

# MY FIRST LGBTQ+ HANDBOOK



**SEGA**Sammy

# LGBTQ+の基礎知識

## LGBTQ+とは

LGBTQ+とは、以下の頭文字を取った言葉です

### レズビアン

**LESBIAN**

性自認が女性で、性的指向が女性に向く

### ゲイ

**GAY**

性自認が男性で、性的指向が男性に向く

### バイセクシュアル

**BISEXUAL**

性的指向が男性と女性に向く

### トランスジェンダー

**TRANSGENDER**

出生時に割り当てられた性と性自認が異なる

### クィア

**QUEER**

「多数派とされる性のあり方」以外を包括的に表す言葉

### クエスチョニング

**QUESTIONING**

自身の性のあり方について迷っている、決めていない、分からないなど

**プラス +** 他のさまざまな性のあり方を包括的に表す

## LGBTQ+の人口

LGBTQ+は10人に1人！

出典：LGBT意識行動調査 2019 (2019年LGBT総合研究所)



# 性のあり方を構成する4要素

人の性のあり方は複雑ですが、ここでは4つの要素に分けて考えます。これらの組み合わせは様々で、見た目のみでは、その人の性のあり方は判断できません。

## 出生時に割り当てられた性

身体的特徴に基づき生まれたときに割り当てられる性別

## 性自認

自分自身の性別をどのように認識するか

## 性別表現 (性表現)

振る舞い、言葉遣い、服装などで、どのように自分の性別を表現するか

## 性的指向

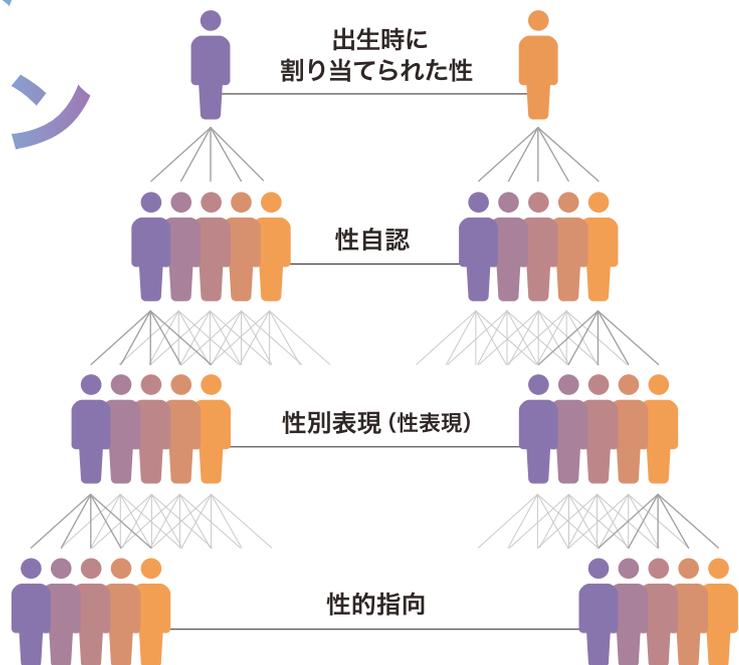
どの性別に対し恋愛感情を抱いたり、性的魅力を感じたりするか、しないか



# 性のあり方は グラデーション

## 性のあり方は十人十色

「私は女だ」「俺は女しか好きにならない」というように簡単には分けられず、十人十色だといわれています。



# 身の回りで起こっている課題

## アンコンシャス・バイアス (無意識の偏見)

### UNCONSCIOUS BIAS

「〇〇なら当然□□だろう」と、自分でも気づかいうちに連想してしまうこと。  
マイクロアグレッション (小さな攻撃) に繋がってしまうことも。

## マイクロアグレッション (小さな攻撃)

### MICROAGGRESSION

ネガティブなニュアンスを含む日常的で些細な言動のこと。  
悪意のない小さなひとことも、積み重なると大きなストレスになっていきます。

料理上手だね！  
将来いいお嫁さんになるね！



レズビアンだから結婚が  
できないんだけどな…

オネエの人って男女両方の  
気持ちがわかっていいよね！

オネエ (トランスジェンダー)  
だからじゃなくて、個人の  
性格なんだけどな…



男は結婚して  
一人前だからな！



結婚したいわけじゃ  
ないのにな…

# カミングアウトされたら？

カミングアウトをする理由や心情はひとそれぞれ。  
ともに働く仲間やお客様の心に寄り添うにはどうすればよいのでしょうか。

## 1 受け止める

○ 「伝えてくれてありがとう」

▶ 話してよかった、と安心してもらえる

△ 「関係ないよ」「言わなくていいよ」

▶ 言わなければよかった、と後悔してしまうかも…



## 2 ほかに伝えたいことが無いかな尋ねる

○ 「もしかして、何か困っていることがあったりする？」

▶ カミングアウトの理由や悩みを話しやすい

△ 「個人の自由だから、否定しないよ」

▶ 親身に相談に乗ってもらえない、と感じてしまうかも…

# もしも嫌がる社員がいたら…

LGBTQ+の人への抵抗感があっても、職場で差別的な言動をしない限りは、通常問題にはなりません。しかし、誰かのある属性のみに基づいて嫌がること自体が、差別的感情にあたることは理解しておく必要があるでしょう。また、日頃の言動が職場に悪影響を及ぼすような場合は、ハラスメントとして対処が必要ですので、社内・社外相談窓口にご相談してください。(本人の同意を得ている場合を除き、ハラスメントを受けている個人が特定されないようにしてください)。



