

# LGBTと思春期・青年期 ～居場所づくりの実践から～

遠藤まめた

# 遠藤 まめた

一般社団法人にじーず代表。

トランスジェンダー当事者としての自らの体験をきっかけにLGBTの子ども・若者支援に関わる。本が5冊書いているが「わたし」と書かせる作文が苦手だった。

近著に「教師だから知っておきたいLGBT入門」(ほんの森出版)ほか。

ペンギンが好き



# 「にじーず」とは

- ▶ 10代から23歳までの  
LGBT（かもしれない人含む）  
のための居場所
- ▶ 2016年8月に発足。  
2021年4月に一般社団法人化。
- ▶ これまで2500名以上が参加





そもそもなぜ  
LGBTの子どもの居場所が大切なのか？

「本当の自分」を隠さずに

過ごせる場がどこにもない

- 学校でも、家でも、本当の自分は誰も知らない
- 好きな映画やアニメキャラの話さえも安心してできない
- 周りに合わせてウソをつく自分のことが好きじゃない

# 「困りごとをだれにも相談できない」

- 制服の悩みを学校にどう伝えればいいかわからない
- 同性の友達を好きになったけど、これって恋愛感情かな...

話してもどうせわかってもらえないとか

LGBTが身近にいると理解していない言動ばかりだと

不安や孤立を抱えやすくなる。

## 日米のLGBTやそうかもしれない子ども・若者が経験していること

### 日本

- 当事者の**約7割がいじめ**を経験している。※1
- 性的少数者の生徒の**5割が周囲の偏見**を感じており、3割は自分を傷つけた経験があるという実態がある。※2
- 性同一性障害の当事者の**約6割は自殺を考えた経験**がある。※3
- 不登校を含め、**46%はセクシュアリティが原因で学校に行きたくない**と思ったことがある。※4

※1: LGBTの学校生活に関する実態調査(2013) 結果報告書 (いのちリスペクト。ホワイトリボン・キャンペーン)

※2: 2018年の三重県男女共同参画センターの高校生1万人調査

※3: 「封じ込められた子ども、その心を聴く - 性同一性障害の生徒に向き合う」岡山大学ジェンダークリニック: 性同一性障害の患者1167人対象調査

※4: 「主に岡山県内の性的マイノリティを対象とした学校生活に関するアンケート調査報告書」岡山市市民協働推進ニーズ調査事業

※5: Johns et al., 2019; Johns et al., 2020

### 米国

- LGBTQの若者は、**同級生の4倍以上自殺未遂を試みる可能性**がある。※5
- [Trevor Project](#)では、米国では毎年180万人以上のLGBTQの若者（13～24歳）が自殺を真剣に考えており**45秒ごとに少なくとも1人が自殺未遂を試みている**と推定している。
- [Trevor Project](#)による[LGBTQの若者のメンタルヘルスに関する全国調査](#)によると、LGBTQの若者の45%（そのうちの半数以上がトランスジェンダーやノンバイナリー）が過去1年間に自殺を試みることを真剣に検討していた。

