



# りぼん

vol.38  
2024.8  
別冊

りぼん第38号では、LGBTQ+や性的マイノリティについて特集し、当事者の会を通じてアンケートを行いました。紙面の都合で掲載しきれなかったアンケートの回答を、「別冊」として掲載します。みなさん、セクシュアリティやカミングアウトのことなど、答えづらいことも、「りぼん」読者の方のために教えていただきました。

ご協力いただき、本当にありがとうございました。

※紙面への掲載にあたって、いただいた回答に対し、文字を統一するなどの修正や、個人が特定されないような編集を加えています。

## 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？

なんとなく自分のセクシュアリティに違和感を持ったのは中学1年の夏。同性を好きかもしれない……というところから

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

5歳

高校生の時に、女子の制服を着たくなくて、学ランを着たかったこと

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

小学校の時に友達と一緒に人形遊びしてた時

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き、周囲の男の子と違うのかもしれないと感じたのが初めての違和感でした

20歳ごろに違和感をしっかりと感じ始めた。知り合いの高校生からカミングアウトされ、LGBTについて勉強した。その時、治療を望まないトランスジェンダーもいると知り、自分がそうだと気づいた

小学5年生の時に人生で経験のない恋愛（初恋）をした相手が女性で、その後、高校進学後に恋した相手も女性でした。初恋と次の恋を経験するのと同様くらいの感覚で「男性」を恋愛対象として見られない（意識すると恐怖を感じる）と思うようになりました。やっぱり相手に対して恋心を強く抱くと、周囲とは違うのかなという違和感は強く感じました

## LGBTQという言葉を知ったタイミングやきっかけは？

20代後半頃に、  
テレビや漫画で見  
てなんとなく

高校1年生のときに、  
同性を好きになったことが  
きっかけで、自分のセクシ  
ュアリティは何かを調べよ  
うとした際に知った

社会人になってからメディア  
を通して知りました。昔はL  
GBTQという言葉こそあり  
ませんでしたが、性的指向や  
性自認の概念は昔から変わっ  
ていません

中高生だった2009年  
くらいに、たまたまSNSで  
LGBTという言葉を見かけ  
て、調べたことで知りました

LGBTQの言葉を  
知ったのは中学3年  
の保健の授業で

高校生の頃にテレビで  
言葉を知った。  
詳しい内容を知った  
のは20歳ごろ

私が小学生の頃にはLGBTという言葉は  
なく「おかま」「ホモ」と言った言葉が冗談交  
じりでも当たり前のように使われていました。  
LGBTQ+などの言葉を初めて知ったの  
は、高校卒業後、もしくはそれ以降だったと  
思います。ハッキリ意味も一緒に見聞きした  
のは、テレビ番組での特集だった記憶です

高校生のとき。  
井手上漠ちゃんが  
YouTubeとかテレビ  
に出てきてから  
知りました

14歳



**LGBTなどの言葉を知るよりも先に、セクシュアリティに違和感を覚え始めた人が多かったよ。反対に、言葉は知っていたけれど、自分のセクシュアリティを自覚したのは後になってから、という人もいたよ。**

## 最初にカミングアウトした人や、その人を一番に選んだ理由は？

### そのとき、どんな反応だった？

大学の後輩。理由は、失っても困らない程度の距離感の相手で、セクシュアリティ以外の深い話もできた相手だったから。はっきりと覚えていないが、そうなんですなーで終わった

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。そうなんだね、くらいで、過剰な反応はなかった。後日、LGBT関連の本を貸してくれました

友達（元カノ）  
受け入れてくれた

ネットのお友達。  
別に否定されることも無く、受け入れてくれました。

大学時代のサークル仲間。性別移行を考え始めたタイミングでもあったし、カミングアウトすることでより仲良くなれることを期待した。少し驚いた様子もありながら、きちんと受け入れてもらえたと感じ取れた。カミングアウト後も変わらず交流を続けることができたし、一緒に買い物に行ったりしてより親密になれたと感じた

