

# 多様性が尊重される 社会づくり推進セミナー

開催  
レポート  
vol.2

第2回セミナー 令和6年10月17日(木) 受講者87名(会場参加37名、オンライン参加50名)

## テーマ/多様な性のおはなし

～誰もが自分らしく生きていくために知っておきたいこと～

多様性を認め合い、誰もが生きづらさを抱えることなく個性や能力を十分に発揮できる社会づくりに向けたセミナーを開催しました。



臨床心理士/公認心理師/特定非営利活動法人 mimosas 代表副理事 講師/ **みたらし 加奈氏**

大学院卒業後、総合病院の精神科に勤務し、現在は国際心理支援協会に所属。専門家と共に性被害や性的同意に関する情報を発信する NPO法人「mimosas(ミモザ)」の代表副理事長を務める。LGBTQ当事者でもあり、メンタルヘルスや LGBTQの認知を広める活動や講演も行う。TBS「サンデーモーニング」や NHK「虹クロ」などにも出演。著書に『マインドトークあなたと私の心の話』『テイラー声をさがす物語』(ともにハガツサブックス出版)など。

## 多様な性について

### LGBTQ とは？

L(レズビアン):女性同性愛者  
G(ゲイ):男性同性愛者  
B(バイセクシュアル):両性愛者

T(トランスジェンダー):性別違和  
Q(クエスチョニング):自分のセクシュアリティを決めかねている状態  
(クィア):英語圏では「風変わりな」という差別的な用語だったものを、当事者たちが逆手にとって自分たちを表す言葉として使用。

**性的マイノリティとは？** ……「マイノリティ」とは「少数派」という意味のほかに、「社会的に弱い立場」の人たちを指す。

**SOGI とは？** ……性的指向(Sexual Orientation)、性自認(Gender Identity)の略。以下の4つの要素がある。

**出生時に診断される性:**性染色体や性腺、内性器、外性器などで判断される性。  
**性的指向:**好きになる感情がどの性別を向いているか、向いていないか。

**性自認:**自分の性をどのようにとらえているか。  
**性表現:**言葉づかい、服装、振る舞いなど、自分が表現している性。

**シスジェンダー:**出生時に診断される性と性自認が合致している、違和感がない人  
**ヘテロセクシュアル:**異性を好きになる人

## 当事者の実際

### ○当事者を取り巻く「安全ではない」場所

- 生まれた国(法整備不足の現状など)
- 環境(地域社会で受ける差別など)
- メディア(ヘイトスピーチなど)
- 心理支援(専門家教育の不足など)
- 医療・福祉(異性愛・シスジェンダー前提の取扱い、窓口の不足)
- コミュニティ(不安定な人間関係、性的被害など)

### ○性的マイノリティの当事者はそうではない人と比較して、自傷行為や希死念慮の傾向が高いと言われている

- 要因**
- ・精神疾患に対する偏見、自己のセクシュアリティに対する偏見、他の人から向けられる偏見などから、医療機関に足が向きにくい。
  - ・経済状況や体への違和感、将来の不透明さなど自死のトリガーになる要因が起こりやすい。
  - ・相談窓口の少なさ/地域格差

## ピアサポーター※になろう

### やってはいけないこと

**アウトティング** …他人のSOGIを勝手に暴露することはNG。アウトティングは命にかかわる行為。  
**決めつけ** …他人のSOGIを決めつけないこと。主語を一つのものに固めてしまうと決めつけになりやすい。(「男性は…」「トランスジェンダーは…」など)  
**差別的な言動** …「ホモ」「おかま」「オナベ」など揶揄する言動やいじりは言葉の暴力。

※同じ状況にある人やそうでない人で、対象者と同じ目線で支えあうサポーターのこと

### 私たちができること

- 自分の中にある偏見を知る
- 制度の不平等による傷つきがあることを知る
- ガイドラインを作っておく
- カミングアウトを強要しない
- アライ(非当事者の立場で当事者を応援したい人)として表明をしていく
- アウトプットを見直してみる
- カミングアウトをされたら
- 否定しない/決めつけない
- 肯定的に受容する
- 困りごとを聞いてみる
- アウトティングはしてはいけない
- 必要があれば誰に共有していいかたずねる
- 相談先などの情報提供をする

ゲートキーパー※を増やすために

TALK の原則

T (Tell): 「心配している」と言葉で伝える

L (Listen): つらい気持ちに寄り添って傾聴する

A (Ask): 死にたい気持ちについて率直にたずねる

K (Keep Safe): 身の安全を確保する

※悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人

私たちにできること

- ・TALKの原則を覚えておく
- ・「自分を傷つけたい」「死にたい」気持ちを否定しない
- ・背景にあるSOGIのことを理解しておく
- ・社会資源(相談窓口など)の情報提供、専門窓口につき添う
- ・つぎの「約束」を立てる(「〇日に会おう」「〇〇に行こう」など)



# REAL VOICE

参加者の声 ※講演後のアンケート結果より

「多様な性」についてどのような気づきがありましたか？

LGBTQの方たちにとってはまだまだ生きにくい世の中だなと思った。異性愛者・同性愛者みんなが幸せに暮らしていける素敵な世の中になってほしいと思った。何事も相手の気持ちを考えて普段の生活を送るべきだと思った。

SOGIという言葉を知った。多様な性とは何かを改めて考えさせられた。今まで、自分が相談を受けた場合、どのように対応すればいいかわからなかったが、「TALK」という言葉を知り、今後に活かしていけると感じた。

LGBTQについて改めて理解を深めることができました。カミングアウトされたら傾聴して寄り添いたいと思います。所属しているコミュニティのふところが大きいと生活しやすくなると思います。

性的少数者が抱える様々な深い悩みを理解することができました。また、悩みを抱える方への支援の必要性や接し方など新しい知識を得ることができました。



自分の中にある偏見を否定するのではなく、認めてそれを他人に向けていくことの大切さを知りました。

性自認や性的指向の違和感などで、社会的にも自身の存在が否定され自死などに追い込まれてしまうことに強い悲しみを感じた。

紹介されていた相談事例を伺って、自身も知らぬ間に人を傷つけていたことがあったのではないかと、どきどきしました。頭で理解ができて、正しく対応ができているか、改めて点検が必要と感じました。

同性を好きになるだけでなく、いろいろな個性があることを知りました。また、それぞれが特別視されない社会が必要だと思いました。

お話の中で「普通とは何か」の問いに「あなただけの普通を決めてください」という言葉があり、考えさせられました。組織には様々な価値観が存在していることを改めて認識しました。そのうえで、否定することなく「受け入れていくこと」が重要だと学びました。

「マイノリティ」というのが少数派ということだけでなく、社会的に弱い立場の方々を表していることを認識しました。