

LGBTQ

ってなんだろう？

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をとったもので、性的マイノリティを表す言葉として使われています。

L (レズビアン)

こころの性が女性で、女性を好きになる人

G (ゲイ)

こころの性が男性で、男性を好きになる人

B (バイセクシュアル)

こころの性がどうであるかにかかわらず、男性も女性も好きになる人

T (トランスジェンダー)

生まれた時のからだの性とこころの性が異なる人

Q (クエスチョニング)

自分の性のあり方が分からない人、決めたくない人
それ以外の色々な性のあり方を意味する
「+」を加えて、LGBTQ+ということもあります。

※LGBTQ であることを「ネタ」に笑ったり、傷つける言葉を言わないようにしましょう。色々な性のあり方があり、その違いを尊重することが大切です。



相談窓口

Tokyo LGBT 相談 専門電話相談

 **050-3647-1448**

受付日時：火曜日・金曜日
午後6時から午後10時（祝日・年末年始除く。）

Tokyo LGBT 相談 専門LINE 相談

受付日時：月曜日・水曜日・木曜日
午後5時から午後10時
（祝日・年末年始除く）

[LGBT 相談 @ 東京]



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  **042-512-8221**
（相談無料）

実施日：毎月第1・第3金曜日 午後6時から9時

面接相談  **042-548-1190**
（初回相談無料）

面接相談予約専用電話

受付日時：月曜日から金曜日（平日のみ）
午前9時30分から正午 / 午後1時から4時30分

よりそいホットライン相談窓口

 **0120-279-338**
フリーダイヤル・24時間対応

※ガイダンスに従い、4をプッシュすると専用ラインにつながります。

その他の窓口

子どもの権利侵害について相談を受け、救済につなげる窓口です。

西東京市子ども相談室 ほっとルーム

 **0120-9109-77**
フリーダイヤル

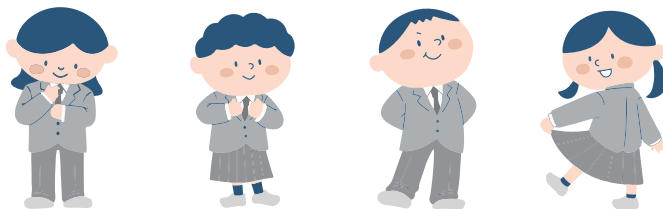
✉ kodomosoudan@city.nishitokyo.lg.jp

平日：午後2時から午後8時
土曜：午前10時から午後4時
日曜・祝日・年末年始はお休み



01 性の色々な要素

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なく、一人ひとり違った特徴を持っています。



こころの性



自分の性を
どう思うか

からだの性



からだの特徴に
よって判断される性

好きになる性



人を好きになるか、
なるとしたらどんな
人を好きになるか

表現する性



服装・ふるまい・
話し方など、自分を
どのように表現するか

02 SOGI (ソジ)

①自分は人を好きになるか、なるとしたら
どんな人を好きになるか。

②自分の性をどう思うか
この二つの要素のこと。

どんな人もみんな違う
SOGI を持っている

女の子として過
ごしてたいし、
男の子がすき！

自分は男の
子で、男の
子がすき！

自分のことは女の子だ
と思っている。だれも
好きになったことない！



03 カミングアウト

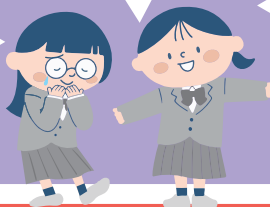
自分の性のあり方を誰かに打ち明けること

もし、友達が自分の性のあり方を教えてくれたら…？

今までひみつ
にしてたけど、本当は男
の子として過
ごしたいし、
女の子が好き
なんだ…。

話してくれて
ありがとう！

何かわたしに
できることは
ある？



POINT

誰かに話すことは勇気のいること。話してくれた相手の思いを受け止め、尊重することが大切。他の誰かには話せないことかもしれません。誰かの性のあり方を他の人に勝手に話すのはやめましょう！(アウティング) 相談されたら誰かに伝えてよいのかを必ず確認しましょう。もし相談されたことで悩んだら、相談窓口も利用できます。

実際に LGBTQ の人っているの？

本人が周りにカミングアウトしていない・できない場合もある。あなたの周りにも気づいていないけれど、LGBTQ の人々がいるかもしれないことを忘れないで。



04 アライとは？

自分の性のあり方に関わらず、多様な性を理解し尊重する人たちのことをアライ (Ally) と言います。

知る

いろいろな性のあり方があることを知ろう。

変わる

性のあり方は自由！その人らしさを大事にしよう！
傷つける言葉は言わないよ。

表明する

性のあり方を
カミングアウトされたら
「味方だよ！」
と伝えよう。

味方だよ！



05 保護者の方へ

もし家族に LGBTQ を
カミングアウトされた場合

1 勇気をもって話してくれた
ことを受け止めて、
最後まで丁寧に傾聴しましょう。

2 自分の「普通」や「当たり前」を
押し付けないようにしましょう。

3 専門の相談窓口が
あることを伝えましょう。

裏面の相談窓口をご覧ください。
※保護者の方からの相談もできます

西東京市生活文化スポーツ部 協働コミュニティ課 男女平等推進係

住 所 西東京市住吉町 6-15-6 (住吉会館内)

電 話 042-439-0075 FAX 042-422-5375

E-mail kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

2024.9 作成



この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。