おぼろげにしか記憶がないのですが、最初にカミングアウト的なことをしたのは恐らく高校時代の友人達にだったかと思えます。私の場合は「意を決して」特定の人にカミングアウトした感じではないです。仲良くしている同級生には入学から卒業までの間に何度も話の流れで男性が怖いと言う内容の話を度々していたので、「私は男性とは恋愛出来ない人＝女性となら仲良く出来る人」という暗黙の認識的な感じ(?)があって、意を決して特定の人にカミングアウトした記憶はありません。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、「知ってると思うけど同性(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もありません

かなり近い男性の友人…だと思ふ。そのあたりはよく覚えていない。「あんたにならそう言われても違和感がない」と言われた(F t Mの方の回答)

友人。SNSで知り合ったセクシャルマイノリティ仲間にかミングアウトしなよと唆されて勢いでカミングアウトしてしまった。反応は、「そういうもの(この場合BL本やGL本など)はよくみるから何とも思わない」

母親。母親とは親子の関係というよりも友達感覚だったのと、母親とは昔から性的話をよくしていたため。反応は、「どんなあなたでも私は愛すしどんなあなたでもあなたはあなたでしょ？」



## 2人目以降で、カミングアウトしたときの周りの反応は？

普段の感じからしてなんとなくはわかっていることだから、取り立てて良いも悪いもなく、そうだね、くらい

受け入れてくれた

最初友人は、「俺の事はそんな目で見ろなよ〜。」とか「キモ〜無理〜」とかだったけど、LGBTQの名前が浸透していくにつれて「お前はお前だもんな！」って言うてくれるようになった。家族は「お前はお前。俺は俺。どんなお前でもお前には変わらない。」だったかな

大学生のとき、数人の教授にレポートを書く際の説得力を増させるためにカミングアウトをしたが、全員「そうですか」という感じでした。肯定的な反応も拒絶的な反応もなかったです

一番心に残っているカミングアウトが、ボランティア先の代表の方に対するものです。親世代の方でしたが、結婚する気があるかみたいな話をしており、嘘をつきたくなかったから時間を取ってもらって話しました。なかなかカミングアウトできなかったけれど、待ってもらえて、受け止めてもらえました。過呼吸になり、泣きそうになりながら話したけれど、他にセクシュアリティを相談できる相手がいるかや、友達とかすでにカミングアウトした相手との関係を心配してもらえました。最後に、私が望んで抱きしめてもらったのがすごく嬉しかったです。胸の真ん中が暖かくなって、自然と安心できました

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)

とにかく拒否をされた。ハラスメントのような発言も多々ありました

「あんたならそうだろうな」という感じ

仲良くしていた同級生以外にカミングアウトしたのは、母親やきょうだい、母方の祖母ですが、性に寛容すぎる家族のようで、『「人間嫌い」でなければ「生きていくこと」に支障はないから、なんでも良い』といった感じでした。逆に意を決して「同性(女性)が恋愛対象なんだよ!!!!」と言っても「あっ、そう。それで?!?!」と言った感じで受け取られて、否定・拒絶される覚悟でカミングアウトしたら滅茶苦茶素直に受け入れられて興ざめした感じさえありました。たぶん、私の家族に限ってなのかもしれませんが……。



## カミングアウトしたとき、どうされたら嬉しい？（何を言われて嬉しかった？）

「自分の個性なんだから、自分らしく生きていけばいいんだよ」

とっても勇気を振り絞ってカミングアウトしているので、話をすべて聞いてもらえるだけで嬉しい。興味をもって質問されるのも嬉しいが、質問内容やその人との関係性によっては答えにくい質問もある。話の最後に「話してくれてありがとう」と言われたときは涙が出ました

「人として好きだから、変わらない」。今までと変わらない反応、そうなんだくらいの軽い対応が嬉しいです  
わからないから教えて欲しいと言われたことも嬉しかったです。

「そうなんだ、〇〇の人柄が好きだから気にしなくていいよ」

「あなたはあなただよ。」「どんなあなたでも私は受け入れるよ。」的なことを言われて嬉しかった

たぶん「意を決して」カミングアウトする方が殆どで、どのような返答が来るのかとドキマギしてしまうと思いますが、私の場合は呆気なく「ああ、そお。それで?!?!」と言う感じで否定も拒絶もされなかったので、逆に拍子抜けしたくらいです。でも、今となって改めて考えてみれば、物凄く嬉しかったです。カミングアウトする前とした後で変わったものは、何ひとつなかったの♡

