



新見市男女共同参画情報紙

りぼん

vol.38
2024.8

自分らしく生きる ～セクシャルマイノリティとは～

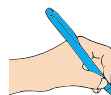
こころと体の性が合わなかったり、同性が好きだったりなど、性的に少数派であることをセクシャルマイノリティ^{エルジービーティーキュープラス}（LGBTQ+）と言います。セクシャルマイノリティの人の割合は、約10人に1人とされています。これは、AB型の人や左利きの人の割合とほぼ同じです。30人のクラスなら3人の計算です。気づいていないだけで、実はあなたの身近な人にも、LGBTQ+の人がいるかもしれませんね。



AB型の人



左利きの人



～私たちはだれでも、「4つの性」を持っています～

性別は、男性・女性という考え方だけではありません。4つの性の組み合わせによって、多様な性のあり方（＝セクシュアリティ）が存在します。あなたのセクシュアリティは何ですか？

性的指向^{しこう}

（好きになる性）

性的な関心がどの性に向くか向かないかのこと。恋愛指向を含めて性的指向ということもあります。

表現

（表現する性）

着るものや言葉遣いなど、自分の性をどう表現するかのこと。

性自認^{じにん}

（こころの性）

自分の性をどう認識しているかのこと。「こころの性」と呼ばれることもあります。

生まれの性別

（からだの性）

生まれた時に割り当てられ、出生届に記された性のこと。「男」「女」のどちらかになります。

4つの性＝セクシュアリティ

～LGBTって、なに?～

LGBTとは、各性的少数者の頭文字をとった言葉で、セクシャルマイノリティの総称として世界的に使用されています。LGBTの各頭文字の正式名称と定義の説明は以下の通りです。

性的指向（どのような人を好きになるか）による考え方

L レズビアン

女性を恋愛対象として好きになる女性

G ゲイ

男性を恋愛対象として好きになる男性

B バイセクシャル

男性も女性も好きになる人

T トランスジェンダー

身体的な性と性自認が一致していない人

性自認や表現、生まれの性別による考え方

～知っていますか? Q+って?～

アセクシュアル

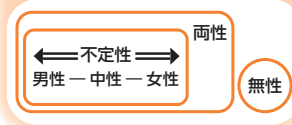
他者に対して性的欲求や恋愛感情を抱かない人

クエスチョニング

自分の性自認や性的指向が定まっていない、意図的に定めていない人

エックスジェンダー

男性・女性の枠にとられない性自認を持つ人
・両性・無性・中性など



シスジェンダー

性自認と生まれたときの性別が一致している人

～ほかにもまだまだいっぱい、関連用語集～

カミングアウト

自分がセクシャルマイノリティであることを打ち明けること

アウティング

ある人のセクシュアリティを許可なく第三者に言いふらしたり、SNSに書き込んだりすること

ALLY(アライ)

LGBTを理解・支援する人

SOGI(ソジ)

性自認と性的指向のこと
全ての人に当てはまる言葉

参考文献：図解でわかる14歳からのLGBTQ+（社会応援ネットワーク著）

～あなたも診断してみませんか?～

セクシュアリティ診断

検索



例えば

JobRainbow



性的指向や性自認などは、全ての人が持っているもので、それがマジョリティ（多数派）かマイノリティ（少数派）かの違いです。

現在では、匿名で利用できる診断ホームページがたくさんあるので、気軽に診断してみてはどうでしょうか。「自分はセクシャルマイノリティかも?」と感じている人も、そうでない人も、自分では気づけなかった自分の心に出会えるかもしれませんよ。

『LGBTもそうでない人もまだ見ぬ自分に会おう』というコンセプトで、誰もが試しやすい診断です。

～LGBTQ+の方に、聞いてみました～

セクシュアリティに違和感を覚えるようになったタイミングやきっかけは？

時期は高校1年生。同学年の女性を好きになってしまい、それまでシスジェンダー女性だと思って生きていたが、女性を好きになるということは自分は男性だったのか？と自分を懐疑の目でみるようになったことがきっかけ。

小学3年生の時、可愛い服やスカート、キラキラしたアクセサリーに興味をもっている事が、周囲の男の子と違うのかもしれないと感じたのがはじめての違和感でした。

記憶のある頃から違和感があるので、特にこれといったきっかけはないです。

カミングアウトしたとき、どうだった？ どうしてもらえたらうれしい？

部活の先輩。なんとなくそういう話になったので、自分も違和感あると。日々の関係性ができていたのでこの人なら大丈夫と思いました。そうなんだ、と普通の会話をするように受け止めてくれるのがいちばんありがたいです。その後も聞きたいことは遠慮せずに日常会話と同じトーンで話ができる感じが嬉しいです。

日頃から仲良くしている周囲の人達も薄々気付いていた感じだったし、「知っているとと思うけど同性（女性）が好きだよ。」と言ったことがあっても、特別変な目で見られたり軽蔑されたりした経験ありません。

