

## 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。

男性・女性と限定されたトイレや更衣室を使いづらい



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



異性愛が当然という内容で話しかけられる



## 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。

### やってはいけない「アウトティング」

「アウトティング」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。



## 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。



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。

## 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 つながりきえる 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。



### 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。

