

相談窓口

LGBTQにじいろ相談

相談機関 沖縄県男女共同参画センターていえる
電話番号 098-880-8434
対応日時 毎週土曜日 10:00～17:00

LGBT 電話相談窓口

相談機関 浦添市市民協働・男女共同参画
ハーモニーセンター
電話番号 070-5491-3228
対応日時 毎月第3火曜日 17:00～20:00

LGBTs 相談

相談機関 沖縄市男女共同参画センター
電話番号 098-937-0170(予約優先)
対応日時 毎月第1水曜日
10:00～12:00 / 13:00～16:00
相談の予約は平日9時から17時

相談室「ダイヤルうない」

相談機関 なは女性センター
電話番号 098-861-7515
対応日時 9:00～12:00 / 13:00～17:00
(日曜・祝日・慰霊の日・年末年始を除く)

LGBTQ 無料電話法律相談

相談機関 沖縄弁護士会
電話番号 080-7986-3595
対応日時 第1火曜日 17:00～19:00
第3金曜日 12:00～14:00

レインボー交流会

主催 市民団体「ていーだあみ」
アドレス tiidaami.okinawa@gmail.com Facebook <https://www.facebook.com/rainbow.okinawa/>
対応日時 不定期 対象者 関心のある方

【発行】 沖縄県子ども生活福祉部女性力・平和推進課（人権啓発活動地方委託事業）

【監修】 沖縄県性の多様性の尊重に関する検討委員会

【イラスト】 沖縄県立浦添工業高等学校、開邦高等学校、北中城高等学校、知念高等学校、
北谷高等学校、那覇国際高等学校の生徒のみなさん

【令和4年2月発行】

LGBT・性の多様性を知る

美ら島にじいろ

BOOK



沖縄県

このパンフレットを 読んでいただくみなさまへ

本書のねらい

2021年3月26日、沖縄県は性の多様性を尊重する「美ら島にじいろ宣言」を発表しました。

「にじいろ」は、性の多様性の象徴とされている六色のレインボー(虹)を意味しており、性的マイノリティをサポートする意思や、当事者の誇りを表現しています。

近年、さまざまな場面で耳にする「LGBT」という言葉。

言葉の意味がわかっているにもかかわらず、多様な性のあり方について、社会的な理解が進んでいるとは言えず、依然として生きづらさを感じている人がいるのが現状です。

沖縄県は、個々の違いを認め合い、互いに尊重しあう心豊かな社会づくりを目指しています。

このパンフレットをとおして、県民一人一人に多様な性のあり方について知ってもらい、誰もが自分らしく生きられる社会をみなさまとともにつくっていただけたら幸いです。



沖縄県性の多様性尊重宣言 (美ら島にじいろ宣言)

～誰もが自分らしく幸せに生きることのできる沖縄を目指して～

人は、みなそれぞれ違う存在であり、自分らしく幸せに生きる権利を持っています。人がどのような性を生きるか、どのような性を愛し、愛さないかなどの性のありようは、人権として尊重されるものです。

しかし、多様な性に関する無関心・無理解により、差別や偏見にさらされ、生きづらさを感じたり、ありのままに生きられず、時に、命まで失ってしまうことがあります。

性の多様性を尊重するという事は、全ての人の命を大切にし、共に生きやすい社会を目指すことです。それはすなわち、私たちが、そして次代を担う子どもたちが、夢や希望を持って健やかに生きられる社会を創ることに繋がります。

私たちはここに、性の多様性への理解を深め、互いの個性を認めあい、誰もが自分らしく生きられる心豊かな沖縄を目指し、以下のことに取り組むことを宣言します。

私たち沖縄県民は、

- 自分の性と全ての人の性のありようを尊重します
- 性に関する多様な声に耳をかたむけます
- 多様な性を理由とする偏見・差別やあらゆる種類の暴力を許しません
- 多様な性を理由とする困難を解消するために取り組んでいきます