# これまでLGBTの子どもに 出会ったことがないよ？

LGBTは少なくとも人口の3~5% 程度はいるとされる。

日本の三大苗字である佐藤、鈴木、高橋さんくらいはいる。

性別違和のある人の9割は小学校高学年までに違和感を抱いている

自分の周りには「いない」のではなく「言えない」でいるだけ

肯定してくれる言葉を一度も耳にしたことのない子どももいる

# 「話しても大丈夫な相手が周りにいる」と 伝わっていますか？

カミングアウトされたら応援するよと

心の中で「ひっそり思っているだけ」では伝わらない

話しやすくなるような工夫をしよう

- ・ 「決めつけない話し方」をやってみよう
- ・ 肯定的に言及しやすい環境を作ろう

身近な大人が理解者だとわかるだけで  
救われる命がある

# 本日の流れ

1. 性の多様性について
2. 子どもたちの状況
3. 関わる際のポイント
4. ワーク

# 性を構成する要素

1 生物学的な性（からだの性

おとこ



おんな

2 性自認（自認する性）

おとこ



おんな

3 性的指向（好きになる性

おとこ



おんな

4 性表現（表現している性）

おとこ



おんな



# 見えないちがい



## 1 生物学的な性（からだの性

おとこ



おんな



## 2 性自認（自認する性）

おとこ



おんな

## 3 性的指向（好きになる性

おとこ



おんな

## 4 性表現（表現している性）

おとこ



おんな

# まめたの場合



1 生物学的な性（からだの性）

おとこ



おんな

2 性自認（自認する性）

おとこ



おんな

3 性的指向（好きになる性）

おとこ



おんな

4 性表現（表現している性）

おとこ



おんな

# まめたの場合



## 1 生物学的な性（からだの性）

おとこ



おんな

## 2 性自認（自認する性）

おとこ



おんな

## 3 性的指向（好きになる性）

おとこ



おんな

## 4 性表現（表現している性）

おとこ

「性自認」と「性的指向」は別々で捉えましょう。  
例えば、トランスジェンダー男性／女性にも、同性が好きな人、  
好きになる人に性別を問わない人など、様々な人がいます。

おんな

<p>生物学的な性（からだの性）</p>	
<p>性自認（自認する性） その人がどう自身の性別を認識するかを指す。</p>	<p>からだの性と 一致していない    <b>トランスジェンダー（T）</b> 一致している      <b>シスジェンダー</b></p>
<p>性的指向（好きになる性） 恋愛対象になる性別、あるいは性的な魅力の対象となる性別。その有無を指す。</p>	<p>同性が好き            <b>レズビアン（女性:L）</b>                              <b>ゲイ（男性:G）</b></p> <p>同性も異性も好き    <b>バイセクシュアル（B）</b></p> <p>異性が好き            <b>ヘテロセクシュアル</b></p>

# 注意を要する言葉

用語	解説
ホモ、オカマ、オナベ、レス	性的少数者の人たちのことを否定的に言及する際に使われてきた歴史を持つ言葉。 発話者の意図に関わらず、差別的なニュアンスを含んでしまう
ニューハーフ	ダンス・ショーやクラブなどで働くトランス女性（出生時に割り当てられた性別が男性で、性自認が女性である人）を表す職業名。ニューハーフとして働く当事者もいるが、それ以外の仕事についているトランス女性もたくさんいる
性転換手術	外性器や内性器の手術について、以前はこのような言い方をしていたが、現在では「性別適合手術」の名称が使われる。用語がアップデートされていたほうが、きちんと勉強していることが相手にも伝わる
元女子、元男子	YouTubeなどでトランスジェンダー当事者が自分のことをこのように称して、ポップに売り出そうとしていることがあるが、そのような言い方を好まない当事者も多い。
普通、ノーマル	なにが普通でノーマルなのかは人によって違う。異性が好きな人には「異性愛者」、トランスジェンダーではない人には「シスジェンダー」という名称がある。

# キーワード：性はグラデーション



いろんな言葉はあるけれど  
言葉で定義できない/したくない/  
よくわからない人もいる

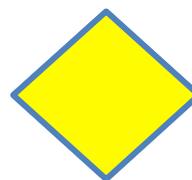
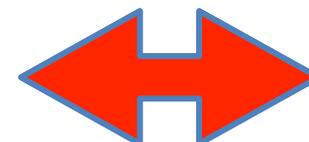
LGBTとそうでない人のように  
明瞭に区分できないこともある

人間の性のあり方は複雑で多様！

LGBTの人

ふつう

ではなく





# クイズ：間違っているのはどれでしょう

- 1 ゲイはおしゃれな人が多い
- 2 L G B Tは子どもを持たない
- 3 同性カップルには男役と女役がある
- 4 妊娠中のストレスでL G B Tになる
- 5 ゲイはオネエ言葉を話す
- 6 トランスジェンダーは疾患
- 7 上にあげた全部

# 本日の流れ

1. 性の多様性について
2. 子どもたちの状況
3. 関わる際のポイント
4. ワーク

# いのちと学習権の問題

自殺総合対策大綱(2012年)

(2) 教職員に対する普及啓発等の実施

自殺念慮の割合等が高いことが指摘されている性的マイノリティについて、無理解や偏見等がその背景にある社会的要因の一つであると捉えて、教職員の理解を促進する。

<ゲイ・バイセクシュアル男性>

65%：自殺を考えた 14%：自殺未遂

宝塚大学日高庸晴教授らの調査

<性同一性障害>

3人に1人が不登校

岡山大学中塚幹也教授らの調査

13.1歳 (ゲイであることをなんとなく自覚)

→ 15.4歳 (自殺を始めて考えた)

→ 17.0歳 (ゲイであることをはっきり自覚)

→ 17.7歳 (自殺未遂/初回)

→ 20.0歳 (ゲイ男性に初めて出会う)

→ 21.6歳 (ゲイの友達が初めてできる)

宝塚大学日高庸晴教授らの調査

2 1 - 1 3 = ? ? ?

