



## 「知る」から「今日できること」へ

多様な性を生きているのは「私もあなた」もです。LGBT等(性的少数者)の人たちにとってだけでなく、「私もあなた」もすべての人にとって心地よい社会を目指します。

### 困ったり、傷ついたりしていること

- トイレはほとんど男女別だ。使いにくいなあ…。
- 毎日、こころの性と違う制服を着るのがつらい…。
- 男女別競技では部活を選ぶのにすごく困る…。
- 「ホモ」「レズ」「オカマ」って、誰かがからかわれているのを知りたくて嫌な気持ちになる…。
- 気持ち悪いとからかわれる…。
- 自分は病気のかなあ…。
- 「おかしい」と言われるのがコワくて誰にも言えない…。
- 修学旅行…お風呂どうしよう…。

### もし相談されたら…

- 最後まで丁寧に話を聞きましょう。
- 自分の「普通」を押しつけないようにしましょう。
- 相談した人が大切な友達だったら、あなたが大切だという気持ちを伝えましょう。
- 聞いたことを、勝手に他の人に伝えるのはやめましょう。(※これはとても大切なことです。)



## 大事なこと

- 本人から聞いたことを、勝手に他の人に伝えるのはやめましょう。  
\* その人に聞かずに、勝手に他の人に伝えてしまうことを「アウティング」と言います。これは、その人をとても傷つけますし、命にかかわるような場合があります。
- 冗談のつもりでも「オネエ」「ホモ」「レズ」「オカマ」の言葉は人を傷つけ、差別する言葉になります。
- 学習をしたあとで、「性的マイノリティ」さがしをすることは、困っている人にとって、とても辛いことなのでやめましょう。
- LGBT等であることを理由に、差別したり、いじめたりすることは、決してしてはならないことです。



## 性のあり方について相談できる窓口

岩手県男女共同参画センター  
にじいろ相談 ～性の多様性に関する窓口～

019-601-6891

毎週火曜日・金曜日 15:30～18:30

性的指向や性別の違和感などで相談したい方の  
相談を面接・電話でお受けします。

※ご家族・パートナー・支援者も対象です。

### 法務局

みんなの人権 110 番  
(全国共通人権ダイヤル)  
電話：0570-003-110  
こどもの人権 110 番  
電話：0120-007-110

### よりぞいホットライン

- ①0120-279-338 に電話をする。
- ②音声ガイダンスが流れます。相談したいことを選んで下さい。
- ③「4番」が性別や同性愛に関する相談です。

※注) 参考文献

- ・dJ サステナビリティ推進オフィス「電通 LGBTQ+ 調査 2023」(2023)
- ・釜野さおりほか「『家族と性と多様性にかんする全国アンケート報告書』 科研費『性的指向と性自認の人口学の構築—全国無作為抽出調査の実施』 研究チーム」(2025)



## LGBT 出前講座のご案内

岩手県男女共同参画センターでは、「多様な性・LGBTQ+」に関する出前講座を実施しています。詳細は下記へお問い合わせ下さい。

【問合せ】岩手県男女共同参画センター

〒020-0045 岩手県盛岡市盛岡駅西通1-7-1キオクシア アイーナ6階

TEL：019-606-1761 FAX：019-606-1765

E-Mail：danjo@aaina.jp

発行：岩手県・岩手県男女共同参画センター  
協力：岩手レインボー・ネットワーク



岩手県男女共同参画センターはSDGsを  
支援しています。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

※このリーフレットは法務省委託事業により印刷しています。

生徒・学生と保護者の皆さん向けリーフレット

性的少数者  
エル ジー ビー ティー

# LGBT等について 知っていますか？

～いろいろな性について考えてみよう～



## LGBT という言葉について

LGBT は 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それぞれの英語の頭文字をとって作られた言葉です。性的少数者(セクシュアル・マイノリティ)をあらわす言葉として使われています。様々な調査から LGBT 等の割合は人口の4～10% (※注)とされています。

岩手県・岩手県男女共同参画センター

あなたは「女の人」「男の人」を  
どんなふうにイメージしますか？



他の人から女の人に見える    他の人から男の人に見える

このイメージは、私たちが生きている社会が、「女の人」「男の人」にとって好ましいこととして作られてきて、固定された「女らしさ」「男らしさ」の考え方です。これを社会的な性（gender：ジェンダー）と言います。

でも、力強い女の人だって、優しくて涙もろい男の人だっていますよね。いろいろな人がいる世の中なのに、「女らしさ」「男らしさ」という固定した考え方で決めつけてしまうと、誰もが住みやすい社会ではなくなってしまいます。特にLGBT等（性的少数者）の人たちにとって、とても住みにくいことがあります。

性別は「女の人」「男の人」  
2つだけに区別できませんし、  
見た目だけではわかりません。

からだの性（生物学的性：sex）

生まれた時の見た目（生殖器の形態）などで判断された性別を言います。でも見た目（生殖器の形態）だけで「女の人」「男の人」と二つに分けられないこともあります。というのは、見た目（生殖器の形態）だけでなく、染色体や性ホルモンの状態などからも「からだの性」が判断されるからです。

人には「背の高い人、低い人」「足の大きい人、小さい人」がいるように、「男の人の身体」「女の人の身体」も人それぞれです。「からだの性」は人それぞれです。

あなたの「性別」はなんですか？

他の人からは男の人に見えても「自分は女の人」と思ったり、他の人からは女の人に見えても「自分は男の人」と思う人がいます。「からだの性」に対して自分自身が感じる性別を「こころの性（性自認）」と言います。

こころの性（性自認）はいろいろです



「からだの性」がいろいろであるように、「こころの性」もその人がどう感じているかは、人それぞれです。あなたはあなた、いろいろな「こころの性」の人がいていいのです。

いろいろな「好き」のかたち

「からだの性」「こころの性」のほかに、「好きになる性（性的指向）」があります。かならず誰かを好きになる、あるいは、かならず異性を好きになるとは限りません。「好き」のかたちはいろいろです。

いろいろな好きがあります



男の人にも女の人にも「好きの気持ち」を持たない人もいます。

「からだの性」「こころの性」「好きになる性」は人それぞれで多様です。どのような「性」の人も、一人ひとりが尊重され「ありのままの自分」で生きることができるようになればいいですね。