令和3年3月
沖縄県



はじめて 性のあり方について

これまで性別には「男性」「女性」の2つしかないと認識されていました。
しかし、性のあり方（セクシュアリティ）はもっと多様であり、虹のようにグラデーションであると言われています。
性のあり方を理解するために、まずは主な4つの要素について知っていきましょう。

からだの性 ●●●●●● 身体の特徴による生物学的な性

生まれたときの性器の形や、性染色体などによって「女性」か「男性」に割り当てられる生物学的な性別のことです。出生後、主に医師が性別を判断しますが、女性の身体、男性の身体にもさまざまな発達の違いがあり、診断は簡単ではないと言われています。

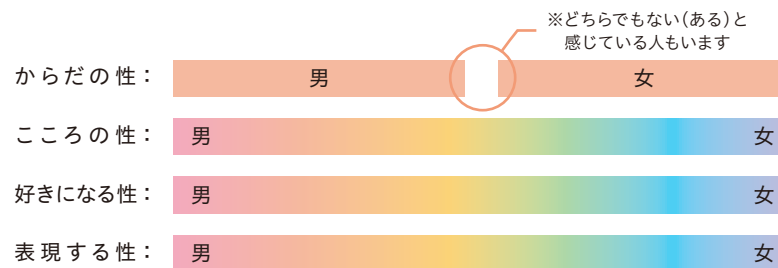


こころの性 ●●●●●● 自分の性をどのように捉えているのか

「性自認」ともいいます。
自分の性別をどのように思っているのか、という要素です。自分を男性だと思っている人、女性だと思っている人、どちらでもない・どちらも自分だと思っている人など、心の性は人それぞれです。



セクシュアリティの構成要素



※これらの4つの要素の組み合わせはいくつもあり、性のあり方は多様です

好きになる性 ●●●●●● どのような性別の人を好きになるか

「性的指向」ともいいます。
恋愛・性愛の感情が、どのような性別に向くか、またはどの性別にも向かないなどという要素です。そもそも男女で区別しない考えもあります。
※性的指向は、好みを表す「性的嗜好」とは意味が異なります。



表現する性 ●●●●●● 自分の性をどのように表現するか

「性表現」ともいいます。
服装や言葉遣い、振る舞いを自分自身がどのように表現したいかということです。「性自認」と混同されがちですが、たとえば性自認が男性でも、性表現が男性とは限りません。



LGBT

[エルジービーティー]

LGBTとは、Lesbian (レズビアン)、Gay (ゲイ)、Bisexual (バイセクシャル)、Transgender (トランスジェンダー) の頭文字を取って組み合わせた言葉です。日本の LGBT などの当事者の割合は人口の約5~8%程度というデータもあります。これは、左利きの人や血液型がAB型の人に近い数字です。

また、LGBT 以外にもさまざまな性のあり方 (セクシュアリティ) があり、それらを含めて「LGBTQ+」という言葉もあります。

L Lesbian

女性として
女性に恋愛感情が
向いている人

B Bisexual

女性に対しても
男性に対しても
恋愛感情が向いている人

G Gay

男性として
男性に恋愛感情が
向いている人

T Transgender

出生時に割り当てられた性別に
違和感を持つ人
※性自認が男性/女性に当てはまらない人
(X ジェンダー/ノンバイナリー) もいます

Q Queer [クイアー]

性的マイノリティすべてを
包括する言葉

Questioning

[クエスチョニング]

セクシュアリティが
定まっていない人、
決めない人

ちなみに

(+) **Plus**
さまざまなセクシュアリティのこと

(C) **Cisgender** [シスジェンダー]
性自認の性と割り当てられた性別が
一致している人

(H) **Heterosexual** [ヘテロセクシュアル]
異性に恋愛感情が向いている人

SOGI

[ソジ]

SO Sexual Orientation

[セクシュアルオリエンテーション]

好きになる性 (性的指向)

