

知る・表明する・行動する
データと事例で
「**アライ**」が
ALLY
わかる

What we can do as Ally

ALLY

アライとは

アライとは、英語で「同盟者」という意味です。
この冊子では、LGBTQが抱える社会的な課題に対して、自分自身の問題として主体的に取り組む人たちを指す言葉として使っています。

Lets
do it!

アライって
何をすればいいの？
何ができるの？
カミングアウトされた時は、
どうしたらいいの？

データでみる

**LGBTQ当事者の
困りごと**

職場、教育現場、親子関係、
状況別の解決方法を事例で紹介！

はじめに 02

アライとしてできること〔知る〕 03

アライとしてできること〔表明する〕 04

アライとしてできること〔行動する〕 05

職場でできること 06

教育現場でできること 08

保護者ができること 10

アライからアライへのメッセージ 11

京都市のLGBTQに関する取組 12

はじめに

近年「LGBTQ」という言葉を見聞きする機会が増えてきました。でも、「LGBTQは、自分の身近にいないし、自分には関係ないこと」と思っておられる方が多いのではないのでしょうか。

しかし、LGBTQは、日常生活において、人と関わる様々な場面で、生きづらさを抱えています。また、当事者の自殺・うつが与える社会的損失は、1,988億円～5,521億円(試算)という調査結果もあります。

LGBTQは、「偏見」や「周りにいないと思われていること」に不安を抱え、悩みを相談できず**孤立を感じている人が多い**といわれていますが、**身近に「アライ」がいることで、当事者のメンタルヘルスに良い影響を与えることや、孤立感が和らぐ**ことも分かってきています。

一方、「身近にLGBTQがおらず、自分に何ができるか分からない」という人も少なくありません。誰もが性の在り方を尊重される社会の実現には、**「アライ」の存在は重要**であり、そして、誰もが、誰かの「アライ」になれる(「アライ」=「LGBTQ当事者でない人」でもありません)。

この冊子が、LGBTQについて、理解を深め、行動するきっかけになれば幸いです。

※この冊子では、性的少数者を広く表現する言葉として「LGBTQ」を用いています。ただ、団体の紹介では、当該団体が使用されている表記を、調査・統計データに関しては、引用元で使用されている表記を用いています。

知って
おきたい

[カミングアウト]

自分がLGBTQ等の性的マイノリティであること、性的指向(好きになる相手の性別)や性自認(性別に関するアイデンティティ)等を、**自ら表明すること**。一部の人にだけ伝える人もいれば、特に周囲に隠していない人もいます。

① 注意 [アウティング]

本人の同意なく、第三者が、LGBTQであること、性的指向や性自認などを漏らす(暴露すること)。

性の在り方は大事な個人情報です。プライバシーの侵害にあたるだけでなく、学校や地域で居場所をなくしたり、命に関わるケースもありますので、軽く扱わないよう、注意をしてください。

[考えてみよう]

LGBTQではない人が、わざわざ
**カミングアウト
しなくてもよい
のはなぜ?**

Let's think about it!



キーワード

「特権」

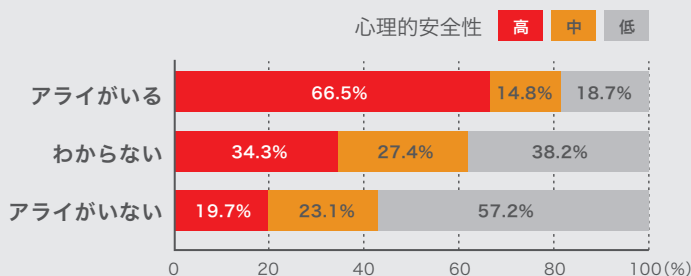
あるマジョリティ側の社会集団に属していることで労なくして得る優位性。

詳しくは、11ページのコラムを参照

[職場にアライがいることと心理的安全性]

[データで見る]

**LGBTQと
アライ**



アライが「いる」と「いない」とでは、LGBTQ当事者の安心感がこんなにも違う。



01 つながり、交流し、互いを知る

LGBTQとつながり、交流できる場として、京都市が主催している「人とつながる居場所づくり」のほか、京都で開催されている「LGBTQも、そうでない人も、安心してつながり、自分の居場所と感じられるコミュニティ」があります。

京都まあぶるスペース（京都市主催）



LGBTQや、その友人やご家族など周囲の人たちが、気軽に集まって、思いや経験を共有し、交流できる場である「コミュニティスペース」を開催しています。
LGBTQについて理解を深めたい方もご参加いただけます。

