

誰もが暮らしやすい社会に向けて

性の多様性

Rainbow book

# レインボーブック

四日市市

# はじめに

近年、性の多様性についての関心が高まり、こころの性とからだの性が異なる場合や、同性に恋愛感情を抱く場合など、そのあり方は多様であることが知られてきています。一方で、周囲の無理解や偏見・差別、性別に基づく制度や社会的慣行により、生きづらさやさまざまな困難を抱えている人たちがいることが指摘されています。性のあり方に関わらず、誰もが暮らしやすい社会を実現していくことが求められています。

一人ひとりが性的指向および性自認の多様性に関する理解を深めていくことにより、性的マイノリティ（性的少数者）の人々に対する誤解や偏見をなくし、誰もが自分らしく生きることができ、社会の実現をめざし、「性の多様性レインボーブック」を作成しました。すべての市民が安心してありのままの自分で生活できるまちにしていきたいと思います。

# レインボーカラー

レインボーカラーは、赤、橙、黄、緑、青、紫の6色。多様な性のあり方への理解と共感を表すシンボルとして、広く世界中で使われています。



## 性の多様性

個人の尊厳に関わる大切なこと

「性別」ってなんだろう？「性別」には色んな要素があります。「からだの性」「性自認」「性的指向」など、さまざまな側面があり、すべての人に関わるものです。

Sex Characteristics

### からだの性

生まれてきた時に性染色体・性器などによって判断された性

Gender Identity

### 性自認

自身が自分の性別のことをどのように考えているか

Sexual Orientation

### 性的指向

好きになる性

恋愛対象が主にどの性別かということ

### 表現する性

Gender Expression

性表現

言葉遣いや髪型、服装など、自分をどのように表現するか

# LGBTって？

メディアなどで「LGBT」という言葉を耳にすることが多くなりました。しかし、この「LGBT」、言葉の意味まで正確に認識されているでしょうか？ この機会にぜひ、LGBTについて理解を深めてみましょう。

## 「LGBT」とは、性的少数者の総称

レズビアン（女性同性愛者）、ゲイ（男性同性愛者）、バイセクシュアル（両性愛者）、トランスジェンダー（心とからだの性別が一致しない人）のアルファベットの頭文字を取った言葉で、「性的少数者の総称」として用いられることもあります。また、クエスチョニング（Questioning）を含めた「LGBTQ」という表現もあります。

### ■性的指向

#### Lesbian

レズビアン

女性に対して  
恋愛感情を抱く女性



#### Gay

ゲイ

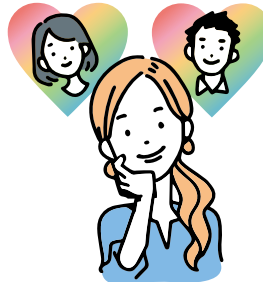
男性に対して  
恋愛感情を抱く男性



#### Bisexual

バイセクシュアル

男性、女性の両方に  
恋愛感情を抱く人

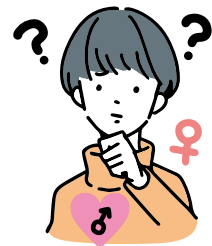


### ■性自認

#### Transgender

トランスジェンダー

こころとからだの性別に  
違和感を持つ人



LGBT 以外にも、さまざまな性のあり方があります。

**X-gender** エックスジェンダー … 性自認を男女のどちらか決めない、または中性や両方である

**Questioning** クエスチョニング 自分の性的指向や性自認に関して不明、もしくは迷っている状態

**Asexual** アセクシュアル …… 恋愛感情を持たない、または薄い人

## ソジ ソジー 「SOGI・SOGIE」

「性的指向（Sexual Orientation）」と「性自認（Gender Identity）」の頭文字をとった SOGI や、性表現（Gender Expression）を含めた SOGIE という表現もあります。

性的指向  
Sexual Orientation

性自認  
Gender Identity

恋愛対象は  
男性です。

私は自分自身を  
女性だと  
思っています。



# Interview

## 性のあり方は十人十色。一人ひとり違って当然です。

三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」では平成29年度より性の多様性に関する専門相談窓口を開設し、多数の相談が寄せられています。自身の性に関する悩みはもちろん、保護者や教員など周囲の方々からも相談があります。自分の性が定まらずに不安を感じている方や、支援者としてどのような対応ができるのか悩みを抱えている方も多くみられます。