母はあまり驚いた様子もなく、「知ってたよ」と言われた。職場では長らく男性として仕事してきたこともあり、同僚や上司にはとても驚かれることが多かったが拒絶されたことはない。（トランスジェンダー女性の方の回答）

多様性への理解って、進んでいる？

ボーイッシュなので、女らしくしなさいって言われるとモヤモヤします。

靴のサイズが23.5cmなのだが、それだと可愛らしい靴しか売っていない。そのサイズで男性用の靴が売っていればありがたいと思う。

オールジェンダー用のトイレが身の回りに増えてきた。

高校の制服がスカートとスラックスの選択が可能だった。

三人称として「彼女」という言葉を使われたときに、自分の見た目が気になって、傷つきました。（トランス男性の方からの回答）

「りぼん」を読んでいる人へ、メッセージをください！

「あなたはあなたらしく、あなたなりの生き方で。」

「あなたは一人じゃないよ。」

僕は、誰かのロールモデルになりたいです。生きやすい社会を作りたいです。それまで、辛いこともあるけど、時には休んで、時には逃げて、一緒に生き抜きましょう。

なかなか理解するのは難しいと思います。でも今この世の中はLGBTQの当事者は多いので、どうか温かい目で見守ってくれるとすごく助かります。

LGBTQなどのセクシャルマイノリティを受け入れる、とかは言わないけど、こんな生き方もあるんだよ。ってわかって欲しい。

誰もが何かの当事者だと私は思っています。生きづらい社会だと思います。人生を全うしましょう。

このページの内容は『にじーず』の方々に協力していただきました。ご自身のセクシュアリティなど、答えづらいことも「りぼん」のために教えてくださいました。掲載しきれなかったたくさんのメッセージは「別冊」としてホームページに掲載しています。

りぼん 新見市

検索



当事者の会『にじーず』（岡山市）

10代から23歳までのLGBT（かもしれない人も含む）の集まりです。全国各地に拠点があり、岡山でも居場所が提供されています。友達を作ったり、のんびりしたり、お悩み相談もできます。

仲間同士でつながりたいな



ホームページ



Instagram



絵本や書籍などを紹介します

書店や図書館に並んでいるLGBTQ+をテーマとしたたくさんの絵本や書籍の中から、編集委員が選んだ4冊を紹介します。全て市内の図書館で借りられるので、手に取ってみてくださいね。

『ぼくのスカート』



文・絵：ピーター・ブラウン
訳・監修：日高庸晴 小学館

ある日フレッドは、ママの服を着てお化粧をしてみます。それを見たパパとママの反応は…？

性別にとらわれない「自分らしさ」の大切さを教えてくれる絵本です。

『恋せぬふたり』

著：吉田恵里香 NHK出版

NHKドラマの小説版です。アロマンティック・アセクシュアル（恋愛感情も性的欲求も抱かない人）の男女が共同生活を送りながら、自分達なりの生き方や家族のかたちを模索していきます。



『図解でわかる 14歳からのLGBTQ+』



著：社会応援ネットワーク 太田出版

セクシュアリティを多面的に捉えることで見えてくる豊かな世界を感じられる一冊です。Q & A形式で学校の授業等でも使いやすく、カラフルで分かりやすくなっています。

『LGBTなんでも聞いてみよう 中・高生が知りたいホントのところ』

著：QWRC・徳永桂子 子どもの未来社

中・高生からの実際の質問に答えるQ & A形式で、基礎知識も身につけ入門書として最適な本です。当事者はもちろん、周囲の人たちの理解にも役立ちます。学校図書館や保健室・相談室等にも最適です。



～そのお悩み、話してみませんか～

新見市男女共同参画プラザ

新見公民館3階相談スペースで、心や体のことに関するお悩み相談などを受け付けています。「話を聴いてほしい！」だけでもOK。

親子関係や子育て、介護、家庭や職場での人間関係、その他色々なお悩みを相談員がお聞きします。

話を聴いてほしいな



ホームページ



編集後記 ～人は多様であるからこそ強い～

編集委員 谷岡 奈央

多くの著書を出版され、テレビのニュース解説等でも活躍されている池上彰氏の講演を聴く機会に恵まれた。その中で印象に残ったのは、「人は個を確立することが大切だ」という言葉である。この言葉を私なりに解釈すれば、「人には『自分はこうでありたい』という思いがある。まず自分がその思いを丁寧に受け止め、周囲の人からも丁寧に受け止めてもらえることが重要だ」ということになるのだろうか。男女共同参画の視点から捉えるならば、「多様性の尊重」ということになるのだろう。今回のテーマは「多様性」。今回の紙面づくりをしながら、たくさんの方々の思いを感じとる中で、私は再確認できた気がする。人は多様であるからこそ強い。

【問い合わせ先】新見市男女共同参画情報紙編集委員会事務局（総合政策課内）☎72-6143

発行／新見市 編集／新見市男女共同参画情報紙編集委員会