女装させられなくなるのはありがたい  
(F t Mの方の回答)

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

仮に「性自認は女性じゃないんだ」と言ったとしたら、カミングアウト以降は女性扱いをしない(例えば料理が得意であることを「女子力高いね」と褒めることはしないとか)など、何かカミングアウトをした成果がみられればいいなと思う。それが難しいならカミングアウト前と全く変わらないように接してほしい。

腫れ物扱いになるのが個人的には一番辛いので、それがなかったら嬉しい

**感じ方は人それぞれだけれど、「変わらず接すること」を嬉しいと思う人が多いみたいだね**



## 周りから言われたりして、違和感があったり傷ついたりする言葉は？

異性同士で結婚したら、当然子どもを産むと思われている風潮は気持ち悪いです。芸能人が結婚したときに、記事の最後あたりに「現在、相手女性の妊娠はない」と言う一文が書かれることに、物凄く不気味さを感じています

私自身、レズビアン（恋愛対象が女性）だとは思いますが、ノンセクシャルなので、異性同性関係なく、片思い(恋)をして告白をして両思いになったら、手を繋いだりなどの身体接触を望むと思われがちなのが不思議と言うか気持ち悪いです

ジェンダー規範に基づいた言動全て。異性愛を前提とした質問もそうですが、違和感や辛さを感じる言動の源は、ジェンダー規範に基づいたものが多いことに気がつきました

実際に言われて傷ついたのは、親からは「家事ができないといい旦那さんと結婚できない」、「早く結婚して子供産みなさい。歳をとると産めなくなるから20代で産みなさい」など  
カミングアウトしていない友人からは「LGBTなんて周りにいないよね」、「LGBTって流行ってるよね」

「男だから出世したいだろう」

就職活動のときハローワークで「理解がある職場で働きたい」という希望を伝えました。求人票だけではわからないからということで会社に問い合わせしてもらいましたが、結果としては履歴書を出すことなく、無かったことになりました。性別だけを理由に選択肢を狭めないで欲しいです。死ぬには十分な理由だと感じていました

「女かと思った」

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

三人称として「彼女」という言葉が使われたときに、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)

「姉ちゃんも結婚して子供出来たんだからあなたもね。」「長男なんだから名前継いでよね。」って言われてアセクシャルなんだけどなあ？って思った

なんでメイクとか女装するの？女のもの服とか買うのやめて

名前を変えていないので、初対面で名刺を渡した時の、「名前何て読むんですか？絶対間違えられますよね？」というやつ。例えば郵便やクレジットカードを利用するときなども、仕方がないけどいちいち「？」という顔をされるのは毎回モヤモヤします

アンケートに「その他」欄をつけたものの、どう扱って良いかわからないから統計に含めないなどは本末転倒だと思います



何気ない言葉や行動で、傷ついている人がいるかもしれないね

## 多様性への理解の深まりや環境の変化を実感するのはどんなところ？

コンビニやスーパーマーケット、カフェなどで、オールジェンダーや男女どちらもどうぞ。って書いてあるトイレが増えたこと

高校の模試で性別が任意回答になった(けれど、回収時に教師が確認するため、自分は恐れて女性と回答したのであまり意味がないとは思う)