# レズビアンは普通にいる”おばちゃん”



ハフィントンポスト2018年09月07日 11時7分

私たちのようななんでもないおばさんがレズビアンとしてメディアに露出することに意味があるの

かなと考えました。同性愛者だからといって嫌悪されたり怖がられたりせず、「なんだレズビアン

ってその辺にいるおばちゃんなんだ」と思ってもらえるようになれば楽になるだろうと。

# 多様性を**見せなくさせる仕組み**がある

1. 本当はLGBTはどこにでもいる。
2. でも、差別や偏見によって言いたせない
3. 言わないと、いないものにされる
4. 「自分とは無関係」と考える人が増える
5. いない前提の会話が続く

# 自覚したときどう思った？

- 他の人もいると思い安心した
- すでに素敵なLGBTの人をたくさん知っていたから悲しくなかった
- つらいことだけど、ちょっとスッキリした
- 困惑した、これからどうしようと思った
- 一時期、自殺を考えた
- 隠さなきゃいけないと思った
- 認められなかったけど、だんたん認められるようになった

# 性別違和に関する悩み

## <身体のこと>

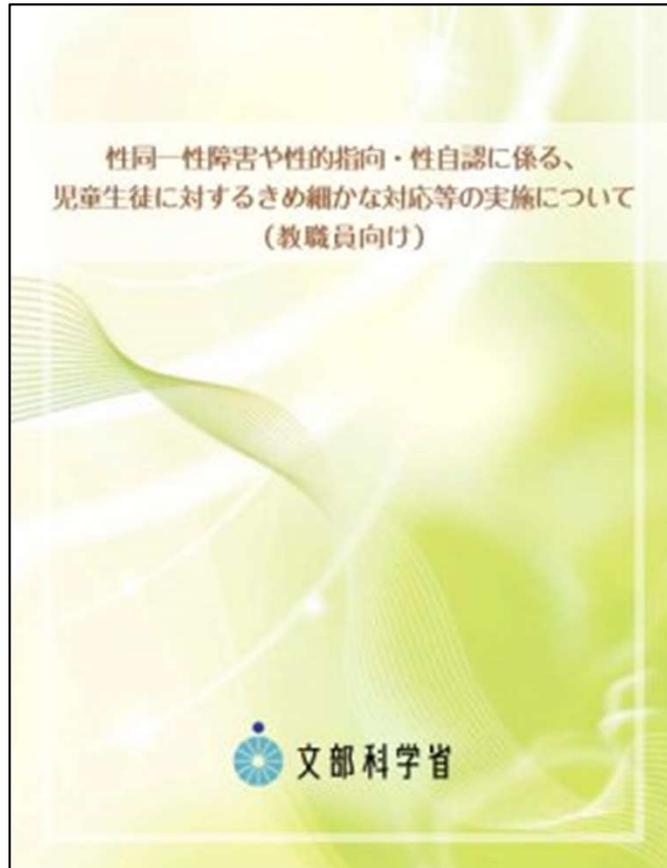
- 自分の身体がキモい。二次性徴が辛い。
- 性別ってどうやったら変えられるの？
- 自力でホルモン剤を購入することも

## <周囲・制度のこと>

- 制服が苦痛で不登校
- いじめられている
- トイレ、更衣室、プールの授業、うんざり！



## 合理的配慮の例



- ・ 自認する性別で通学
- ・ ひとりで着替える
- ・ 通称名の使用
- ・ 希望する服装やトイレの利用など
- ・ 診断書があるわけではない

性同一性障害や性的指向、性自認に係る児童生徒に対するきめ細やかな対応等の実施について  
(文部科学省)

