

## 人権相談窓口・人権ライブラリーのご案内

法務局・地方法務局・インターネット人権相談窓口

### ■ みんなの人権 110 番 (全国共通)

 ゼロ ゼロみんなの ひゃくとおぼん  
**0570-003-110** 平日 午前8時30分から  
午後5時15分まで

### ■ 子どもの人権 110 番 (全国共通・通話料無料)

 ゼロ ゼろななの ひゃくとおぼん  
**0120-007-110** 平日 午前8時30分から  
午後5時15分まで

### ■ 女性の人権ホットライン (全国共通)

 ゼロ ナナ ゼロの ハートライン  
**0570-070-810** 平日 午前8時30分から  
午後5時15分まで

### ■ インターネット人権相談受付窓口

24時間受付

## 人権ライブラリーのご案内

人権に関する資料(図書、ビデオ、DVD、展示パネル)を借りたい方、お探しの方は、人権ライブラリーをご利用ください。遠方の方でも郵送等による貸出も行っています。詳細は、下記までお問い合わせいただくと、人権ライブラリーのホームページをご参照ください。

法務省委託 人権ライブラリー ※公益財団法人人権教育啓発推進センター併設  
〒105-0012 東京都港区芝大門2-10-12 KDX 芝大門ビル 4F  
TEL 03-5777-1919 FAX 03-5777-1954 Eメール library@jinken.or.jp  
ホームページ <http://www.jinken-library.jp/>  
開館時間 9:30~17:30(土日、祝日、年末年始は休館)

## 活用の手引

# あなたがあなたらしく 生きるために

## 性的マイノリティと人権



## 目次

■ 目次 .....	1
■ 本作品のねらい .....	2
■ ビデオの内容・構成 .....	3～4
■ ビデオの視聴対象について .....	5
■ 性的マイノリティについて .....	6～11
■ 監修者・ナビゲーター紹介 .....	12
■ ドラマ「トランスジェンダーの中学生 陽菜の場合」.....	13～14
■ ドラマ「同性愛の会社員 雄輔の場合」.....	15～16
■ 学習プログラム①(50分の場合) .....	17
■ 学習プログラム②(90分の場合) .....	18
■ ワークシート .....	19～20
■ 板書例 .....	21～22
■ 人権相談窓口・人権ライブラリーのご案内 .....	23

## ■ 本作品のねらい

皆さんは、性的マイノリティという言葉をご存知ですか？

これは、レズビアン(女性の同性愛者)やゲイ(男性の同性愛者)、トランスジェンダー(体と心の性に違和感がある人)、バイセクシュアル(両性愛者)といった性的少数者を表した言葉です。

私たちは日常的に、男性・女性という二つの枠組みで色々な事を考えがちですが、実際の性・セクシュアリティはもっと豊かで多様なのです。

最近では少しずつ、「セクマイ」や、「LGBTQ」といった、性的マイノリティに関する言葉を耳にする機会が増えてはいますが、浸透というレベルには至っておらず、正しく理解している人もごくわずかです。

そのため、ネガティブな情報が多かったり、あるいは否定的にとらえる人もおり、マイノリティの生きづらさにつながっているのです。

この教材では、性的マイノリティについて正しい理解を持ち、さらに、誰もが自分らしく毎日を過ごすため、立場の異なる一人ひとりが何をすべきか、また社会全体がどんな取り組みをすべきなのかを分かりやすく解説しています。

「あなたがあなたらしく生きるために」

本作品は、性的マイノリティについて人権の視点から理解していただくことをねらいとし、性的マイノリティ理解の入門編として制作されています。

## CHAPTER 1

### 性的マイノリティとは

ナビゲーターと監修者・日高庸晴 宝塚大学看護学部教授による解説

- 性の多様性について
- LGBTQとは

## CHAPTER 2

### ドラマ「トランスジェンダーの中学生 陽菜の場合」

主人公・陽菜は中学2年生。周囲からはボーイッシュな女の子と認識されているが、心の性は男性。家でも学校でも女の子を演じ続けていることがとても辛い。友達や教師にも相談できず、孤独が深まる。陽菜の担任の宮木や養護教諭の小淵は、陽菜の様子がおかしいことに気づき、支援できることがないか話し合う。また、友達の奈々は、陽菜の味方になると言ってくれる。しかし、それでも陽菜は打ち明ける決心がつかない。

