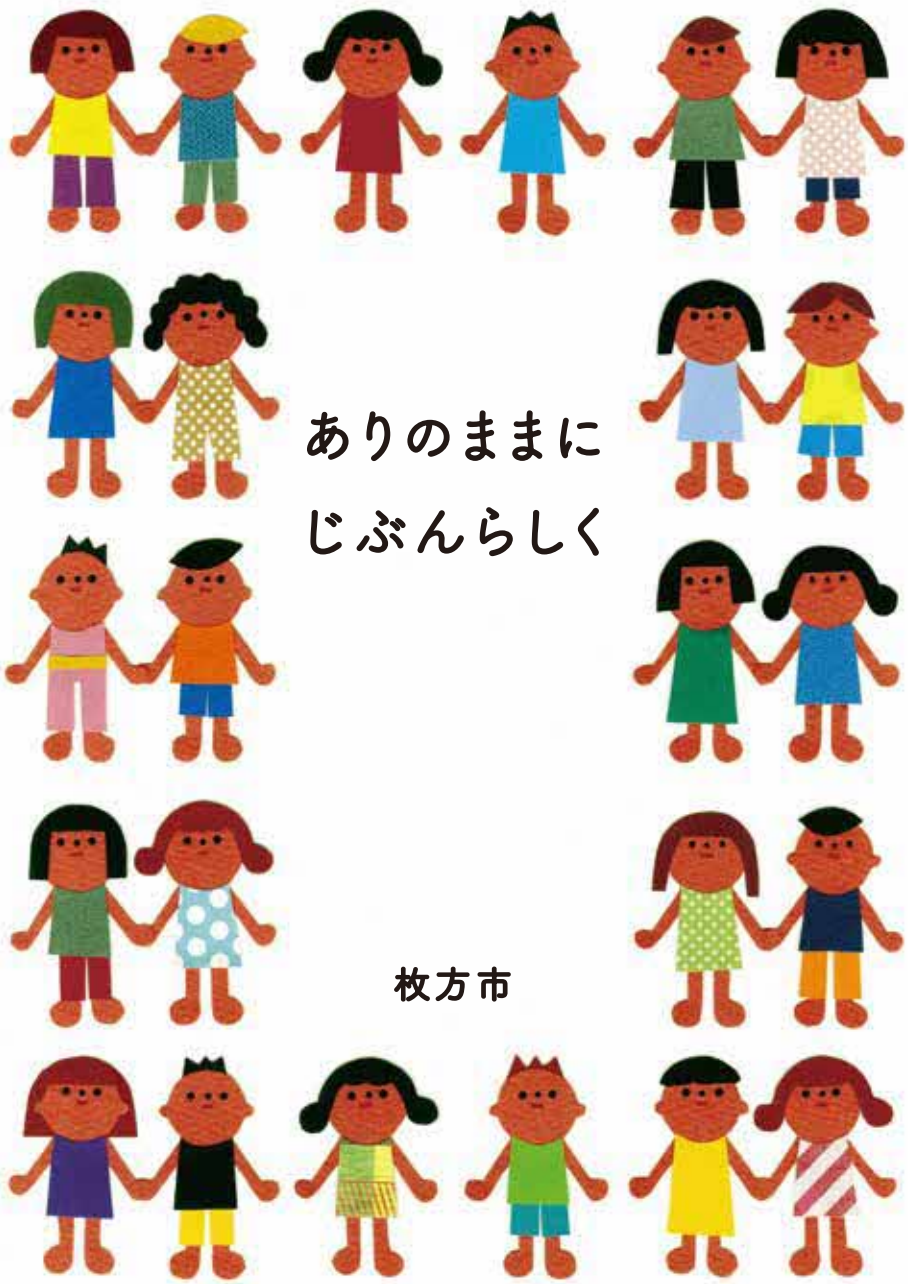
平成30年（2018年）11月 発行
令和７年（2025年）1月 改訂第６版 発行
発行元：枚方市市長公室人権政策課
〒573-8666　枚方市大垣内町2丁目1-20
TEL:072-841-1424　FAX:072-841-1700
表紙イラスト：たけうちちひろ　監修：一般社団法人ELLY



ありのままに
じぶんらしく

枚方市

はじめに

この冊子は自分の性に違和感を感じ生きづらさを抱えていたり、

性的指向に悩み孤立している人が

あなたの身近にいるかもしれないことを知り、

誰もが自分らしく、心地のよい生活を送るために、

あなたができることをまとめています。

自分を認め、相手も認め、

「誰もが生きやすい社会」をつくりましょう。

枚方市

LGBTQ+!?

