



浦添市

性の多様性を尊重する ガイドブック



性の多様性を認め合うまち

わたしとあなたの顔や声がちがうように、性（セクシュアリティ）の形も人それぞれです。

誰もがもっているセクシュアリティですが、性的マイノリティの方は偏見や差別的とりあつかいなど、生活するうえで困難を抱えている方もいます。

人には多様な性の形があります。

それは、みんなと違うからと優劣をつけられるものではありません。

それは、多いか少ないかによって、へだてられるものでもありません。

それは、誰のものでもない、わたしやあなた、それぞれのものです。

それは、わたしやあなたの真の姿を表す尊いもの…

それは、雨あがりの虹のように、多くの色が混じり合い、自然にあるものです。

あなたは、今、あたたかい灯りの側ですか、つめたい雨の中ですか。

あなたは、「なぜ自分だけが」と思っていないですか。

このガイドブックは、わたしとあなたが理解しあい

性の多様性を認め合うまちへのみちしるべになるよう

願いをこめてつくりました。

浦添市総合計画

…理想の都市像の一つとして「人間尊重」を掲げています。

レインボー都市うらそえ宣言 ～性の多様性を認め合うまち～

…平成29年1月1日宣言。性の多様性を認め合い
人権が守られる平和で豊かな社会を実現するため、
みんなで取組を進めるための宣言です。





“レインボー都市うらそえ宣言”

～性の多様性を認め合うまち～

人には多様な性の形があり、一人ひとりが大切な存在です。

誰もが望む性で生きること（性自認）、

どの性を愛するか、愛さないか（性指向）等は、

人が自分らしく幸福に生きる当然の権利であり、

尊重されなければなりません。

性の多様性を知り認め合うことは、

人権が守られる平和で豊かな社会に繋がります。

差別や偏見をなくし、誰もがティーン（太陽）のように輝けるよう、

ここに「レインボー都市うらそえ・性の多様性を認め合うまち」を

宣言します。



平成 29 年 1 月 1 日 浦添市



花の名のように 多様な性の形を表す様々な言葉

驚くほど
たくさんの花が咲いて
いるよね

たまには
野原を散策
しよう！

花にもいろいろな種類があるように、人の性の形（性のありよう）もそれぞれです。自然に多様な花を咲かせています。



SOGI (ソジ)

性的指向 (Sexual Orientation) 性自認 (Gender Identity) の頭文字をとり SOGI (ソジ) と表現。(性的マイノリティもそうでない人も含めて、すべての人の性の形を表す言葉です。)

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)	Heterosexual (ヘテロセクシュアル)
同性を好きになる女性	同性を好きになる男性	両性を好きになる人	出生時の戸籍上の性と性自認が一致しない人	異性を好きになる人

Pansexual
(パンセクシュアル)

Questioning
(クエスチョニング)

Xgender
(Xジェンダー)

Asexual
(Aセクシュアル)

誰にも恋愛感情を抱かない人や、自分自身の性を決められない、決めてない、わからない人など 性の形はたくさんあります



性の形は人それぞれ
多様なんだね。あなたも
わたしも自分らしく咲こう



言えないから、わからないだけ 性的マイノリティ



ことばに注意しよう。

※ 差別的な表現：オカマ、おねえ、オナベ

LGBT…性的マイノリティを表す言葉の一つとして使われることもあります。**L**esbian (レズビアン) **G**ay (ゲイ) **B**isexual (バイセクシュアル) **T**ransgender (トランスジェンダー) の頭文字を取っています。

性的マイノリティ (少数者) であるがゆえ、 心を閉ざさざるをえない人々

性的マイノリティは、いないのではなく言えないのでわからないだけです。なぜ、言えないのか、学校や職場での状況を思いだしてみましょう。いわゆる*ホモネタで、笑いをとったり、*「おまえ、もしかしたらこっち」と言う冗談や、テレビのバラエティの*おねえタレントが嘲笑されたり、余興の女装ネタの盛り上がり等。あなたも見聞きしたことがあるのではないのでしょうか。もしも、あなたが性的マイノリティだとしたら、周りの嘲笑と偏見の渦巻く中に「性的マイノリティ」と打ち明けて、身を投じることの困難さを考えてみましょう。

性的マイノリティの方は「そっとしておいて欲しい」のではないですか？



性的マイノリティの方はそっとしておいて欲しいと思っているのではないのですか、という声もあります。厚生労働省のアンケートでは、LGBTの半数前後の人が職場で困っていることはない、と答えています。困っていることがないので、現状でもよいと考えている人もいるのでしょう。

