女性から男性になった定政さんと、レズビアン寄りのパンセクシュアル(※1)の河崎さんは、奈良市のパートナーシップ制度(※2)を利用し、公的に認められたカップル。そんなふたりの自分らしく生きる道。



定政 輝さん(さだまさひかる)(31)

1989年生まれ。斑鳩町出身。2016年に胸オペ、性別適合手術を受け、戸籍上の性別を女性から男性に変更。児童発達支援放課後等デイサービス管理責任者、LGBTQ 支援団体「Rainbow Create(※3)」および「奈良レインボーフェスタ」の代表を務める。

河崎 桃子さん(かわさきももこ)(32)

1988年生まれ。奈良市出身。タイ・チェンマイの孤児院や児童養護施設にボランティアで慰問経験を持つ。定政さんと共に「奈良レインボーフェスタ」の代表を務める。

Q1 いつ自分の性を自認した？ カミングアウトしたのは？

定 保育園の頃から男の子に混じって遊び、やんちゃでした。その時から自分が女の子であることを疑問に思っていました。女の子の水着や制服を着なさいいけないのが嫌で、高校生になると女の子しか好きにならないから「レズビアン？」

河 幼稚園の頃からずっと、女の子に対してわからない感情があったんです。それが恋愛感情だとわかったのは22歳のとき。中高生の頃、友達との恋バナや音楽の恋愛の歌詞に共感できなくて。「自分には何かがあって生き辛い」と親に相談すると、内観療法で自分を見つめる施設に連れていってくれました。そこで自分は女の子が好きだと気づいたんです。そのことを親に伝えました。すると「自分のことが分かり、生きやすくなるなら良かった」と、すぐに受け入れてくれました。

Q2 一番辛かったことや傷ついたことは？

定 高校生の頃、仲の良い友達にカミングアウトしたとき、「気持ち悪い」と言われ「レズ」と言いふらされたこと。ショックが大きくて、他の友達に相談すると「ヒカルのままでいい。理解してくれる人はいるから」という言葉に救われました。

河 性的指向を自認したとき、自分自身がなかなか受け入れられなかったんです。父が探してくれたコミュニティに行き、たくさんの方の当事者と話をしたことで、「自分のままでいい」と思えるようになりました。



Q3 今までで嬉しかったことは？

定 全国各地でLGBTQ+の講演会を行っています。来てくれた親御さんから「自分の子どもと同じような気持ちの人がいると知って楽になった」と言われました。自分の経験を話すのは苦しいけれど、悩んでいる子どもたちのために、少しでも役に立ちたいと思っています。また、小学校での講演会の後、子どもたちにポスターを描いてもらったとき、

河 恋愛対象として好みの女性歌手の名前を出しても、子どもは性別への疑問などなく、「その人のどんなところが好き？」「顔が好き？声？」と興味津々に想いを聞いてくれます。純粋なそのやりとりが嬉しいです。



Q4 家族はどう思っている？

定 母は看護師だったので、性別適合手術の難しさを知っている上での心配をしてくれませんでした。父はゴルフに誘ってくれたり、友達に「娘はトランスジェンダーだ」と紹介したり、父なりに受け入れてくれて

Q5 性をカテゴライズすることにどう思う？

河 両親ともカミングアウト時から受け入れ、支えてくれています。「きっと仲間がいるから」と色々調べてくれました。

定 性というのは揺らぐもの。自分も最初は「レズビアン」だと思ったけれど「トランスジェンダー」と知ってびっくりしたので、すぐにカテゴライズしない方がいいかもしれません。その人がどうありたいかで見て欲しいです。

河 私は逆にカテゴライズされて安心しました。やっと自分のことがわかって。違和感を感じている中で、理由を知って安心した当事者もいます。

message!

これを読んでいるみんなへ

定 いろんな人がいることを知ってください。みんながありのまま、自分らしく生きて良いのです。そして、当事者の君へ。カミングアウトは、味方になってくれる人に出会ってからでもいい。急がずにゆっくり進んでいこう。

河 知らないことが偏見につながります。見た目ではわからなくても、内面の性で悩んでいる人は身近にいます。人を性で区別せず、その人自身を見てみませんか。そして、悩んでいる君へ。コミュニティや相談者を見つけて抱え込まずに打ち明けてみて。

※1 性別を問わず好きになった人が好きという人
 ※2 性的マイノリティであるカップルに結婚と相当する関係であると認証する制度。
 ※3 学校や企業研修で講演。不登校や引きこもり、性で悩む子どもたちの居場所づくりや、多様性を認め合う社会を目指すイベント「奈良レインボーフェスタ」の企画・運営を行う。
 ※4 LGBTQや多様な性を応援するシンボル。