# 本日の流れ

1. 私たちの紹介
2. 性の多様性について
3. 子どもたちの状況
4. 関わる際のポイント

# ちがいがわかりますか

男の子がスキンケアをしている様子を見て

「男の子なのに美意識高いね！」

「スキンケアしてるんだね！」

性別規範（性役割）

男性と女性がどのようにあるべきで、どう行動し、どのような外見をすべきか、という考え

# ちがいがわかりますか

「付き合ってる人の束縛はげしいんですけど」

「その彼はどんな人なの？」

「その人はどんな人なの？」

## 異性愛主義

全員が異性が好きはずだ。そうではない場合は  
普通ではない/特別な理由がある/不自然だ/一時的  
だ、という考え

# ちがいがわかりますか

「性別を今すぐにも変えたいけど、まだ中学生だから混乱してるって言われるんです」

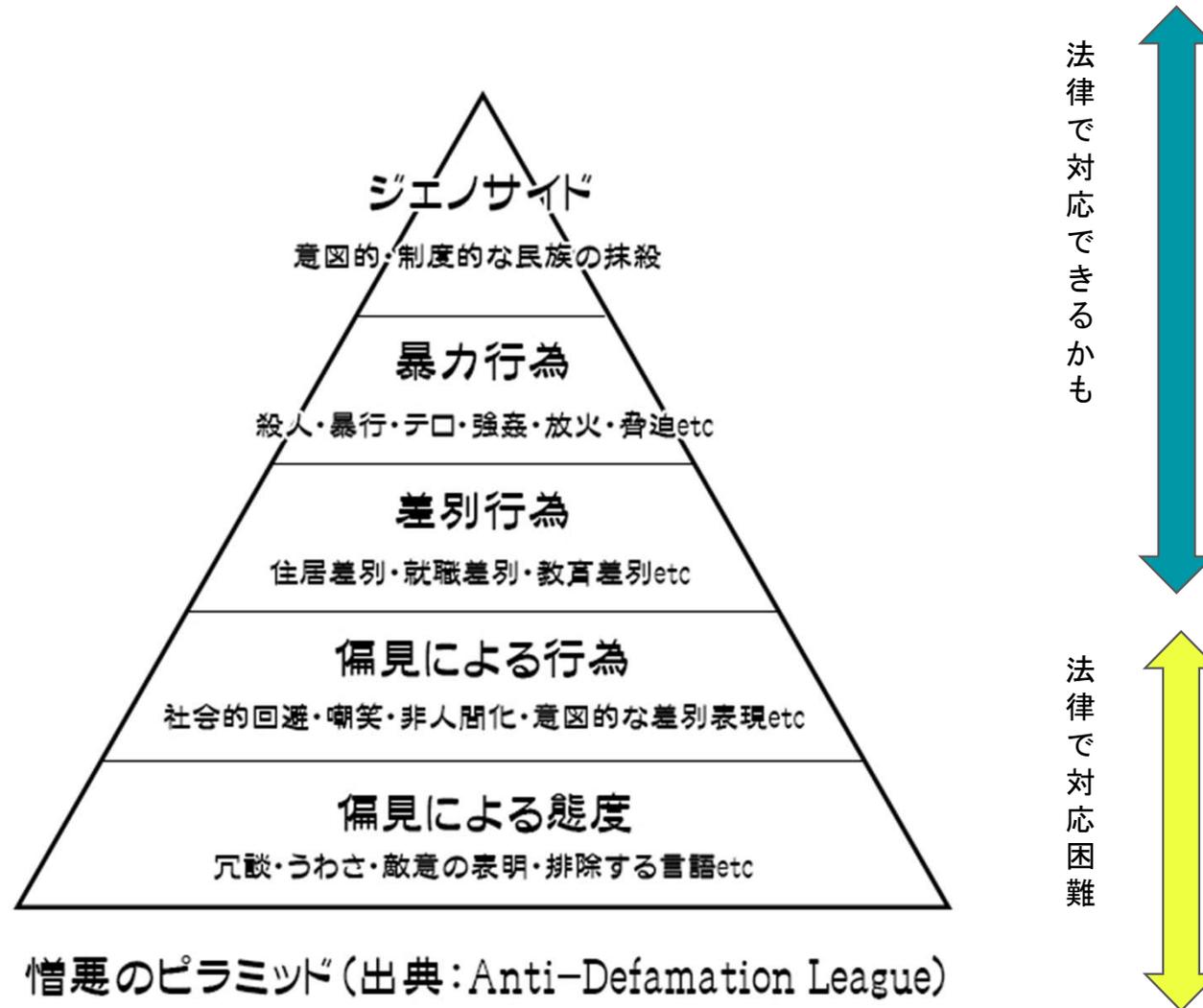
「若いとよくあることだよね」

「今すぐに変えたいくらい、すごく強い思いがあるんだね」

## 年齢差別

若いから自分のことを知らない  
たいしたことがない

# 差別のいろいろな種類



# 日常に飛び交う言葉たち

- (男性に) 彼女とかいないの? どんな女の子が好き?
- おしゃれだね。彼氏できたの?
- 性別なんて全然関係ないよ! 気にしすぎだよ! 大丈夫!
- (トランスジェンダーの人に対して) 本物の女の子にしか見えない!
- (トランスジェンダーの人に対して) 本名はなんていうの?
- (体つきがガッチリしてきて) 男の子っぽくなったね!

