

性は虹色のグラデーション

多様な性の ハンドブック

岡崎市

index

虹色は、多様な性を表す
LGBTQのシンボルカラー

世界の中での
LGBTQの権利

P. 2

性の多様性について
SOGIとは

LGBTQとSOGIの
違いって？

P. 4

LGBTQの方が
困っていることって？

P. 6

カミングアウトについて
アウティングについて
LGBTと
メンタルヘルス

P. 8

SOGIハラスメントに
ついて

ALLY(アライ)について

P. 10

岡崎市の取組

岡崎市パートナーシップ・
ファミリーシップ制度

P. 12

LGBTQの相談機関

LGBTQ よくある質問

あなたが今から
できること

P. 14

近年、LGBTQ(性的マイノリティ)についてメディアで目にする機会が増えてきました。また、LGBTQ支援を宣言する自治体やパートナーシップ制度が始まっている自治体も増えています。

LGBTQなど多様な性についての理解が広がる中で、自分の性のあり方や、自分らしい生き方について考え始めた人もいます。この岡崎市でも、みなさんの身近なところで、様々な問題に悩んでいるLGBTQの方がいるかもしれません。

この冊子がきっかけとなって、LGBTQについて学び、一人ひとりの個性を尊重し合い、みんなが気持ちよく過ごせるよう願っています。

※岡崎市では、『LGBTQ』を性的マイノリティの総称としています。より多様で包括的な意味合いを持たせるために「+」を付けることもあります。

虹色は、多様な性を表す LGBTQのシンボルカラー

赤、橙、黄、緑、青、紫の6色で塗り分けられた虹色の旗（レインボー・フラッグ）は、多様性を表すLGBTQのシンボルとして、世界中で使われていることをご存知ですか？

レインボー・フラッグの始まりは、1970年代のアメリカです。LGBTQの法的権利や反差別を訴えるパレードが行われるようになり、そこで多様性の象徴として虹色の旗が使われるようになりました。以降、世界各地でLGBTQパレードが行われるようになるにつれて、レインボー・フラッグも世界に広がっていきました。

※欧米では近年、レインボーフラッグにさらなる多様性の要素を加え進化させた「プロGRESS・プライド・フラッグ」が使われ始めています。



世界の中でのLGBTQの権利

世界には、同性婚を認めている国や、性的指向や性自認を理由とする差別の禁止を法律で定めている国があります。一方で、同性間の関係を理由に死刑とする国や終身刑などの重罪を科す国もあります。

国連では、LGBTQの人権尊重の取組が進んでおり、1990年にはWHO（世界保健機関）が同性愛は疾病ではないとして、疾病分類から削除しました。また、2011年には国連人権理事会が、性的指向および性自認を理由とした差別や暴力に重大な懸念を示す決議を採択しています。

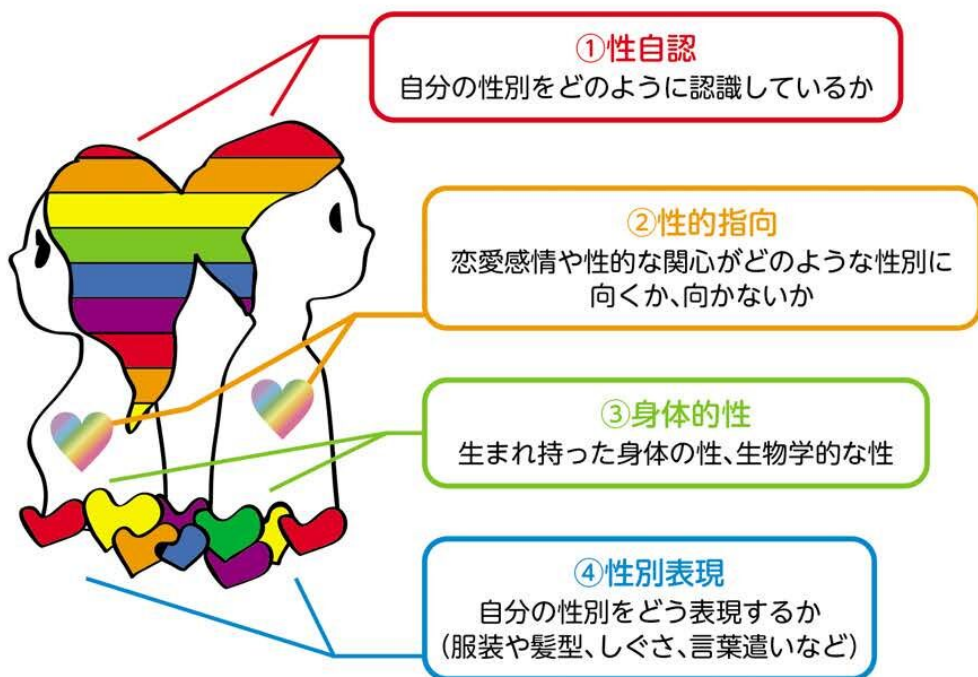
日本では、同性間の関係を処罰する法律はありませんが、同性婚を認める法律もありません。性別違和・性別不合については、戸籍における性別変更を認める性同一性障害特例法が2003年に成立しています。また、LGBTQに対する理解を広めるために「性的指向及びジェンダーアイデンティティの多様性に関する国民の理解の増進に関する法律」が2023年に施行されました。

