

団体・グループ

青森レインボーパレード実行委員会

2014年から、LGBTIQ+の権利擁護活動をしています。当事者を中心としてこの街を生きる仲間たちと共に、差別や偏見のない青森にする、そしてもし青森を離れても「帰ってこられる街」にしたいとの想いで、毎年パレードを開催しています。



スクランブルエッグ

青森県と近隣地域で、性の多様性やLGBTIQ+について知る機会づくりをしている団体です。性のあり方に関わらず自分らしく生きられる社会を目指して、2008年から活動を続けています。



そらにじあおもり

青森県で、LGBTIQ+当事者や当事者かもしれない人、サポーター(アライ)やサポーターになりたい人ができるだけ安心して集える居場所づくりを定期的に開催しています。



※ I: インターセックス…性的特徴(染色体・生殖腺・性器など)が医療的判断における典型に当てはまらない人たち。医学的には性分化疾患(DSD:disorders of sex development)といわれる。  
A: アセクシュアル…他者に性的感情を抱かない人 アロマンティック…他者に恋愛感情を抱かない人

イベント

青森インターナショナル LGBTフィルムフェスティバル

多様な性を考える映画祭です。性の多様性をテーマにした映画を通して、人権を考え、あらゆる人々が人権を享受できる社会を目指しています。2006年に始まり、毎年開催されています。(主催 青森インターナショナルLGBTフィルムフェスティバル実行委員会)



相談窓口

よりそいホットライン  
**0120-279-338**

(受付時間:365日・24時間対応)  
一般社団法人 社会的包摂サポートセンター



さまざまな悩みを抱えたセクシュアルマイノリティの方々やその関係者の方々からの相談に応じるための専門の電話相談です。ガイダンスが流れたら、4を押してください。セクシュアルマイノリティ専門ラインにつながります。

みんなの人権110番  
**0570-003-110**

(受付時間:平日午前8時30分～午後5時15分)  
法務局

差別や虐待、ハラスメントなど、様々な人権問題についての相談を受け付ける相談電話です。電話は、おかけになった場所の最寄りの法務局につながります。

青森県男女共同参画センター相談室 相談電話

**017-732-1022**

(受付時間:月、火、木～日曜日 午前9時～午後4時)  
青森県男女共同参画センター

パートナー(恋人など)からの暴力、セクシャルハラスメント、体や性に関する事など、誰に相談していいのかわからない悩みを相談できます。

青森市 性的マイノリティにじいろ電話

**017-776-8803**

(受付時間:毎週火曜日 午前9時～午後9時 12/29～翌年1/3を除く)  
青森市男女共同参画プラザ「カダール」

さまざまな悩みを抱えた性的マイノリティの方々の相談をお受けします。ご家族やご友人、学校・職場の方も相談できます。

多様な性のあり方について考えてみよう

# LGBTQ+

## 性の多様性の基礎知識

だれもが自分らしくあるために

### 性を構成する4つの要素

性のあり方は主に4つの要素のかけ合わせによって構成されており、多様なものです。

1

性的指向  
Sexual Orientation

恋愛感情や性的な関心がどの性別に向いているか、向いていないか

2

性自認  
Gender Identity

自分の性別をどのように認識しているか

3

身体の性  
Sex Characteristics

外性器、内性器、性染色体、性腺等の身体の性的特徴により判断される性別

4

性表現  
Gender Expression

服装や髪型、言葉遣い、しぐさ等、自分の性別をどう表現するか



# LGBTQ+とは

下記の言葉の頭文字を組み合わせたもので、性のあり方が多数派と異なる性的マイノリティの人たちを表す総称の一つです。国内外の様々な調査で、その割合は人口の3~10%とされています。

- L Lesbian レズビアン**  
性自認が女性で、性的指向が女性に向く人
- G Gay ゲイ**  
性自認が男性で、性的指向が男性に向く人
- B Bisexual バイセクシュアル**  
性的指向が同性異性どちらにも向く人
- T Transgender トランスジェンダー**  
生まれた時に割り当てられた性別と性自認が異なる人
- Q Questioning クエスチョニング**  
自身の性のあり方について特定の枠に属さない人、分からない人、決めていない等の人
- Queer クィア※**  
規範的とされる性のあり方以外を包括的に表す言葉  
※「クィア」はもともと「風変わりな」「奇妙な」という意味の言葉で、19~20世紀にかけて侮蔑的な意図をもって使われた言葉ですが、当事者の人たちが侮蔑的な意味を逆にとり、当事者の連帯の言葉として使用されるようになりました。
- + Plus プラス**  
上記以外のさらに多様な性的指向・性自認などを持つ人々を表しています。

