



ソジトモとして行動しよう！

Q ソジトモは何をすればいいの？

どんなソジの人も大切にする「ソジトモ」。

レベル2では、ソジのマイノリティ(少数者)である
エルジーピーティーキュープラス
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。

みんなで行動していこう！



ソジ (SOGIE) を動画で学ぼう！

明石市役所 YouTube チャンネル

『ソジを知ってソジトモになろう』
(約20分)



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。

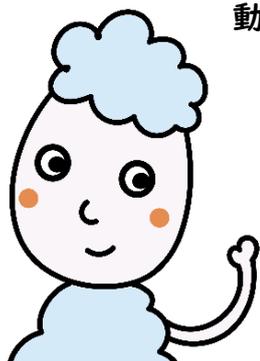


動画は
こちらから

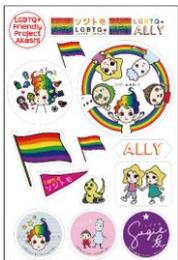
出前講座に
ついてはこちら



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！



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、多くの人と違っている人たちをLGBTQ+(性的マイノリティ)とって、約8%いるとの調査があります。

SO【性的指向】 Sexual Orientation

どんな性の人を好きになるか

Heterosexual / ヘテロセクシュアル(異性愛者)
性自認と異なる性の人を好きになる人

Lesbian / レズビアン(同性愛者)
性自認が女性で、女性を好きになる人

Gay / ゲイ(同性愛者)
性自認が男性で、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

GI【性自認】 Gender Identity

自分はどんな性だと思うか

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
性自認が同じ人

Transgender / トランスジェンダー *1 *2
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 / Xジェンダー
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

Questioning / クエスチョニング 自分のソジーが「わからない」「迷っている」「決まっていない」などの人
Queer / クィア 性的マイノリティを包括する言葉

+ / プラス そのほかの性的マイノリティ
例えば、**Aromantic / アロマンティック** 他の人に恋愛感情を持たない人
Asexual / アセクシュアル 他の人に性愛感情を持たない人

GE【性表現】 Gender Expression *3

どんな性を表すか

服装、髪形、振る舞い、自分を何と呼ぶか
(私、オレ、ぼく、うち…) 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、「性別不合」(または「性同一性障害」「性別違和」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)、アロマンティック、アセクシュアル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。



異性が好き



Lesbian
レズビアン



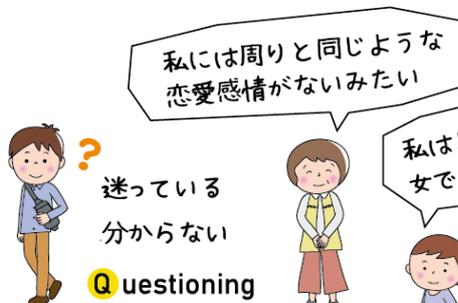
Gay
ゲイ



Bisexual
バイセクシュアル



Transgender
トランスジェンダー



Questioning
Queer
クエスチョニング
または クィア



さまざまな性表現

+ 他にもさまざまな
プラス 性のあり方が

ぱち
そじ

1

女らしさ・男らしさってなんだろう？

① 男だから泣くな
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 女は優しい、男は強いって
本当にそうなのかな？



性格もひとりひとり
違うはずですよ

うんうん

④ 戦隊ヒーローが好きな女の子もいるし、
ぬいぐるみが好きな男の子もいます。

料理が好きじゃない女性も、
機械いじりが苦手な男性もいるよね。



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

⑤

女の子は女らしくしなきゃダメ、男の子は男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。

は～い！



ステップ2 LGBTQ+（ソジーのマイノリティ）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法的な性別が一致しない など）



学校や社会では、男か女か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ジェンダーやノンバイナリー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、外見の性別が中性的な人の多くは、対応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法的な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。



困りごとの例

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」と友だちに言われて辛い。

大人のみなさんへ

誰かにソジーを打ち明けられたら、その人はあなたをと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、ひとりひとり違います。「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、その子のソジーを尊重し、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。
- 制服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すると、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名前と合わない。人前で呼び出されて注目を浴びたくない。
- 日常的には女性として生活しているが、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。
- 日常的には男性として生活しているが、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。
- 事故や急病で意識不明の際に、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...

外見と保険証の性別が異なると、窓口に行きづらく、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がるできないなど、生活の困難に直結してしまいがちです。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。番号で呼び出す、姓だけで呼び出して書類を指さして名前を確認する、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ている 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。



好きになる対象が同性というだけで、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てしまう人がほとんどです。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。

困りごとの例

学校

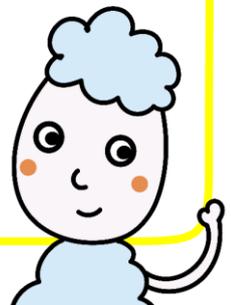
- 同性のクラスメイトを好きになって、どうしていいのかわからなかった。
- 保健の授業で「みんな異性を意識する」と聞いて、自分は違うので辛かった。
- 「ゲイは嫌いだ」と言っている先生がいた。
- 誰かに対して恋愛感情がわからないので「自分はおかしいのかもしれない」と思った。
- 「恋愛感情がよくわからない」ことを相談した際、「まだ若いから」「運命の人に出会っていないだけ」などと真剣に聞いてもらえなかった。

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・高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、LGBTQ+当事者の体験談が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。

小・中・高校の教科書でも「性の多様性」の記述が増えてきています。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、LGBTQ+/SOGIE施策担当にご相談ください。



職場

- 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。
- LGBTQ+をネタにする上司がいて、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。