性の多様性について

世の中には男性と女性がいる、男性は男性らしく、女性は女性らしく振舞い、年頃になれば異性を好きになり、結婚し家庭を築くことが、普通で当然のことだと考えていませんか。

これまで「性」については、身体の特徴から判断される「男性」と「女性」の2つに分けて考えられることが一般的でした。しかし性のあり方には4つの構成要素があり、その組み合わせは多様です。

ここでは性を構成する4つの要素についてご紹介します。



SOGIとは

SOGIとは、恋愛感情や性的な関心がどの性別に向いているかを示す「性的指向 (Sexual Orientation)」と自分が認識している性別を示す「性自認 (Gender Identity)」の頭文字をとった略称です。SOGIはLGBTQの方だけではなく全ての人の多様な性・特徴を表す属性になります。

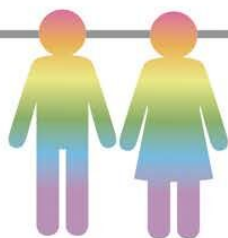
SO(性的指向)に関する言葉

- L** Lesbian / レズビアン
女性を好きになる女性
- G** Gay / ゲイ
男性を好きになる男性
- B** Bisexual / バイセクシュアル
女性も男性も好きになることがある人
- H** Heterosexual / ヘテロセクシュアル
性自認と異なる性が好きになる人

GI(性自認)に関する言葉

- T** Transgender / トランスジェンダー
生まれ持った身体の性と違う性別で生きている(生きようとする)人
- C** Cisgender / シスジェンダー
生まれ持った身体の性に違和感なく生きている人
- X** Xgender / Xジェンダー
男女の枠組みにとられない人
(中性・無性・両性など
ノンバイナリーともいう)

- Q** Questioning・Queer / クエスチョニング・クィア
クエスチョニングは、自分の性のあり方が分からない人、決めていない人
クィアは、既存の性のカテゴリーに当てはまらない人



LGBTQとSOGIの違いって？

「**LGBTQ**」は「**L**」レズビアン、「**G**」ゲイ、「**B**」バイセクシュアル、「**T**」トランスジェンダー、「**Q**」クエスチョニング・クィアの性的マイノリティを表す代表的な言葉です。

これに対し「**SOGI**」(ソジ、またはソギと読みます)は、全ての人の多様な性・特徴を表す言葉であり、全ての人に関わるものです。性に関する人権問題や課題について、世界全体が「他人事」ではなく「自分事」として考えることにより、全ての人が暮らしやすい社会につながります。

SOGIの考え方を理解した上でLGBTQについて理解することが重要です。



LGBTQの方が困っている

LGBTQの方は周囲の偏見や無理解によって、心無い言葉を受けるだけでなく、LGBTQでなければ直面することのない壁に直面し、生きづらさを感じています。どうすれば誰もが自身の性のあり方を尊重され、自分らしく生きていけるのかを社会全体で考えていく必要があります。

LGBTQの方が困っているさまざまな場面について紹介します。

学校編／ 職場編



部活や体育、委員会等の場面で男女に分かれることが多く、その場にいるのが苦痛。



自分はトランスジェンダーだが、身体性のトイレを使うのが苦痛。

職場の更衣室を使用するのに抵抗がある。そのことを上司に相談したが、LGBTQに理解がなく、何もしてくれなかったので仕方なく、多目的トイレを使用している。



ゲイであることを職場の同僚に打ち明けたら、「話してくれてありがとう」と言ってくれたが、その後「病院にいった方がいいんじゃない？」と言われた。

ことって？



家庭編／ 友人編

ゲイ同士付き合っているが、親は知らない。30代になってから、親に「彼女を連れて来いよ！結婚はまだか!？」と言われる。



救急搬送や入院立ち合いの際に、長く一緒に暮らしていても家族として扱われず、医師から病状の説明を受けられないことがある。LGBTQに理解がある病院だと安心できる。



女の子らしい服を着るのが嫌で、男の子らしい服を着ることが多かったが、友人から、女の子だから可愛い服を着た方がいいよと言われた。



身体の性に違和感があることや同性を好きになることを周囲に知られたら、いじめられたり笑われるのでは、と悩む。本当は同性が好きなのに、異性に好きな人がいるように話を合わせてしまうこともある。