性の多様性に関する情報を得る機会はまだまだ少ないのが現状です。LGBT当事者の方も、周囲の方も、悩みや不安を感じるのは当然のこと。そんななか誰にも相談できずに、一人で抱えこんでいる方々もたくさんいます。相談をすることで、抱えている悩みがすぐに解決するわけではないかもしれませんが、それでも誰かに話すことで気持ちが軽くなり、自分の考えを整理することができます。

「こんなことで相談していいのかな…。」とためらう方もいるかもしれませんが、どんな話でも構いません。話がしたいと思ったときには気軽に相談窓口を利用してください。

フレンテみえでは、LGBTに関する電話相談・SNS相談を専門の相談員が受け付けています。また、地域や学校、行政機関へ講師を派遣し、「性の多様性」を伝える講座も実施しています。

一般社団法人 エリー  
やまぐち しょういち  
代表理事 山口 颯一さん



### Profile

三重県伊勢市出身のトランスジェンダー当事者。生まれた時は女性、自身としては男性と自覚して過ごし、20歳の時に性別を男性に変更。現在は、LGBTを切り口に「誰もが過ごしやすいまち」を目指して、県内を中心に講演会や研修などを行っている。

## みえにじいろ相談 三重県男女共同参画センター 「フレンテみえ」

「みえにじいろ相談」は、性的多様性に関する悩みや不安を抱えている方々に対して、専門の相談員がサポートを行います。相談は無料・秘密厳守です。

2023年  
10月8日(金)からLINEによるSNS相談も始まります。

**SNS相談**

電話相談 **059-233-1134**

曜日	時間	相談員
月	13:00~19:00	あり
火	13:00~19:00	あり
水	13:00~19:00	あり
木	13:00~19:00	あり
金	13:00~19:00	あり
土	14:00~20:00	あり
日	14:00~20:00	あり

お問い合わせ  
三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」  
〒514-0001 三重県津市津1-1-1 TEL: 059-233-1134 FAX: 059-233-1135  
相談時間: 毎月第1日曜日 13:00~19:00、毎月第3日曜日 14:00~20:00  
※電話相談、SNS相談はLGBT当事者以外の方の相談も受け付けています

電話相談 059-233-1134 (相談無料・秘密厳守)  
開設日時 毎月第1日曜日 13:00～19:00  
毎月第3日曜日 14:00～20:00

## 自分自身を認め、好きになれるきっかけを見つけてほしい。

LGBTという言葉を知った中学2年生の時まで、自分の性別に違和感を持ちながら、ずっと苦しい日々を過ごしてきました。高校2年生の時に、「本来の自分として、打ち解けられる人が欲しい」「心のモヤモヤをなくしたい」という気持ちになり、親友と母にカミングアウトしました。結果、親友も母もありのままの自分を受け入れてくれて、嘘をつかないといけない罪悪感がなくなり、何でも素直に話せる関係になれました。自分の場合は周囲の環境に恵まれ、カミングアウトをして理解者をどんどん増やしていったので、すごく気持ちが楽になりました。

自分たちの支援団体では、三重県内の行政・学校・企業などでLGBTのアドバイザーとして講演会や研修などを行っています。三重県もLGBTについて積極的に動いてくれています。ひと昔前とは違い、現在は電話相談や交流会、講演会などLGBTを知るたくさんの機会があります。悩みを抱えている人には、そんな外部の力をどんどん利用して、自分自身を好きになるきっかけを見つけてもらいたいですね。

# もっと知りたい LGBT

## 日本における LGBT の割合は？

LGBT など性的少数者に該当する人の統計データは、調査方法や性的少数者の定義にばらつきがあるため、結果に違いがみられます。ですが、ここで大切なのは数値の差異ではなく、LGBT など性的少数者の人たちは、自分の身近にも当たり前にいるのだということです。少しずつ理解を深めながら、知ることから始めてみましょう。