社会には
男性と女性しかいない？

結婚して家庭をつくる？

好きになるのは異性だけ？

男性は男性らしく？
女性は女性らしく？

これまで普通や当たり前、自然とされてきた性に関する場面で
少数派にあたる人々を「性的マイノリティ」といいます。
性的マイノリティの中から、右の4 つの頭文字をまとめたものがLGBTです。
また、自分のセクシュアリティ（性のあり方）がわからない、決められない、
決めない人を**Questioning（クエスチョニング）**といい、他にも自分を
男性・女性いずれとも認識していない人、他者に対して恋愛感情を持た
ない人など性のあり方は多様です。
性的マイノリティを表す総称のひとつを**LGBTQ +**といいます。

多様な性のあり方を表すために性的指向（性的魅力を感じる性別）と性自認
（自身の性別に対する認識）を用いた考えもあります。
性的指向と性自認は、本人の意思や努力によって変えることはできません。

この冊子ではLGBTQ+を「性的マイノリティ」とします

L レズビアン（Lesbian）
同性を好きになる女性

G ゲイ（Gay）
同性を好きになる男性

B バイセクシュアル（Bisexual）
異性も同性も好きになる人

T トランスジェンダー（Transgender）
出生時にきめられた性別と違う性別を生きる人、生きたい人

LGBTQ+

LGBTQ+ の人たちは、全国で人口の約8.9% いるといわれています。
これは単純計算すると約1 1 人に1 人いることになり、AB 型／左利き
の人たちとほぼ同じ割合ともいえます。
メディアに登場する、LGBTQ+ の人たちはほんの一握りで、本当はとても
身近な存在。でも、今の社会では周囲の無理解や偏見を恐れ
誰にも伝えない人がたくさんいます。
気がついていないだけで「あなたのそばにも」LGBTQ+ の人はいます。

2020年 電通ダイバーシティ・ラボ 調べ

性のあり方

性のあり方（セクシュアリティ）は4 つの要素があり、
「カラダの性、ココロの性、スキになる性、表現する性」
のかけあわせで考えられます。LGBTQ+の人だけでなく、
十人十色。一人ひとりに性のあり方があります。

カラダ

出生時に割りあてられた
生物学的な性。
戸籍に記載されている
性別です。

ココロ

女/男だけにとらわれず
自分をどんな性別
と思うのか。
性自認といいます。

スキ

どの性別が恋愛対象に
なるのか。好きになる
感情がない人もいます。
性的指向といいます。

表現

どんな風に周囲から
見られたいのか。
服装/しぐさ/言動など
自分の好みがあります。

SOGI（ソジ、ソギ）

人にはそれぞれの性的指向(Sexual Orientation)と
性自認（Gender Identity)があり、LGBTだけでなく、
多様な性を表す考え方としてSOGI（ソジ）があります。
誰もが「SOGI」という、多様なグラデーションの中にいます。

レインボーカラー

性の多様性を表すシンボルカラーは6色の虹です。
虹色のグッズを身につけることは、
「LGBTQ+知っているよ」の合図となり
ALLY（アライ）=LGBTQ+の理解者
の可視化につながります。
※アライ：支援/理解者の意味

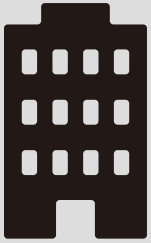
直面する壁

「本当のことを伝えたら、嫌われるかも」
「ばれたら、いじめられるかもしれない」
LGBTQ+の人たちの多くは、差別や偏見の目を恐れ、
自分のことを伝えないまま過ごし、直面しやすい困りごとがあります。

学校

- 出生時の性別に基づく「らしさ」を求められ、「らしくない」子はからかいの対象に
- 制服、名簿など様々な男女別に苦痛を感じる
- 「異性を好きになることは自然なこと」と教えられ、同性愛が笑いの対象にされやすい

仕事



- 自認する性での就労が困難
- 配偶者に対する福利厚生制度が同性パートナーに適用されない
- 結婚、子どもに関する話題がつらい

生活

- 各種手続き/アンケートで性別を記載するときに戸惑う
- 同性カップルの法的保障がないため、財産が相続できないことも
- 同性パートナーと死別しても、友達として参列するしかないことも

医療

- 自認する性で対応を受けられないことが多い
- 身体について話しづらい
- 同意書のサインや病状説明など同性のパートナーでは認められないことがある

相談先

枚方市の LGBTQ+ 相談窓口

相談日時等はウェブページをご確認ください。

よりそいホットライン (一社)社会的包摂サポートセンター
TEL:0120-279-338/FAX:0120-773-776
24時間受付　通話料無料

虹色輝く まちづくり

一人ひとりが
ありのままに自分らしく住める**枚方**に。

LGBTQ+を含む多様な人々がありのままで過ごせる社会づくり、
一人ひとりが様々な色で「虹色に輝くまち」を目指して
できることから取り組んでいきましょう。
あなたの相手を想いやる心が大切です。

ALLY（アライ）の存在

LGBTQ+を理解し応援したい気持ち
があれば誰でもALLYになれます。
あなたの側にLGBTQ+の人がいない
のではなく、気づいていないだけ
かもしれません。
それと同じように、LGBTQ+の人も
誰が「ALLY」なのか分かりません。
LGBTQ+の人を探すのではなく、
ALLYの存在を伝えるために
できることを行動してみましょう。

情報収集

LGBTQ+に関連する
本や映画を見たり、
イベント/講演会へ参加してみる。
自分が学び感じたことを
「肯定的なメッセージ」で
周囲の人に発信してみましょう。

言動を意識

- キズつく言葉に気をつける
- 「ホモ、オネェ、そっち系」
  などの言葉で笑いをとらない。
- 「男女」「異性愛」を前提にしない。
- 「〇〇なんだから」という
  固定観念の押しつけをしない。

アウティングに注意

カミングアウト
自身が当事者であることを
自ら打ち明けること

アウティング
本人の許可なくその人の
秘密を他の人に話すこと

カミングアウトは勇気がいることで
相手を信頼している証です。
当事者からカミングアウトがあれば
他の誰かに話しているかを
確認しましょう。