私たちは、同調性を求められる社会に生きています。だれでも、特別にみられたくない、平穏に生活したいと願っています。性的マイノリティ当事者は、性的マイノリティの権利を叫びたい一方で、存在がクローズアップされる事で平穏な生活が壊されるリスクも恐れているのではないでしょう。



では、どうすればいいですか？

お互いの理解が大切だよ。まずは、「性の多様性」について知ることから始めよう。



性的マイノリティの事を理解しなさいとは一方的ではないですか？

相互理解が目的です…このガイドブックでは、すべての人が多様な性の中の構成員であり、いろいろな性の形があることを知る事で相互理解を深めようと思いをこめて作りました。



パレットの4つの絵の具 性の要素



あなたの性の形（セクシュアリティ）を構成する4つの絵の具です。性が多様なのは、4つの絵の具が混ざりあい、いろいろな色になるからです。

1つ目の絵の具 からだの性 (生物学的な性)

からだが男性か女性か
※色々な発達の状態があります。

2つ目の絵の具 こころの性 (性自認)

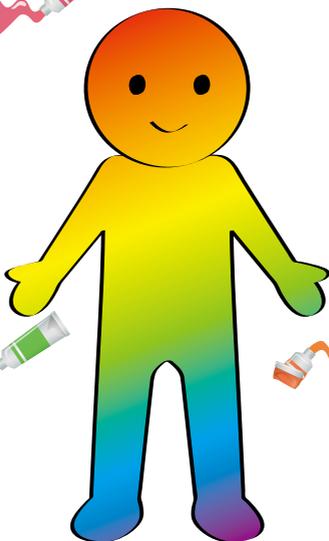
自分の性別をどう認識しているか
※出生時の戸籍上の性とこころの性が一致せず、自身の体に違和感を持つ人たちもいます。

3つ目の絵の具 好きになる性 (性的指向)

性的関心（恋愛又は性的欲求）がどのような対象に向かうか、又は向かわないか
※好きになる性が異性とは限りません。

4つ目の絵の具 表現する性 (性別表現)

服装、仕草及び言葉遣い等で表現する性別
※(例) 性自認が男性でも表現する性が男性とは限りません。



セクシュアリティは、自分の意思で決められるものではありません。例えばあなたが、異性愛者なら同性愛者になろうと意思で変えようと思ってもむずかしいのではないのでしょうか。セクシュアリティはその人に、自然にそなわるものです。自分の性ととも、多様な性の形があることを理解しましょう。



大切な時間

カミングアウト(自分の性的指向、性自認などを打ち明けること。)

友人にうちあけて
無視されたらどう
しよう

心とからだの性がフィッ
トしないと感じている
と誰かに伝えたい…

家族に
カミングアウト
しづらいんだよなー



孫の顔が
早くみたい

早く彼女を
つくれよ

女らしく
しなさい

*ホモ・レズは
気持ち悪いよな

男らしく
しなさい

結婚は
いつするの



あなたの何気ない言葉で傷つき、さらに打ち明けられず、本当の自分を隠している日常にストレスを受けています。

カミングアウトをするのもしないのも自由。誰にも強制はできないし、止めることもできません。本当の自分を知ってもらえるメリットもあるし、偏見や差別にさらされるリスクもあります。いつするか、誰にするかはあなたの自由です。



個人的にカミングアウトされたら

何も特別なことは、ありません。家族なら家族として、友人なら友人として、職場の同僚なら同僚として、大切な事を打ち明けられたときのよ
うに、ふだんの相手との信頼関係を尊重して接すればいいだけです。



勝手にカミングアウトしてお
いて、個人的な事を背負わ
されるならカミングアウトされ
ない方がよかったです。

カミングアウトを迷惑に思う人もいるでしょう。いつでも、相手の気持ちの波と自分の気持ちの波が同調するとは、限りません。自分のことで、頭がいっぱいで他者の事柄を受け止められないときもあるでしょう。相手との信頼の度合い、関係性、相手の打ち明ける動機、その場の雰囲気、そのときどきで受け止める気持ちも変わってきます。うけとめ方に教科書はありません。どう思ってもあなたの自由です。

ただひとつ、注意してほしいことは、ほかの人にアウティング（個人情報
の暴露）だけはしないでください。少なくともあなたを信頼してカミ
ングアウトしたのですから。

カミングアウトを受ける方は、一人の人間の
人生の決断を打ち明けられたのだから、
びっくりするかもしれないけど、できるだ
け相手の思いをうけとめよう。





秘密の暴露はいけません

アウトティング (本人の許可なく、性的指向・性自認などを他人に伝えること)