カミングアウトについて

カミングアウトとは？

カミングアウトとは、自分のセクシュアリティ(性のあり方)について、自らの意志で誰かに打ち明けることをいいます。

ずっと悩み続けてきたことを人に伝えることはとても勇気が必要なことです。

あなたのことを信頼して打ち明けてくれたので否定的な言葉を言わずに、しっかり耳を傾け、相手の想いを受け止めることが大切です。

～カミングアウトされた時、 どんな対応をしたらいいのか～



① 相手の話をきちんと聴きましょう

勇気を出して伝えてくれたことに対して、「思い込みじゃない？」「気のせいだよ」などの否定的な言葉や決めつけをしないでください。相手は緊張して、うまく話せないこともあるかもしれません。最後まで話を聴いてみましょう。

② どうしてほしいかを聞いてみましょう



カミングアウトは、ただ自分の気持ちを聞いてほしいという人もいれば、助けてほしいことがあるという人もいます。何か困っていることがあるか、聞いてみましょう。

③ 誰にカミングアウトをしているか聞いてみましょう



自分以外にもカミングアウトをしている人がいるのか聞いてみましょう。「あなたには言ったけど、他の人には知られたくない」と思っているかもしれません。本人の許可なく勝手に人に話すことは「アウティング」(p.8)になります。

④ 「話してくれてありがとう」と誠意をもって伝える



相手は話す前にとても緊張していたかもしれません。具体的に助けることができなくても、あなたに話したことによって心が楽になるかもしれません。話してくれた相手に対して、誠意を持って感謝の気持ちを伝えましょう。

カミングアウトを受けて、驚いたり、困ったりするかもしれません。そんな時は「LGBTQの相談機関」(p.13)に相談してみましょう。

アウティングについて

アウティングとは？

カミングアウトの内容等を本人の許可なく勝手に他の人に暴露する行為のことです。アウティングをしたことで、カミングアウトをした本人が、いじめに遭ったり、居所を失ったり、最悪の場合は、自殺をする可能性もあります。

カミングアウトをした本人を傷つけないように良かれと思って先回りして他の人に伝えてしまうことがあるかもしれませんが、悪意があってもなくてもアウティングという行為には変わりありません。

また、カミングアウトを受けてどうしていいのか悩んでいる場合は、一人で抱え込まず専門機関などに相談しましょう。



※専門機関に相談することはアウティングにはなりません。秘密は必ず守られます。

LGBTとメンタルヘルス

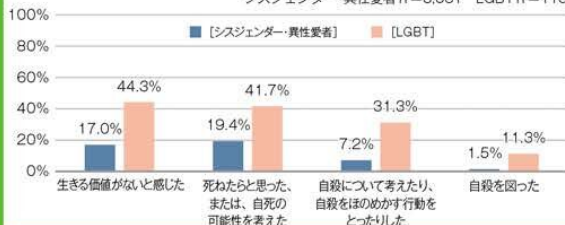
「生きる価値がないと感じた」、「死ねたらと思った、または、自殺の可能性を考えた」、「自殺について考えたり、自殺をほめかす行動をとったりした」、「自殺を図った」経験のある人の割合は、[LGBT]のほうが[シスジェンダー・異性愛者]よりもいずれも高くなっています。

また、LGBTをはじめとするセクシャルマイノリティ当事者のうち約6割の方が、学校生活においていじめ被害を経験しています。さらに、セクシャルマイノリティ当事者のうち約2割の方が不登校を経験しています。