## カミングアウトとアウティングのちがい

### カミングアウト

自身の性のあり方を家族や友人、周囲の人などに打ち明けること。いつ・誰に・何を・どこまでカミングアウトするかは、本人の意思で決めることなので、他の人が強要することはあってはなりません。また、カミングアウトしないといった自由もあります。



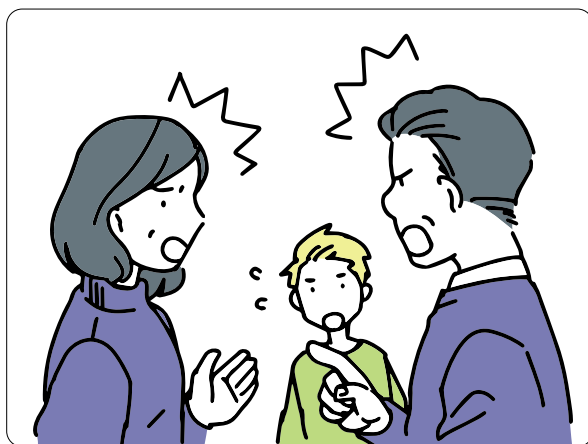
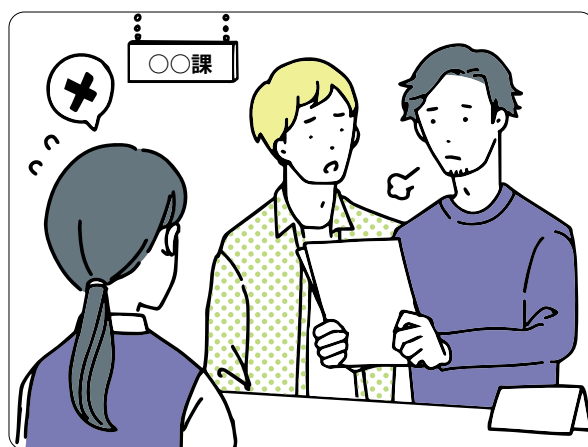
### アウティング

本人の了解を得ずにその人の性的指向や性自認を周囲に伝えてしまうことをいいます。アウティングは、人のプライバシーに関わる重大な人権侵害になるため、絶対にしてはいけません。性的指向や性自認は大切な個人情報だと認識して、アウティングを防ぎましょう。

# 性的少数者が抱える日常での困りごと

性的少数者の多くの方は、世の中の「当たり前」によって、さまざまな場面で困難に直面しています。また、差別や偏見を恐れて、本当の自分のことを悟られないよう生活している方も多くいます。

## 家庭・暮らしで



- 「男・女らしくない」「気持ち悪い」など、本人の言葉づかいをからかわれる
- 差別的・嘲笑<sup>ちやうしょう</sup>の対象として「ホモ」「レズ」「オカマ」「オネエ」という言葉が使われる
- 同性同士で結婚できず、社会保障（相続や配偶者控除など）が受けられない
- 家族に相談できない、または相談したことで家族関係が悪くなる など

三重県パートナーシップ宣誓制度を利用することで、家族同様の様々なサービスが受けられます。

くわしくは9ページをご覧ください。

これらのケースは、性的少数者の方たちが直面している困難のごく一部です。このほかにも、周囲の無理解によって違和感や悩みを抱える現状があります。

## 地域で



- 物件を借りる際、同性パートナー同士での入居を断られることがある
- パートナーの手術や入院の際、病院によっては家族として扱われず、病状の説明や手術の同意を行うことができない
- 就職活動で自分が性的少数者であることが理由で不採用にならないか心配
- 同性間のDVの発見や支援を受けることが困難 など

四日市市内の一部病院では、家族同様に面会等ができます。

# こんな場面、あなたならどうしますか？

01

## Q. 友人からカミングアウトを受けたが、どう対応したら？

A. 友人の気持ちを大切に、  
肯定的に受け止めて話を聴きましょう。

カミングアウトは、当事者にとって非常に勇気のいること。相手を選んで打ち明けるケースが多く、カミングアウトしたということは、あなたを信頼してくれている可能性があるということです。肯定的に受け止め、話してくれたことへの感謝を伝えるとともに、具体的な相談がある場合は、本人の希望を聞いて話し合しましょう。同時に、他の人にもカミングアウトしているのか、誰に伝えて良いのかも確認しましょう。