どのような性別の人を恋愛対象とする
のか (どこにも向かない人もいます)、
ということです。

GI Gender Identity

[ジェンダーアイデンティティ]

心の性 (性自認)

自分の性別をどのように捉えて
いるか、ということです。

SOGI とは

SOGI とは Sexual Orientation (性的指向) と Gender Identity (性自認) の頭文字を取った言葉です。LGBT は特定のセクシュアリティを表す言葉ですが、すべての人に性的指向と性自認はあるため、SOGI はすべての人にかかわる言葉となっています。

セクシュアリティ

その人が持つ「性のあり方」の要素すべてを指します。
「誰が好きになるか」「自分の性をどう認識しているか」など、たくさんの要素が組み合わさって、その人自身のセクシュアリティが形成されます。セクシュアリティは人格の一部です。他者に強制されたり、奪われたり、決められるものではありません。



SOGIESC [ソジエスク/ソジエスク]

性的指向、性自認に加え、身体的性 (Sex Characteristics)、性表現 (Gender Expression) の4つを表す言葉です。

人の数だけ性が存在し、あらゆる性のあり方を表現するという意味があります。



カミングアウト

カミングアウトとは ●●●●●●

自分自身のセクシュアリティ（性的指向や性自認など）を他人に打ち明けることです。カミングアウトはとても勇気のいることで、信頼する人を選んで行う場合も多いです。

カミングアウトを受ける側の心構えができていない場合、相手を傷ついたり、人間関係が崩れてしまう可能性があります。

カミングアウトの心構え（受ける側）

受ける前

- ・カミングアウトは信頼されている証しであるという思いを持つ
- ・気になったとしても、問い詰めない
- ・日頃からセクシュアリティによって人を差別しない

受けたら

- ・自分以外の人も知っているか確認する
- ・これからどうしてほしいのか聞いてみる
- ・力になれることを聞いてみる

カミングアウトして良かったこと

当事者の声

- 自分らしくいられる場所が増える
- 偽りのない人間関係を築け、ストレスが軽減される
- 本当の自分を受け入れてもらえることで、自己肯定感が高まる



アウトティング

アウトティングとは ●●●●●●

誰かのセクシュアリティ（性的指向や性自認など）を、勝手に第三者に伝えてしまうことです。たとえ、良かれと思って言ったとしても、本人を傷つけてしまう許されない行為であり、国の法律※でもアウトティングはパワーハラメントにあたると示されています。

カミングアウトしてくれた人にこれまでに打ち明けた範囲や、誰に伝えていいのか、伝えてはいけぬのかを聞くことも大切です。

※改正労働施策総合推進法



アウトティングをすることで本人に起こり得る事例

- 学校や職場でいじめを受けてしまう
- 仕事をやめざるをえなくなる
- 話のネタになったり、プライベートに介入されてストレスになる
- 精神的ショックを受け自殺行為に追い込まれてしまう



まとめ ●●●●●●

カミングアウトを受けるということは信頼されている証しです。

力になれることがあるか、どうしてほしいのかを確認することが大切です。また、「普通に見える」や「すぐに治る」などと声をかけるのはやめましょう。本来、セクシュアリティは多様であり、一人一人違うものです。

重要なのは相手が「どんなセクシュアリティか」ではなく、「どんな人か」ということです。

みんなのQ&A

周りの人からの質問

Q LGBTQ+ってなんですか？

A L (レズビアン) G (ゲイ) B (バイセクシュアル) T (トランスジェンダー) の他にも、さまざまなセクシュアリティがあるので、それらすべてを含めた表現として「LGBTQ+」という言葉があります。



周りの人からの質問

Q 「ホモ」や「レズ」って言葉は使ってもいいのでしょうか？

A これまでの使われ方から差別的な表現とされるものとして、ホモ、レズ、おかま、おなべ、オネエ、あっち系、そっち系、ノーマル、アブノーマルなどといった言葉があります。