こうした日々のストレスの蓄積は、少しずつ心の健康(メンタルヘルス)を害していきます。

希死念慮・自死念慮・自殺未遂経験の割合

シスジェンダー・異性愛者 n=3,561 LGBT n=115



学校生活における(小・中・高)におけるいじめ被害経験の割合



有効回答数10,769人

※(上グラフ)釜野さおり(国立社会保障・人口問題研究所室長)他調査「大阪市民の働き方と暮らしの多様性と共生にかんするアンケート(2019年)」

※(下グラフ)日高庸晴(宝塚大学看護学部教授)調査「第2回LGBTs当事者の意識調査～世の中の変化と、当事者の生きづらさ～(2019年)」

SOGIハラスメントについて

SOGIハラスメントとは？

LGBTQの方だけでなく、全ての人に対する性的指向・性自認に関する嫌がらせ、差別のことをSOGIハラスメントと言います。

下記の例にあるような嘲笑や差別的な言動、いじめ、精神的・肉体的な嫌がらせ、就職における差別や解雇、本人の同意なく暴露すること（アウティング）などが含まれます。



相手に不快な思いをさせた場合はSOGIハラスメントの対象になります。

職場においては、2020年6月からパワハラ防止法が施行され、2022年4月からは、中小企業も義務化の対象になりました。

～SOGIハラスメントやアウティングを見かけたらどう対応したらいいだろう～

もしSOGIハラスメントやアウティングに気づいたら、「そういう話題はダメですよ」と注意をしましょう。それが難しい場合は、別の話題に変えたり、盛り上げない、話題に参加しないなどの対応をとりましょう。

また、当事者が困っている場合は声をかけ、相談にのりましょう。

ALLY (アライ) について

ALLY (アライ) とは？

ALLYとは、英語の「同盟・支援」を意味する「alliance」を語源とする言葉で、多様な性のあり方を理解し、困っていること・悩んでいることを相談でき、偏見や差別をなくすために行動する人を指します。

お互いを尊重し、支援する気持ちを持てば、誰でもその瞬間からALLYになることができます。また、自らALLYであることを表明することは、LGBTQへの差別や偏見をなくしていくことに繋がるとともに、身近にいるかもしれない当事者に肯定的なメッセージを伝えることにもなります。

ALLYの取組例

LGBTQに関するALLYの取組は徐々に増えています。

名古屋レインボープライド

プライドパレードは世界各地で行われているイベントで、この地域では名古屋市栄周辺で開催されています。お互いの違いを認め合い祝福する意味を込めて「HAPPY PRIDE」を合言葉に、性のあり方にかかわらず、全ての人により自分らしく誇りをもって、前向きに楽しく生きていくことができる社会の実現を目指しています。



パレードには当事者だけではなく、一般の方や企業関係者・行政職員など多くの方が参加しています。

岡崎市内事業者の取組

岡崎市内でLGBTQに関する取組を行っている事業者を紹介します。

株式会社ファミリーマートは「like Family 多様性をからに。誰もが生き生きかがやく未来へ。」をミッションに掲げ、ダイバーシティ推進活動を行っています。

2019年7月に岡崎市と「包括連携協定」を締結し、2021年3月から、岡崎市が開設した「LGBT電話相談」の案内カードを岡崎市内の店舗に設置しています。その取組が評価され、PRIDE指標2021において「ベストプラクティス」を受賞しました。



岡 崎 市 の 取 組

公共施設の多目的トイレにおける 多様性に配慮したトイレマークの推進

トランスジェンダーをはじめとするLGBTQの方にとって、外出時のトイレは日常生活での困りごとの一つです。特にトランスジェンダーの方は自分の認識している性別と見た目のギャップから、男性用・女性用に分けられたトイレは心理的に入りにくく、我慢してしまうことで、排泄障がいを経験している人もいます。

多目的トイレの表示を多様性に配慮した表示に変更することで、トランスジェンダーをはじめとするLGBTQの方や異性介助者など誰もが安心してトイレを利用できるよう推進しています。

- 中央に境界線がないもの
- 青、赤の固定的な印象を抱かせる色がついていないもの
- Allgender(オールジェンダー)の意味を表すことができるもの



男女区別のない制服の導入や通学帽子の配布

生徒一人ひとりが自分らしく快適に生活できるよう、スラックスやスカートなどの制服を選択できる取組を始めた学校もあります。また、岡崎市立小学校では、2022年度の新入生から、男女共通の通学帽子を配布しています。



市民向け講座の開催



LGBTQに関する理解や制度に対する関心を高め、多様な性について考える機会として、市民向け講座を開催しています。



「PRIDE指標2023」で最高評価のゴールドを獲得

PRIDE指標は、一般社団法人work with Prideが2016年に策定した、LGBTQに関して取り組む企業・団体を評価する指標です。

岡崎市は、自治体としては愛知県内で初、全国で2例目の認定となりました。

■ 岡崎市パートナーシップ・ファミリーシップ制度

岡崎市では、2022年4月から条例による制度としては県内初となる「岡崎市パートナーシップ・ファミリーシップ制度」を開始しました。

性別などにかかわらず、互いを人生のパートナーとして、相互の協力により継続的な共同生活を行っている、又は行うことを約束した関係であることを市に届け出た場合、受理証明書等を交付する制度です。