性別の記載に困らなくなることが増えたが、まだ男女のみ記載の書類・アンケートがまだ多いのが困る

街でLGBTらしい人を多く見かけるようになった

オールジェンダー用のトイレが身の回りに増えてきた

特に私が生活している範囲で変化を感じるエピソードはありません

特に感じない

メイクをする同性が増えた

岡山でもレインボーフェスタが開催されるようになった

ジェンダーレスという言葉が流行っている。そのおかげで美容師さんにセクシュアリティを話さずとも「流行りのジェンダーレスな感じで」とオーダーできて楽

割とカミングアウトしても「へえ」で済まされる気がする

通称として元の名字と女性名を使用している場所があるが、今は性別について困惑する人がいなくなった

以前は会社の制服が男女で分かれていて女の方はスカートだったけど、今はズボンでもよくなってきたこと

名刺交換などのときに「え？」という反応をされることが、段々少なくなってきたように思います

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こと

メディアでLGBTに関する情報を多く目にする



**少しずつだけど、多様性を受け入れられる社会に変わってきているね。でも、「まだまだ変わっていない」と思う人もいるよ。**

履歴書の性別の欄が自由になったこと

## 「もう少しこう変わればいいな」と思うことは？

男女どちらかしか選べないアンケートはやめて欲しい

必要性を感じないタイミングで男女を尋ねてくる入力フォームがもっと無くなるとよい

LGBTQ+だけでなく、全ての被差別マイノリティに対する偏見差別がなくなればそれが一番であると思う

靴のサイズが23.5cmなのですが、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

オーストラリアなどのように男性女性に加えて第3の性別が認められればいいなと思う

男子だからこの仕事、女子だからこの仕事という割り振りはやめて欲しい

学ランを着たかったという思いは今でもあるので、男性らしい服装、女性らしい服装は残って欲しい

コスメを見に来た時に勝手に警備員に通報しないで欲しい  
(トランスジェンダー女性の方からの解答)

岡山県は繊維産業が盛んなので、義務教育課程の制服制度をなくすことはまずないと思うのですが、制服を選ぶ上で、男性でもスカートとか、女性でもズボンとか、着られたら素敵だなと思います

ジェンダー規範に基づく考えを無意識のうちに持っていることに気がついてほしい。また、ジェンダー規範はLGBTQ当事者だけでなく、非当事者でさえ苦しめる側面があることに気がついてほしい

「男らしい」「女らしい」の性別ではなく「人間らしさ」の尺度で物事を見られたら素敵だなと思います

スティグマ（編集注：マイノリティに対する差別や偏見）がなくなって、全ての人が1人の人間として尊厳ある生活が営めたらいいと思う

「同性婚と異性婚が認められれば全ての人が結婚できるようになる」という認識が変わることを願っています

「男は男らしく、女は女らしく」がまだまだあるなど感じるのものでそういうのがなくなって多様性になっていけばいいなと思う

学校の合宿などでも、トイレやお風呂、部屋を特に理由がなくても1人で使えるようにしてほしい

あまり多くは求めていません。SNSの過剰な言葉はなくなってほしいと思います

暗黙の了解で男女に分かれるのをやめて欲しい

**もっともっと多様性を受け入れられる社会になって、みんなが暮らしやすいまちになるといいね。**



「りぼん」を読んでいる人へ、メッセージをください！

～性的マイノリティ当事者の人へ～

私は今でも自分が当事者なのかと自分を懷疑しながらずっと自分と向き合い続けています。

それは、自分のアイデンティティをはっきりさせるためでもあるし、自分を差別を受ける側面を持つ人として認めたくないという部分もあると思います。私は性自認がよくわからず、「あなたはあなたでいい」というようなLGBTQ+界隈ではよく見かける文章に苦しめられた時もあります。

そんな私の好きな言葉をあなたに贈ろうと思います。

「あなたは1人じゃないよ」

恐らく「周りと違う」ことが物凄く怖く思う気持ちが思春期年代に強いのではないかと思います。その

ことを突き詰めて、自分には死ぬ人生の選択しかないと思うことも……。でも、そんなにイキイキと「生きなくても」いいと思うんです。周りと違ってただただ「生きている」だけでアナタが存在している価値と言うか意味と言うかは充分あるんです。「生き方が分からないから死ぬ」のではなく「取り敢えずすぐには死ねないから生きている」くらいでも良いときだってあるのです。



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。

性別は早い段階で決定

するものではなく、時間をかけて自分の中で悩んでから、理論的に自分の状態を説明できるようになってから変更した方がいいと思う。

特に、ホルモン治療や性別適合手術を1度でも受けたら、元の身体には戻せないなので、より慎重に悩むべきだと思う。

治療を受けたからといって、イケメンや美人になれるわけではない。自分の家族や親戚と同じような見た目にはかなれないのだから、深く考えた方がいいと思う。

あなたはあなたらしく、あなたなりの生き方で。

自分らしさを表現することは非常に勇気が必要にも関わらず万人の理解をえられるとは限りません。苦しいことや悲しいことに多く遭遇するかもしれませんが、それでも本当の自分を押し殺して生きていくよりもはるかに豊かな人生が待っていることでしょう。