## CHAPTER 3

### 性的マイノリティが置かれた現状

ナビゲーターと日高庸晴教授による解説

- LGBTQの人が求める支援について
- LGBTQの人に見られる自殺未遂のリスク
- 支援の方法について

## CHAPTER 4

### ドラマ「同性愛の会社員 雄輔の場合」

上司から結婚や交際相手について聞かれるたび、主人公・五島雄輔は暗くなった。彼はゲイ（男性の同性愛者）だ。雄輔には恋人の清人がいる。ある日、二人が公園に行った時、足をくじいた清人をかいがいしく看病する姿を雄輔の同僚・武田に目撃されてしまう。武田は雄輔が同性愛者だと気づき、雄輔は噂が広がるのを恐れて仕事も手につかなくなる。そんな中、雄輔は、信頼できる上司の飯塚に自分がゲイであるということを打ち明ける。飯塚は雄輔の心を受け止め、今後も支えていくことを伝える。

## CHAPTER 5

### 誰もがいきいきと暮らせる社会

ナビゲーターと日高庸晴教授による解説

- カミングアウトについて
- 性的マイノリティの抱える悩み
- 誰もがいきいきと暮らすことができる社会へ

## ♡ ビデオの視聴対象について

### 一般 社会人

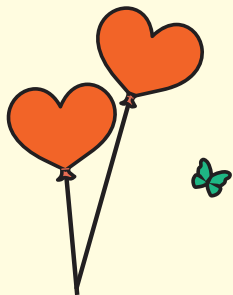
LGBTQなどの性的マイノリティについての基本的な情報および、典型事例のドラマと現状分析が収録されており、入門編として最適。

### 中学生 高校生等

自己の性に対して意識が高まる時期。また、性に対する不安や違和感を覚える生徒もあらわれる。性の多様性や肯定的なメッセージを届けることで、誰もが安心して学校生活を送れるようになる。また、「自分のとなりにいる友達がそうかもしれない」と意識することで、思いやりや支援の心を養い、周囲の人たちにも啓発する教材として活用できる。

### 教師 管理者等

指導・管理者に必要な情報を網羅した教材として有効。



## ♡ 性的マイノリティについて

### 性的マイノリティとは…

性的マイノリティは、レズビアンやゲイといった性的少数者を表す言葉です。

代表的な性的マイノリティの頭文字をとって「LGBTQ」と表現することもあります。

### Lesbian

レズビアン

### Gay

ゲイ

### Bisexual

バイセクシュアル

### Transgender

トランスジェンダー

### Questioning

クエスチョニング

※「Q」を含めずに「LGBT」と表現される場合もあります。

※「LGBTQ」とした場合も、「Q」は、性的マイノリティの総称として用いられる「クィア (Queer)」の意味の場合があります。

### Q 性的マイノリティはどれだけいるのでしょうか？

調査対象や調査方法によって、その数値は異なりますが、人口の3～5%と推定する研究が多く発表されています。

## 多様な性

私たちは日常的に、男性・女性という二つの枠組みで色々な事を考えがちです。しかし、実際の性・セクシュアリティはもっと複雑で多様です。

私達のセクシュアリティについて、例えば次の三つの要素の組み合わせで考えます。

- 「身体の性」
- 「心の性」
- 「恋愛対象」



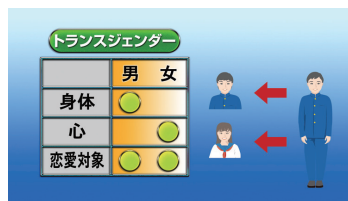
レズビアンの女性は、身体の性は女性、心も女性で、恋愛対象は女性です。



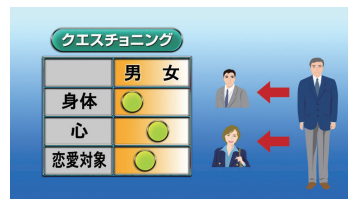
ゲイの男性は、身体の性が男性、心の性も男性で、恋愛対象は男性です。



バイセクシュアルの場合、たとえば身体の性が女性なら、心の性も女性、恋愛対象は、女性と男性の両方となります。



トランスジェンダーの場合は、身体の性が男性なら、心の性は女性、というように、身体と心の性に違和感があります。恋愛対象については異性の場合もありますし、同性の場合もあります。また、男性と女性のどちらも恋愛対象になる場合もあります。