カラフル



まずは「その人を知る」ことを大事に、LGBTQ+もそうでない人も、安心してつながり、LGBTQ+への理解を深めるきっかけづくりをしています。



- 鴨川の清掃活動（毎月第二日曜）
- プライド撮影会等を開催

Tsunagary Cafe



LGBTQ+の人も、そうでない人も、人とのつながりや心地よさ、温かさ、優しさ、そして自分の居場所と感じられるコミュニティを、京都・大阪・神戸（対面）と、**オンラインで開催。**

きょうとイロ



誰もがセクシュアリティについて安心して話せる場、情報交換できる場として交流会を開催。また、個別相談では、LGBTQやその周りの人のお話を聴き、**必要に応じて自助グループや関係機関につなぐ**お手伝いもしています。

Let's do it!



「アライ」を知ったけれど、何をすれば良いのかわからない。そんな時は、

自分でできそうなことから始めてみよう。

02 専門家から知識を得る

京都市では、市民や企業等の皆様からの**LGBTQに関する講師派遣**の相談に応じています。LGBTQの基礎からLGBTQ当事者の経験に基づいた話まで、広く対応していますので、お気軽にご相談ください。

京都市文化市民局共生社会推進室
☎ 075-222-3096

03 資料・書籍などから知識を深める

書籍やテレビ、ホームページなど、LGBTQに関する情報は世の中にたくさんあります。京都市でもLGBTQの関連冊子を作成しています。



『性の多様性』ってなに？
～性的少数者の人権に関する基礎知識～



ダイバーシティ
LGBTの視点から考える
これからの職場づくり



What we can do as Ally

[アライとして行動しない理由]



アライに共感しても4割強は「身近にいない」「自分に何ができるかわからない」との理由で行動できていない。

■ アライ共感層 (n=1552)

【アライ共感層】アライがLGBTQ+を支援し差別や偏見をなくそうと働き掛ける人のことと説明し、その上で「アライの考え方をどう思うか」の問いに「共感する」と回答した層。

※「LGBTQ+とアライ（理解者・支援者）に関する全国調査」P&Gジャパン合同会社（2021年5月26日）

オンラインで
購入できます

伝える方法は言葉だけじゃない

アライを表明するために、**レインボーグッズ**を身に着けるという方法があります。レインボーカラーはLGBTQのシンボルとして定着しており、レインボーグッズを身に着けることで、LGBTQ当事者にアライであることを認識してもらいやすくなります。

当事者の声



お店の店員や、役所の窓口の職員がレインボーグッズを身に着けていたら
かなり安心して相談できる。

お店の入口にレインボーフラッグがあるとこのお店では
ありのままの自分でも大丈夫なんだなと思う。



名刺や名札にレインボーカラーが入っていると、ちょっと
嬉しくなる。

レインボーグッズの購入

〔虹色ダイバーシティ〕

ご自分用、プレゼント、職場のアライ表明など様々な使えます。オリジナルグッズも◎



〔レインボーアベニュー〕

OUT JAPANではシーンに合わせた多彩なレインボーグッズを取り揃えております。

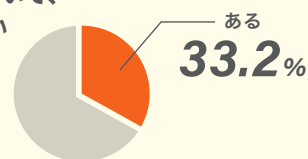


知って
おきたい

〔話題にしにくい!?〕

民間調査によると、3人に1人が「LGBTQ+について、話題にしにくい風潮がある」と感じています。LGBTQを認識している・していないに関わらず、レインボーカラーを身に着けることで、「これ何ですか?」と相手と**LGBTQについて話**すきっかけにもなります。

LGBTQ+について、
話題にしにくい
風潮がある



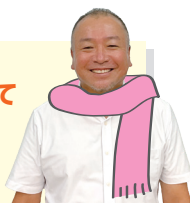
※「LGBTQ+とアライ(理解者・支援者)に関する全国調査」P&Gジャパン合同会社(2021年)

ケース

1

ピンクのマフラーをして 子どもたちを出迎える

京都市立藤ノ森小学校
校長 東原 幹人さん



毎朝正門で子どもたちを出迎えるんですけど、冬になったらピンクのマフラーをして立つんですよ。「どんな色を好きになっても良いんだよ」というメッセージを込めて。子どもたちには「ピンク好きやねん」と言ってます。実は最初、僕もピンクのマフラーが恥ずかしくて、子どもたちがくる時以外は、別の色のマフラーに変えてたんですよ。でも、不思議なものでね、慣れたんです。今はいつもピンクのマフラーです(笑)