私たちは1人じゃないので、何かあれば話は聞きますのでなんでもぶつけてください！！

一步踏み出せば、良い人・寄り添える気持ちを持った人に出会う確率は高くなってきたと思います。一方で悪意が無くてもモヤモヤするいろんな言動にも出会うと思います。でも、負けないで。少しずつ、寄り添える気持ちを持った人を(当事者である)自分との出会いをきっかけに増やしていきましょう。

「りぼん」を読んでいる人へ、メッセージをください！

～マジョリティの人へ～

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。

私はカミングアウトせずに日常を暮らしています。でも、少し関わりが深まるとトランスジェンダー当事者だとわかる場合が多いと思います。人としての私と向き合ってく関わってくださる多くの方々に、いつも心の中で感謝しています。でも、大袈裟にありがとうは言いません。ちょっとずつ悩んだり話したりしながら、マイノリティとマジョリティの境目を感じにくくしていくことに、一緒に取り組んでいけると良いなと思っています。

性別は、100人いたら100通りの性別があるので、わかりづらい場合は本人に聞いて、本人の申告通りの扱いをして欲しいと思う。

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、どうか暖かい目で見守ってくれとすぐ助かります。

LGBTQなどのセクシャルマイノリティを受け入れろ、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。

マイノリティーのことを「理解」出来なくてもいいと思うのです。誰しも、自分の生きて来た上で得た様々な経験と言う尺度でしか物事を考え判断出来ません。でも「理解」は出来なくても良いけど「存在の否定」だけはやめてください。誰しもがこの世に生まれて来て、それぞれに生きて来た歴史を持つ尊い命ある人間です。その人に「生まれて来なければ（出会わなければ）良かった」等の発言だけはやめてください。

LGBTQと呼ばれる性的少数者も皆さんと同じ一人の人間です。男女差別や人種差別と同等に捉え、お互いをリスペクトすることでLGBTQの居場所が自然とできてくるものと信じています。

LGBTQ+は自分とは違うし、周りにもいないから特別な存在に感じるかもしれません。特別な存在だから忌避感を覚えたり、排除したいと思ったりするのもかもしれませんね。

また、自分は差別なんてしてない、と思っているけど実はしていることもしばしばあります。

人間ってそんなものなんだと思います。

そのことに気がついてからが重要なのだと思います。

私自身、いわゆる社会的に弱者とされるマイノリティに対して未だに強い偏見があります。偏見差別は無意識にしてしまうことがあるので、気をつけていても相手を傷つけてしまうこともあるわけです。

ここで重要なのはきっと、なぜ自分は偏見差別をしてしまうのか、自己責任論ではなく他の要因がないか考えてみることだと思います。

偏見差別を黙認することは自分が偏見差別を受けることを黙認してしまうことになると思います。

きっと面倒だと思うかもしれませんね。でも、私はあなたと同じ社会で生きていきたい。分かり合えなくても、生きていくしかない。

どうすればお互いが心地よく共生できるのか、私は今後も考えていきます。

## 編集委員から

このアンケートは、性的マイノリティ当事者の会のスタッフをしている方々に協力していただきました。みなさん、たくさんの回答やメッセージを寄せてくださいました。

とても答えづらい質問もありましたが、それでも真摯に回答してくださった理由は、「性的マイノリティについて知ってほしい」「同じ思いをしている人に、あなたはひとりではないよと伝えたい」という気持ちからではないかと思います。

私たち編集委員も、性的マイノリティの方が自分らしく生きやすい社会になることを、ひいては、様々な特性のある方も、マジョリティの方も、全ての人が、自分らしく生き活きと暮らしていける社会になることを目指して、今後も紙面づくりを続けていきます。

みなさんも、私たちと一緒に、自分のことや、自分の周りの人のことを、受け入れることから始めてみませんか。



**回答してくれたみなさん、  
本当に本当に、  
ありがとうございました！**