

ハートパル



LGBTQ+ってなに？

～知ることは誰かを大切にする第一歩～



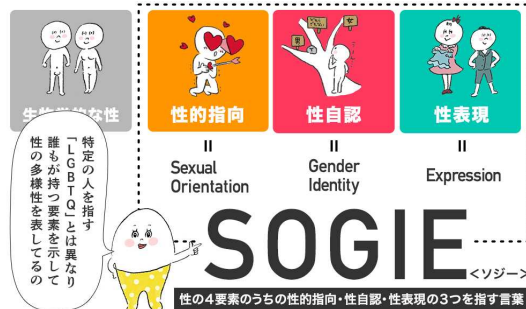
あなたは「LGBTQ+」について知っていますか？言葉を耳にしたことはあっても、その意味や自分との関係を考えてことはない方が多いのではないのでしょうか。実はLGBTQ+を理解することで、周囲の誰かを尊重するだけでなく、自分自身の多様な一面に気づききっかけにもなります。今月号では、性の多様性とコミュニケーションのヒントを紹介しています。みんなにとってやさしい社会づくりについて一緒に学んでみませんか？

LGBTQ+と性の多様性

あなたがどこかで見た、聞いたことのある「LGBTQ+」とは、レズビアン(L)、ゲイ(G)、バイセクシュアル(B)、トランスジェンダー(T)、クィアやクエスチョニング(Q)の頭文字をとったものです。これらの枠組みに当てはまらない人たちも含めて表すために、「+（プラス）」がつけられています。

近年、性のあり方は男性か女性という二つの枠組みではなく、「多様で豊かなもの」という考え方に変化しつつあります。性のあり方には、身体の性（性的特徴）、心の性（性自認）、好きになる性（性的指向）、表現する性（性表現）などの複数の要素があり、これらの組み合わせによって、多様な性が存在します。

性のあり方を表す場合に「SOGIE（ソジー）」という用語がよく使われています。これはLGBTQ+だけを特別な存在として捉えるのではなく、血液型のように全ての人にそれぞれ性的指向と性自認があり、それは多様であるという考えに基づいています。



※無断転載禁止 出典：withセイシル (<https://seicil.com/>)

性のあり方はグラデーション!!! 100人いれば100通りの性のあり方がある

性的特徴と性自認は女性で一致しているけど、洋服はメンズのものを好んで着るから性表現は男性よりも。



性的指向は決まっていかな。好きになった人が、たまたま男性だったり、女性だったりするから。



男性、女性のどちらかに分類されることに違和感がある。私は私であって、どちらでもないんだよね。

性的特徴	男	女	性的特徴	男	女	性的特徴	男	女
性自認	男	女	性自認	男	女	性自認	男	女
性的指向	男	女	性的指向	男	女	性的指向	男	女
性表現	男	女	性表現	男	女	性表現	男	女

あなたは4つの要素について、それぞれどこに当てはまりましたか？ひとりひとりの性のあり方が違うからこそ、あなたらしさを大切にしたいと思います。そして、あなたの周りにいる家族や友人、出会う人々が大切にしている性のあり方も尊重しましょう。このように、多様な性のあり方を理解し認め合うことが、みんなが安心して自分らしくいられる社会をつくる第一歩なのです。

ハートパルクイズ

「SOGIE（ソジー）」とは何を表す言葉でしょう。

(答えは紙面の中にあります)

- ①性的指向や性自認など、すべての人にある性のあり方
- ②LGBTQ+の当事者だけが使う言葉
- ③男性と女性の二つの性別だけを表す言葉

性の多様性を
表す言葉だよ！



気づきにくいけれど 身近にある困りごと

私たちの身近には、性のあり方などを理由に、日常生活の中で困りごとや不安を感じている人がいます。こうした困りごととは、個人の問題ではなく、周囲の何気ない言葉や社会の仕組み、環境によって生まれています。

「誰でもトイレ」や個別の更衣室がなく、利用できない施設があるの。

異性が好きという前提で「理想の彼女はどんな人？」と聞かれるんだけど、私は同性愛者なんだよな。



クラスメイトにセクシュアリティを言いふらされてから、トイレや更衣室で「こっち見んなよ!」と拒絶されるようになった。

制度によっては、同性カップルが利用できない福利厚生があります。

今日からできる やさしい一歩

私たちは知らないうちに、誰かを安心させることも、不安にさせてしまうこともあります。だからこそ、普段のちょっとした言葉や行動を見直すことが大切です。身近なところからできる小さな心がけが、誰もが自分らしく過ごせる社会へ向けた第一歩となります。まずは、あなたにできることから始めてみましょう。

①ジェンダーニュートラルな言葉を使う

「彼」「彼女」よりも、「〇〇さん」「パートナー」など、性別に偏らない表現を心がけましょう。

③「普通」という思い込みを見直す

性のあり方や生き方は一人ひとり異なります。違いを尊重する気持ちを大切にしましょう。

②話を否定せず、気持ちに寄り添う

相手が困りごとや不安を話してくれたら、まずは最後まで耳を傾けましょう。

④「知ろう」という気持ちを大切にする

分からないことがあっても大丈夫です。相手を知ろうとする姿勢が、安心できる関係につながります。

クイズの答えはこちら

①性的指向や性自認など、すべての人にある性のあり方

SOGIEは、性的指向 (Sexual Orientation)、性自認 (Gender Identity)、性表現 (Gender Expression) の頭文字を組み合わせた言葉です。LGBTQ+は「どんな人」であるかを表すのに対して、SOGIEは人を指して使う言葉ではなく、性の多様性を表す言葉です。

男女共同参画推進センター「ハートパル」

女性のための 相談室

月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始休み)

☎ 0957-54-8715

秘密は守ります ひとりで悩まず気軽にお電話ください

相談無料

ライブラリー室より

オススメ書籍のご紹介

正々堂々 私が好きな私で生きていいんだ

著者：西村 宏堂



僧侶、メイクアップアーティスト、LGBTQ+当事者という立場からでしか語れない、自分らしく生きるためのヒントが詰まった一冊です。読み終えた頃には、きっとあなたの肩の荷が軽くなることでしょう。ぜひ、ライブラリー室で手に取ってご覧ください!

当センターへの相談・イベント講座などで来所され、右図の駐車場をご利用の場合は、無料駐車券を発行します!

【問合せ先】

大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」

〒856-0832

大村市本町458番地2 プラットおおむら4階(旧浜屋ビル)

TEL:0957-54-8715 FAX:0957-54-8700

Eメール:danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

問合せ時間 月～金曜日 8:30～17:15(祝日・年末年始は除く)

