



ひろげよう！ソジトモの輪っ！
#個人用 #レベル2 #ソジトモアライ

ソジトモドリル
レベル2

ソジトモとして行動しよう！

資料5-3

Q ソジトモは何をすればいいの？

どんなソジーの人も大切にする「ソジトモ」。
レベル2では、ソジーのマイノリティ（少数者）であるLGBTQ+や、ソジトモとして知っておきたいことを確認して、あなたが今日からできることを考えていきましょう。



ソジー (SOGIE) を動画で学ぼう！

明石市役所 YouTube チャンネル

ソジーを知ってソジトモになろう
(約 20 分)



動画は
こちらから

明石市の LGBTQ+/SOGIE
出前講座を受講された方は、
動画視聴をスキップできます
ので、次へ進んでください。

出前講座に
ついてはこちら →



あたしたちが
出ています！



だれもが持っている多様な性の要素

ソジーを知って

ソジトモになろう



動画を視聴しましたか？ 次のページから内容を確認していきましょう →



レベル2をコンプリートすると、
オリジナルの
ソジトモステッカーがもらえるよ！
ドリルが終わったら応募しよう！

明石市



ソジトモステッカー

ステップ1 学んだことを確認しよう！

すべての人が持つ性の要素であるソジー（SOGIE）が、多くの人と違う人たちをLGBTQ+（性的マイノリティ）といいます。人口規模は約8%との調査があります。

G I【性自認】 Gender Identity 自分はどんな性だと感じているか	S O【性的指向】 Sexual Orientation どんな性の人を好きになるか
Cisgender / シスジェンダー 生まれたときに割り当てられた性別と性自認が一致する人	Heterosexual / ヘテロセクシュアル（異性愛者） 自認する性別と異なる性別を好きになる人
Transgender / トランスジェンダー ①② 生まれたときに割り当てられた性別と性自認が異なる人 X-gender / エックスジェンダー Genderqueer / ジェンダークィア Non-binary / ノンバイナリー 性自認が女性・男性のどちらかではない人	Lesbian / レズビアン（同性愛者） 女性として女性を好きになる人 Gay / ゲイ（同性愛者） 男性として男性を好きになる人 Bisexual / バイセクシュアル（両性愛者） 女性を好きになることも 男性を好きになることもある人 Asexual / アセクシュアル（無性愛者） 他人に恋愛感情や性的関心を持たない人
Questioning / クエスチョニング 自分のソジーが分からない人、決めていない人、決められない人、決めたくない人、迷っている人	
+ / プラス そのほかの性的マイノリティ	
G E【性表現】 Gender Expression ③ 自分の性をどのように表現するか	服装・髪形・振る舞い・自分をなんと呼ぶか（私・オレ・ぼく・ウチ…）など

① トランスジェンダーの中には性別適合手術やホルモン治療を望まない人もいます。トランスジェンダーのうち、医療機関を受診して、「性同一性障害」と診断されるのは、一部の人たちです。

② トランスジェンダーやXジェンダーの人の「性的指向（好きになる性）」は、ヘテロセクシュアル（異性愛者）やLGB（同性愛者・両性愛者）、アセクシュアル（無性愛者）など、ひとりひとり違います。

③ 「女らしく」「男らしく」などの社会的・文化的な性差が「ジェンダー」です。ジェンダーは時代・地域（国・地方）などによって異なります。性表現はジェンダーのひとつの要素でもあります。近年はジェンダーレス・ジェンダーフリー・ジェンダーニュートラルなど男女の二元にこだわらないとらえ方もひろがっています。



ぷち
そじ

1

男らしさ・女らしさってなんだろう？

① 男だから泣くなって言われたよ～



② 男の子って泣いちゃいけないの？

誰だって泣きたいときはあるよね



③ 男は強い、女は優しいって本当にそうなのかな？



④

ぬいぐるみが好きな男の子もいるし、戦隊ヒーローが好きな女の子もいます。

機械いじりが苦手な男性も、料理が好きじゃない女性もいるよね。

それに、ひとりの人の中にも、社会の中で「男らしい・女らしい」と言われているところがあるんじゃないかな。

⑤

男の子は男らしくしなきゃダメ、女の子は女らしくしなきゃダメということではなく、それぞれの好き・嫌い、得意・不得意をお互いに尊重して、その人らしさを大切にしていこうね。



