

parité



特集



のあり方を
認め合おう

Contents

- P6 parité Library
- P7 企画運営委員さんに聞いてみました
- P8 女性相談「悩みなんでも相談」

「LGBTQ+」を誰もが理解できる社会へ >>>

男女平等参画社会は、すべての市民が性別にかかわらず共に活躍できる社会です。
仕事も子育ても生活も楽しめる、そんなライフスタイルについて考えてみませんか。



多様な性のあり方を認め合おう

～「LGBTQ+」を誰もが理解できる社会へ～

一人ひとりが輝ける社会をつくるために、性別や性的指向、性自認などに関わらず、いろいろな性のあり方を尊重して、誰もが認め合うことが大切です。

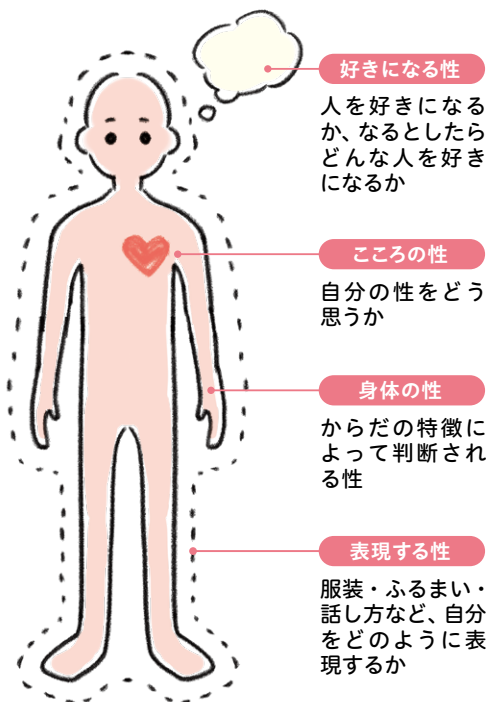
性 一人ひとり違う 性的指向と性自認があることを知ろう

どんな人もみんな違うSOGI(ソジ)を持っています。SOGIとは、「性的指向(Sexual Orientation)」と「性自認(Gender Identity)」の二つの要素のこと。

性的指向は、人を好きになるか・ならないか、なるとしたらどんな人を好きになるかのことです。異性に向く人、同性に向く人、両方に向く人、さらに性的指向がない人もいます。

性自認は、本人が自覚している性のことです。男性、女性、無性(どちらにも当てはまらない)だけでなく、男女の中間地点、性自認が日々揺れ動く、そもそも自分の性が分からない人もいます。

性のあり方には身体的な特徴で判断される性だけでなく、さまざまな要素があり、単純に男性と女性では分けられません。一人ひとりが多様な性のグラデーションを生きているのです。



LGBTQ+とは?



レズビアン
Lesbian
女性を好きになる女性



ゲイ
Gay
男性を好きになる男性



バイセクシュアル
Bisexual
好きになる人が同性の場合も異性の場合もある人



トランスジェンダー
Transgender
生まれた時の身体の性と自認する性が異なる人



クエスチョニング
Questioning
自分の性のあり方が分からない人、決めたくない人



プラス
Plus
LGBTQの5つのカテゴリに当てはまらない、さまざまなセクシュアリティの人

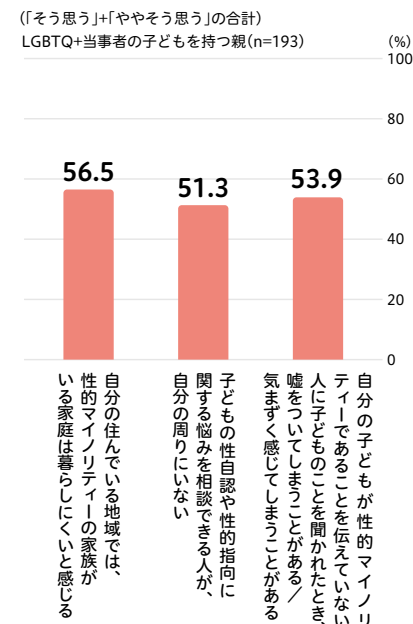
日本では成人のLGBTQ+当事者は約10人に1人

「自分の子どもが当事者」親のとまどいと悩み

電通グループが20～59歳を対象に実施した「LGBTQ+調査2023」では、「LGBTQ+当事者層」(異性愛者であり、生まれた時に割り当てられた性と性自認が一致する回答者以外)の割合は9.7%。つまり約10人に1人は自分の性的指向や性自認が性的マイノリティだと認識しています。LGBTQ+は思春期に自認することが多く、子どもがある時から当事者となる可能性もあるのです。

また、子どもを持つ親を対象に行った「自分の子どもが当事者だったら?」という質問については、「自分の子どもがLGBTQ+であったとしても、愛をもって接したいと思う」と回答したのは、非当事者の子どもを持つ親が83.8%だったのに対し、当事者の親は66.8%と、意識の差があります。右のグラフのように、当事者の親もさまざまな思いを抱えています。