これらの言葉は差別的表現にあたりますので、使わないようにしましょう。

当事者からの質問

Q からだの性は男性です。男性にドキドキしますが、私はゲイですか？

A ゲイの定義は、自分を男性と感じていて男性を好きになる人のことです。性は多様であり、一人一人違います。そのカテゴリーに自分が入る・入らないを気にするよりも、ありのままのあなたの気持ちを大切にしてください。



当事者の家族からの質問

Q 家族がカミングアウトしてきたらどうすればいいですか？

A ご家族はずっと1人で悩んできたのかもしれませんが。カミングアウトをしたということは、あなたを信頼し、理解してもらいたいという気持ちで勇気を出して話してくれています。まずはその気持ちを受け入れ、その上で自分ができることは何か、どうして欲しいかなどを聞いてみましょう。セクシュアリティにかかわらず、あなたの大切な存在であることに変わりはないはずです。

当事者の友人からの質問

Q ゲイの友人が周りから、からかわれているとき、どう対応すればいいのでしょうか？

A 社会的には、同性愛への偏見や笑いのネタにするような差別がまだ残っていますが、そのような言動は人権侵害にあたります。「今の発言はおかしい」と声をあげましょう。また、信頼できる学校の先生や職場のハラスメント相談窓口にご相談することも有効です。これらの行動が取れなかった場合でも「話題を変えてみる」ことなど、自分のできることからやってみましょう。



当事者からの質問

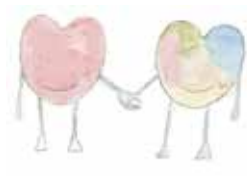
Q からだの性は女性ですが、性自認（こころの性）は男性です。女性専用のトイレに行けません。

A からだの性と性自認が異なっている場合、からだの性のトイレに行けないという気持ちは、おかしいことではありません。まずはその気持ちを大切にし、信頼できる人に別のトイレを使用できるか相談してみましょう。さまざまな施設や環境で、性別で分けられていないトイレがあることも多くなっています。

周りの人からの質問

Q 同性婚は日本で認められているのですか？

A 日本では、同性婚は認められていませんが、海外では認めている国も多数あります。世界で初めて性別による区別のない婚姻を認めたのがオランダ（2001年）です。その後ヨーロッパ諸国、南米諸国、アメリカ（州によって異なる）、オーストラリア、台湾など同性婚が認められる国や地域は広がりをを見せています。日本でも、性別による区別のない婚姻制度を認める声が上がっており、司法の場においても議論されているところです。



性的マイノリティ当事者の 困りごとの例

私たちが何気なくできていることができなったり、ちょっとした発言でも本人は苦痛に感じていることがあります。家庭、学校、職場で性的指向や性自認などに対する周囲の無理解が、当事者を追い詰め、生きづらくさせているのです。

学校での困りごと ●●●●●●

学校の施設が使いづらい

他の人に体を見られる不安や、他の人の体が目に入ってしまう心理的苦痛から、更衣室やトイレが使いづらい人もいます。



自分の意に反する服装や髪型などを強要される

学校の規則や親の教育方針、地域社会の慣習などにより、意に反する服装や身なりを強制され、ありのままに存在することができない場合があります。

いじめにあう不安

「女（男）らしくない」、「気持ち悪い」などのからかいを受けたり、本当の自分を出したらいじめられないか、孤立してしまうのではないかと不安を抱え、自分らしく振る舞うことができなくなってしまいます。



日常生活での困りごと ●●●●●●

「彼氏 or 彼女はいるの？」と聞かれること

聞く側に「当然に異性が好きだ」との思い込みがあると、当事者は「本当は彼氏（異性）じゃなく彼女（同性）なのに……」と思いながら、自分の周りの人に対して嘘をつかなければならない状況になります。恋愛の話はプライベートな話になりますので、話す際は慎重に。そして、恋愛対象は異性であると決めつけず「パートナー、恋人」といった言葉を使いましょう。