ケース

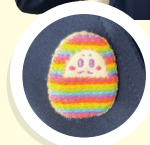
2

レインボーアイテムを つけています

株式会社 大丸松坂屋百貨店
大丸京都店/営業推進部 松本 武一さん



これ可愛いでしょ?レインボーカラーのだるまちゃんピンバッジ。実は、靴紐もレインボーカラー!僕はこのレインボーカラーのグッズが単純に可愛いなと思って着けてますけど、レインボーカラーの意味を知っているお客様がこれに気づいて居心地よく感じてくれたら、それはそれでいいなと思ってます。



「知る」「表明する」の次は

LGBTQに関する知見が広がったら、今度は行動してみましよう。以下の例を参考にしてみてください。

- LGBTQ当事者が使ってほしくない言葉を使わないようにする
- 性別を特定しない言葉を使う
例：彼女・彼氏→恋人・パートナーなど
- 他の人のLGBTQに対する誤解や、からかうような言動を指摘する
- LGBTQについて周囲の人に話したり、SNSでシェアしたりする
- 企業や自治体の前向きなLGBTQ施策のニュースにポジティブなコメントをする
- レインボーパレードやイベントに参加する
- 当事者やアライの団体にかかわる
- 所属組織の制度やユニフォームの改善、研修を提案する

ケース

3

言い換えをしながら工夫しています。

NPO法人場とつながりラボ home's vi
ファシリテーター 篠原 幸子さん



年代的(50代)&地域的(九州出身)に、「男女」の「らしさ」や「べき」が意識下に埋め込まれている自覚があるので、普段使うことばを意識しています。例えば、恋人や配偶者のことを誰かと話すとき、中3の息子と恋愛や結婚について話すとき、「パートナー」と言う。講座で発言者を指名するとき「前から2列目のメガネの男性」ではなく、「緑のシャツのメガネのあなた」と言う、みたいに。些細なことかもしれませんが、まずはそこからと思って。



コラム

こういう場合は、

どうしたらいいの？



Q

コミュニケーションのつもりで「彼氏はいろの？」と聞いてしまうことがあります…。あとで後悔するのですが、どうしたら防げますか？

④ 「次はこうしよう」と考える

自分の失言に気が付けたことに、まずは自信を持ってください。失敗経験は、貴重な学びの体験でもあります。次に同じ場面になったらこう言おうと、脳内でシミュレーションを繰り返すことで、自分の意識を塗り替えていくことができます。

Q

LGBTQ当事者の気持ちを本当に理解できているのか自信がありません。気づかないうちに傷つけてしまっていないか不安になります。

④ フィードバックをもらう

性の在り方は、一人一人異なり、「アライ」としてどう接してほしいかも、その人その人によって変わります。自分の振る舞いで、もし何か不安なことがあれば、当事者・その周囲の人に思いを伝え、対話を通じて、互いに理解を深め合いましよう。



アライ度チェック

- ☐ LGBTQや性的マイノリティの言葉を人に説明できる。
- ☐ レインボーグッズを持っている。
- ☐ 性別やセクシュアリティを特定しない言葉を使っている。
例：「彼女・彼氏」→「恋人・パートナー」
「〇〇くん・〇〇ちゃん」→「〇〇さん」など
- ☐ 「女(男)のくせに」など、「〇〇らしさ」を他人に押し付けていない。
- ☐ LGBTQについて周囲の人に話したり、SNSでシェアしたりしている。

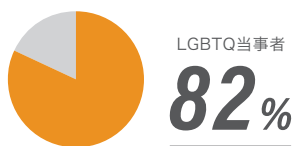
職場でできること

当事者の困りごと

01. 相談しにくい

同僚にも気軽に相談ができないため、自分だけで抱えて息苦しさを感じる

職場で差別的言動があっても上司に相談しづらい



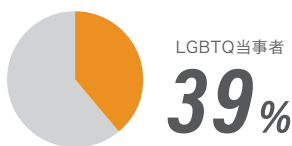
※特定非営利活動法人虹色ダイバーシティ・国際基督教大学ジェンダー研究センター(2018)「nijiVOICE2018」より

当事者の困りごと

02. 居心地が悪い

自分に向けて言われていないとわかっていても、否定されていると感じ、気持ちが落ち込む

職場で差別的言動が頻繁にある



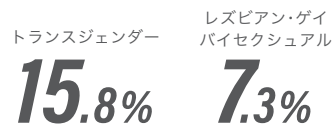
※特定非営利活動法人虹色ダイバーシティ・国際基督教大学ジェンダー研究センター(2020)「nijiVOICE2020」より

当事者の困りごと

03. カミングアウトできない

うわさ話として社内に広まるのが嫌。そもそも職場でカミングアウトの必要性を感じない。

いまの職場の誰か一人にでも、自身が性的マイノリティであることを伝えているか → **伝えている**



※厚生労働省委託事業 職場におけるダイバーシティ推進事業 労働者アンケート調査(2020)

[できること]

相談しやすい環境を整えよう!

