


# 「LGBT」とは

多様な性のあり方が存在するなかで  
少数派とされる人たちの頭文字をとった言葉。  
性的マイノリティをあらわす言葉。

好きになる性	<b>L</b> レズビアン Lesbian	女性が好きな女性
	<b>G</b> ゲイ Gay	男性が好きな男性
	<b>B</b> バイセクシャル Bisexual	異性も同性も好きになる人
こころの性	<b>T</b> トランスジェンダー Transgender	からだの性と自認する性に違和や不一致を感じている人



性的マイノリティは、左利きの人とほぼ同じ  
10～13人に1人と言われています。

LGBTのほかにも、自分の性のあり方がわからない人(クエスチョニング)／決めていない・男女どちらでもある人、中間の人(X ジェンダー)／固定されない人(ノンバイナリー)／誰に対しても恋愛感情や性的関心を抱かない人(アロマンティック・アセクシャル)など、性のあり方は様々です。

シスジェンダー【からだの性と  
こころの性が同じ人】・ヘテロセクシャル  
【異性を好きになる人】も  
多様な性のあり方のひとつ。

性のあり方は、すべての人に関わることです。

# 市の取組

## パートナーシップ宣誓制度

お互いが人生のパートナーであることを宣誓したお二人に、証明書として「パートナーシップ宣誓書受領証」を交付する、性的マイノリティの方のための制度です。

▶詳細は、市ホームページをご覧ください。



## 事業者の方へ

相模原市は、性の多様性が尊重される社会の実現を目指しており、性的マイノリティの方のパートナー関係の尊重と社会生活上の支障の軽減を、この制度を通じて支援しています。

パートナーシップ宣誓に法律上の効果はありませんが、パートナーシップ宣誓書受領証の提示を受けられた際は、制度の趣旨を踏まえ、夫婦や家族を対象とした顧客向けサービスの提供・適用に、ご配慮をお願いいたします。また、性の多様性を尊重した社内制度の整備の際は、パートナーシップ宣誓書受領証の活用をご検討ください。

## 性的指向やジェンダーアイデンティティに関する悩み等の相談窓口

性的マイノリティ当事者やその家族に向け、様々な相談窓口を紹介しています。

▶詳細は、市ホームページをご覧ください。



発行 相模原市  
協力 からふるテラス  
編集 相模原市 市民局 人権・男女共同参画課  
〒252-5277 相模原市中央区中央2-11-15  
TEL 042-769-8205(直通) FAX 042-754-7990  
第3版 令和8年3月

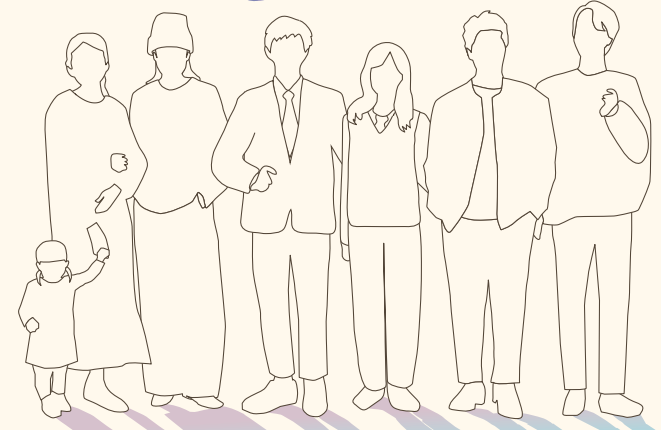


# もっと知ってほしい。 多様な性のあり方のこと。



「スキ」ってなんだろう。  
どんな人を好きになってもいい。  
誰も好きにならなくても、それでいい。

「自分自身の性」ってなんだろう。  
どんな風に認識していてもいい。  
迷いがあってもいい。



# SOGI 多様な性

性は、「男性」と「女性」だけじゃない。

SOGIは「性的指向 (Sexual Orientation)」と「性自認 (Gender Identity)」の略語です。  
全ての人は、自分なりのSOGIを持っています。  
SOGIは、全ての人の性のあり方を表すための言葉です。

性のあり方は、性の要素の組み合わせです。

- からだの性** (身体的特徴から判断される生物学的な性)
- 好きになる性 (性的指向)** (恋愛感情や性的な関心をもつ相手の性やその感情の有無)
- こころの性 (ジェンダーアイデンティティ)** (自分で認識している自身の性)
- 表現する性** (言葉遣い、しぐさ、服装など表現する性)



性を構成する要素はそれぞれ、「男性」「女性」のほか「中間」「どちらでもない」など様々で、要素の組み合わせも「からだの性は男性、表現する性は女性、好きになる性は両方」など様々です。「恋愛感情や性的関心を他者に抱かない」など特定の性の要素がない人もいます。

