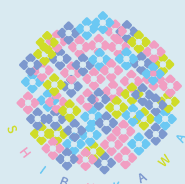


The background is a light blue sky with colorful, abstract brushstrokes in orange, yellow, and pink at the top and bottom corners. Scattered throughout the scene are several stylized illustrations of people in various poses and outfits, representing diversity. There are also small, colorful stars and a heart-shaped icon. A large, faint, dotted arc frames the central text.

# 自分を認め、相手を認め、 誰もが自分らしく



共生社会実現のまち  
渋川市

# セクシュアリティを構成する要素

性は、主に4つの要素の組み合わせによってさまざまなセクシュアリティ(性のあり方)が形づくられています。この組み合わせは多様で、一人一人が少しずつ違います。

## 1

### からだの性 (生物学的性)



生物学的な性は、性染色体・外性器・内性器の状態など、身体的特徴から分けられる性のことです。これらの身体的特徴がはっきりと男女のどちらかに分けられない人もいます。

## 2

### こころの性 (性自認)



自分自身が認識している性別のことです。自分のことを男性/女性だと思う人、中性だと思う人、どちらとも思わない人、決めたくない人などさまざまです。

## 3

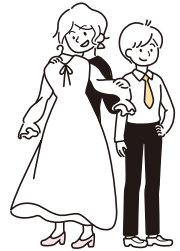
### 好きになる性 (性的指向)



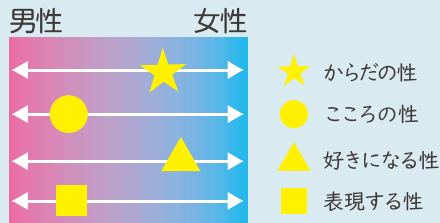
どの性別が恋愛対象になるかということです。異性を好きになる人、同性を好きになる人、どちらの性も好きになる人、相手の性別に関係なく好きになる人、他人に恋愛感情を抱かない人などさまざまです。

## 4

### 表現する性



言葉遣いや服装など見た目から連想される性別のことです。性自認と混同されがちですが、性表現と性自認が一致するとは限りません。



性のあり方は男性・女性のどちらかに限定されるものではなく、からだの性、こころの性、好きになる性、表現する性について、グラデーションの中間の人もあります。

## LGBTと SOGI (ソジ)

性的指向と性自認 (Sexual Orientation and Gender Identity) の頭文字をとった言葉です。LGBTがセクシュアルマイノリティ (性的少数者) の総称の一つであるのに対して、SOGI は全ての人が持っている性のあり方を表します。

セクシュアル オリエンテーション

Sexual Orientation

### 性的指向

恋愛感情や性的な関心の対象が、どの性別に向いているか

**L**esbian  
レズビアン

女性を好きになる  
女性

**G**ay  
ゲイ

男性を好きになる  
男性

**B**isexual  
バイセクシュアル

異性を好きになること  
もあれば同性を好き  
になることもある人



ジェンダー アイデンティティ

Gender Identity

### 性自認

自分がどの性別であるかの認識

**T**ransgender  
トランスジェンダー

出生時に割り当てられた性別とは  
異なる性別を生きる / 生きることを  
望む人

## その他のセクシュアリティ

### エックスジェンダー/ノンバイナリー

「男性」「女性」という二元的な性別に当てはまらない性自認を持つ人

### アセクシュアル

他人に恋愛感情を抱かない、また、性的欲求を持たない人

### クエスチョニング

性的指向や性自認の両方、あるいはどちらか一方に迷いのある人、あえて決めていない人

### パンセクシュアル

人を好きになる時に、相手の性別が条件にならない人(全性愛者)

## トランスジェンダーと性別移行

トランスジェンダーの中には、ホルモン療法や手術、改名や戸籍の性別変更を行う人など、さまざまな状況の人がいます。治療を選ぶかどうかは個々の選択や状況によって異なり、経済的・身体的な負担から治療を受けられない場合もあります。