同僚にカミングアウトしたいけど、アウトティングされないか心配…



えーあの人、
〇〇なの

職場のトップニュース
あの人〇〇だってよ、
着替えの時、気をつけなくっちゃ

カミングアウトのハードルを越えたとしても、
今度はアウトティングされないか心配です。

秘密にしてほしいことを、信頼して話したのに、その秘密を暴露されると誰でも傷つきます。また暴露により、みんなの自分に対する態度が今までと変わることを恐れています。中には偏見をもつ人がいるからです。また、たとえ「当事者の立場をみんなにも認めてほしいから」といったような、善意の理由でもアウトティングをしてはいけません。善意でも当事者の許可なくアウトティングすることは許されません。



アウトティングも
パワーハラスメント・SOGIハラに
なりえるんだよ。

パワーハラスメントに該当すると考えられる例

※例は優越的な関係を背景として行われたものであることが前提

- 人格を否定するような言動を行う。相手の性的指向・性自認に関する侮辱的な言動を含む。
- 労働者の性的指向・性自認や病歴、不妊治療等の機微な個人情報について、当該労働者の了解を得ずに他の労働者に暴露する（プライバシー保護の観点から、機微な個人情報を暴露することのないよう、労働者に周知・啓発する等の措置を講じることが必要）

※厚生労働省リーフレット（詳細版）「2020年（令和2年）6月1日より、職場におけるハラスメント防止対策が強化されます！」より引用





もしも、世界が逆転したら

異性愛者の方はまわりが異性愛中心の世界で過ごしているので、他の異なるセクシュアリティの人達の気持ちを考える機会がありません。自分がその立場になったつもりで、考えてみましょう。ここでは、立場が逆転した世界をフィクションで描いています。

主人公(男)は同じクラスの女子と付き合っている。ところが、ある日学校に行ったら、周りの友達から変な目で見られる。

主人公

女子と付き合うのが『変』?…男性は男性と、女性は女性と付き合うことが『普通』になっている!

主人公

でも、なんで好きな人同士が一緒にいることが『変』なんだろう

友達

お前らなんで男と女でいちゃいちゃしてるの?付き合ってるの?男と女で付き合うなんて『変』だよ

主人公

僕は、今までと同じように『普通』に、彼女のことが好きだけなのに

友達

実は俺も、女子が好き。でも、男なのに女子が好きって『変』だよな。俺にとっては、男子を好きになることの方がよっぽど『変』だよー泣

主人公

僕たちの『普通』は、皆の『変』、皆の『普通』は僕たちの『変』かあ。

主人公

いや、『普通』って人それぞれの価値観だ!誰を好きになるかはその人の『普通』で決めていいんだよ!

主人公

そして、僕たちには、それぞれの『普通』を受け止めることのできる心がある!…と信じたいな

主人公

はっ…夢か…
いや、夢だけでは終わらせないぞ

主人公

お互いの『普通』を受け止めて、みーんなが幸せな世界にしていきたいな!
いや、していくぞー



いろいろな困難を抱えています 当事者の困難

学校で

同性愛者であることを明らかにして学校生活を送っていたところ、一部の同級生によって学級会の議題にされ、クラス全員の前で「話し方がオカマっぽくて気色悪い」等の批判を受けた。教員からも「本人は治そうと頑張っているんだから応援しよう」という逆に人格を否定するフォローを入れられ、自尊感情を深く傷つけられた。

レズビアンかどうか悩んでいたとき、臨床心理士の資格を持ち開業していたスクールカウンセラーから「異性との性行為をしてみればその良さがわかるよ」と言われた。専門職の人が言った言葉はとても重く、「同性が好きな自分は気の迷いなのか」と思ってしまった。長く感じていた思いを否定されたように思い、その後、学校を休学せざるを得なかった。