お二人のほかに家族として暮らしている子どもがいる場合は、子どもを含む家族の関係性の届出に対しても、同様に受理証明書等を交付することができます。

▶ 届出をすることができる方

- ①成年に達していること
 - ②パートナーシップにあること
 - ③一方又は双方の住所が本市にあること
 - ④現に婚姻をしていないこと及び双方以外の者とパートナーシップにないこと
 - ⑤届出者どうしが近親者でないこと（養子縁組による場合は除く）
- ※事実婚も対象です。



▶ 制度の目的

- 婚姻制度を利用できない又は利用しづらいことによる生きづらさの緩和
- 性的指向や性自認等にかかわらず、安心して暮らせる環境整備
- 多様な生き方や価値観を尊重し、偏見や差別をなくすことによる社会的理解の促進

▶ 交付される書類



受理証明書



受理証明カード

受理証明書のほか、携帯しやすい受理証明カードが交付されます。

デザインは、レインボーカラーと、岡崎市出身のマルチクリエイター・内藤ルネ氏のデザインの2種類から選べます。

手続きについて

詳しくはHPをご覧ください。



岡崎市ホームページ

LGBTQの相談機関

自分のセクシュアリティについて悩んでいる方や、友人、家族などの身近な方から相談されてどうしたらいいのかわかっている方は、一人で抱え込まずにLGBTQ専門機関に気軽に相談してください。

HOT LINE



岡崎市「LGBT電話相談」

電話：0564-23-7681
日時：第3木曜日 17時～21時

レインボー・ホットライン

電話：0120-51-9181
日時：第1月曜日 19時～22時

よりそいホットライン

電話：0120-279-338（専門ライン4番）

※ガイダンスの後、4番を選ぶとLGBTQに関する専門ラインに繋がります。

日時：24時間

FAX：0120-773-776

※電話では聞き取りが困難な方はFAXでの相談もできます。また、チャット・SNSによる相談も対応しています。

AGP こころの電話相談

電話：050-5806-7216
日時：毎週火曜日 20時～22時

東京弁護士会セクシュアル・ マイノリティ電話法律相談

電話：03-3581-5515
日時：第2・4木曜日 17時～19時
（祝祭日の場合は翌金曜日）

愛知県にじいろ電話相談

電話：0120-241-612
日時：第3月曜日 19時～22時



LGBTQ よくある質問

Q

今までLGBTQの人に実際に会ったことがありません。自分の周りにはいないのではないですか？

A

LGBTQの人たちの中で、周りの人にカミングアウトしている人はまだ少ないです。会ったことがないから「いない」というわけではなく、偏見や差別を恐れて周りに話せていない当事者があなたの身近にもいて、「実は会ってはいるけれど気づいていない」ののかもしれません。当事者がカミングアウトしてもしなくても安心して過ごせる環境をつくっていくことが大切です。

あなたが今からできること

LGBTQの方を含め全ての方が暮らしやすい社会となるよう、一人ひとりが性の多様性を理解し、配慮ある行動をとることが重要です。

例えば、以下のことから実行してみませんか。

●多様な性について理解を深める

- ・ニュースや映画、ドラマ、本などから、当事者の体験談などの情報を収集する。
- ・多様な性についてのイベント・講演会へ参加してみる。



●差別・偏見的な発言をしない

- ・「ホモ・オカマ・レズ」などの言葉で笑いをとらない。
- ・「彼氏」「彼女」「旦那」「奥さん」などの性別を指定する言葉ではなく、「恋人」「パートナー」「配偶者」など、性別を決めつけない言葉に言い換える。
- ・「〇〇なんだから」という固定観念の押しつけをしない。
差別的な発言に同調せず、「自分はそうは思わない」と伝える。



●虹色のグッズを置く

- ・LGBTQに理解があることを示す国際的なシンボルである、虹色(赤・橙・黄・緑・青・紫)のグッズを身につけたり、身近に置いたりする。



上記のように、今からできることを少しずつ始めていくことで、LGBTQの方だけではなく、全ての方が生きやすい世の中に近づく第一歩になると思います。世界で一つしかない自分の『個性』を大切にし、自分らしく生きていくことが何よりも大切なことです。



発行：令和 6 年12月

岡崎市 社会文化部 多様性社会推進課

〒444-8601 岡崎市十王町二丁目9番地
TEL:0564-23-6222

監修

特定非営利活動法人 PROUD LIFE