クエスチョニングの場合は、心の性や恋愛対象が揺れ動いたり、また、どちらかに決めたくない、わからないなど、特定の枠にはまりません。

また、こうしたLGBTQの枠に当てはまらない人々もいます。このように、性は、私たちが思っている以上に多様で豊かなものです。

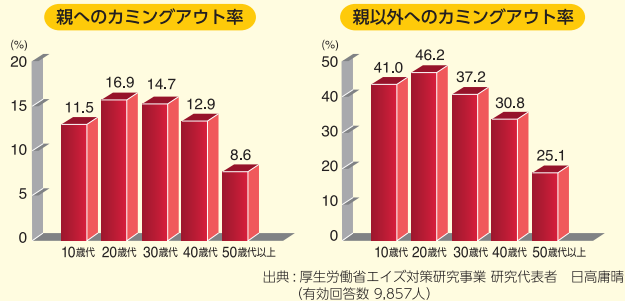
## 性的マイノリティへの配慮

例えば、同性愛者のことを「おかま」「オネエ」「ホモ」「レズ」といった言葉で差別したり、からかったりする風潮があります。

そのため、本当のことを言えまいじめられるのではないかと不安に思ったり、なかなか打ち明けられません。「自分のことをもっと理解してほしい」と思いながらも、世の中の多くの人と違いがないふりをして生活せざるを得ないのです。

悪気はなくても、軽はずみな言動で傷つく人がいるということを知り、心に留めるべきでしょう。また、もしカミングアウトを受けた場合は、真摯に受けとめましょう。勝手に言いふらす行為は、カミングアウトしてくれた人を傷つけ、裏切ることになります。

### ●カミングアウト率に関する調査結果



### Check!

カミングアウトを受けた時に気をつけたいのが、言葉の選び方です。相手を支援するつもりで、「あなたの選んだ人生なら精いっぱい応援する」といった励まし方をしてしまう場合がありますが、本人からすると、「選んでなんかいない、こうでなければ悩まずに済んだ。結局自分のことをわかってくれない」と感じてしまうこともあります。勇気を出して打ち明けた分、落胆も大きいのです。

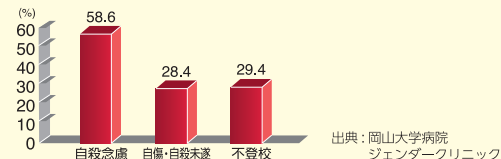
## 性的マイノリティの精神的な負担

「親を悲しませたくない」「きっと誰にも理解してもらえない」「異常だと思われないか」、といった悩みをかかえているケースが多いため、ありのままの自分を隠し、周囲に合わせようとします。

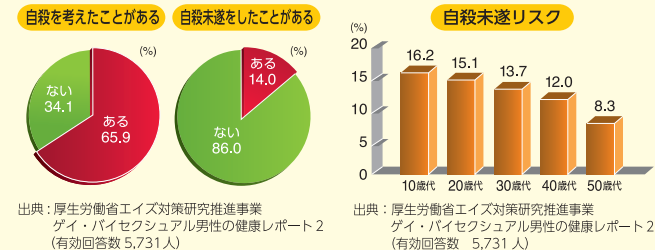
その結果、自己肯定感や自尊感情が低下し、自殺を考えたり、自殺未遂に至るケースも少なくありません。

ゲイ・バイセクシュアル男性は、異性愛者と比較して、自殺未遂リスクが6倍も高いというデータもあります。

### ●性同一性障害で受診した人を対象とした調査結果



### ●ゲイ・バイセクシュアル男性5,731人を対象としたインターネット調査結果



### ●自殺未遂リスクに関する調査結果



こうした調査から、性的マイノリティが大きな心理的なストレスや生きづらさを感じていることがうかがえます。

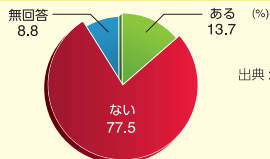
## 自分の身近な人が、性的マイノリティかもしれないと 考えたことはありますか？

性的マイノリティは、様々な調査により、人口の3～5%と推定されています。これは、学校で考えるとクラスに一人の割合程度で存在することになります。しかし、それほど多いように実感されないのは、性的マイノリティが、ありのままの自分を隠している、または隠さざるを得ない状況にあるからだと考えられます。

性的マイノリティについては、社会や学校でも十分に理解が進んでいない状況にあります。たとえば、学校でLGBTについて授業で取り入れた教員は、約14%にすぎません。

### ●LGBTに関する授業についての調査結果

#### LGBTについて、授業に取り入れた経験がありますか？



出典：厚生労働省エイズ対策政策研究事業  
子どもの“人生を変える”先生の言葉が  
あります  
(有効回答数 教員 5,979人)

## 誰もがありのままの自分でいられるために

性的マイノリティが、ありのままの自分でいられるようになるために、学校や社会でできることはたくさんあります。

たとえば、保健室や図書館に性的マイノリティに関する書籍を置く、目に触れやすい場所にポスターを掲示する、公共の相談窓口を設ける、授業で多様な性について正しい知識を伝えるなどが、すべて肯定的なメッセージとなり、「ありのままの自分でいいんだ」と感じることでしょ。

こうした地道な取り組みが、自尊感情や自己肯定感を高めることにつながります。

また、性的マイノリティが安心して集える場所づくりも重要な課題です。

### 監修

宝塚大学看護学部 教授

日高庸晴 Yasuharu Hidaka, Ph.D.