もっと知りたい人は  
マイクロアグレッションで検索!  
[この動画](#)も参考になります



# 抑圧の定義

- マジョリティ：  
問題のある個人が、極端な場面で起こす例外的なもの  
言われたら対処すればいい
- マイノリティ：  
いつも日常的に起きている、  
自分を想定していないコミュニケーション、仕組み

## 「私は差別していない」ではなく

- ・ 「自分も偏見があって、それが相談者と接する際に影響しているかもしれない」

→ だとしたら、自分の普段の関わり方の中で、どんな工夫ができる？

- ・ 「私は差別をなくすために何をしているか」
- ・ 自分の中の偏見や思い込みをゼロにする、のではなく  
新しい習慣を身につけること

## こんな場面はありませんか？

### 「男は●●、女は○○」の押し付け

- 例) 性別によって色やアイテムが分かれている。
- 例) 「男子は机を運んで！女子もりつけて！」作業内容が性別でちがう

### 「その人らしさ」を性別に回収

- 例) 「女子ってそういうの好きそう～」「髪切って男らしくなったね」

## 子ども・若者と接する時のヒント

「何が良いか？」「どうありたいか」は子どもに自由に選んでもらう。  
班で分ける際に、性別以外で声をかける手段を探す（例：「夏生まれの人」）

性別に関する思い込みに捉われた発言をしていないか、今一度振り返ってみましょう。

こんな場面はありませんか？

**見た目や名前で性別を決めつけて、  
呼び方をこちらの判断で決める**

- 例) 女の子と思ったら「~ちゃん」、  
男の子と思ったら「~くん」づけ
- 例) スカート姿を見て「そこのお嬢さん」などと声かける

子ども・若者と接する時のヒント

呼ばれたい名前（ニックネーム含む）を本人に聞くかわからないときは「~さん」などの呼称に統一する。

職員同士で子どもを特定するときも「あの男の子」ではなく服装の特徴などで伝える練習をしましょう（例：「赤いパーカーの子」）



こんな場面はありませんか？

### LGBTへの偏見に基づいた発言をする

- 例) 「襲わないでね」「若者の間で流行ってるよね」

### LGBTに関連する話題のとき、茶化して笑う

- 例) 「自分はそっち系じゃないから (笑)」

### 注意を要する言葉\*をつかう

- 例) 「あのオネエ、面白いよね」

子ども・若者と接する時のヒント

接している人たちの中には当然LGBTもいる前提で振る舞いましょう。

こんな場面はありませんか？

## 不要な場面で性別を申請させる

- 例) 施設利用の際に、男性\*名、女性\*名などと書かなくてはいけない
- 例) 卓球のラケットを借りるのに性別を尋ねる
- 例) 会員証を作るのに性別欄を尋ねる

## 性別を貼り出してしまおう

- 例) イベントの班分けを発表する際、みんなが見えるところに名前と性別を書いた紙を貼り出す



子ども・若者と接する時のヒント

「なんとなく」ではなく方針を決めます。性別欄が必要かどうか検討し、**不要な性別欄は削除します。**

性別が必要な場合、次の工夫ができます。

- ・アンケートなど自己申告でよいものは男・女のほかに「**自分の表現を使いたい：\_\_（自由記述）**」や「**無回答**」を設ける
- ・海外渡航を伴う企画では「パスポートの性別を記入してください」など、たずねる性別を明確にする

なお収集した情報は**個人情報として扱います。**

こんな場面はありませんか？

**男女で空間を分けて、その二択しか選択肢がない**

○例) トイレ、更衣室、大浴場

**本当はひとりで使えるが周知されていない**

○例) 宿泊時のシャワー利用

**必要ないのに、なぜか男女別**

○例) 靴箱、イベントのグループ分け、ビンゴの景品

子ども・若者と接する時のヒント

多目的トイレがあれば「障害者用」ではなく「だれでも自由に使える」と表示\*する。

\*目立ちすぎると使いにくいので、  
レインボー色にしないほうが無難



着替えや入浴などはひとりでできるよう工夫し、事前にみんなに**周知する**。

トランスジェンダーの人には「男女兼用／誰でもトイレ」を必須で勧めるのではなく**本人がどのような対応を希望するかヒアリング**します。

# 「味方だよ」と伝えるには



オフラインではには、レインボーバッジをつけたり、LGBTについての書籍コーナーを作ったり、待合室にポスターやリーフレットを貼ったりすることで「この場所はLGBTの人も安心して話せる場所だよ」と伝えることができます。