※本リーフレットでは「LGBTQ+」「性的マイノリティ」という表現を使用していますが、団体や調査を紹介する際には、それぞれの表現に合わせて記載しています。

## 知らず知らずのうちに誰かを傷つけているかもしれません

~青森県出身又は在住の当事者の話を聞いてみよう~

クラス内でのホモ、オカマネタのいじめや、教師による「同性愛=異常」をネタにした雑談などは普通にあった。※1

結婚適齢期なのに結婚しないのはなぜかと問われる。恋人はいるのか、性経験があるのか、当たり前のように聞かれる。※1

トランスジェンダーを騙った犯罪の影響で、トランスジェンダーがみんな犯罪者かのように言われて苦しい。※2

カミングアウトしていないが、同僚の前で上司から「おまえまさか性同一性障害じゃないよな?」と聞かれ、「違います」としか言えなかった。※2

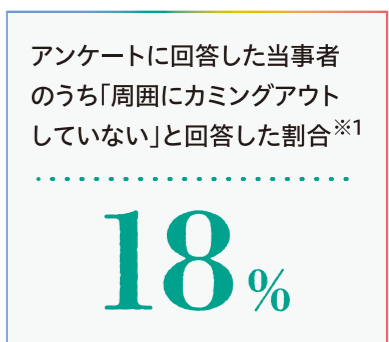


### 姿が見えなくても、悩んでいる人は身近にいます

LGBTQ+当事者を対象とした民間アンケート※1で18%が「周囲にカミングアウトしていない」と回答しているように、LGBTQ+であることを誰にも言っていない(言えていない)人もいます。若者等を対象とした民間調査※3では、保護者や教職員には相談できず、カミングアウトの相手として最も多いのは「友人」であることが明らかになっています。

身近にいないように見えても、悩みを打ち明けたいと思っている人がいるかもしれません。みんなが正しい知識を身につけることが重要です。

※1 レイブクライシス・ネットワーク「AOMORI性的マイノリティ当事者アンケート(2017年9~10月)  
※2 スクランブルエッグ(裏面「団体・グループ」参照)に寄せられた声より  
※3 認定NPO法人 ReBit「LGBTQ子ども・若者調査2022(2022年9月)」



## ソジ・ソギ SOGIはみんなに関わる言葉

SOGIとは、性的指向 (Sexual Orientation) と性自認 (Gender Identity) を表す略称です。SOGIはすべての人が持っている性の要素であり、LGBTQ+に限らず、誰にとっても尊重されるべき大切な人格の一部です。



性表現 (Gender Expression) を加えた「SOGIE(ソジー)」、身体の性 (Sex Characteristics) を加えた「SOGIESC(ソジエスク)」という用語が使われることもあります。

## カミングアウトとアウティング

### ■カミングアウトとは

性的指向や性自認について、当事者が自らの意思で他者に伝えることです。その目的は、自分のことを知ってもらいたい、困っているのを助けてほしいなど、人それぞれ異なります。また、話す際に緊張してうまく表現できないこともあります。カミングアウトを受けたら、否定や決めつけをせず、相手の気持ちを尊重する姿勢で話を聴きましょう。助けてほしいことがあってもすぐには言い出せない場合もあるので、「もし困っていることがあったら、言ってね」など、相手が安心して話せる場や雰囲気をつくることも大切です。

### ■アウティングとは

本人の許可なく、その人の性的指向や性自認に関わる情報を第三者に伝える行為を指し、プライバシー権・人格権の侵害となる可能性があります。当事者本人の困りごとを解決するためだとしても、知らないところで勝手に情報が広まることは、本人に強い不安を感じさせます。誰かと共有する必要がある場合には必ず本人に確認し、本人の意思を尊重しましょう。アウティングにならないよう、慎重な対応が必要です。



### 言い換えの例

- NG** レズ・ホモ・オカマ・おとこおんな・こっち系・そっち系など
- OK** レズビアン・ゲイ、バイセクシュアル・トランスジェンダー

たとえ適切とされる表現であったとしても、笑いの対象にしたり、侮辱する意図で使うことは、相手を深く傷つける行為です。大切なことは、性の多様性を理解し、それぞれの性のあり方を尊重することです。



## 青森県パートナーシップ宣誓制度(令和4年2月開始)

一方又は双方が性的マイノリティであるカップルが、お互いを人生のパートナーとして、日常生活で相互に協力し合う関係であることを宣誓し、宣誓書を提出した場合に、県が受領証を交付し、お二人の関係性を証明する制度です。(令和6年11月から、未成年の子の届出や転居した際の継続申告ができるようになりました。)



制度の詳細・最新の利用可能サービスの詳細は県のホームページをご覧ください。