

04 カミングアウト



LGBTQ+であることを、周りに打ち明けることです

カミングアウトは、「自分を偽る」ことの苦痛を減らし、一人の人間として尊重されることを求めて行われます。

「誰に」「いつ」「どのように」伝えるかは、本人によって決定され、伝えないこともまた、本人の自由です。

05 やってはいけない アウティング



LGBTQ+の性のあり方を、本人の許可なく第三者に言いふらす行為で重大な人権侵害に当たります

友人、家族、職場など、本人が築いている関係の中で、伝えている人もいれば、伝えていない人もいるかもしれません。もし、カミングアウトされた側が一人で受け止めきれない場合は、守秘義務のある相談機関などを利用することもできます。

もしも カミングアウトを受けたら

否定せずに、最後まで聞くことが大切です

勇気を出して伝えてくれた本人へ
「打ち明けてくれてありがとうございます」と伝えましょう



私、女の子が好きみたい

話してくれてありがとう。
これまで言い出せなかったならごめんね

友達だから、伝えておきたくて

私の他にも伝えてる人はいる？

誰にも言っていないから、言わないでね

わかった。何か困ったらいつでも言ってね

06 Ally (アライ)



「アライ」とは、味方、同盟という意味の言葉で、LGBTQ+のことを理解し、共に考え、行動する人、またはその意思がある人たちのことです。一人でも多くの人がLGBTQ+への理解を深めることで、当事者が自分らしく生活できる環境が生まれます。LGBTQ+の当事者であっても、SOGIE（性を構成する要素）が異なる相手について完全に理解しているとは限りません。そのため、当事者同士も「アライ」を表明しあうことが重視されています。

LGBTQ+について相談できる窓口

● 法務局・人権擁護委員による常設人権相談

京都地方法務局・みんなの人権 110番 0570-003-110
(IP電話等が利用できない場合) 075-231-2001
月曜～金曜 / 8:30-17:15 (祝日、12月29日～1月3日を除く)

● 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
24時間365日
性的少数者の専門回線あり (音声ガイドに従って相談内容を選択)

亀岡市の取り組み



亀岡市 LGBTQ+ 相談窓口

月1回 対面相談とオンライン相談
要申し込み 亀岡市人権啓発課 0771-25-5057



亀岡市パートナーシップ
宣言制度



その他取り組み

令和5年11月発行

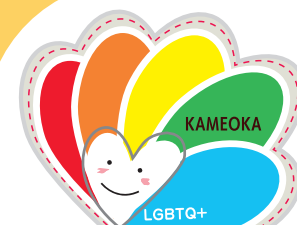
監修 風間 孝 (中京大学教養教育研究院教授)

協力 市民ぐるみ「多様な性の在り方が尊重される京都」推進ネットワーク

発行 亀岡市生涯学習部人権啓発課

住所 亀岡市安町野々神8番地

電話 0771-25-5075 (直通)



亀岡市 LGBTQ+ 啓発事業シンボルマーク

01 性を構成する要素

性のあり方には身体以外にも様々な要素があり、単純に男・女で分けられるものではなく、一人ひとり違った特徴を持っています



身体の性 Sex

出生時の身体の状態などによって判断される生物学的な性

誰もが『SOGIE』で性のあり方を表せます



性的指向 Sexual Orientation

どの性別を好きになるか（恋愛感情や性的な関心が向いているか）を示します



性自認 Gender Identity

自分がどの性別であるかの認識を示します



性表現 Gender Expression

服装、メイク、言葉づかい、しぐさ等、自分がどのような性を振る舞いたいかを表す要素です



02 SOGIE (ソジー)

性を構成する要素の頭文字であり、「LGBTQ+」が性の特徴を持った特定の人を表すのに対して、「SOGIE」は性を構成する要素を表しています。性的指向、性自認、性表現など、構成要素の組み合わせによって、多様なあり方が存在することを表す、すべての人に関わる概念です。

ちなみに SOGIE では、異性を好きになる人のことを「ヘテロセクシュアル（異性愛者）」、自分の性が生まれた時に割り当てられた性と一致している人のことを「シスジェンダー」といいます。



03 LGBTQ+ (エルジービーティーキュープラス)

LGBTQ+とは、レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダー、クエスチョニングの頭文字でその当事者を示す総称として用いられることの多い言葉です



- L**esbian (レズビアン)..... 同性を好きになる女性
- G**ay (ゲイ) 同性を好きになる男性
- B**isexual (バイセクシュアル) 同性も異性も好きになる人
- T**ransgender (トランスジェンダー)..... 生まれた時に割り当てられた性と自分で認識する性が一致しない、違和感を持っている人
- Q**uestioning (クエスチョニング) 自分の性が定まっていない、迷っている、決めたくないと感じている人
- +** (プラス) 5つの頭文字でカバーできないたくさんの性のあり方があるため、「+」がつけられています

LGBTQ+の困りごと

※ここで紹介しているのは、あくまで一例です。



自分の性自認にあった服装で出掛けることができない



恋愛や結婚の話題が異性愛に限定したもばかりで、居心地が悪い



LGBTQ+を笑いのネタにしている会話が聞こえ、自分のことを言われているようで辛くなった



同性パートナーとの入居先を探したが、不動産会社や管理会社に拒否された



噂を立てられることを恐れ、地域活動に参加できない



カミングアウトしづらく、生まれ育った地域を離れざるを得ない



「〇〇ちゃん」「〇〇くん」など、男女分けされた名前で呼ばれることに違和感があった



学校や職場でからかわれてしまい、不安と孤立からうつ病を発症してしまった