Ally (Ally)とは、 LGBTQ+の理解者、支援者のこと

性別に関わらず、人として誠実に
向き合うことを大切に

性別や性的指向を超えて、一人ひとりが違って良いと思っています。働き始めてからは、カミングアウトを受けられる機会が多く、何かを相談したくて私に心を開いてくれたことを嬉しく思います。また、性別を決めつける質問はしないよう心がけています。例えば、いつもパンツスタイルの女性に「スカートははかないの？」といったことなど。恋愛についても、相手から相談されたとき以外は話しません。誰かと話していて、新たな知識や気づきがあったときは、楽しい、嬉しいと伝えるようにしています。



スターバックス コーヒー 渋谷ヒカリエ ShinQs 店
アシスタントストアマネージャー 檀野香絵さん

みなさんへ
当事者の方だからといって特別に気をつけることはないと思います。しかし、どんな人に対しても、その人の持つ価値観や人間らしさなどを見て、個人として誠実に向き合うことを大切にしてほしいと思います。

性のあり方について 悩んでいる方へ

私も社会人になるまで、人と違うことをすることに恐怖心がありました。しかし、社会に出て、一人ひとりの違いを認め、受け入れてくれる人がいることを知り、自分らしく生きることができるとなりました。今、周りに自分を理解してくれている人がいなくても、必ず理解してくれる人に出会えます。LGBTQ+というフィッラーを外したときに、自分が何をしたいのか、どういったことで社会に貢献したいのかを大切にしてほしいです。

社会を変える 力は Ally

一人の人として相手の話に耳を傾け、
みんなで考えていく



イオンリテール株式会社
近畿カンパニー 人事担当 若尾衣純さん

みなさんへ
困っていることがあっても、相談できずに苦しんでいる当事者がいるかもしれません。カミングアウトするときは相手を信頼して打ち明けていると思います。そのときは、相手の気持ちに寄り添い、耳を傾けてほしい。一人の人として歩み寄ってほしいと思います。

性のあり方について 悩んでいる方へ

自分のことを素直に話せる人や場所を、ぜひ見つけてほしいです。私自身も社会の一員として正しい理解をもち、みなさんに安心して話してもらえるようになりたいと思っています。当社だけでなく、いろんな会社で多様な人が働けるよう職場環境づくりに取り組んでいます。将来、みなさんが働くときには、今よりもっと理解が深まっている社会となるよう努力していきます。

多様性を受け入れていくことが自分、 そして社会のプラスに



コカ・コーラ ボトラーズジャパン株式会社
ダイバーシティ&インクルージョン課 林真伸さん

当社にとって、みなさま一人ひとりがお客さまです。そこには性別、年齢、障がいの有無、国籍、性的指向等の属性などは関係ありません。当社で働く社員も同様で、それぞれ個性があることを前提として、トイレや更衣室をジェンダーフリーにするなど働く環境を整えてきました。また、就業規則を改定し、配偶者の定義を「パートナーは性別を問わず、事実上婚姻と同様の関係にある者を含む」としました。理解を深める啓発活動を実施し、積極的に社員の意識改革にも取り組んでいます。会社が成長するために、多様性を受け入れることがとても大切です。

性のあり方について 悩んでいる方へ

多くの企業が積極的にLGBTQ+を含めた多様性の施策を行い、誰もが働きやすい環境づくりや成長できる機会の提供などに取り組んでいます。みなさまが社会に出るころには、さらに変わっていくことでしょう。まだ将来や社会に対して不安を感じることもあるかと思いますが、自分らしさを發揮して働くこと、生きることが忘れないでほしいです。

みなさんへ

これからは人との違いが強みになり、多様性が活きる時代です。属性にかかわらず、それぞれの個性を尊重し、認め合い、良いところを活かしていくことで、人生は楽しく豊かになると思います。多様性を受け入れていくことが、自分にとっても、社会にとってもプラスになる、そう考えてほしいと思います。

生駒市パートナーシップ

宣誓制度

2021年4月1日開始!

性的マイノリティ(少数派)であるカップルが、互いを人生のパートナーとして宣誓したことを認証する制度です。婚姻制度とは異なり、法的な効力はありませんが、性的マイノリティの方々の生きづらさや不安を少しでも軽減し、社会的理解が進むことを応援していきます。

相談機関

よりそいホットライン ((一社) 社会的包摂サポートセンター)
セクシュアルマイノリティ専用ライン

【24時間受付】TEL: 0120-279-338 (ガイダンスが流れたら4)

大阪弁護士会 LGBTQsのための電話相談(無料)

【第4月曜 16:00~18:00】TEL: 06-6364-6251

みんなの人権110番(奈良地方務局)

【平日(月曜から金曜) 8:30~17:15

※祝日、年末年始を除く】

TEL: 0570-003-110



インターネット人権相談(法務省)

生駒市長メッセージ

生駒市のまちづくりのビジョンは「自分らしく輝けるステージ『いこま』」
自分を理解し、相手を理解し、
お互いに共感し、
一人ひとりが自分らしく生きる
多様性をみんなの力に、
まちの力にしていきたいと思います!



生駒市長 小紫 雅史