他の人に身体を見られる心配や、他の人の身体が目に入る罪悪感から、学校の更衣室やトイレが使いづらかった。

小学校の教室内でホモやオカマという言葉が日常的に笑いの対象になっており、自分のセクシュアリティがバレたら生きていけないと思った。

LGBT法連合会・第3版 2019.3

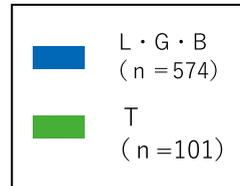
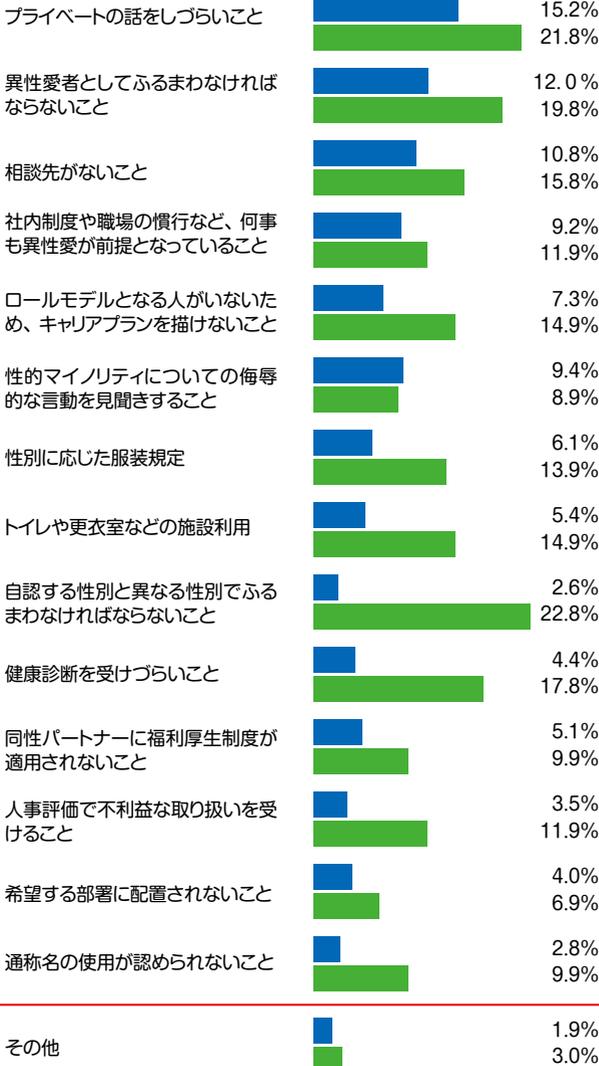
「性的指向および性自認を理由とするわたしたちが社会で直面する困難のリスト」より引用

職場で

当事者の困りごと（複数回答）



困っていることはある ※赤線・赤字は当該で付記



(注) 凡例の【L・G・B】はレズビアン、ゲイ、バイセクシャルの回答者を合わせた回答内容であること、【T】はトランスジェンダーの回答者の回答内容であることを示す。

※令和2年3月厚生労働省委託事業。三菱 UFJ リサーチ&コンサルティング「令和元年度職場におけるダイバーシティ推進事業（労働者アンケート調査）」より引用



自分らしい生き方 学校・家庭や地域で



そのTシャツ
かわいいね



家で飼ってる
ピョン子と似てる
から決めたんだ

ランドセル、
黒にしたの



歯ブラシ
何色がいい



歯ブラシは
海と同じ青色がいい



好きなものを選ぶとき
好きな気持ち以外に
何か必要ですか？

学校・家庭や地域という空間で自分らしく生きるのは、子どもたちにとって大変なことです。「男らしく」「女らしく」「男は黒・青」「女は赤・ピンク」「男はズボン」「女はスカート」「男は女が好き」「女は男が好き」私たち大人がそういう固定観念を持っていたら、セクシュアリティの問題に限らず、子どもたちは自由に生きられません。まずは、大人の私たちの意識を変えていきましょう。