ステップ2 LGBTQ+ の困りごとを知ろう！

性自認・性表現に関すること

（性別の違和感、外見から推察できる性別と戸籍の性別が一致しない など）



学校や社会では、男か女のどちらかに区別されることが数多くあります。そのような環境でトランスジェンダー（Xジェンダーを含む）の人たちは苦痛を感じています。

自分の性別に違和感を持っていることを誰にも話せない場合が多く、第二性徴の時期に自分が望まない身体に変化していくことは耐え難いことです。

また、男女いずれかに自分を定義できないこと（どちらでもない、どちらでもあるなど）に苦悩している人もいます。

性別を変えている途中であるとか、外見の性別があいまいな人は、応対する相手が自分をどう見ているかを心配しています。顔、体格などの外見や声から推察される性別と戸籍の性別が一致しないことに相手が戸惑ってしまい、よくわからない人・気持ち悪い人という偏見につながってしまう場合があります。



学 校

- 男女別の制服や、男女別の行動が辛くて、学校へ行けなくなった。
- 男女別のトイレだと、自分が入りたいトイレに入れないので我慢している。
- 更衣が嫌で、体育やプールの授業の日は休むようにしていた。
- 宿泊や入浴が心配で、修学旅行に行きたくない。
- 「男なのに女みたいで気持ち悪い」「女なのに男の子とばかり遊んでいる」と友達に言われて辛い。

大人のみなさんへ

誰かにソジを打ち明けられたら、その人はあなたをとても信頼しています。子どもから相談されたら、寄り添って、じっくり話を聞きましょう。性別の違和感といっても、どんなところが苦しいか、困っているか、何を望んでいるかは、一人ひとり違います。「トランスジェンダーだったらこうだろう」と決めつけずに、その子の性自認・性表現を尊重し、ていねいに向き合っていきましょう。その姿勢から「ここはあなたの居場所だよ」というメッセージが伝わり、安心につながっていきます。



職場

- 男女別のトイレは入りづらいので、別フロアの多目的トイレを使っているが、周りに変に思われていないかと、人目が気になる。
- ユニフォームのデザインが男女ではっきり区別されていて、毎日着るのが苦痛だ。

求職活動

- エントリーシートの性別欄で、「男／女」のどちらに丸をつけるか迷う。
- 外見の性別と男子校（女子校）卒の学歴が一致しないことを理由に、仕事の能力や適正についての選考もされずに、採用対象から外されるのではと不安。
- トランスジェンダーだと伝えたら、面接を途中で打ち切られた。
- トランスジェンダーであることを伝えたら、内定を取り消された。



病院

- 外見と保険証の性別が一致しないことを、受付で驚かれるのではないかと、体調不良でも受診をためらってしまう。
- 外見の性別が保険証の氏名と合わない。人前で呼び出されて注目を浴びたくない。
- 外見は女性だが、性別適合手術をしていないので身体的には男性。自認とからだの性の差異について理解されなかったり、傷つくことを言われたら…と憂うつ。
- 外見は男性だが、性別適合手術をしていないので身体的には女性。婦人科疾患の相談や検診に行きづらく、健康面が不安。
- 事故や急病の際に、救急車や搬送先の病院で、トランスジェンダーであることを言える状態でなかったらどうなるのかが心配。



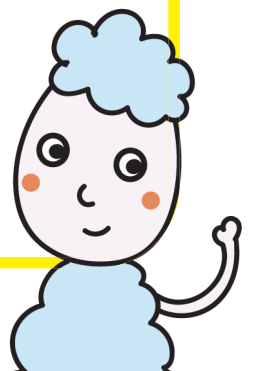
例えば 窓口で…

窓口に行きづらいということは、手続きができずサービスが利用できない、医療を受けられず体調が悪化する、相談できず社会資源につなげられないなど、生活の困難に直結しています。

あなたの職場や地域の窓口は、誰もが安心して訪れることができるものになっていますか？見直してみましょう。

外見が女性の方を、男性のフルネームで呼び出すと、周囲から注目されることがあります。姓だけで呼び出して書類を指さして氏名を確認する、生年月日で本人確認するなどの工夫をしてみましょう。