# アライになること、アライとしてできること

## アライ(ALLY)とは？

LGBTQ+だけではない“違い”を理解し、支援する人。当事者も非当事者も名乗ることができます。アライがいる職場はLGBTQ+の勤続意欲向上につながります。

## アライ(ALLY)を名乗るには？

アライを名乗ることに条件はなく、勉強中であってもアライを名乗ることができます。レインボーグッズを身に着けるなど、簡単なことから第一歩を踏み出してみましょう。

## 今日からできること

しないこと	<ul style="list-style-type: none"><li>● 誰かを傷つけるような言動を行わない</li><li>● LGBTQ+だというだけの理由で態度を変えない</li><li>● そうかな？と思っても質問しない</li></ul>	
すること	<ul style="list-style-type: none"><li>● 困っている人を見たら助け舟を出す</li><li>● アライであることを表明する</li><li>● 周りの人の言動がよりよくなるように声をかける</li></ul>	

気をつける言葉	言い換え表現
おかま / オネエ / ホモ	ゲイ
レズ	レズビアン
ニューハーフ / 元女 / 元男	トランスジェンダー
両刀使い	バイセクシュアル
〇〇くん / 〇〇ちゃん	〇〇さん
女らしい / 男らしい	〇〇さんらしい
彼氏 / 彼女	恋人 / パートナー

## 1 相手が安心できる雰囲気をつくる

- 「何か心配なことがあれば、いつでも相談してくださいね」
- 「話してくれたことは他の人に勝手に言わないよ」

## 2 ステレオタイプや偏見にもとづく質問・決めつけをしない

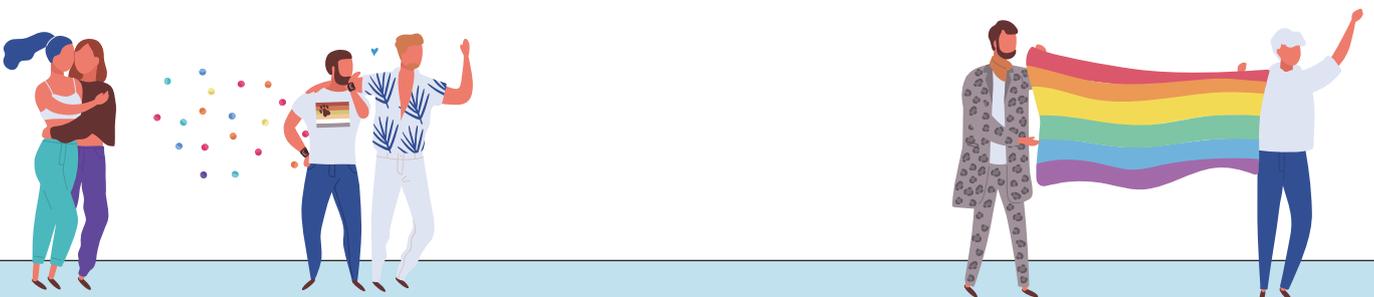
- ✕ 「オネエっぽいけど、もしかしてトランスジェンダー？」
- 「〇〇さんは明るくて笑顔が素敵だから、助かってるよ」  
(属性ではなく個人に紐づけた会話を心がける)

## 3 相手のプライベートなことや性的なことについて、詳しく聞かない

- ✕ 「身体は手術してるの？」
- ✕ 「夜の生活ってどうなってるの？」
- 「治療とかで、仕事で困ることがあったら相談してね」  
(仕事に影響がある内容に限り、相手からの情報開示を待つ)

## 4 寛容さを容易にアピールしない

- ✕ 「偏見とか全然無いから安心して」
- 「まだ知識は足りないけど、間違っていたら教えてね」



## ALLY CHECK LIST

## アライへの3STEP

## STEP 1 / LGBTQ+の基礎知識を知る

- MY FIRST LGBTQ+ HANDBOOK を読む
- LGBTQ+ に関するニュースなどに積極的に触れる

## STEP 2 / 「当たり前」を疑う

- 「目の前の人も LGBTQ+ かもしれない」と考える  
[例] 人の性的指向・性自認を決めつけない

## STEP 3 / 実際に行動する

- LGBTQ+ への理解を周りの人にも促す  
[例] 同僚や家族と、LGBTQ+ について話してみる  
他人の性的指向・性自認や性表現を笑う人を注意する  
職場に LGBTQ+ に関する本を置く

## MEMO

本資料は、LGBTQ+フレンドリーな就労環境の整備に役立てていただくため、セガサミーホールディングス株式会社が作成し配布するものです。改変、営利目的での利用等、配布目的に反する利用は固く禁じます。

制作：セガサミーホールディングス株式会社

監修：株式会社 JobRainbow