



2025年

2

12月11日発行

合理的配慮推進委員会制作

# 合理的配慮新聞



## 知っておきたいLGBTQ+の基礎知識

～誰もが心地よく働ける職場へ～

あなたの隣にいる同僚、そしてあなた自身が、最も自分らしく働ける環境とは何でしょうか？今回は、多様な性のあり方(LGBTQ+)について理解を深め、私たちが目指す心理的安全性の高い職場について考えます。「LGBTQ+」は、性的マイノリティ(少数者)の多様なあり方を総称する言葉で、以下の頭文字から成り立っています。

文字	セクシュアリティ	意味
L	レズビアン (Lesbian)	女性を自認し、主に女性に恋愛感情や性的魅力を感じる人。
G	ゲイ (Gay)	男性を自認し、主に男性に恋愛感情や性的魅力を感じる人。
B	バイセクシュアル (Bisexual)	男性・女性の両方(または複数の性別)の人に、恋愛感情や性的魅力を感じる人。
T	トランスジェンダー (Transgender)	生まれたときに割り当てられた性別と、自認する性別が一致しない人。
Q	クィア / クエスチョニング (Queer / Questioning)	クィア: 性的マイノリティ全体を指す言葉や、性の枠組みに当てはまらない人。 クエスチョニング: 自身の性的指向や性自認について探求中の人。
+	プラス (Plus)	上記の頭文字には含まれない、その他の多様なセクシュアリティ (例: アセクシュアル、パンセクシュアルなど) を含めることを示します。



## 知っておきたいポイント: 性の4要素

性を表す4つの要素とは？

セクシュアリティ(性のあり方)は、一つの基準で測れるものではありません。「性を表す4つの要素」がさまざまな組み合わせで、多様なセクシュアリティが生まれています。性のあり方はグラデーションということです。

要素	英語名	説明
性自認	Gender Identity	心の性、自己認識。女性・男性どちらか、はっきりと区別されない場合もある。
身体の性	Sex / Biological Sex	生物学的な性。生まれつき身体的特徴で男性・女性を判別できない場合(性分化疾患)もある。
性的指向	Sexual Orientation	恋愛感情や性的興味を持つ性。
性役割	Gender role	「らしさ」の性。社会的・文化的性。服装やふるまいなど、自分を表現する性。

引用: 多様な人材が活躍できる職場環境づくりに向けて ～ 性的マイノリティに関する企業の取り組み事例のご案内 ～ (厚生労働省)

## レインボーフラッグとは

6色の「レインボーフラッグ(rainbow flag)」は、レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダー (LGBT) の尊厳を象徴し、支援や連帯の気持ちを示す旗です。フラッグに使われた色(赤、オレンジ、黄、緑、青、紫)は LGBTコミュニティの多様性を表現します。

Rainbow flag



# Coming out・Outing

## カミングアウトとアウティング



### カミングアウト

カミングアウトとは、自身の性自認、性的指向について他の人に打ち明けることです。カミングアウトする時はとても勇気がいり、信頼している人にすることが多いです。もしカミングアウトを受けた場合には、あなたを信頼して話してくれている可能性が高いので、肯定的に受け止めることが大切です。同時に、他の人にもカミングアウトしているのか、誰に伝えて良いかを確認し、本人の了承なしに、他人に伝えないように注意しましょう。

※ カミングアウトは一人ひとりに対して行われることが多くあります。カミングアウトしない(できない)方も日常生活を送るにあたり、さまざまな困りごとに直面する場合があります。

### アウティング

アウティングとは、他人の性自認や性的指向を本人の許可なく他の人に話すことです。直接口頭で話す以外にも、SNSなど不特定多数の人に情報を流す行為もアウティングにあたります。仮にアウティングしてしまった本人が善意で行っていたとしても、当事者の意図しないところで個人のセクシュアリティを知られた場合、当事者の方が傷つき、精神的に追い込まれる可能性もあるので、十分注意しましょう。

## Topics 01

### Sexual Orientation and Gender Identity

「SOGI(ソジ)」とは、性的指向(Sexual Orientation)と性自認(Gender Identity)の頭文字をとった言葉です。性的指向は「どの性に恋愛感情や性的関心を持つか」、性自認は「自分をどの性別だと認識しているか」を示す、すべての人が持つ性のあり方の要素です。

## Topics 02

### 「SOGI ハラ」って何のこと??

SOGIハラとは、性的指向や性自認に関し、すべての個人に対して行われる差別的言動や嫌がらせのことです。具体的には、性的マイノリティであるか否かにかかわらず、「男らしく/女らしく」を強要したり、アウティングをしたりすることなどが含まれます。性的指向や性自認を理由にした不当な扱いは人権侵害です。

## アライとは ～性的マイノリティの理解者・支援者～

性的マイノリティのことを理解し、支援しようとする人のことを「アライ」(Ally: 支援者という意味)といいます。性的指向、性自認についての正しい知識を身に付ける、悩んでいる当事者の方がいたら、落ち着いて話を聞き、受けとめる、誤解や差別的な言動を見聞きしたときには、見て見ぬふりをしないで指摘をするといった行動が、当事者を勇気づけると言われています。