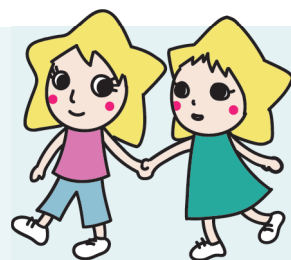
また、書類の不要な性別記入欄はなくしましょう。どうしても必要な場合は「男性」・「女性」だけでなく「その他」や「回答しない」などの選択肢を設ける方法もあります。



性的指向に関すること

(同性・両性を好きになる、誰も好きにならない、カップルは必ず男女だと思われる など)

同性愛者であることは、個人の選択によるものではありません。
「異性を好きになることがあたりまえ」という社会の中で、同性を好きになった自分に気づいた時の心の中はどのようなものでしょうか。



誰かを好きになるということは素晴らしい体験ですが、対象が同性だというだけで、誰にも話せず、自分を否定し、周囲に知られないように隠します。

子どもの頃にいじめを受けたり、自殺を考えたことのある人も少なくありません。

同性カップルの場合、周囲に二人の関係を理解してもらえないことがあります。差別や偏見を恐れて、自分のパートナーが同性であることを隠している人が多いです。

学 校

- 同性のクラスメイトを好きになって、どうしたらいいのかわからなかった。
- 保健の授業で「みんな異性を意識する」と聞いて、自分は違うので辛かった。
- 友達と好きなアイドルの話をしているけど、本当に好きなアイドルのことは言えない。
- 「ゲイは嫌いだ」と言っている先生がいた。
- 誰かに対して恋愛感情がわからないので「自分はおかしいのかもしれない」と思った。

大人のみなさんへ

恋愛・結婚・家族などの話が出たときには、カップルや家族にはいろいろな形があることを伝えてください。明石市のパートナーシップ・ファミリーシップ制度を紹介するのもいいかもしれません (P.10 参照)。

身近にロールモデル (手本となる人物) がいない子どもたちにとって、同様の悩みや困難を乗り越えてきた人の存在は、心の支えになります。明石市では、小・中学校で出前講座を実施しています。また、学校の図書室や市立図書館、男女共同参画センターには、体験談の掲載された書籍もありますので、ぜひ手にとってみてください。

2021 年度から、市内の中学校の保健体育の教科書でも「性の多様性」について取り上げています。子どもたちがソジーについて、相談したいと思える大人になれるよう心がけましょう。地域等で講座の開催をご希望の場合は、インクルーシブ推進課にご相談ください。



職場

求職活動

- 異性愛者であることを前提とした日常会話が辛い。
- 同性のパートナーの存在を隠し、嘘をつき続けるのがしんどい。
- ホモネタが好きな上司がいて、周囲で笑いが起きるたびに苦痛を感じる。
- 同性のパートナーが福利厚生の対象に含まれておらず、悲しい。
- 自分が LGBTQ+ であることを、就職活動で伝えるべきか迷う。

不動産

- 住まい探しの際に、同性カップルだと説明しても理解されないし、物件を契約しづらいのではないかとややもやする。

病院

- 事故や急病の際に、パートナーの存在を理解してもらえるか不安。
- パートナーの入院時に、「家族ではないから」と、病状説明や手術同意、ICU での面会、看取りへの立ち合いが認められないのではないかと心配。
- 性感染症の診察で、性的パートナーの有無を確認する際に、「彼女はいますか？」と聞かれると返答に困る。「ゲイで、男性のパートナーがいる」とは言いにくい。
- レズビアンで、子どもを持たない計画。生殖器に影響のある治療を検討する場面で、異性愛を前提に「結婚の予定はありますか？」と聞かれると、「またか」と失望する。
- パートナーの子どもが体調不良。子どもと一緒に「パートナーシップ・ファミリーシップ制度」を届け出ているが、私が病院に連れて行っても親として対応してもらえるか不安。

例えば 窓口で...