性のあり方は、多様です。

## 性のあり方は多様、だけど…

性的マイノリティの人は、自身の性のあり方に葛藤したり、周囲の無理解からくる不安感や孤立感に悩んだりしていることがあります。

自分はおかしいのかな…苦しいな…



「からだの性は男。でも、男としてふるまうのは辛い」  
「同性が好きな自分は、“変”なのかもしれない」など、自分自身の性のあり方への葛藤を一人で抱え込んでいる…。

知られるのが怖い…  
誰にも言えない…

「友人との関係が壊れるかもしれない」「家族にも否定されるのでは」といった不安があり、言動から自身の性のあり方が推測されないよう、注意を払っており、孤独を感じることも…。



「同性同士で仲よすぎ」とからかわれた…



悪口として言われるのはもちろん、当事者が周囲にいない前提でなされる、性的マイノリティを拒否する発言や、笑いものにする発言にも傷ついている。あいまいにその場をごまかすけれど、自分で自分を否定しているような気持ちになってしまう。

✕ 「ホモ」「レズ」「オネエ」「オカマ」は性的マイノリティを揶揄する言葉です。

## 生きづらさが、ある

性的マイノリティの人は、シスジェンダー【からだの性とこころの性が同じ人】・ヘテロセクシャル【異性を好きになる人】が前提になっている様々な場面で、困りごとに直面しています。

学校で

家庭科で、将来の結婚や家族について考えてレポートする課題が出たとき、カミングアウトを強制されているようで何も書けず、提出できなかった

健康診断や宿泊行事など、身体を露出する場面で、見る・見られることに苦痛を感じている

健康診断

会社等で

面接で「性的マイノリティは雇えない」と言われたことや、職場の無理解・ハラスメントで辞職に追い込まれたことがある

同性パートナーは、配偶者対象の福利厚生制度が使えない

履歴書に戸籍上の性別を記入するのがつらい、見た目の性が異なることで業種が限られるなど、就職活動が困難になっている

日常生活で

家族向けの賃貸物件を借りようとしたが、パートナーとして認められず、借りられなかった

喪主になることを拒否されたり、お墓の申し込みができないなど、死別した同性パートナーの家族として扱ってもらえなかった

当たり前のように結婚は？  
子どもは？と聞かれると、自分の性のあり方に嘘をつかざるをえない

結婚は？

性のあり方による差別や困難をなくすためには、性の多様性に対する正しい理解が大切です。

## カミングアウト

「カミングアウト」とは、本人が自分の意思でまだ知られていない自身の性のあり方を、他者に打ち明けることです。

《カミングアウトされたときは》

「話してくれてありがとう」

自分の「本当」を打ち明ける時は、不安もあります。話してくれた相手の信頼を受け止め、真摯に話を聞いてください。  
そして今までと変わらず、よい関係を続けるつもりであることを、伝えましょう。また、「味方である」という気持ちを伝えたいければ、「何か困ったことがあれば、力になりたい」と添えるのもいいかもしれません。



※カミングアウトは、誰かにさせられるのではなく、自分自身で選択して行うものです。

どんな場合も ✕ 「アウティング」

本人の許可なく、性のあり方を他人に暴露する行為をアウティングといいます。

本人の意図しないところで性のあり方が知られていることに傷つき、精神的に追い込まれてしまう場合があります。たとえ善意によるものだとしても、本人の了承なしに性のあり方を他の人に伝えたり、SNSなどで明かしたりしてはいけません。

《カミングアウトするときは》

「実は〇〇でね。だから(だけど)…」

「知ったうえでどんな対応をしてほしいか」「誰になら情報を共有してもいいか(または秘密にしてほしい)」など、気持ちを整理しておく、話がしやすくなります。

## 今日からできること

- 多様な性のあり方の人が周囲にいることを、常に意識する。
- 「ホモ」「オカマ」「あっち系・そっち系」など、差別的な言葉を使わない。
- 「彼氏・彼女」⇒「恋人」「夫・妻」⇒「パートナー」など、性別を特定せず、どんな人にもあてはまる言葉を用いるようにする。
- 性的マイノリティを笑いのネタにしない。
- 他人の性のあり方を差別する言動があった時は、注意する。
- 会社や学校の制度や仕組みを、多様な性のあり方に沿うものにしていく。
- 多様な性のあり方について正しく理解できるよう、情報収集したり、性的マイノリティ当事者の声を聞いてみたりする。



一人ひとりに個性があるように、性のあり方も、一人ひとり様々です。  
お互いの違いを認め合いながら、誰もが自分らしく生きられる社会を相模原市は目指しています。