

知ることから始まる

性の多様性

☎人権教育啓発センター ☎80-1080

認知されないLGBTQ+

LGBTQ+当事者は、人口の約9.7%で、約10人に1人がLGBTQ+当事者であるといわれています^(※1)。しかし、この当事者の57.4%が誰にもカミングアウトできていません^(※2)。

カミングアウトがないと、周囲の人は気付くことが困難です。しかし、差別や偏見が起こり得る環境があるため、多くの当事者はカミングアウトできていません。

このような理由から、LGBTQ+の存在を身近に感じる人が少なく、認知が進まないのです。

※1 (出典) 電通ダイバーシティ・ラボ(2023年調査)

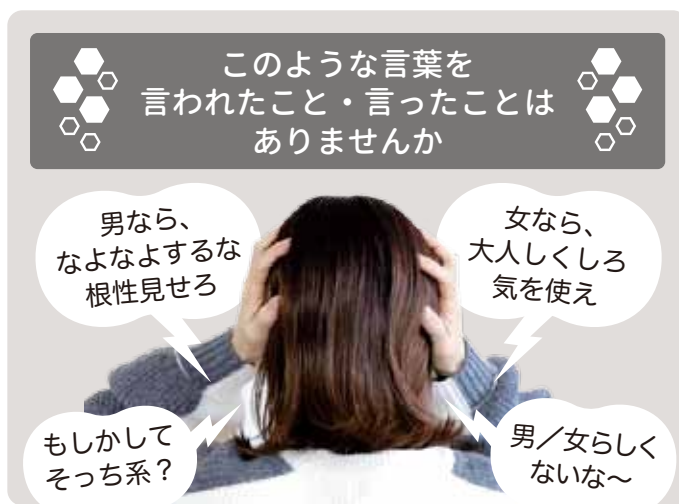
※2 (出典) 電通ダイバーシティ・ラボ(2020年調査)

性的少数者(性的マイノリティ)とは

性のあり方(セクシュアリティ)は多様で、一人ひとりが持つ個性と言えます。その中でも、性のあり方が少数者の人々を性的マイノリティと言います。性的マイノリティの総称の一つに「LGBTQ+」があります。

- L レズビアン** 性自認(こころの性)が女性で、好きになる対象が女性の人
- G ゲイ** 性自認が男性で、好きになる対象が男性の人
- B バイセクシュアル** 好きになる対象が男性・女性両方の人
- T トランスジェンダー** 心と身体の性が異なり、身体の性に違和感を持つ人
- Q+ クエスチョニングプラスアルファ** 性自認や性的指向(好きになる性)が定まっていない状態にある人や、あえて決めない人

「LGBTQ+の人は、私の周りにはいない」
このような発言で、知らないうちに当事者を傷つけてしまう恐れがあります。これらはとても排他的な言葉で、カミングアウトをできない社会をつくってしまいます。



「カミングアウト」
をしようという人々
LGBTQ+当事者が、自分の性自認や性的指向を、周りの人に打ち明ける行為をカミングアウトと言います。
カミングアウトは**命懸けの行為**で、当事者自身が分かってほしい人に対するカミングアウトほど、当事者には怖いものです。

「アライ (Ally)」 になりませんか

性的マイノリティのことを理解し、支援するという考えや、その考えを持つ人を指すアライ/Ally (同盟、支援者)。性の多様性を尊重する象徴のレインボーフラッグやステッカーなどのグッズを掲示したり、身につけたりすることで、アライであることを周囲に表明できます。これはLGBTQ+当事者の安心にもつながります。



人権センター公開講座(令和5年11月開催)では、LGBTQ+当事者の荒牧明楽(あきら)さん(OVER THE RAINBOW代表)が、「性の多様性」への理解を深め、参加者に「アライ」になるきっかけになってほしいと、自身の人生経験や多様性を尊重するためには何が必要なのか、講話を行いました。

あきら
荒牧 明楽さん

OVER THE RAINBOW代表

広告業界・医療業界を経たのち、トランスジェンダーであることを隠さずに生きることを決断。自身の経験を踏まえ、真の多様性共存社会の実現のために、各地で研修・講演活動を実施。



「自分らしくいる」ことでの葛藤

身体は女性として生まれた私ですが、小さい頃はお兄ちゃんといつも遊んでいて、同じ「男だ」という仲間意識がありました。でも小学校に入るときに、ランドセルや上靴の色などが男女で分けられ、自分が女の子に入れられることに「なんで？」と違和感を持ちました。中学生になると、自分の体の変化や制服のスカート、恋愛で自分を偽らなければならぬことで周囲になじめず、日常の中で生きづらさをたくさん抱え、不登校になったり自殺を図ったりしました。

高校では、母を悲しませたくないという思いから女子高校生を演じました。すると友達もできて先生からも信頼されるようになりました。でも、本音は「自分らしく生きたい」。心の中は虚無感でいっぱいでした。

カミングアウトが転機に

高校3年生のときに「このままでは生きていけない」と思い、一番仲の良い友人にカミングアウトしました。その時、友人は「正直驚いた。でも、荒牧が荒牧であることは変わらないし、関係も変わらない。言ってくれてありがとう。言うのは怖かったよね。」と喜んでくれました。この言葉に本当に救われました。たった一人でも分かってくれる人や聞いてくれる人がいれば、生きていけると希望が持てました。

その後、「同じように苦しむ人のために、自分も何かそういう勇気を与えられる存在になりたい」と考え、多くの人へ発信するために、自分の体験とそこから得た気づきを話す講演会などを行うようになりました。

多様性を

認め合える環境に

もし、カミングアウトをされたら

まずは受け止めましょう

カミングアウトは、負担が大きいものです。あなたを信頼してカミングアウトしています。時間を少しずつかけて、寄り添って対話しましょう。

「ちゃんと知りたいから、もし傷つけることをしたら我慢せずに言ってね」「私にできることはあるかな」



どの範囲まで周りに伝えてよいか、必ず確認しましょう

アウティング(本人の同意なく暴露すること)しないように気を付けましょう。

一人で不安なときは相談を

一人で抱えることがきついたり不安なときは、当事者団体や人権センターなどを頼ってください。

社会には多くの個性が溢れています。それをお互い認め合うことは「自分らしくいられる」社会づくりや人権を守ることにつながります。

今一度、性の多様性のことを一緒に考えてみませんか。

相談先

- 人権教育啓発センター

☎80-1080

平日 8時半~17時 ※年末年始を除く

- よりそいホットライン

☎0120-279-338 24時間対応