話してくれて  
ありがとう！



02

## Q. 会話の中で異性愛がどうか分からない時は？

A. 一人ひとりの価値観が違うように、性のあり方が多様であることに配慮した言動をしましょう。

あなたは男性が好きですか？女性が好きですか？それとも好きになる人の性別にはこだわりませんか？女性の恋人は「彼氏」、男性の恋人は「彼女」と想定されがちですが、恋愛対象は異性だけとは限りません。同性や両性を好きになる人もいます。あるいは、どちらにも恋愛感情を抱かない人もいます。性のあり方について偏見や誤解を持っていないか、先入観に基づいた言動をしていないかを考えることが必要です。

恋人が  
できたの！



03

## Q. SOGI に関する差別的言動を見かけたら？

A. みんなと一緒に笑わない、同調しない、  
よくないことを毅然と指摘する勇気も必要です。

性的少数者の割合については、さまざまな調査結果がありますが、自身の身近なところにも、差別的な言動に傷ついている人がいる可能性があります。SOGI (性的指向・性自認) に関する嫌がらせ (ハラスメント) や差別的な言動を見かけた時には、みんなと一緒に笑わない、同調しないだけでなく、よくないことを毅然と指摘する勇気も時には必要となります。

それって  
よくないよね？



「性的少数者に関する人権啓発サイト」(法務省)  
<https://www.moj.go.jp/JINKEN/LGBT/index.html> を加工して作成



# 誰もが安心して暮らせる社会のため 一人ひとりができること

## ☑ 「らしさ」「性」を決めつけない

本人の性のあり方を決められるのは本人だけです。見た目や自分の価値観で決めつけたり、押し付けたりすることは、その人を苦しめることにもなります。また、性のあり方はグラデーションのように多様で、はっきりと分けることはできず、移り変わってもよいものです。相手を感じたことを否定したり笑ったりせず、ありのままに受け止めることが大切です。

## ☑ 言葉選びを意識する

発言した人に悪意がなくても、当事者などが差別的なニュアンスに傷つくことがあります。「ホモ」は「ゲイ」、「レズ」「バイ」は「レズビアン」「バイセクシャル」と略さずに使いましょう。また、「オカマ」や「オナベ」といった言葉は差別的発言にあたるため NG です。性的少数者は、周囲に「いない」のではなく「言っていない」ことがほとんどです。自分には関係ないと思わず、身近にいるという感覚を持ちましょう。

## ☑ 知識をアップデートする

正しい知識を身につけることで、無意識に人を傷つけることがなくなったり、サポートできることが増えたりします。今は、図書館やインターネットなどで、LGBT についての情報を集めることもできます。自分に知らないことがあることを意識して、継続的に学ぶことが大切です。

### アライ ALLY

ALLYとは、性的少数者の理解者・支援者のこと。性の多様性を表す6色のレインボーフラッグやステッカーの掲示や、グッズを身につけるなど、ALLYであることを示す取り組みも広がってきています。



人生を共にしたい人と安心して暮らすことができる環境づくりをめざして

## 三重県パートナーシップ宣誓制度について

三重県パートナーシップ宣誓制度とは、お互いを人生のパートナーとし、日常の生活において相互に協力し合うことを宣誓したお二人（一方または双方が性的少数者）に対して、県が宣誓書受領証等を交付する制度です。宣誓書受領証の交付を受けたカップルは、行政・民間の両サービスでこれまでより、多くの家族としてのサービスを受けることができます。

**三重県パートナーシップ宣誓書受領証**  
三重県パートナーシップ宣誓制度実施要綱の規定に基づき、パートナーシップの宣誓をされたことを証します。

年 月 日 交付番号 \_\_\_\_\_

【本人】 \_\_\_\_\_ 様      【パートナー】 \_\_\_\_\_ 様

三 重 県 知 事

このカードはお二人が人生のパートナーとして相互に協力し合う関係であると宣誓されたことを三重県として証するものです。カードの掲示を受けた方は、上記の趣旨を御理解くださいますようお願いいたします。なお、法的な効力を有するものではありません。個人情報（性的指向、性自認、本制度を利用していること等）については、本人の同意なく口外しないでください。要綱に基づき変更・返還手続きを必ずしてください。  
問い合わせ先：三重県環境生活部ダイバーシティ社会推進課 059-224-3070(代表)