性のあり方や家族のかたちは様々です。パートナーは異性であるとは限らず、同居していても婚姻関係があるとも限りません。

パートナーや家族を対象にした制度や、パートナーや家族による代理が可能な手続については、根拠となる規定や他団体での対応状況等を踏まえながら「パートナー」「家族」の定義や範囲を改めて検討してみましょう。

また、性別を特定する表現（夫・妻など）は「ご家族の方」「ご同居の方」という言い方に変えてみるとよいでしょう。



ぷちそじ

2

その言葉、大丈夫？

普通さあ～

ふっう…？



テレビ等で、自分のことを『おかま』『おねえ』と称している人を観たことがあるかもしれません。たとえ本人がそう言ったとしても、そこには様々な社会背景や意味合いがあり、本人以外が使うことは許されません。また、「なぜ結婚しないの？」「彼氏（彼女）いないの？」「なぜ子どもをつくらないの？」などの発言も注意が必要です。これらはハラスメント（P.8 参照）にあたり LGBTQ+ に限らず、婚姻や子どもを望まない・望めない人に対して失礼にあたります。

ステップ3 ソジハラをなくそう！

カミングアウトされたら

LGBTQ+ の人が、自分のソジーについて誰かに伝えることを「カミングアウト」と言います。カミングアウトはとても勇気がいることです。「信頼して話してもらえてよかった」と受け止め、話をせかさずに最後まで聴きましょう。相手が困っていることについて話した際は、どうしてほしいかを聞きましょう。

アウティングは絶対にしない

本人の同意がないままに、その人のソジーを第三者にばらしてしまうことをアウティングといいます。

相手が子どもであっても、あなたが親であっても、先生であっても、家族であっても、勝手に判断して第三者に伝えることはしてはいけません。あなたに悪意がなく、相手のためを思っている行動であっても同様です。



ソジハラに注意！



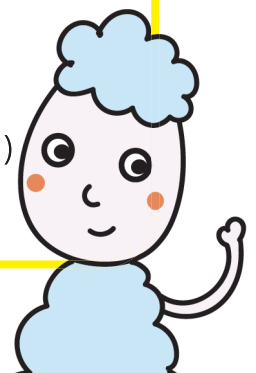
ソジーに関する差別やハラスメント、アウティングをソジハラといいます。

2020年6月から事業主に対し、防止対策が義務付けられたパワーハラスメント等の法律にはソジハラが含まれています。

ソジハラを見かけたら

あなたができることから始めましょう。

- 1 注意する「それってハラスメントですよ」
- 2 他の話題に切り替える
- 3 ハラスメントを受けた人を後からフォローする（声をかけるなど）
- 4 同調しない（一緒に笑わないなど）





※体験談に基づいて作成しています

解説

LGBTQ+ の人から直接カミングアウトを受けていない場合でも、ソジーを第三者にばらすことはアウティングにあたります。

部下の男性は、偏見を恐れ、職場では同性のパートナーの存在を隠していました。しかし、上司が軽いネタのつもりで暴露したことで、話が広まってしまいます。部下は陰口にさらされ続けた結果、精神的に大きなダメージを受け、退職に追い込まれました。アウティングにより、会社という居場所と生活の基盤である収入を奪われた深刻な事例です。

アウティングをした本人である上司や会社には、退職の理由が分からず、同じことを繰り返してしまうリスクがあります。

ソジハラをしない、見過ごさない。ソジトモとしてできる大切な行動です。

～ 明石市パートナーシップ・ファミリーシップ制度 ～

一緒に暮らす家を探すとき、どちらかが医療や介護が必要になったときなど、助け合って生きていくふたりが、社会にその関係性を示すよう求められる場面は少なくありません。

明石市パートナーシップ・ファミリーシップ制度は、人生のパートナーや大切な人を「家族」として届け出たことを、市が証明する制度です。戸籍上の性別やソジエを問わず、多様な家族の思いに応え、その困りごとの解消を目的としています。また、パートナーであるふたりに加えて、一緒にくらす子どもや親などの近親者も、家族として届出できます。

届出できる方

次のすべての項目に該当する方

- ① 成人である
- ② いずれかが明石市内に住所を有する
(または転入を予定している)
- ③ 配偶者がいない
- ④ ほかに人とパートナーシップ関係にない
- ⑤ 双方が近親者でない

届出者の戸籍上の性別やソジエは問いません

明石市 パートナーシップ・ファミリーシップ 制度 届出受理証明書 明石市パートナーシップ・ファミリーシップ制度実施要綱に基づき、届出を受理したことを証します。		この受理証明書の提示を受けられた方へ 明石市では、すべての市民が自分自身を大切に、自分らしく生き、互いを認め合える「ありのままがあたりまえ」のまちの実現を目指してパートナーシップ・ファミリーシップ制度を実施しています。 性の多様性について、違いや個性による差別や偏見のないまちづくりへのご理解とご協力をお願いいたします。	
様 様 年 月 日生 年 月 日生 第 号 年 月 日 公印 明石市長 ○○○○		また、この制度を利用する方の性のかた(性的指向、性自認、性表現)や、本制度を利用していることについては、本人の同意なく口外しないでください。	

