

LGBTQの人も、
そうでない人も
過ごしやすい社会のために
性別や
恋愛対象を
決めつけて
いませんか？

「男だから〇〇」
「女だから〇〇」
「好きになるのは異性があたりまえ」
日常の何気ない決めつけで、
傷ついている子どもたちがいます。



LGBTQを知っていますか？

- L レズビアン** (女性が好きな女性)
- G ゲイ** (男性が好きな男性)
- B バイセクシュアル** (男女どちらも好きになる人)
- T トランスジェンダー** (生まれた時に決められた性別に違和感がある人)
- Q クエスチョニング** (自分の性のあり方がわからない、迷っている人)

LGBTQの人は、性的マイノリティ(少数派)と呼ばれることもありますが、いわゆる「多数派」(自分の性別に違和感がなくて、異性を好きになる人)からみて、数が少ないだけで、決しておかしいことではありません。また、男女どちらの性でもないという人(Xジェンダー、ノンバイナリー)や、どんな性別の相手にも性的欲求や恋愛感情を持たない人(Aセクシュアル、Aロマンティック)など、他にも様々な人がいます。

●多様な性のあり方

一般的には性別を「男」「女」の2種類で考えがちですが、その人の性のあり方(セクシュアリティ)は、4つの要素で考えてみることができます。

体の性	男	女
心の性 (ジェンダー・アイデンティティ)	男	女
好きになる性	男	女
性別表現	男	女

このグラデーションのどこに位置するかは、一人一人違います。LGBTQの人も、いわゆる「多数派」の人も、その人個人のセクシュアリティがあるのです。またこの4つは、それぞれ別の軸ということにも注意が必要です。相手の言動から「男の子っぽい服装や遊びが好きな女の子だから、性別に違和感があるトランスジェンダーなのだろう」とか、「女性が好きということは、心の性は男性だ」などと決めつけるのは誤解です。セクシュアリティに関することは、外見や行動だけでは判断できないことが多く、周りが勝手に決めつけない事が重要です。

LGBTQの生きづらさと困りごと

LGBTQという言葉の認知度は少しずつ高まってきましたが、残念ながら差別や偏見が残っていることも事実です。たとえば、テレビなどで「オネエ」「ホモ」「オカマ」という言葉を使って笑いをとる場面があります。LGBTQの人は、家族や友人とテレビを見ている時に「気持ち悪い」「ありえない」といった言葉を大切な人の口から聞いてしまうことがあります。LGBTQの人は、このような傷つきを日常的に体験しており、自己肯定感が低くなりやすいのです。そして、同性愛やトランスジェンダーであることによって、自身が嘲りや差別の対象になるかもしれないと常に不安を感じています。その結果、メンタルヘルスの不調や、自傷・自殺未遂を経験している人も多くいます。現在の社会では、当事者であることを言いたい人も「言えない」状況ができています。それゆえ、LGBTQの人は見えない存在になっています。

●同性愛や両性愛の人の困りごと

家庭、学校や会社などにおいて、同性愛者や両性愛者は異性愛者として振る舞っていることがあります。恋人やパートナーがいても、周囲にカミングアウトしていない場合には恋愛や結婚などプライベートな話をすることができません。教科書には、「思春期になると誰もが異性にひかれ

る」という表現がされていることもあります。同性愛や両性愛の人はそうした状況で孤立を深め、自己否定感を強めてしまいます。

●トランスジェンダーの困りごと

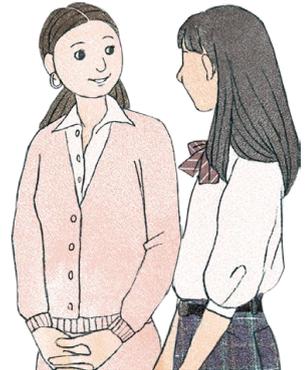
トランスジェンダーの場合には、特に男女で分けられる場面において、困ることがあります。例えば、学校では、「さん」や「くん」などの敬称、宿泊行事、制服、出席番号、友だちのグループなどがあります。会社では、服装や制服、トイレ・更衣室などが挙げられます。トランスジェンダーの多くは、生まれもった自分の体に違和感や嫌悪感を抱いています。鏡で身体を見るたびに嫌な思いをしていたり、人の目を気にして外に出ることが嫌になってしまうこともあります。それ以外にも、身分証を提示する場面や学校や病院で名前を呼ばれる場面で、見た目と自認する(自分が思う)性別が一致していなかったり、自認する性別・見た目と名前が異なる場合(例えば女性と自認しているが本名は「太郎」というような場合)には、本人が確認されたりすることもあり、その度にストレスを感じています。