レインボーグッズを身に着ける。普段からLGBTQを含む様々な多様性に関する課題に対してポジティブな発言をする。

[できること]

差別的言動を減らすためにできることを考えてみよう!

どんな言動が差別的言動に当たるか理解する。ハラスメントのない職場はLGBTQだけではなく誰にとっても働きやすい環境につながる。

[できること]

LGBTQ当事者は職場に「いる」前提で考えよう!

LGBTQの困りごとが、ハラスメントの問題として、相談されることがある。企業のLGBTQ施策に、他人ごとではなく、自分ごととして協力する。

知って
おきたい

[性別欄]

性別欄において、「男・女」どちらにチェックをつければ良いか困ってしまう人への配慮のほか、性別による無意識の思い込みを排除するために、「性別欄」の見直しが必要とされています。性別欄は慣習的に設けることが多いため、どのような意図で情報を収集するのかを設定前に確認した上で、明確な意図がない場合は性別欄の削除を検討しましょう。

性別欄を削除する以外にも、性別欄の記載を任意にする。「その他・答えたくない」の選択肢を追加するなど見直し方はいろいろあります。

企業がアライ施策を行う意味

企業として、LGBTQに対して協力的な姿勢を示すことは、従業員のアライとしての活動がより推進され、誰もが働きやすい職場づくりにつながります。



アライ度チェック [職場編]

- ☐ 同性カップルも既婚者と同じ福利厚生が受けられる。
- ☐ 社内でLGBTQ研修を実施している。
- ☐ LGBTQフレンドリー宣言を社内外で積極的に周知している。
- ☐ LGBTQ当事者が相談できる窓口がある。
- ☐ 社内の申請書類やアンケートなどで必要のない性別欄は設けない。



Q

LGBTQ当事者だとカミングアウトされたけど、どうしたら良いの？

Q

これまで、差別的言動と一緒に笑っていたかもしれない



A

普段からポジティブな発言を心がける

多くの人が、悪気なく差別的言動になり得る発言をしています。過去の経験は学びの機会と捉えて、今日からLGBTQを含む多様性に関する課題に対してポジティブな発言を心がけてみてください。

LGBTQに関するハラスメントが減るだけではなく、誰にとっても生きやすい環境につながります。

4

相手の状況を尊重し、前向きに話を聞く

カミングアウトに至る経緯は人によってさまざま。まずは相手の置かれている状況を尊重し、前向きに話を聞きましょう。また、カミングアウトした人は、あなたの事を信用し、あなたにだけ伝えている可能性があります。伝える範囲は当事者が決めることなので、アウティング^(※)には気をつけましょう。

※アウティングについて、詳しくは2ページへ

とっさの一言を考えておき
制止することが重要

他の人が差別的な発言をしている場にいたら、一緒に笑ったりせず差別的言動を制止することが大切です。

とっさの一言を考えておきましょう。



そういう冗談も気をつけないと差別的な発言やハラスメントになるよ

※「指導」「叱る」ではなく、「伝える」ニュアンスで話すのがコツです。

ケース

4

多くの人に知ってほしい
展示と演奏会で啓発

株式会社 大丸松坂屋百貨店 大丸京都店
営業1部 吉井 小百合さん



2022年6月のプライド月間に大丸京都店初のLGBTQ企画を実施しました。元々、社内のLGBTQ研修をきっかけに、大丸京都店として何かできるのではとの思いを持っていました。「LGBTQについて知るきっかけとなるような取り組みをしたい」と考え、企画を提案しました。「販促ではなく啓発活動として

やってみよう」という社内からの後押しもあり、企画がスタートしました。

ただ、大丸京都店としてこれまで経験がなかったので、京都市さんに「温かい空気の流れるまちづくりを一緒にできませんか？」と相談し、発信の仕方など丁寧に確認しながら進めました。

イベントでは、当事者団体の撮影会やレインボーパレードの写真展示、当事者の音楽家の演奏会も開催しました。このような取組を通して、すべてのお客様が気持ちよく過ごせるお店にしたいと思っています。

ケース

5

色んな人で成り立つまち
みな当たり前存在

新京極商店街振興組合
販売促進広報委員長 西澤 摩耶さん



商店街150年のロゴは「色んな人に来て欲しい。観光客もいて、京都の学生もいて、町の人もいて、新京極が成り立っている」という願いがレインボーカラーに込められています。多様性と賑わいが私たちの「思い」です。