本人 ※ ( \_\_\_\_\_ )      パートナー ※ ( \_\_\_\_\_ )  
※通称を使用している場合、戸籍上の氏名

【特記事項】

【緊急連絡先】(この欄の記入は自由です。)  
私本人が、急病や怪我等で万が一の場合、パートナーへ連絡してください。  
パートナー 本人  
連絡先 自筆署名

### どんな人が対象になるの？

- 互いを人生のパートナーとし、日常の生活において相互に協力し合うことを約束した関係であって、その一方または双方が性的少数者である二人であること
- 成年に達していること
- いずれか一方が県内に住所があるか、三重県内への転入を予定していること
- 現在婚姻していない、他のパートナーとパートナーシップ宣言をしていないこと
- 近親者でないこと（パートナー関係に基づいた養子縁組を除く）

パートナーシップ宣誓制度を実施している三重県内の市町で宣誓をされた方も、県で宣誓することができます。

### パートナーシップ宣誓制度で利用できる主なサービス

#### 【行政サービス】

- ・公営住宅の入居申し込み
- ・医療機関での面会、手術の同意
- ・子育て家庭応援クーポン
- ・犯罪被害者等見舞金などの遺族制度の利用申請
- ・パートナーからの暴力（DV）相談
- ・養育里親としての登録 など

#### 【民間サービス】

- ・家族として不動産のあっせんや賃貸入居
- ・配偶者と同様の住宅ローンの取扱い
- ・生命保険の受取人指定
- ・クレジットカードの「家族カード」申し込み
- ・携帯電話の家族割引 など

最新の利用可能サービス一覧は、  
県のホームページをチェック！



問い合わせ先 三重県環境生活部 ダイバーシティ社会推進課

☎ 059-224-2225    FAX 059-224-3069    ✉ iris@pref.mie.lg.jp

# 三重県内の LGBT 関連団体

## 三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」相談室 みえにじいろ相談 性の多様性に関する相談

「こころの性とからだの性が一致せずに悩んでいる」「同性が好きなおことを打ち明けづらい」など、「自分の性のあり方」に悩んだらお気軽にご相談ください。周囲の人からのご相談もお受けします。

### ■電話相談 059-233-1134

(相談無料、秘密厳守)

毎月第1日曜 13:00～19:00

毎月第3金曜 14:00～20:00

### ■SNS相談 LINEによるSNS相談です。

毎月第2金曜 14:00～20:00


毎月第4日曜 13:00～19:00

「みえにじいろ相談」  
LINE 友だち登録



## 一般社団法人 <sup>エリ</sup> <sup>ー</sup> ELLY

「誰もが過ごしやすいまちづくり」をコンセプトに、三重県を中心に LGBT に関する講演活動や月1回の交流会の開催、LGBT 関連のイベントを主催している団体です。

 <http://ellyjapan.com/>

 [info@ellyjapan.com](mailto:info@ellyjapan.com)



## 一般社団法人 社会的包摂サポートセンター よりそいホットライン


LGBT 当事者であることや、性別違和感について誰にも話せないでいる、そのために将来に不安があるがどうしたら良いのか分からないなど、セクシュアリティに関わる悩みや困りごとについてお聞きします。

### <sup>つなぐ ささえる</sup> 0120-279-338

24時間対応・フリーダイヤル・無料

※ガイダンスが流れたら、4を押してください。

セクシュアルマイノリティ専門ラインにつながります。

 <https://www.since2011.net/yorisoi/>



## 法務局人権相談ダイヤル

差別やパワーハラスメントなど、さまざまな人権問題の相談を受け付けています。

### 0570-003-110

月～金曜 8:30～17:15

(祝日・年末年始を除く)

 <https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken20.html>



**四日市市役所 市民生活課**

**〒 510-8601 三重県四日市市諏訪町 1 番 5 号**

**TEL : 059-354-8146**

**FAX : 059-354-8316**

**HP : <https://www.city.yokkaichi.lg.jp/>**