### 現職

宝塚大学看護学部 教授

厚生労働省エイズ対策研究事業 研究代表者

### ◆諮問委員会等

厚生労働省エイズ動向委員会 委員

関西エイズ対策協議会 理事

### 略歴

京都大学大学院医学研究科博士後期課程社会健康医学系専攻修了。  
カリフォルニア大学サンフランシスコ校医学部エイズ予防研究センター  
研究員、財団法人エイズ予防財団リサーチレジデント・流動研究員、関  
西看護医療大学看護学部専任講師、宝塚大学看護学部准教授を経て現職。  
行動疫学調査に社会心理学的手法を採用した学際的調査を通じて、  
社会的マイノリティの健康問題に関する調査を数多く実施している。  
近年では都会のクラブにおける若者の薬物使用に関する調査や、繁華  
街に集う若者の健康リスク調査、網膜色素変性患者に関する研究など  
に従事。

セクシュアルマイノリティの健康問題に関する全国インターネット調査  
は、累積7万人の回答を超えている。

### ナビゲーター 草野 満代

アナウンサー・キャスター

テレビ・ラジオを中心に幅広く活躍する。



## 登場人物の紹介



はる な  
田村 陽菜

主人公・中学2年生  
身体の性は女性だが心の性は男性  
で、その食い違いに悩む



な な  
奈々

陽菜の同級生  
小学校時代からの親友  
悩む陽菜を見て、力になろうとする



宮木  
陽菜の担任



小淵  
養護教諭

## 視聴のポイント

### カミングアウトの困難さ

陽菜は、心と体の違和感  
に関する悩みを、親友や、  
家族にも打ち明けること  
ができない。



“親を悲しませたくない”、  
“特殊な存在と思われるのではないか”  
といった気持ちから、性的マイノリティが、  
自分の悩みをカミングアウトすることは非常に難しい。

### 自己肯定感や自尊感情への影響

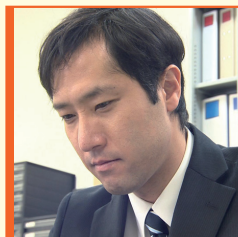


陽菜は、親友の奈々に、  
「迷惑ばかりかけている  
ダメ人間なんだ」と語る。

性的マイノリティは、周  
囲にあわせるためにあり  
のままの自分を封印してしまう結果、  
自己肯定感や自尊感情が低くなってしま  
い、「自分はダメな人間なんだ」など  
思い込んでしまう傾向がある。



## 登場人物の紹介



ごとう ゆうすけ  
**五島 雄輔**

主人公・会社員  
営業部の社員として勤務している  
が、会社には同性愛者であることは  
打ち明けていない



たなか きよと  
**田中 清人**

フォトグラファー  
雄輔の恋人



**飯塚**

雄輔の上司



**武田**

雄輔の同僚

## 視聴のポイント

### 言動への配慮の重要性

雄輔と清人は、「ホモ」や「おかま」と呼ばれることや、おねえタレントの物真似など、周囲の人々が同性愛についてネガティブに語ったり、笑いものにする言動に傷ついていた。



性的マイノリティが自分の悩みについて正直に話すのが困難になっている理由として、性的マイノリティについてのネガティブな情報や誤解が多いことが考えられる。

### 援助希求行動の困難さ



雄輔は、飯塚を信頼し、自分がゲイであることをカミングアウトして援助を求めることができたが、性的マイノリティは、援助希求行動（自分が困っているというサインを出すこと）を苦手とすることが多い。悩みをきちんと説明するためには、自分のセクシュアリティについても話さなければならぬからである。

# ♥ 学習プログラム① (50分の場合)

時間	講義内容	講義のポイント	用具
導入 (5分)	「みなさん、LGBTQ という言葉を知っていますか？」	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 今回の講義のテーマを提示する。</li> <li>● LGBTQの現状について概論する</li> </ul>	黒板、チョーク
DVD視聴 (30分)	「みなさん、多様な性について他人ごとと思わず、登場人物の立場になって視聴してみてください」	● DVD視聴にあたってのポイントを視聴者に分かりやすく解説する	DVD デッキ
ワークシート記入(5分)	「今視聴した内容を思い出し、自分の身近なことも振り返りながらワークシートに記入してください」	● 作品の視聴から、視聴者自身の考えなどを整理させる	ワークシート 黒板・チョーク
グループ討議 (5分)	「ワークシートに書いた内容について、グループで話し合ってみてください」	● 自分の意見を客観的にとらえ、他者の意見も踏まえながら認識を深める	
発表 (5分)	「グループの代表を決め、話し合った内容について発表してください」	● より多くの意見を聞くことで、意識を深め、考えを定着化させる	マイク