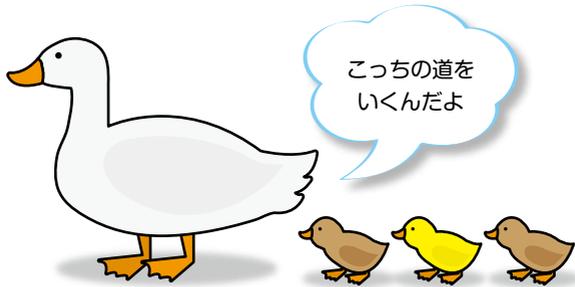
学校生活の各場面での支援について 参考事例

項目	学校における支援の事例
服装	<ul style="list-style-type: none">・自認する性別の制服・衣服や、体操着の着用を認める。
髪型	<ul style="list-style-type: none">・標準より長い髪形を一定の範囲で認める(戸籍上男性)。
更衣室	<ul style="list-style-type: none">・保健室・多目的トイレ等の利用を認める。
トイレ	<ul style="list-style-type: none">・職員トイレ・多目的トイレの利用を認める。
呼称の工夫	<ul style="list-style-type: none">・校内文書(通知表を含む。)を児童生徒が希望する呼称で記す。・自認する性別として名簿上扱う。
授業	<ul style="list-style-type: none">・体育又は保健体育において別メニューを設定する。
水泳	<ul style="list-style-type: none">・上半身が隠れる水着の着用を認める(戸籍上男性)。・補習として別日に実施、又はレポート提出で代替する。
運動部の活動	<ul style="list-style-type: none">・自認する性別に係る活動への参加を認める。
修学旅行等	<ul style="list-style-type: none">・1人部屋の使用を認める。入浴時間をずらす。

※文部科学省「性同一性障害に係る児童生徒に対するきめ細かな対応の実施等について」通知より引用



自分らしい生き方 地域や学校・家庭で



- 自分は少数派（性的マイノリティ）なのかもしれないと思いはじめた子どもたちは、承認欲求を満たすため、親や教師の性の多様性への考え方を観察しています。
- 多数派（性的マジョリティ）の子どもたちも親や大人との何気ない会話から性に対する意識が刷り込まれていきます。

性の多様性について
知識や理解がない大人の環境で育つ

性の多様性について
知識や理解がある大人の環境で育つ

少数派が、過ごしにくい社会

多様性が尊重され、多数派も少数派も過ごしやすい社会

自分が否定されたような気持ちで、自尊心が育ちにくい。

少数派に対し特別視・差別意識が育ちやすい。

自分のセクシュアリティを受容しやすくなる。

世の中のいろいろな多様性を理解しやすくなる。



だれもが活躍できる職場をめざして

Allyアライ・性的少数者を理解し支援する人



わたしの職場にも性的マイノリティの人いるのかなあ

いないかもしれないし、いるかもしれません。詮索するのも間違いです。本人がカミングアウトしない限り本当のことはわからないからです。（もちろんカミングアウトは強制もできません。するしないは本人の自由です。）いつでも周りにいると考えて行動しましょう。

何気ない言葉で傷つけていることがあります。知らず知らずにあなたも使っていませんか？



※配慮に欠ける言葉（例）：

「レス」「ホモ」「オカマ」「おねえ」「ニューハーフ」「男みたい」

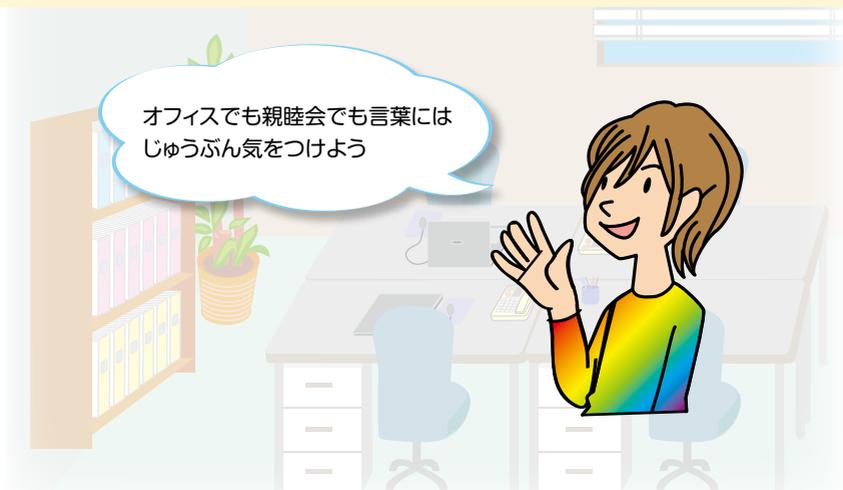
「女みたい」「おまえこっち？」「そっち？」

「彼女・彼氏いるの？」「おとこおんな」

「結婚は？」「両刀使い」

「俺のことおそったりしないでよ」「気持ち悪い」

性的マイノリティの抱えている偏見や差別は、人権の問題でもあります。場合によっては、職場に居づらくなり、やめてしまう場合もあります。「自分の職場にはいないから関係ない」と決めつけず（言えないだけかもしれない）、性の多様性について正しい知識を持ち、理解を深めましょう。



