

## 直面する困りごと

- 何気なく使われる「ホモ」「レズ」「オカマ」などの言葉に傷つく。
- 学校でからかわれ、孤立してしまう。
- 職場でハラスメントにあう。
- 周囲から結婚するよう言われる。

## 今日からできることがあります

### アライ(Ally)になろう!

「アライ」とは性的マイノリティへの理解を示し支援する人です。「アライ」が増えていくことは、多様性を認め合い、だれもがいきいきと輝ける社会につながっていきます。

### 変わろう!

- 差別的な言葉を使わない  
【×ホモ・レズ・オカマ】⇒【○ゲイ・レズビアン】  
異性愛を前提としない  
【×「彼氏いるの?」・「彼女いるの?」】  
結婚や子育てを前提としない  
【×「まだ結婚しないの?」・「子どもは?」】

### 考えよう!

性的マイノリティの人から相談等を受けた時は、「何に困っているのか?」を聞き、解決に向けて一緒に考えよう。

### 伝えよう!

レインボーカラー(性的マイノリティの支持・支援のシンボルとして使われる6つの色)のアイテムを身につけて、アライであることを示そう。

「自分の周りに性的マイノリティの人がいるかもしれない」と思って行動することがアライになるための第一歩です。

## 相談窓口

### 杉並区の相談窓口

#### 男女平等推進センター 一般相談

家族・生き方・人間関係など悩み全般

☎03-5307-0619

相談時間/9:00~17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)

性的マイノリティに関する悩み、親子・家庭の問題、恋愛、結婚、離婚、職場等での人間関係、セクハラ、自分自身の生き方など。

### 心の健康相談/お住まいの管轄の保健センター

荻窪保健センター

☎03-3391-0015

高井戸保健センター

☎03-3334-4304

高円寺保健センター

☎03-3311-0116

上井草保健センター

☎03-3394-1212

和泉保健センター

☎03-3313-9331

8:30~17:00  
(土・日・祝日・年末年始を除く)

### その他の相談電話

#### 東京都性自認及び性的指向に関する専門電話相談

☎050-3647-1448

(毎週火曜日・金曜日 18:00~22:00 ※祝日・年末年始を除く)

#### 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)

☎0120-279-338

(フリーダイヤル)(24時間受付)

#### セクシュアルマイノリティ電話法律相談(東京弁護士会)

☎03-3581-5515

(毎月第2・第4木曜日 17:00~19:00 ※祝日の場合は翌金曜)

杉並区では、人権問題の一つである性的少数者に対する差別や偏見が解消され、多様な性についての正しい認識と理解が促進されるよう啓発活動に取り組んでいます。



〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1

杉並区 区民生活部 管理課

男女共同・犯罪被害者支援係

2019年8月発行

「多様な性」って  
なんだろう?

わたしらしく  
あなたらしく  
だれもがいきいきと  
輝けるように

## 多様な性とは？

一般的に、「性」は「男性」「女性」に分けて考えられますが、「性」のありかたはもっと多様なものとして、以下の4つの要素で捉えることができます。

### ① 身体からだの性

生まれた時の  
戸籍上の性別

### ② 心の性 (性自認)

自分で自分を  
どのような  
性別だと思うか

### ③ 好きになる性 (性的指向)

どの性別を  
好きになるか

### ④ 表現する性

服装やしぐさ、  
言葉づかいなど

ひとりひとりに個性があるように、性のあり方もさまざまです。「身体からだの性」と「心の性」が異なる人や、「好きになる性」が異性ではない人もいます。

このように、性のあり方が少数派の人たちを「性的マイノリティ」や「LGBT」と呼ぶことがあります。

また、性的指向 (Sexual Orientation=SO) と性自認 (Gender Identity=GI) の頭文字をまとめ、「SOGI」(ソジ) と表すこともあります。

性的マイノリティの人もそうでない人も、みんな「SOGI」という多様な性のグラデーションの中を生きています。

## LGBTとは？

「LGBT(エル・ジー・ピー・ティー)」とは、性的マイノリティのうち、以下の4つの頭文字を組み合わせた言葉です。

### L Lesbian レズビアン

女性として女性が好きな人



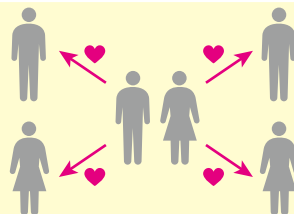
### G Gay ゲイ

男性として男性が好きな人



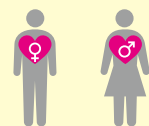
### B Bisexual バイセクシュアル

異性も同性も好きになる人



### T Transgender トランスジェンダー

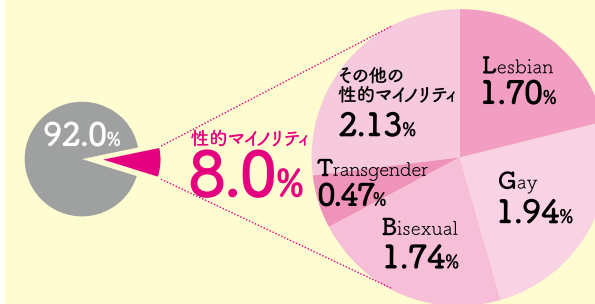
「身体からだの性」と「心の性」に  
違和感がある人



性的マイノリティには、LGBT以外にも、男女どちらにも恋愛感情を持たない人、自分の性を男女どちらかに決めない人、決められない人、決めたくない人など、さまざまな人がいます。

## 性的マイノリティの割合は？

調査により異なりますが、7~8%程度という結果が多く、約13人に1人の割合とされています。

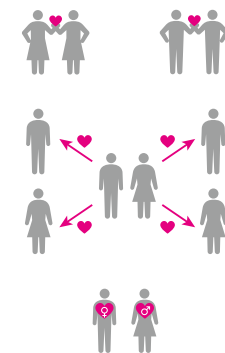


※出典：LGBTに関する意識調査事前スクリーニング調査 株式会社LGBT総合研究所 (H28)

この割合は、左利きの人(約10%)・血液型AB型の人(約9%)と近い割合です。

### 性的マイノリティの割合

8.0%



≒  
ほぼ同じ

左利きの人  
の割合  
約10%

≒  
ほぼ同じ

AB型の人の  
割合  
約9%

「周りにいない」のではなく、  
「気づいていない」だけかもしれません。