LGBTQ+当事者の子どもを持つ親の意識



出典：電通グループ「LGBTQ+調査2023」

当事者が日常生活で感じる悩み

心の性が女性でも外見は男性の人が女性専用トイレにいたら、思わず声をあげてしまう女性は少なくないでしょう。しかし、その人は男性専用トイレを利用することが苦痛で、やむを得ない行動だったとしたら、行き場を失ってしまいます。自分の「性」を隠し・偽り続けるのは、当事者にとってつらいことです。私たちは、打ち明けることができない人もいることを忘れず、多様な性のあり方を尊重し、差別的発言をしないよう心掛けましょう。

誰かに性のあり方をカミングアウトされたら？

「カミングアウト」とは？

自分の性のあり方を誰かに打ち明けることを「カミングアウト」と言います。家族や親しい友だち、思いを寄せる相手に思いきって告白をすることもあるでしょう。たとえ親に対してでも、自分の性について話すことは勇気があることです。カミングアウトしてくれた相手の思いを受け止めて大事にすることが大切です。

1. カミングアウトされたら、まず勇気をもって話してくれたことを受け止めて、最後まで丁寧に話を聞きましょう。
2. 自分の「普通」や「当たり前」を押し付けたり、否定したりしないようにしましょう。
3. 困っていることがあれば専門家に相談すること、電話やSNSで話せる相談窓口があることを伝えましょう。

男性・女性と限定されたトイレや更衣室を使いづらい



だれでもトイレじゃないかなあ？

嫌われるのが怖くて、LGBTQ+であることを親や友だちに言えない



嫌われるのが怖いよ...

異性愛が当然という内容で話しかけられる



えーっと...

やってはいけない「アウティング」

「アウティング」とは、誰かの性のあり方を他の人に勝手に話すこと。カミングアウトしてくれた人は、あなた以外には知ってほしくないかもしれません。本人の同意なく、他の人に伝えることはやめましょう。



みんなにも言うておいたよ！

えっ！？知られたくなかったのに...

アライ(Ally)になろう

多様な性のあり方を理解し、尊重する人のことを「アライ(Ally)」と言います。アライになるためには、まずいろいろな性のあり方があることを知って、当事者を支援し、その人らしさを大事にすることを心掛けましょう。もし、誰かからカミングアウトを受けたら、「私はあなたの味方だよ」と伝えてあげてください。



当事者もご家族も相談できます

LGBTQ相談窓口

Tokyo LGBT 相談 専門電話相談

☎ 050-3647-1448

受付 火・金曜

18:00~22:00

(祝日・年末年始除く)



Tokyo LGBT 相談 専門LINE相談

受付 月・水・木曜 17:00~22:00

受付は21:30まで

(祝日・年末年始除く)



LGBT相談@東京 ▶

よりそいホットライン 相談窓口

☎ 0120-279-338 フリーダイヤル

受付 24時間対応

ガイダンスが流れたら、「4」をプッシュするとセクシュアルマイノリティ専門ラインにつながります。



東京三弁護士会多摩支部 レインボー相談 セクシャルマイノリティのための法律相談

・電話相談(相談無料)

☎ 042-512-8221

実施日 毎月第1・第3金曜

18:00~21:00

(祝祭日の場合には翌金曜)

・面接相談 予約専用電話(初回相談無料)

☎ 042-548-1190

受付 月~金曜(平日のみ)

9:30~12:00 / 13:00~16:30



西東京市の子どもに関する相談窓口

西東京市子ども相談室 ほっとルーム

子どもに関することであれば、子どもも大人も相談できます。

☎ 0120-9109-77

✉ kodomosoudan@city.nishitokyo.lg.jp

受付 平日：14:00~20:00

土曜：10:00~16:00

(日曜・祝日・年末年始は除く)



制度や施設もご活用ください

東京都パートナーシップ宣誓制度

パートナーシップ関係にある二人からの宣誓・届け出を受理したことについて証明(受理証明書を交付)する東京都の制度です。本制度により、性的マイノリティのパートナーシップ関係にある方が、日常生活のさまざまな場面での手続が円滑になるほか、例えば都営住宅への入居申し込み等、新たにサービスが受けられるようになります。



会 プライドハウス東京レガシー

LGBTQ+などの性的マイノリティに関する情報発信を行うホスピタリティ施設を設置し、多様性に関するさまざまなイベントやコンテンツを提供し、LGBTQ+の若者が安心して集える常設の居場所づくりを行っています。





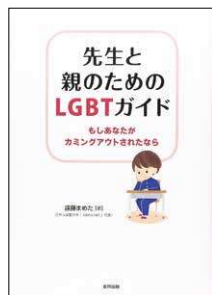
男女平等参画をはじめとするさまざまなテーマの本を紹介します。
男女平等推進センター「パリティ」の図書コーナーで貸し出していますので、ぜひご利用ください。



こどもジェンダー

著者 | シオリーヌ(大貫詩織)
出版社 | ワニブックス

いま、子どもといっしょに考えたい! LGBTQ+、ルッキズム、ホモソーシャルのこと。助産師/性教育YouTuberとして活躍するシオリーヌが伝える、ジェンダー・セクシュアリティにまつわる36の質問。



先生と親のための LGBTガイド もしあなたがカミングアウトされたなら

著者 | 遠藤まめた
出版社 | 合同出版

LGBTに関する基礎知識から、当事者の子どもたちの悩み、教師や大人がどう対応したらいいのか、LGBTに関する支援団体や相談先情報などをQ&A方式で紹介しています。



改訂新版 LGBTってなんだろう?