求職活動

- 自分がLGBTQ+当事者であることを、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不安になる。

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ないか不安。
- 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、同性間の性交渉について医師がどのくらい理解があるか不安で、本当のことを話しづらい。
- 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ないか不安。

例えば 窓口で…

性のあり方や家族の形は様々です。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きについては、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(奥様・旦那様など)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。



ぱち そじ 2

その言葉、大丈夫？

テレビ等で、自分のことを「オカマ」「オネエ」と称している人を見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・望めない人を傷つける可能性があります。

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尋ね、一緒に考えていく姿勢を見せましょう。

◆ 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てはいけません。あなたに悪意がなく、相手のために思っている行動であっても同様です。

本人が決めたカミングアウトの範囲を守りましょう。

話してくれてありがとう！

実はボク、ゲイなんだ。

誰に伝えているのか教えてね。



これからカミングアウトする予定の人

カミングアウトしない人

カミングアウトの範囲

◆ ソジハラに注意！

女の子なのに

あのこ
レズなんじゃない？

おまえら
ホモかよ

男らしくない

彼氏はいるの？

〇〇くんって
オカマっぽいよね

おとこおんなって変

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」と言う など）
- 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（「さっきの大丈夫だった？」と声をかける など）
- 4 同調しない（一緒に笑わない など）



◆ よりよいコミュニケーションのために

みんなのソジを大切にするために、どんなことを心がけたらよいでしょうか？

普段の言葉づかいをふり返ってみましょう。

注意が必要な言葉	言い換えの例
ホモ、オカマ、オネエ	ゲイ
レズ	レズビアン
両刀使い	バイセクシュアル
オカマ、オネエ、ニューハーフ オナベ、おとこおんな ジェンダーさん*1	トランスジェンダー トランスジェンダー女性(トランス女性) トランスジェンダー男性(トランス男性) Xジェンダー、ノンバイナリー など
性転換手術*2	性別適合手術

上記の他にも、ノーマル・アブノーマル、そっち系、あっち系などの、差別的な文脈で使われてきたためにLGBTQ+が不快に感じる言葉は使わないよう、十分注意しましょう。

*1 ジェンダーさん:トランスジェンダーなどを指すときに当事者は使わない言葉であるため、適切な言葉に言い換えるようにしましょう。なお、「ジェンダー」は、女らしさ・男らしさなどの社会的な性差を表す言葉です。

*2 性転換手術:古い用語であり、また、当事者が不快に感じることもあるため、使わない方が良い言葉です。

※当事者の中には、上記の言葉で自分を呼ぶ人もいますが、そこには様々な社会的背景や意味合いがあります。当事者以外の方が安易に用いるのはやめましょう。

性別を限定する言葉	言い換えの例
彼氏、彼女	パートナーさん、恋人、お相手
ご主人様、旦那様、奥様*3	パートナーさん、お連れ合い様、ご家族、 夫さん、妻さん*4
息子さん、娘さん	お子さん
お父さん、お母さん	保護者の方、ご家族

*3 ジェンダー平等の観点から、「ご主人様」「旦那様」「奥様」は使わないようにしましょう(※対等関係ではない言葉であるため)。

*4 本人が使っている言葉に「さん」をつけて使うのも一つの方法です。

例:「相方が」⇒「相方さん」、「パートナーは」⇒「パートナーさん」

～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ーを問わず、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、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ーは問いません。



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

(中面)

明石市 パートナーシップ 制度 届出受理証明書 ファミリーシップ 明石市(パートナーシップ・ファミリーシップ制度実施条例)に基づき、届出を受理したことを証します。 _____様 _____様 年 月 日生 年 月 日生 第 号 年 月 日 公印 明石市長 ○ ○	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し、自分らしく生き、互いを認め合える「ありのままがありまえぬ」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。性の多様性において、違いや個性に対する差別や偏見のないまちづくりへの理解とご協力をお願いします。 また、この制度を利用する方の性(性的傾向、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。
---	--

お二人の氏名

(表紙面)

戸籍上の氏名

子ども、親など
近親者の氏名

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

届出に必要な書類など手続きの詳細は、市のホームページ「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。

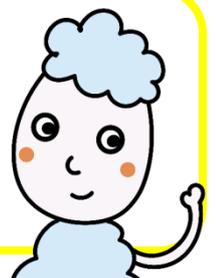


ホームページはこちら



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。
自由記載欄に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、ソジトモグッズや性の多様性のシンボルである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。
	「女らしく・男らしく」「女なんだから・男なんだから」「女のくせに・男のくせに」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、旦那様・奥様の代わりに パートナー、お連れ合い、ご家族 など
	「ホモ」「オカマ」「レズ」「オネエ」「おとこおんな」「そっち系」など、注意が必要な言葉を使わない。
	ソジハラを見かけたら、自分ができる行動を取る。
	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。
	【自由記載欄】
	【自由記載欄】



よくあるご質問

Q 今までLGBTQ+の人に出会ったことがありません。私の周りにはいないのでは？

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 人にもよりますが、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)のことがよくわかりましたか？これであなたもソジトモです！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、LGBTQ+/SOGIE施策担当まで郵送または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、そのときにお渡します。

リクエストは
こちらから



あて名ラベル
切り取って
お使いください。

これであなたも
ソジトモだね！



【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

2025.03 改訂

キリトリ線

ソジトモリクエスト(レベル2)

- 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

動画とステップ1~4で学びましたか？(○をつけてください)

→ はい ・ いいえ

(送付先住所)

〒

(なまえ)

様