カミングアウトを受けたら

カミングアウトは「自分は〇〇です」という、単なる報告ではありません。当事者は、あなたを信頼して、自分のことをもっと知ってほしいと思ったり、手助けを求めているのかもしれませんが。打ち明けられた内容が理解できなかったり、気持ちの整理がつかなくても、落ち着いて、相手との信頼関係を第一に考えてください。

●話を最後まで聞く

びっくりするようなことや、すぐには信じにくいことを言われても、話を遮らないでください。雰囲気明るくしようとして茶化したり、話題をすり替えることも、懸命に話そうとしている本人を傷つけます。まずは最後まで話を聞きましょう。どうしても聞くのが辛くなったら、「この話はちゃんと聞きたいから、一旦、休憩しよう」と伝えてください。聞いている側が追い詰められて、共倒れにならないよう、自分のペースを保つことも大切です。まずは、受け入れる意思があることを明確に示しましょう。



●無断で第三者に話さない

カミングアウトされた内容を、本人に無断で第三者に話すことを「アウトティング」といい、絶対にしてはいけない行為です。当事者は他の誰かではなく、あなたを選んでカミングアウトしていることを忘れないでください。

もし、本人のよりよい生活のために、カミングアウトの内容を第三者に知ってもらう必要があれば、そのことを本人と話し合しましょう。あなたには打ち明けられる内容も、他の人には隠しておきたいかもしれません。また本人の了解を得て、あなたが第三者に説明することになった場合でも、推測で補足したり、自身の解釈で語りなおすことはしないでください。

時には、カミングアウトをしてきた人が、いじめや暴力、自傷など心配な状況にあって、保護者や周囲の人と情報共有が必要になることもあるでしょう。その場合でも、本人の了承なしにむやみにセクシュアリティのことを広めるのではなく、伝えざるをえない事柄は情報共有するが、セクシュアリティのことは本人の希望する範囲以上に伝えないなど、本人の心情に配慮した対応が望めます。

●先回りしない

良かれと思って、すぐ対応を始めたくなるかもしれませんが、まずは本人が何を望んでいるか確認してください。例えば、「～さん」だった呼称を

「〜くん」に変えたり、それまでと異なる制服を着るなど、具体的に対応や行動を変えると周囲の反応が起ってきます。本人の希望していない内容やペースで対応することは、カミングアウトを無理強いすることや、場合によってはアウトティングにつながります。

自分のことを話すかどうかを決めるのは本人です。「ありのままの自分」を知って欲しい人もいれば、隠しておきたい人もいます。例えば、ある生徒が担任にカミングアウトをしたからといって、クラスメートにも同じ内容を知って欲しいとは限りません。

●アフターフォロー

カミングアウトは一度したら終わり、ではありません。セクシュアリティの揺らぎは誰にでもあります。また、自分を模索している段階では、話す内容が短期間の間に変わってしまうこともあり得ます。「この間と言っていることが違う」と問いただしたり、「真剣に話をしていない」と決めつけてください。その子のどんな状態も受け止めつつ、継続的に話を聞いてくれる大人がいることは、本人にとって大きな心の支えになります。

お子さんからカミングアウトを受けた親御さんへ

●カミングアウトを受けた時、どんなお気持ちでしたか？

「LGBTという言葉は知っていたが、まさかうちの子が…」 「一時的な気の迷いでは？」 「自分の育て方が悪かったのか」 「いじめられたりしないか？」 そんなふうに思ったり、驚き、戸惑い、心配など、色々な気持ちになったかもしれません。差別や偏見がまだ残る現状では、カミングアウトを受けた時に、ショックや受け入れられない気持ちがあるのは決しておかしいことではありません。また、ご自分の関わりや家庭環境などを責めてしまう方もいますが、セクシュアリティは育て方や環境で決まるものではないと言われています。

●親ならではの心配事を安心して話せる場の活用

まずはお子さんの思いをそのまま受け止め、話を聞いてほしいと思いますが、親御さんの戸惑いや不安がとても強い時期にはそれは難しいかもしれません。また、親だからこそ思う心配事、将来への不安があるのは当然ですが、子どもを傷つけないようにしようと、親御さんが不安な気持ちを抱えてひとり悩んでしまうこともあります。そんな時は、信頼できる相談窓口や支援団体を活用してみたいかがでしょうか。子どもには直接伝えられない、親自身の受け入れられない気持ちや心配事、率直な思いは、相談窓口や親同士の交流会で話すことができます。→裏表紙②③

「一時的な事かもしれない」「そのうち変わるかもしれない」と思っても、子ども自身はそう言われると自分の気持ちを否定されたように感じ、辛い思いをしたり、心を閉ざしてしまうこともあります。今その子がそう感じているという事実を大切に、向き合っていってほしいと思います。