昔から商店街は
誰でもウェルカム

新京極商店街振興組合
事務局長 宮崎 雅臣さん



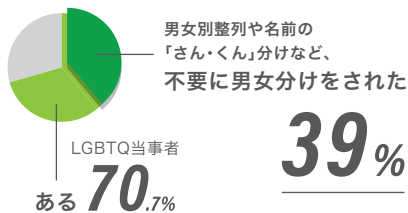
もともと商店街は誰でもウェルカムな場所です。「通りはみんなのもの」ですからね。新京極商店街は、ショッピングストリートであり、エンターテインメントストリートでもあるので、お客様みんなが楽しめる場所、誰もが笑顔で来られる場所であり続けたいと思います。

教育現場でできること

10代の当事者が抱える悩み

01 男女分けがしんどい

この1年で経験した、学校での困りごと



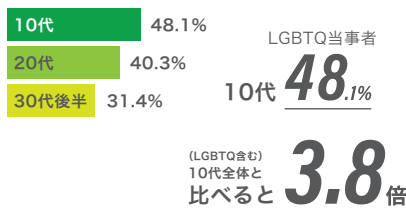
※「LGBTQ子ども・若者調査2022」ReBit(2022年)

学校に通う当事者の70.7%が、過去1年に学校で困難やハラスメントを経験したと回答。なかでも一番多かったのは、「不要に男女分けをされた」(39%)との回答でした。

10代の当事者が抱える悩み

02 自殺を考える

この1年で自殺を考えた



※「LGBTQ子ども・若者調査2022」ReBit(2022年)

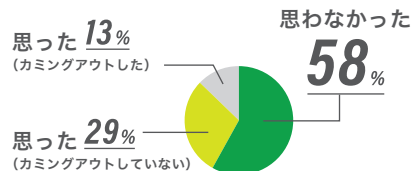
10代の当事者は過去1年に、48.1%が自殺を考えたと回答。なお、10代全体への調査^{*}と比較し、10代LGBTQ当事者の自殺念慮は3.8倍高い。

※日本財団『日本財団第4回自殺意識調査(2021)』

10代の当事者が抱える悩み

03 相談できない

自身のセクシュアリティを先生に知って欲しいと思った？



※「主に岡山県内の性的マイノリティを対象とした学校生活に関するアンケート調査報告書—岡山市市民協働推進ニーズ調査事業—」プラウド岡山、岡山市(2016)

当事者が自身のセクシュアリティを先生に知って欲しいと思わない、または知って欲しいけど言わない理由に、「先生から理解されないと思ったから」という意見が散見される。

[できること]

不要な性別制を見直し 選択肢を増やす

名簿、席順などを性別で分けない。書類の性別欄の検討。制服、体操服の選択制の導入など、選択肢を増やすことで、当事者の気持ちを楽にすることが多くあります。

[できること]

自己肯定感を育む 環境をつくる

性の多様性に関する授業に取り組み、多様な性に肯定的な雰囲気をつくりましょう。また、教室、図書室、保健室などに本を置く、ポスターを貼るなどし、当事者に孤立感を与えない環境の工夫も大切です。

[できること]

まずは教職員の認識を アップデート

制服のことなど生徒が先生に相談した時、アウティングに気をつけましょう。(例:本人の同意なしに親に言うなど)
また、保健便り、学級通信などを活用し、学校が生徒、保護者にとって安心して相談できる場所であることを伝えてください。

ケース
6



きっかけはある児童の 作文でした

京都市立藤ノ森小学校
校長 東原 幹人さん

数年前、「10年後の自分について手紙を書く」という授業で、ある男の子が「ぼくは、きれいな女性になりたい」と書いてきたんです。そこで、「今の学校ではこれを受け止める土壌がないぞ」と、この1つの手紙で教職員が「うわー、どうしよう」となったんです。
これは絶対学びの中に落とし込んで、子どもたちに正しいことを学ぶ機会を作らなきゃいけない。ということで、

総合的な学習の中で、LGBTQについて上級生が学んで、それを下級生に伝えるプログラムを作ったんです。

でも、その前に我々教職員が学ばないとダメやと、事前に当事者である講師の方を招いて、教職員が勉強しました。

今なら、児童がこういう作文を書いてきても、「どんどん発表しよう。いけるいける」といえる土壌にようくなったかな。



職員室入口に掲げられた
レインボーフラッグ

図書館に置いておきたい おすすめ図書



「ピンクは
おとこのこのいろ」
文：ロブ・パウルマン
絵：イダ・カパン
訳：ロバート・キャンベル
発行：KADOKAWA(2021)