職場での困りごと ●●●●●●

就職活動でのリスク

性別記入欄にある「男／女」の区分や、割り当てられたからだの性に合った格好をしなければ採用されないのでは……といった不安など、仕事を選ぶ際にも大変な苦痛になり得ます。



職場でのハラスメント

セクシュアリティ（性的指向や性自認など）を理由にセクシュアル・ハラスメントやパワー・ハラスメントに遭うケースがあります。会社にいづらくなってしまう、そのまま会社を辞めてしまう人も少なくありません。

休暇や福利厚生における困りごと

休暇（結婚休暇、介護休暇）、扶養手当、結婚祝い金などの各制度において、同性カップルの場合取得することが難しいのが現状です。また、ホルモン治療、性別適合手術を受ける際の休暇取得について、周りの理解が得られず、仕事をやめざるを得ない場合もあります。



性的マイノリティ当事者の自殺率について

性的マイノリティ当事者は、そうでない人に比べ「自殺をしたい」と思う割合が高いことがさまざまな研究で明らかになっています。2018年に三重県の高校生1万人に調査をしたところ、約3割の当事者が自傷行為を経験しているそうです。自殺の経緯については、将来への不安（ローモデルがないこと）や、認知されていないことへの自己否定が要因です。

※三重県男女共同参画センターと宝塚大学日高庸晴教授共同実施の調査



自分たちにはできること

性の多様性について知ったいま、その後の行動がとても大切になります。

身の回りにいないと思っていても、それはカミングアウトをしていなくて知らないだけかもしれません。すべての人が共に生きやすい社会を築くために、できることから始めてみましょう。

アライになろう ●●●●●●

アライ (Ally) とは「味方」を意味する単語から、さまざまなセクシュアリティについて理解し、支援するという意思表示を行っている人たちのことです。アライの人たちにもさまざまなセクシュアリティの人がいます。大切な人が自分のセクシュアリティで悩んでいるときや、打ち明けてくれたときに受け止めるだけでも、立派なアライとしての行動になります。今日から少しずつ意識を変え、はじめていきましょう！



SOGI ハラをしない ●●●●●●

SOGI ハラとは、SOGI (性的指向と性自認) を理由に不当な差別や言動、嫌がらせをすることです。同性愛者に対する嘲笑や、イメージの押し付け、アウトティングも SOGI ハラに当たります。これらをしないためにも、セクシュアリティで判断せず、その人自身を見つめることが大切です。



ハラスメントを受けている人を見つけたら ●●●●●●



LGBT についてウケ狙いで話をするなど、差別的な言動をしている人を見かけたら注意してください。そして、差別を受けている人に対して「なにかできることはない？」と聞いて、味方になりましょう。少なくとも、話題を変えてみるという空気づくりだけでも効果的です。

みんなどこかは人と違う部分を持っている ●●●●●●

セクシュアリティに限らず、みんなどこかはマイノリティの部分を持っています。例えば背が低い・高い、肌の色、血液型、得意なもの・苦手なものなど、どこかで人と違う部分を持っているものです。そのことを理解すれば、性的マイノリティ (性的少数者) を差別化することがなくなっていくはずですが、多様性が受け入れられる社会は、すべての人にとって生きやすい社会になります。



監修者を代表してひとこと

「沖縄県性の多様性尊重宣言 (美ら島 にじいろ宣言)」には、「性の多様性を尊重するということは、全ての人の命を大切にし〜」という一文があります。

あなた自身の性を大切にするとともに、周りの大切な人が性のあり方に悩み苦しんでいないか・・・ということにも思いを馳せていただきたいのです。違いを認め合うことで全ての人の尊厳を守り、命を大切にできる心豊かな沖縄であるよう、性の多様性について私たち一人一人ができることを始めてみませんか。

沖縄県性の多様性の尊重に関する検討委員会
委員長 新垣 誠 (沖縄キリスト教院大学教授)