職場における「セクシャルハラスメント」

- 被害を受ける者の性的指向や性自認にかかわらず、「性的な言動」であればセクシャルハラスメントに該当します。
- 職場におけるセクシャルハラスメントは、異性に対するものだけでなく、同性に対するものも含まれます。
- 労働者を雇用する雇用主や上司、同僚に限らず、取引先等の他の事業主又はその雇用する労働者、顧客、患者又はその家族、学校における生徒等も含まれます。

※厚生労働省リーフレット（詳細版）「2020年（令和2年）6月1日より、職場におけるハラスメント防止対策が強化されます！」より引用

職場では具体的にどうい
う取組をすればいいのか
実際取り組んでいる職場の例です



職場における取組事例

- ★就業規則に性的指向・性自認に関する差別禁止を明記
- ★人事担当部局に性的指向・性自認に関する担当者配置
- ★相談窓口の設置
- ★研修会・勉強会の実施
- ★イントラネットでセミナー動画アップ
- ★採用ポリシーにおいて、差別禁止を明記
- ★面接官向けガイドライン策定（カミングアウト強制禁止・カミングアウトを受けた際の対応方法等を規定）
- ★エントリーシートに性別欄を設けていない
- ★同性パートナーや事実婚に結婚休暇・結婚祝金・出産祝金
- ★パートナー申告等、人事手続をアウトソーシングで、他の社員の目にふれないで制度利用が可能
- ★服装の配慮・性自認にもとづき希望するトイレ使用
- ★通称名の使用、健康診断の対応などの個別対応
- ★アライ表明シールの配布（性的指向・性的自認に関する取組者に対して）

※（令和元年度厚生労働省委託事業）三菱UFJリサーチ&コンサルティング「多様な人材が活躍できる職場環境に関する企業の事例集」参考に当課でまとめ



本市の取組

ハーモニーセンター	
LGBT 電話相談窓口	
☎070-5491-3228	
相談日時	
毎月第3火曜日 午後5時～8時	
対象者	
性的マイノリティの方、家族 友人、関係者等	

■LGBT 電話相談

ひとりで悩んでいませんか、どなたでもどうぞ
○性的マイノリティに関する相談全般

※相談日時は変更することもあります。

詳細は市のホームページで確認をお願いします。



■みんなのトイレ標識の作成

性的マイノリティの方も利用しやすい「みんなのトイレ」のサインをデザインし、公共施設を中心に普及を進めています。



■レインボー都市うらそえ宣言

～性の多様性を認め合うまち～

平成 29 年 1 月 1 日に宣言

ハーモニーセンターにレインボー宣言の看板を設置しています。



■レインボーフラッグの設置

浦添市役所本庁やハーモニーセンターにレインボーフラッグを設置しています。

※レインボー旗は性の多様性への尊重のシンボルとして広く認識されている。

6色（赤・橙・黄・緑・青・紫）で構成されている。



本市の取組



■講演会

「性の多様性の尊重について」をテーマに当事者や学識経験者による講演会を実施しています。

■学校講座

中学生を対象に、「中学校性の多様性啓発講座」を実施しています。



■教員向けに「性の多様性を学ぶ研修会」

(共催：浦添市教育研究所)を実施しています。



■パネル展示

浦添市役所ロビーにおいて、性の多様性尊重のためのパネル展示を男女共同参画週間毎年(6月23日～29日)で一緒に実施しています。



■性の多様性尊重についての出前講座

性の多様性尊重について市職員による出前講座を行います。

メッセージは風に乗って

意識を変えて
優しい世界へ

いないのでは
なく、言えない
だけ

その一言が
となりの人を
傷つけています

あなたの引き
出しは無限大
∞

思春期になると異性に興味がわく…そうじゃない人もいます

その質問、
本当に必要？

飲み会の
ノリは
通用しない！

そもそも
普通って
なに？

あなたが他者を
尊重することが、
あなたの大切な人を
守ることに
つながるかも
しれません

大丈夫、
だいじょうぶ

Ally アライ
(理解者・
支援者)に
なろう

息をするよう
に…自然に振る
舞いたいんだ

ただ好きな
人と歩きたい
だけだよ

自分らしく
生きよう





あなたも私も、地球号の一員。そこには多様な人たちが
一緒に乗っていることを、忘れないようにしましょう

○————— 問い合わせ先 —————○

浦添市市民協働・男女共同参画ハーモニーセンター
(浦添市市民部市民協働・男女共同参画課)

沖縄県浦添市安波茶二丁目3番5号
電話：098-874-5711 FAX：098-874-5890
siminkyodo@city.urasoe.lg.jp

2021年1月発行