「王さまと王さま」
文・絵：リンダ・ハーン、ス
ターン・ナイランド
訳：アンドレア・ゲルマー、
眞野 豊
発行：ポット出版(2015)



「弟の夫」
著：田亀 源五郎
発行：双葉社(2015)



「いろいろ いろんな
かぞくの ほん」
著：メアリ・ホフマン
絵：ロス・アスキス
訳：杉本 詠美
発行：少年写真新聞社(2018)



「10代のモヤモヤに
答えてみた。一思春期
サバイバル(2)Q&A編」
著：ここから探検隊
発行：はるか書房(2016)



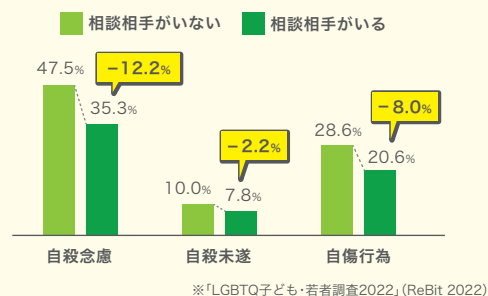
「放浪息子」
著：志村 貴子
発行：KADOKAWA(2003)

知って
おきたい

〔 相談相手がいることの大切さ 〕

LGBTQ当事者が自殺を考える(もしくは実行する)割合は、当事者に比べて高いと言われています。一方、ある調査※によると、「普段からセクシュアリティについて安心して話せる相手や場所がある」と答えた当事者は、「ない」と答えた当事者に比べて、自殺を考える(もしくは実行する)割合が低いという結果も出ています。

相談できる人、場所の有無と 自殺・自傷の関係性



講師紹介

〔 講師から学ぶ 〕

LGBTQに関する講師派遣相談先
京都市文化市民局共生社会推進室
075-222-3096



暁project代表
大久保 暁さん

トランスジェンダー当事者。戸籍変更前、9年間の教員生活を経験。学校現場での苦労や課題解決を通じ、保護者や生徒と良好な関係を築く。戸籍変更後は男性として就職し、女性と結婚し家庭を持つ。講演では「性的マイノリティとして生まれてきても明るい未来はある」と、力強く伝えている。



一般社団法人ELLY理事
峰山 和真さん

幼少期から家庭や自身の性別について悩み続ける日々。「自分のことを相談できる人」に出会ったことで、少しずつ考え方がかわりました。本音で相談できる人の存在がどれだけ大切か身を持って知り、当事者としての経験や幼少期からの体験を通じて「多様な生と性」を一人でも多くの人に伝えたいと思い活動している。

知って
おきたい

〔 性別への違和感を自覚しはじめた時期 〕

性同一性障害※1と診断された人が、いつ自分の性別に違和感を覚えたのかを調査※2した結果、**約90%の人が中学生までに性別違和を自覚した**と答えています。中学生までの子どもたちの多くは、得られる情報も限られており、保護者や先生、友達の影響を強く受ける時期でもあります。

※1：2019年、WHO(世界保健機関)の総会で、性同一性障害を精神疾患から削除し、新たに性別不合(Gender Incongruence,GI)として位置づけることが決定されました。
※2：岡山大学ジェンダークリニックを受診した性同一性障害者1167名の調査より

アライ度チェック〔 教育現場編 〕

- ☐ 教職員向けのLGBTQ研修を実施している。
- ☐ 「男らしさ女らしさを決めつけない」ことを教職員間で共有している。
- ☐ 誰でも希望する制服を着用できる。
- ☐ 生徒からカミングアウトされた時に、情報を共有する範囲を確認すること」を、全教職員が理解している。※親に知られたくない当事者も多い。
- ☐ 図書室にLGBTQ関連の書籍を置いている。

保護者ができること

[当事者の声]

親の顔色をうかがってきた

ランドセルを選ぶ際など、自分のいいと思う色に対し、「えっ」「こっちの色にしなよ」という親の反応を見てきて、空気を読んで、親の望む色を選んでしまっていたように思う。

[当事者の声]

親に知っておいて欲しい

親のLGBTQに対するネガティブな反応は、根本には子どもが幸せになってほしいという気持ちの表れのように思う。でも、その子らしさを尊重することがその子の幸せになることを親に知ってほしい。

[当事者の声]