●LGBTQの子どもたちも、その子らしく成長、活躍することができます

お子さんがLGBTQであると知った時、今まで思い描いていた将来像が、揺らぐ感覚を持つかもしれません。学校生活、進学、就職、身体の事など、この子は将来どんな人生を送っていくのだろうと、不安を感じることもあるでしょう。身近にいないと、イメージしにくいかもしれませんが、自分らしく人生を送っているLGBTQの人はたくさんいます。

まだ十分とは言えませんが、社会も一歩ずつ変化しています。学校や企業の理解は少しずつ広まっていますし、治療を望む場合は、専門的な知識を持った医療・相談機関に相談もできます。その子に合った環境や条件があることで、自分らしく、安心して暮らしていけるのです。悩み、考えることは少なくないかもしれませんが、自分らしい人生を築き、活躍することができるのです。

トランスジェンダーの人のライフプラン

将来どう生きていくかというライフプランは、本人も周囲も、どちらも不安を感じるテーマです。トランスジェンダーとしていかに生きるか、という問いに対するただひとつの答えはありません。

ライフプランについて相談を受けた時は、本人と“一緒に”検討することが大事です。本人が不安に思っていることを聞き、必要に応じて周りから心配している点を伝えながら、本人の決定を支えてあげましょう。当然ながら、将来に関する決定は揺らいで当然ですし、揺らがないこともあります。いずれにせよ、本人がトライ＆エラーを繰り返しながら、少しずつ見出されることです。

学校では、環境調整と進路相談が主なサポートとして挙げられるでしょう。環境調整では、現時点で本人が困っていることについて、配慮できること、対応できることを“一緒に”検討します。進路については、たとえば制服のない学校や選択可能な学校をピックアップしたり、大学進学や就職までに性別移行を進めたいかに応じて、学習環境や進路を検討するとよいでしょう。

また、トランスジェンダーと聞くと、「診断や治療が必要」「医療機関につながなければ」と思われるかもしれませんが、性別に違和感があるからといって、必ずしもすべての人が診断や治療、性別変更が必要とは限りません。身体そのものへの違和感というよりも、社会的な性別（服装、名前、男女別に分けられる活動など）の部分で自分の希望するものを選べれば、生きづらさが解消するという人もいます。本人が何を必要としているかについて、まずは一緒に検討しましょう。

ここに、3人のトランスジェンダー当事者の体験談を紹介します。トランスジェンダーといっても、そのスタンスは様々であり、様々なライフプランを描く人がいるということが、わかるかもしれません。



私は、周囲から望む性別で扱ってもらえれば十分で、手術や性別変更はしなくてよいと思っています。そこでの大きなハードルは、仕事です。就職活動の際、生まれたときの性別で扱われるのは苦痛でした。このことを母に相談すると、服装でわりと自由のきく、資格の取得を勧められました。専門的な資格を持っていると、武器になると思います。

就職後の治療や性別変更は難しいと思ったので、大学を卒業する22歳までの性別変更を目標に、そこから逆算してホルモン治療や性別適合手術のプランを組み立てました。



小さい頃から、「男らしさ」や「女らしさ」を求められることにモヤモヤしてきました。誰にも相談できなかった中、「ノンバイナリー」という言葉を見つけて、これだと思い、安心できたのを覚えています。今では、自分のしたい恰好をして、自分にじっくりくる「自分らしい」表現をしながら生活しています。



もっと知りたい方はこちら→
「みんなの体験談」
(2022年5月末掲載予定)

<http://ship-web.com/archive/note>



多様な性の尊重と、過ごしやすい環境づくり

●セクシュアリティは揺らぎながら定まっていくもの

10代～20代は色々な体験や試行錯誤をしながら、自分のアイデンティティを形作る時期です。セクシュアリティも、その人自身であることのうち大切な1つです。本人が「自分はLGBTQかもしれない」と気づいてから、セクシュアリティがはっきりするまでに時間がかかることもあります。差別や偏見の強い環境では、自らのセクシュアリティに気づき始めた本人は悩み、ストレスが高くなり、メンタルヘルスに悪影響を及ぼします。

また、セクシュアリティは揺らぎながら定まっていくものですが、大人が「思春期の一時的なことに過ぎない」「そのうち変わるだろう」と、きちんと向き合ってくれない状況は、子どもたちにとっては自分の感じていることや思いを否定されたように感じてしまうかもしれません。周囲の大人は、その子がどんな性別、ジェンダー、セクシュアリティのあり方であっても、その子らしくいて良いのだという視点を持ち、本人が安心して自分自身を模索していける環境を整える必要があるでしょう。

●「男だから」「女だから」という決めつけをされていますか？

性別で分けたり、「男だから○○」「女だから○○」という決めつけは、家庭や学校など日常生活で無意識にしてしまうことが多いものです。

2015年に国連サミットで採択されたSDGs (Sustainable Development Goals: 持続可能な開発目標)の中でも、「ジェンダー平等」は掲げられています。