自認する性・からだの性・好きになる性・表現する性

著者 | 薬師 実芳/笹原 千奈未/古堂 達也/小川 奈津己
出版社 | 合同出版

体育やプール、制服、学校行事、友だち関係、カミングアウト……LGBTの子どもたちにとって、日常生活の中にもたくさんのつらい場面や不安な要素があります。教育に携わる人はもちろん、子どもと関わるすべての大人に読んでもらいたい一冊です。

企画運営委員さんに
聞いてみました

性的 マイノリティ について

男女平等推進センター企画運営委員会の発信だからこそ、多様な性のあり方についてもっと考える余地があると感じます。
LGBTQ+という言葉がいらなくなる社会を願いつつ、私はアライとして支え続けたいです。 寺澤委員

LGBTQ+という言葉を通して見えてくるのは、性や身体を感じ方が一人ひとり違うのは当たり前だということ。機械ではない生き物である私たちの身体や心はそもそも多様です。人それぞれ違うのは当たり前。同じ人でも人生の中で変化します。多様性を理解し合うことは、自分も相手も大切にできるやさしい社会への第一歩です。 大森委員

自分の価値観で少数派を非難するということはとても恥ずかしいことだと思います。誰もが胸を張って生きられるように、性的マイノリティがもっと当たり前になり、お互いを尊重できるハッピーな世の中になれば良いなと心から思います。 浅見委員

日本では、同性カップルは法律婚でないため、相続を受け取る権利がない現状があります。法制度が、特定の人の権利を排除していることは非常に残念です。全ての人が平等に生活できる社会を築いていくことを心から願っています。この冊子を通じて、理解と共感が広がることを期待しています。 秦委員

LGBTQ+への理解は、誰もが自分らしく安心して過ごせる社会をつくる大切な一歩だと思います。お互いを自然に受け入れ合える環境がもっと広がってほしいです。 佐藤鹿子委員

今、性の認識や理解は多様化していて、特に子ども・若者たちにとって、自分のアイデンティティやセクシュアリティを探索することがますます一般的になっています。正しい情報や知識を身に付け偏見や誤解をなくしていくことや、子どもたちが安心して自分らしくいられるように親として備えたいと思いました。 内海委員

LGBTQ+について本や記事を読み、当事者の話を聞き、イベントに参加して知識を深めたいと考えた。「彼女」「彼氏」などの性別を特定する言葉を避ける。「恋人」「パートナー」などの言葉を使うように心がけ、差別的な言葉や表現を使わないように、LGBTQ+に対する誤解や偏見に基づいた発言や行動を見かけたら、勇気を持って指摘したい。 稲葉委員

悩んでも相談

秘密厳守
相談無料

予約制

女性相談
申込フォーム予約受付電話 **042-439-0075**

日々の暮らしの中での自分自身のこと、家族のこと、職場や学校での人間関係、パートナーの暴力などで不安を感じて「どうしていいかわからない」というときは、ひとりで悩まず、まずはお電話ください。

面接による相談ですが、来所が難しい方は予約受付時にご相談ください。

予約受付時間

月曜日～金曜日…午前9時～午後5時
(木曜日のみ午後8時まで)

※祝日並びに年末年始を除く

申込フォームでは、毎日、24時間受付

場 所

- ・住吉会館内 男女平等推進センター パリテ
- ・田無庁舎2階 相談室

これって
もしかしたら
暴力？ モラハラ？

すぐに離婚したい
わけじゃないけど、
多少の知識は
得ておきたい。

こんなささいなこと
でも相談しちゃって
いいのかな。



パリテ
parité 35
2025.9

愛称「パリテ」とは…フランス語で「平等な」という意味です。

■企画・編集 / 男女平等推進センター企画運営委員会

■発行 / 西東京市生活文化スポーツ部 協働コミュニティ課

〒202-0005 西東京市住吉町6-15-6 住吉会館内 ☎ 042-439-0075

■企画運営委員会委員 / 浅見美沙、稲葉友香、

内海杏奈、大森剛、佐藤鹿子、佐藤優子、

寺澤真奈美、秦かおる

■制作 / 株式会社ドウ・アーバン

●情報誌「パリテ」は西東京市のホームページからご覧いただけます。

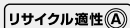
☐ <http://www.city.nishitokyo.lg.jp>

●ご意見、ご感想をお寄せください。

✉ kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp



● Access ●



この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。