親の言動に救われた

23歳でゲイであることを親にカミングアウトした。その後、母はLGBTQ関連の本を図書館で借りてきた。ゲイの自分を受け入れてもらえるか不安だったので、母のその行動がとても嬉しかった。

親に打ち明けられない子どもたち

LGBTQで悩んでいる人の中で、自身のセクシュアリティや悩みを、一番身近な家族に知って欲しい反面、家族に拒絶されるのが一番怖いと思う気持ちも大きいのです。

[できること]

子どもを守るために知識をつける

京都市では、思春期の子どもをもつ保護者の皆様へ向けた、LGBTQの知識が身に付くリーフレットを作成しています。

LGBTQについて知っていますか？



社会は少しずつ変わってきている

社会のLGBTQに関する認知は進んでおり、「アライ」は増えています。

[できること]

LGBTQに関する取組の情報を収集してみる

京都市のホームページ^(※)では、市の取組や学校、企業等の取組事例を紹介しています。また、子どもが安心して集まれる居場所もあります(下記参照)。子どもとこういった情報を収集しながら、一緒に考えてあげてください。どうしてもわからない時は、専門の相談窓口もあります^(※)。※12ページ参照

一般社団法人 にじーず



10代から23歳までのLGBT(かもしれない人を含む)が集まれるオープンデーを、京都市南青少年活動センターで開催。

子どもにカミングアウトされたら

育て方に問題があってLGBTQになるわけではありません。カミングアウトされた親もまた、子どものセクシュアリティを受け止め、親戚や社会と向き合う“当事者”です。

[できること]

同じ経験をした人と話してみる

統計では、LGBTQの割合は、人口の3～8%^(※)と言われています。その分、子どもにカミングアウトされた親も少なくありません。同じ経験者の話を聞いたり、自分の気持ちを話すことで楽になることもあります。

※大阪市民の働き方と暮らしの多様性と共生にかんするアンケート(2019)

NPO法人

LGBTの家族と友人をつなぐ会



神戸を拠点に、LGBTQの家族や友人が、経験や悩み、考えを話し交流する会です。

ケース
7

あなたにも他の人にも自由がある

一級建築士事務所expo
共同主宰 武田 憲人さん



中3の第一子、小5の第二子のどちらにも「誰を好きになっても誰も好きにならなくてもいいんだよ。いずれにせよあなたの自由だし他の人にもその自由があるよ」と話しています。自分と周りの人、LGBTQの存在を切り離すことなく考え、誰に対しても決めつけることなく接し、誰に伝えて欲しいと伝えています。

ケース
8

子どもがちゃんと相談できる大人でいたい

株式会社 大丸松坂屋百貨店 大丸京都店
営業1部 吉井 小百合さん



当事者の方から「親には最後までカミングアウトできなかった」という話をたくさん聞きました。親に打ち明けられない子どももつらいでしょうし、親の自分だけが知らないと思ってしまうと悲しくなりました。LGBTQに限らず、我が子が何か悩みを持ったときに、ちゃんと相談できる大人でいたいという意識をしています。

アライ から アライ へのメッセージ



相手を知ることが、 自分の生き方の幅を広げる

京都市立藤ノ森小学校 校長 東原 幹人さん

人のことを知って理解しようとすることは、ものの見方が広がるので、自分の生き方の幅を広げます。それは、相手にとっても自分にとっても幸せにつながります。私も色々勉強したことで、はじめは少し違和感を覚えていたことが、今では当たり前と思えるようになり、自分の生き方を幸せにできたと思っています。



私にも居心地いいことを

NPO法人場とつながりラボhome's vi
NPO法人京都子どもセンター
ファシリテーター 篠原 幸子さん

例えば重い荷物を運ぶとき、今の私は「男の人手伝って」ではなく、「だれか手伝って」とお願いします。「女は手を出さないほうがいいかな」と、力持ちな私自身が思ったことを「思い出した」からです。誰かを傷つけたり、居心地悪くしたりしないように「誰か」のなかに、「私」を含めてみることも大事なかもしれません。



誰でも安心できる居場所を

新京極商店街振興組合
販売促進広報委員長 西澤 摩耶さん

学校の制服でもスカートかズボンを選べたり、社会は徐々に柔軟になってきていると感じています。まだまだ不十分なところもありますが、以前よりは色んな人が過ごしやすい世の中になっていると思います。私はこういう社会の流れを歓迎していきたいのもあり、誰でも安心できる場所が必要だと感じています。