身近でこんな事ありませんか？

▶女なんだからもっと化粧したり、おしゃれに気をつかったら？ 男なんだから泣くな、がまんしなさい→メイクやファッションへの関心は個人差があるものですし、男性だから感情を出してはいけないということでもありません。

▶「お前も男ならわかるよな」→男・女なら○○のはず、という決めつけは同調圧力を強め、その人個人の意見を言いにくい状況にしてしまいます。

▶(男子の意見を聞いた後で)「女子の意見はどう？」→性別にこだわらず、「他の意見がある人はいる？」という聞き方もできます。

▶「彼氏・彼女はできた？」→好きになる性別は異性の人も、同性の人もいます。またセクシュアリティを問わず、恋愛に関心のない人もいます。

「男性・女性だから○○すべき、すべきでない」ではなく、その人らしさや能力を最も発揮できる環境作りが大切です。また、好きになる性別は異性・同性の場合もあれば、恋愛・性愛感情のない人もいます。思春期になれば好きな異性ができるという前提での言動にも注意が必要です。

学校生活の中でできる事、過ごしやすい環境づくり

●多様な性の子どもたちが、身近にいる前提で考えましょう

日頃から、性の多様性について学ぶ機会を設けましょう。性の多様性について肯定的なメッセージを受け取ることは、LGBTQである子どもたちの自尊感情や自己肯定感を高めるために重要です。また周囲の子どもたちにとっても、人権感覚を養う機会になります。

●LGBTQについて肯定的な情報やメッセージを伝える

教室、保健室、図書室にLGBTQに関する本を置いたり、ポスターを貼ることで、LGBTQの子どもたちの存在や多様な性を、学校が認めているというメッセージを伝えることができます。



●LGBTQへのからかいやいじめ、差別を放置しない

他のあらゆる差別やいじめ問題と同じく、大人がそれを許さないというメッセージや態度をきちんと示しましょう。大人自身が差別的な言動をしないことはもちろんですが、子ども同士での差別的な言動を黙認することは、LGBTQは差別やからかいの対象にしているものだというメッセージを子どもたちに伝えてしまうことになります。

●個別の対応と、周囲の理解

性別に違和感がある子どもの場合、男女分けされる様々な場面(服装、髪型、名前や名簿、更衣室、トイレ等)で個別の対応が必要になることがあります。この時、周囲が推測で決めつけず、必ず「本人の希望」を確認することが大切です。すぐに希望通りにする事が難しい場合は、お互いに折り合いが付くところをきちんと話し合しましょう。

また、実際に対応をすると、本人が周囲から何か言われたり、聞かれる事も出てきます。個別の対応をとる際は、周囲の反応にどのように対処するか、事前に本人と十分に話し合う必要があります。本人が生活する環境でLGBTQや多様な性への理解が進んでいるかという点や、周囲との関係性にも注意しながら、生活しやすい環境を整える必要があります。

●どんな性別、セクシュアリティの人でも過ごしやすい環境作り

「LGBTQの子どもにカミングアウトをされたら特別な対応をする」のではなく、日頃から「どんな性別、ジェンダー、セクシュアリティの人でも過ごしやすい環境作り」を進める事、LGBTQの本人がカミングアウトしてもしなくても、過ごしやすい環境作りをする事が重要です。

SHIPではLGBTQの方や家族、周囲の方に向けて、さまざまな活動を行っています。

①本を読みたい、情報を集めたい

●コミュニティスペース

LGBTQに関する書籍が300冊以上や各団体のリーフレットが揃っています。本を読んだり、リーフレットを見たり、情報を集める事ができます。



②交流したい

●交流イベント 同じ仲間と話ができるように、年齢別やセクシュアリティ別に6種類の交流イベントを定期的に開催しています。

③相談したい

セクシュアリティに関する悩みや困りごとを相談できます。LGBTQの本人、家族、先生など周囲の方もご利用できます。

●対面相談、カウンセリング 個室で専門の相談員と相談ができます。事前予約制。

●電話相談 [SHIP・ほっとライン] 電話：045-548-3980 (毎週木曜19:00～21:00)

総合案内

どれを利用したらいいかわからない方や、支援者の方で、対応にお困りの方はこちらにお電話ください。

SHIPにじいろキャビン (認定) 特定非営利活動法人 SHIP

〒221-0834 横浜市神奈川区台町7-2
ハイツ横浜 713号室

電話：045-306-6769

(水・金・土16:00～20:00、日14:00～18:00)

E-mail: info@ship-web.com

詳しくはWEBサイトをご覧ください。

SHIPにじいろキャビン

検索

http://ship-web.com