明石市パートナーシップ・ファミリーシップ制度
届出受理証明書

お二人の氏名

戸籍上の氏名

子ども、親など近親者の氏名

【特記事項】 戸籍上の氏名: _____ 近親者等の氏名: _____ ()
【緊急連絡先】 (自由記載)



届出に必要な書類など手続きの詳細は、市ホームページ「パートナーシップ・ファミリーシップ制度ガイドブック」をご確認ください



ホームページはこちら

窓口や
職場で...

パートナーシップ・ファミリーシップ制度届出受理証明書のカードを提示された方は、パートナー関係にあることを公的に届出をした「家族」です。家族として配慮のある対応をしましょう。



ステップ4 今日からできることを考えよう！

みんなのソジーを大切にできる「ソジトモ」として、今日からできることを考えて、下記に✓をしましょう。自分で考えて書き込んでも OK です。

	ソジトモであることを示すために、ソジトモグッズや6色レインボーのグッズを身に着けたり、自宅や職場で目に見えるところに掲げる。
	「男らしく・女らしく」「男なんだから・女なんだから」「男のくせに・女のくせに」など、性別役割を押し付けるようなことを言わない。
	誰かに対して「異性が好きな人」と決めつけない。 例) 女性の相手は常に彼氏・夫、男性の相手は常に彼女・妻と決めつけない。
	状況に応じて性別を決めつけない言葉をつかう。 例) 彼氏・彼女、夫・妻 の代わりに パートナー、お連れ合い、ご家族 …
	「ホモ」「オカマ」「レズ」「オネエ」「おとこおんな」「そっち系」など、LGBTQ+ に対し差別的な言葉をつかわない。
	いわゆる「ホモネタ」やアウティングなど、ソジハラを見かけたら、できる行動を取る。
	ソジーや LGBTQ+ がテーマの本を読んだり、映画やドラマを観る。
	【自由記載】
	【自由記載】



よくあるご質問

Q いままで LGBTQ+ の人に会ったことがありません。うちの町内にはいないのでは？

A 偏見を恐れて周りに話せない当事者が身近にもいることに、気づいていないだけかもしれません。カミングアウトしてもしなくても、安心して過ごせる環境をつくるのが大切です。

Q LGBTQ+ の人は、自分の性のあり方が多くの人と違うことにいつ気づくのですか？

A 人によりますが、思春期の頃に気づくことが多いと言われています。
トランスジェンダーの性別違和感は同性愛者よりも一般的に早く、物心がついたころから始まる場合が多いようです。

ステップ5 ソジトモリクエストを送ろう！

おつかれさまでした！ソジー（SOGIE）が身近になりましたか？
最後にソジトモリクエストを送ってください。

フォームからの送信ができないときは、「キリトリ線」より下に記入して、インクルーシブ推進課まで郵送またはFAXで送ってください。受付ののち、ステッカーを郵送します。直接お持ちいただいた場合は、そのときにお渡しします。

あなたも
ソジトモだね！



あてなラベル →
切り取って
お使いください

リクエストは
こちらから↓



【送り先・お問い合わせ先】

電話：078-918-6056 FAX：078-918-5617

〒673-8686

明石市中崎 1-5-1

明石市インクルーシブ推進課

LGBTQ+/SOGIE 施策担当

ソジトモリクエスト係

Ver.05 2024.04 改訂

キリトリ線

ソジトモリクエスト（レベル2）

動画とステップ1～5で学びましたか？（○をつけてください）

→ はい ・ いいえ

☆ おなまえ（ニックネーム可）：

☆ 明石市とのつながり： 在住 在勤 在学

☆ 電話番号：

☆ ステッカーの郵送を希望される方は、必ず右のボックスに送付先の住所とお名前をお書きください

☆ ご記入いただいた送付先に、今後ソジトモに関するイベントやセミナーなどの案内をお送りしてもよろしいですか？

→ はい ・ いいえ

〒

（送付先住所）

（なまえ）

様