

# たくさんの色 ふれ合おう。



(中学・高校生版)



性のあり方を大切にするには？

～あなたと私の色を探していこう～



## 1. 性のあり方（セクシュアリティ）って？

「性」と聞かれると、男性と女性の2種類を思い浮かべる人が多いと思います。ここでは「性のあり方」について考えましょう。私たちの性は、「①こころの性（性自認） ②からだの性 ③好きになる性（性的指向） ④表現する性」の4つの性の組み合わせで考えることができます。

こころの性  
(性自認)

自分が実感している性別、生きていく性別のこと。男性・女性とはっきり実感する人もいれば、男性女性の両方、男性女性の間、どちらでもないと感じる人もいます\*1。

からだの性

生まれつきの体の性別のこと。男性の体にも女性の体にもいろいろな形があります。

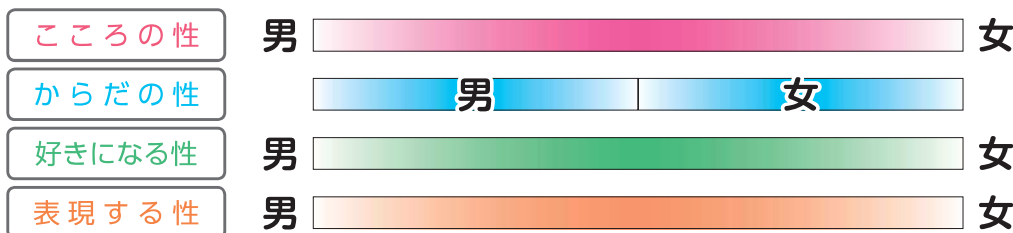
好きになる性  
(性的指向)

恋愛対象とする性別のこと。男性・女性とはっきり思う人もいれば、男性女性の両方、もともと性的欲求や恋愛感情をもたないという人もいます。

表現する性

髪型や服装、言動などで表現したい性別のこと。

これら4つの性は、それぞれ別のものと考えることが大切です。「男性」「女性」以外にも、「男性と女性の両方」「どちらでもない」「男性だけど女性に近い」など、人によって違いがあります。そのため、性のあり方は人の数だけあり、虹の色のような「グラデーション」と表現されています。



\*1 このように、男女どちらでもないと感じている人や、男女で性を決めたくない人は「<sup>トランス</sup>Xジェンダー」や「ノンバイナリー」と呼ばれます。



## 2. さまざまな性のあり方について

私たちの性のあり方は、多数派・少数派の違いはありますが、下の図のようにとっても多様です。最近よく耳にする「LGBTQ」とは、「レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダー、クエスチョニング」などの少数派の人々をあらわす言葉です\*<sup>2</sup>。LGBTQとひとまとめにして考えることはできません。

また、多くの方は自分を「普通の人」と捉えがちですが、下の図のように分類され名前がついています。性のあり方はすべての人にかかわる話なのです。

### 性的指向

異性を恋愛対象とする人

ヘテロセクシュアル

L

女性を恋愛対象とする女性

レズビアン

G

男性を恋愛対象とする男性

ゲイ

B

男性と女性の両方を恋愛対象とする人

バイセクシュアル

### 性自認

出生時に割り当てられた性別のまま生きる人

シスジェンダー

T

出生時に割り当てられた性別とは異なる性別で生きる人

トランスジェンダー

### 性自認 性的指向

Q

性自認や好きになる性がわからない人

クエスチョニング

性のあり方は多様であることから、LGBTQなどの一部の人の性のあり方だけをとらえるものではなく、全ての人に関わるものとしてとらえることが大切です。

このような考え方を「SOGI(ソジ)」といいます。SOGIとは、全ての人を持つ要素である「性的指向 (Sexual Orientation)」と「性自認 (Gender Identity)」の頭文字をとった言葉です。すでに国際的にも使われていて、文部科学省などでも使われています。

\*<sup>2</sup> このほか、パンセクシュアル (どんな性別もセクシュアリティも恋愛対象となる人) や、アセクシュアル (誰<sup>だれ</sup>も恋愛対象としない人) などの言葉もあります。



### 3. 性の多様性を尊重しよう

自分の周りにLGBTQなどの人はいないと感じている人もいますが、「本人が言えない・言わない」こともあるため、「見えていない」だけかもしれません。例えば、下の例のように、いろいろな性のあり方を尊重しているというメッセージを、積極的に伝えていきましょう。