# ♥ 学習プログラム② (90分の場合)

時間	講義内容	講義のポイント	用具
導入 (5分)	「みなさん、LGBTQという言葉を知っていますか？」	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 今回の講義のテーマを提示する。</li> <li>● LGBTQの現状について概論する</li> </ul>	黒板、チョーク
DVD視聴 (チャプター) (1~3) (約15分)	「みなさん、自分の性をどのように認識しているかについて考えながら視聴してください」	● DVD視聴にあたってのポイントを視聴者に分かりやすく解説する	DVD、デッキ
ワークシート①②を記入 (5分)	「今視聴した内容を思い出し、自分の身近なことも振り返りながらワークシートに記入してください」	● 作品の視聴から、視聴者自身の考えなどを整理させる	ワークシート 黒板、チョーク
グループ討議 (15分)	「ワークシートに書いた内容について、グループで話し合ってみてください」	● 自分の意見を客観的にとらえ、他者の意見も踏まえながら認識を深める	
DVD視聴 (チャプター) (4~5) (約15分)	「みなさん、性的マイノリティにどのような支援ができるか、皆が暮らしやすい社会をつくるにはどうしたらいいのか、考えながら視聴してください」	● DVD視聴にあたってのポイントを視聴者に分かりやすく解説する	DVD、デッキ
ワークシート③④を記入 (5分)	「今視聴した内容を思い出し、自分の身近なことも振り返りながらワークシートに記入してください」	● 作品の視聴から、視聴者自身の考えなどを整理させる	ワークシート 黒板、チョーク
グループ討議 (15分)	「ワークシートに書いた内容について、グループで話し合ってみてください」	● 自分の意見を客観的にとらえ、他者の意見も踏まえながら認識を深める	
ワークシート⑤を記入 (3分)	「最後に、みなさん自身の性のあり方を考えてみてください」	● LGBTQの表を使って、視聴者自身の性のあり方を考えてみる	ワークシート
発表 (12分)	「グループの代表を決め、話し合った内容について発表してください」	● より多くの意見を聞くことで、意識を深め、考えを定着させる	マイク

- 1 ドラマ「トランスジェンダーの中学生 陽菜の場合」を視聴した感想を書きましょう。

- 2 もし、身近な人が性的マイノリティだと感じた時、あなたはどんな対応をしますか？

- 3 ドラマ「同性愛の会社員 雄輔の場合」を視聴した感想を書きましょう。

- 4 性的マイノリティも含め、誰もがいきいきと暮らせる社会をつくるためには何が大切だと思いますか？

- 5 自分の性について、考えてみましょう。  
下記の表の「身体」「心」「恋愛対象」のそれぞれどこに自分があてはまるか、心の中で考えてみましょう。

	男	女
身体		
心		
恋愛対象		



### 「性的マイノリティ」

- 性別ってなんだろう？
- 「身体の性」「心の性」「好きになる性」

### トランスジェンダーの中学生のドラマを見て考えてみよう

- 陽菜がクラスメイトの話題に合わせる理由
- 陽菜がトイレに行くのを嫌がる理由
- 陽菜が奈々に自分のことを「ダメ人間」と言った理由

### [LGBTQ]の意味

- L レズビアン
- G ゲイ
- B バイセクシュアル
- T トランスジェンダー
- Q クエスチョニング

### 同性愛の会社員のドラマを見て考えてみよう

- 雄輔や清人がおねえタレントの物まねが嫌な理由
- 清人が「親にも一歩カミングアウトできない」と言う理由
- 雄輔が、上司の飯塚さんに自分がゲイだと打ち明ける決心がついた理由

### 性的マイノリティはどのくらいいるのか？

- 3%～5% (推定) クラスに1人程度
- そんなに多く感じられないのはなぜ？

### 性的マイノリティの立場

- 悩みを正直に打ち明けることの不安
- 本当の自分を封印
- 自分が困っている、というサインを出すのが苦手

### まとめ

- 性的マイノリティも含めてすべての人が、誰もが自分らしく生きられる社会を実現するために必要なことは何？