そもそも、みんなマイノリティ

株式会社 大丸松坂屋百貨店
大丸京都店/営業推進部 松本 武一さん

そもそもみんながマイノリティなんだろうと思います。マイノリティの集合体が社会なので、特別に何かしようと思わなくてもいいんじゃないかなと思っています。排除できないし、特別視したらお互いにしんどくなるだけ。自分も含め、みんなそれぞれ個性を持っているものだと考えていれば良いと思っています。



無関心にならない

新京極商店街振興組合
事務局長 宮崎 雅臣さん

将来的には、レインボーフラッグとかなくても誰でも住みやすいまちづくりがベストですね。そうなるまではまだまだ時間がかかるでしょうけど、言うべき時に「そういう事は良くない」と、しっかり言えることが大事。いじめと同じ。そういう意識を持って、無関心にならずに居続けるということが大事だと思っています。

コラム

「“特権”への気付き」が、 「アライ」につながる

出口真紀子「マジョリティの特権を可視化する」^(※)には、マジョリティの特権に関して、次のようなことが書かれています。

地下鉄で、車いすユーザーを見かけた時、(車いすユーザーは、エレベーターを探さなければいけないから)「大変だな」と思うだけではなく、「自分は、地下鉄を利用する前にエレベーターがあるのかどうか調べなくて済む“特権”がある」というように「〇〇という“特権”がある」と、自分に置き換えて考えてみることをお勧めします。

つまり、セクシュアリティに関して、マジョリティの立場にいる人は、「自分の性的指向や性自認等を誰かに話すことに不安を抱える必要がない“特権”がある」と置き換えて考えることができるのではないのでしょうか。この“特権”を自覚し、「アライ」として、LGBTQの不安を解消するため、自分のできることに取り組んでみましょう。

※東京人権啓発企業連絡会広報誌「明日へ」寄稿

動画メッセージ

「誰もが誰かのアライになれる」 アライ100人メッセージ

毎年10月11日の世界カミングアウトデーに合わせて公開されてきた「LGBTQ100人カミングアウト動画」6回目です。カミングアウトやLGBTQという言葉自体が必要のない社会をつくるにはアライを可視化することがとても大切だと感じます。そしてアライであることにセクシュアリティは一切関係ないと感じています。どうぞご覧ください。



かずえちゃん

ゲイのYouTuberとしてLGBTQに関する情報を発信するほか、講演活動やコミュニティ交流などに力を注ぐ。



動画はこちら

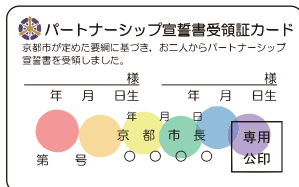
京都市のLGBTQに関する取組

01 「パートナーシップ宣誓書受領証」を交付しています

宣誓者が
100組を超えました！
(令和4年7月時点)



令和2年9月から、パートナーシップ宣誓制度を開始しました。この制度は、双方又はいずれか一方が性的少数者である二人が、お互いを人生のパートナーとして認め合い、自分らしく、いきいきと生活されることを応援しています。



パートナーシップ宣誓書受領証カード

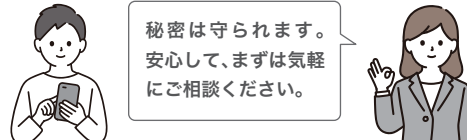
パートナーとの関係は対等ですか？

DV相談 「殴る」「蹴る」などの身体的な暴力だけがDVではありません。1人で悩まないで、相談してください。

女性専用
京都市DV相談支援センター
075-874-4971
※月～土／9:00-17:15(祝日・年末年始を除く)
受付時間外緊急ホットライン 075-874-7051

男性専用
京都市男女共同参画センター
＜男性のための電話相談＞
075-277-1326
第2・4火／19:00-20:30(祝日・年末年始を除く)

02 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

NPO法人 QWRC(くおーく)



にじいるQ LINE相談

@q_line_soudan

性的少数者の専門相談

月2～4回

17:00-21:00(最終受付は20:30)

※ホームページからLINEの友達登録をしてください。

03 「京都市LGBT応援サイト」を開設しています



サイト内で、LGBTに関するイベントの案内のほか、広報物、相談窓口等を紹介しています。



この印刷物が
不要になれば
「置きみ」として
古紙回収等へ！



＜法務省委託事業＞令和5(2023)年3月発行／京都市印刷物 第045025号

●発行：京都市文化市民局 共生社会推進室 ●監修：風間 孝(中京大学教養教育研究院教授
[公財]世界人権問題研究センター プロジェクトチーム4「性的マイノリティと人権」
リーダー) ●参考文献：「職場におけるLGBT・SOGI入門」「にじいる子育て手帳」「LGBT&
アライサポートブック」(認定NPO法人 虹色ダイバーシティ)