- 「レズ」「ホモ\*<sup>3</sup>」などの省略形や「オカマ」「オネエ」などを使った差別発言があったり、からかいで使われていたりしたのを見かけたら、「そういうのは冗談じょうだんでもよくないよ」などと伝える。
- 「自分らしさがあるといいよね」など、性のあり方を肯定こうていする。
- 「好きな男子（女子）いる？」ではなく、「好きな人いる？」など、異性愛以外の人もいることを前提とした聞き方をする。
- 他の人にカミングアウト（自分の性のあり方を打ち明けること）をされたら、お互いの理解を深めるため、しっかり話を聞く。
- 「アウトティング（他の人の性のあり方を、勝手に別の人に伝えること）」はしないこと。  
**（★アウトティングは重大な人権侵害となるため、絶対にしてはいけません。）**  
もし、カミングアウトを受けた場合は、「誰だれに話しているか」「誰だれになら伝えていいのか」など、話してくれた本人の意思を確認する。

下の例のように、性の多様性について、さまざまな思い・悩みを抱えている人もいます。また、人それぞれ抱えている悩みは違います。

自分の性のあり方も他の人の性のあり方も、お互い大切なものです。自分を含めたすべての人の性の多様性を大切にするための話をしていきましょう。

「女の子なんだから」とか、女性らしさを押し付けないでほしい。

「オカマ」ネタで笑いをとろうとするのを見ると、かなり傷つく……。

自分の思っている性別と違う服装を着ることに違和感があるなあ。

同じ性別の人が好きなんだけど、バレたらいじめられるかな？

友達に相談しても受け止めてもらえず、関係が壊れちゃうんじゃないかな。

いつでも「男・女」で区別されることに違和感があるなあ。

\*<sup>3</sup> 省略しない形を「ホモセクシュアル」といい、同性を恋愛対象とする人を指す言葉です。



## 4. みんなで「アライ」になろう！

「アライ」とは、「LGBTQを理解し、支援しているまたは支援したいと思う人」のことを指す言葉です。他の人にカミングアウトされたとき、その気持ちを受け止めて話を聞くことも理解・行動にあたります。

LGBTQの人が最初にカミングアウトした相手の多くが「友人」です。その理由の1つに、相手を信頼して対等な関係を作っていきたいということがあります。もしあなたがカミングアウトを受けたら、それは相手に信頼されている証拠です。話してくれた気持ちを受け止めて、相手の話をしっかり聞きましょう。また、相談にのるときは「誰に話しているか」「誰になら伝えていいのか」など、話してくれた本人の意思を確認しましょう。



自分とは違う性のあり方をお互いに認め合い、「一人一人違って当たり前」と理解していくことで、全ての人が安心して学校生活を送れるようにしていきましょう。

自分の性について悩み事・心配事があっても、知っている人には相談しづらい場合もあります。そのような時は、次のような電話などで相談できる窓口があります。

また、左下のコードを読み取るかURLを入力すると、自分の性のあり方について悩んでいる人を支援する団体や、性の多様性に関する本を記載したページに移動します。

**よりそいホットライン**  
一般社団法人 社会的包摂サポートセンター

TEL相談 **0120-279-338**  
性的少数者の相談は、ガイダンスに沿って#4を押してください。

FAX相談 **0120-773-776**  
通話による聞き取りが難しい方

★24時間無休

**東京弁護士会**  
セクシュアル・マイノリティ電話法律相談

TEL相談 **03-3581-5515**

★毎月第2・第4木曜日（祝祭日の場合は翌金曜日）  
17時～19時

下の2つは、専門ではありませんが、悩み事・心配事を聞いてくれる相談先です。

**埼玉県立総合教育センター**  
よい子の電話教育相談

TEL相談 **#7300** または **0120-86-3192**  
Eメール相談 [soudan@spec.ed.jp](mailto:soudan@spec.ed.jp)

★Eメール相談の受信確認・返信は、平日9時～17時まで

**埼玉県男女共同参画推進センター**  
(With You さいたま)

TEL相談 **048-600-3800**

★月～土 10時～20時30分  
(祝日・第3木曜日・年末年始を除く)



<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2218/supportpage.html>

【発行】埼玉県教育委員会



埼玉県マスコット  
コバトン&さいたまっち