さらに、社会的サポートや法的手続きが必要な場面もあり、それぞれが最適な選択をするための支援が重要です。

## 同性婚とパートナーシップ制度

日本では、戸籍上の性別が同じ人同士の結婚は法律で認められていませんが、近年、多くの自治体で「パートナーシップ制度」が導入され、戸籍上同性のカップルが公式に認められるようになっています（渋谷市では令和2年12月導入）。

この制度を利用することで、病院での面会や緊急時の連絡先として認められるなどの利点があります。しかし、法的な効力は限定的で、財産の相続や親権の問題などは依然として課題です。それでも、同性婚の支持は7割を超えており、さらなる法整備が期待されています。

## セクシュアルマイノリティの困りごと



同性を好きになることで  
悩んだり、身近に悩みの相談先がない

トランスジェンダーなど、男女  
別のスペースが使いにくい人がいる

通称名で働けない  
職場でカミングアウトを強いられる

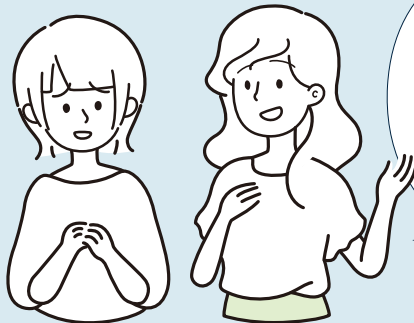
友人や家族から自分の性的指向や性自認を否定され、  
アイデンティティを隠し続けなければならない



## カミングアウト

自身の性的指向や性自認を打ち明けることを「カミングアウト」といいます。

突然カミングアウトされたら、驚いてしまうかもしれません。カミングアウトする理由はそれぞれですが、多くの場合、とても勇気があることです。



### カミングアウトをされたら

「話してくれてありがとう」  
「何か困っていることはある？」  
「他に知っている人はいる？」

と伝えてみよう！

### ⚠️ アウティング(暴露)に注意



本人の了承を得ずに、本人が公にしていない性的指向や性自認をその他の人に伝え、広めてしまうことを「アウティング」といいます。アウティングは重大な人権侵害です。絶対にしてはいけません。

例えば

- ・教師が生徒からカミングアウトを受けて、保護者に話してしまう
  - ・「みんなが理解してくれるはず」と考え、本人の了承なしに他の友人に話してしまう
- 「よかれと思って」行動したとしても、大きな問題や傷つきを引き起こしてしまうことがあります。

困ったときは  
一人で悩まず、  
専門の相談窓口に  
相談しましょう。

# アライになろう



アライ(Ally)……「味方」を意味する単語で、セクシュアルマイノリティを理解し、支援すること



「ホモ」「おかま」などの差別用語を使わない



セクシュアルマイノリティが身近にいるということを考えて、自分の言葉や思い込みを見直す



差別用語を使ったり、LGBTを笑いのネタにしているような場面に  
出くわしたら、注意したり  
そっと話題を変える



男らしさや女らしさ、異性愛を前提としない

## レインボーフラッグ



性の多様性を表す、LGBTのシンボルである6色の虹色の旗です。  
虹色のグッズを身につけることで、  
「LGBTの味方だよ」と示すことができます。



「共生社会実現のまち」を目指して、できることから取り組んでいきましょう。  
あなたの相手を思いやる心が大切です。

### 相談窓口一覧

困ったときは相談してみよう！

よりそいホットライン／セクシュアルマイノリティ専門回線  
(一般社団法人社会的包摂サポートセンター)

☎ 0120-279-338  
ガイダンスが流れたら「4」

24 時間 通話無料



みんなの人権 110 番 (法務省)

☎ 0570-003-110

平日  
8:30 ~ 17:15



群馬県内の LGBTQ 支援団体

一般社団法人ハレルワ 交流会や居場所の運営、LINE 相談の開催、講演会などを行っています。

コミュニティスペース「まちのほけんしつ」  
(前橋市千代田町 4-18-4)

詳しくはホームページをご覧ください。



LGBTQ+ 専門 LINE 相談

毎月第3日曜日 19:00 ~ 21:00