HPなどに、LGBTの人が相談できると掲載する方法もあります。



相談室のスタッフさんが  
LGBTの漫画を紹介してる！  
今度話してみようかな。

# カミングアウト

自分の意思でLGBTであると  
伝えること

# アウトティング

本人の意思を聞かずに  
他者がLGBTだと暴露すること

# アウトティング注意ポイント

- ・ 大事な情報だからすぐに保護者へ共有せねば！  
→ 保護者への共有はちょっとまって！
- ・ スタッフ内部で共有しておきたい...  
→ 本人に理由説明して了承を得る or 相談窓口にご相談 がおすすめ！  
「もしここからさらに悩むことがあったとき安心して頼れる人を作りたい／適切にサポートできるように〇〇さんにも伝えて良いかな？」
- ・ (打ち明けられたら)差別的な関わりをしないようみんなに伝えなきゃ！  
→ 先回りしない。本人の口から希望がない限りは言わないが確実です。



講義を聞いての感想、疑問に思ったこと、  
新しく学んだことなどをシェアしてください！

各グループで出た意見をドキュメントにまとめてください

全体共有





今後、自分の振る舞いで、

- もっと増やしたいこと
- 今後も続けたいこと
- 減らしたいこと

をあげてみましょう

各グループで出た意見をドキュメントにまとめてください

全体共有



子ども同士での気になる会話。  
あなたならどうしますか？



3組の佐藤ってゲイなんですよ

え、そうなん、知らなかった！



(あなたのせりふ)



全体共有



# 介入ワンポイント

## ★ とっさの一言があると便利

「それって言われて困る人もいるんじゃない」

「この話題って続けても大丈夫？」 「結構それってえぐくない？」

## ★ 「私は～」&質問は結構使えるかも。

「私は性別とか関係なくかっこいいと思うけど」 「私はそう思わないけどな」

「なんでそう思ったのか聞きたいかも」 「どうして気持ち悪いと思うのかな？」

## ★ スタッフも聞かれたくないことは答えなくてOK！

→ 「断ってもよい」という意識作りにも繋がります。

## ★ すぐに介入できなくても、

- ・ 一緒になって笑わない
- ・ あとからフォローをする

だけでも大きく違います！ その時々でできることを心がけましょう。

# 参考資料

## ウェブサイト

- [Trans101.jp](http://Trans101.jp) はじめてのトランスジェンダー
- [漫画でわかるLGBTQ+/パレットーク](#)
- [セイシル 知ろう話そう性のモヤモヤ](#)
- [【性のギモンに答える】 AMAZE性教育動画](#)

## 映画やドラマ

- 『[Heart Stopper](#)』 『[セックス・エデュケーション](#)』 『[トランスジェンダーとハリウッド](#)』

いずれもNetflixで視聴できます

- 『[ファースト・デイ わたしはハナ!](#)』

NHK for Schoolで視聴できる

トランスジェンダーの中学生の青春ドラマ

## 書籍や絵本

★：小学生にもおすすめ

★絵本『[りつとにじのたね](#)』  
著者 [ながみつまき](#) リーブル出版

★『[いろいろな性別、いろいろな生き方](#)』  
著者 [渡辺大輔](#) ポプラ社

『[マンガでわかるLGBTQ+](#)』  
著者 [パレットーク](#) 講談社

『[RESPECT 男の子が知っておきたいセックスのすべて](#)』  
著者 [インティ・シャベス・ペレス](#) 現代書館

『[みんな自分らしくいるためのはじめてのLGBT](#)』  
著者 [遠藤まめた](#) ちくまプリマー新書

『[弟の夫](#)』  
田亀源五郎 作 アクションコミックス

『[自分らしく働く LGBTの就活・転職の不安が解消する本](#)』  
著者 [星賢人](#) 翔泳社

## 【参考】相談できる社会資源など

内容	連絡先	備考
<ul style="list-style-type: none"> <li>札幌から岡山まで全国約10ヶ所で定期的にLGBTやそうかもしれないユースの居場所を運営（10歳～23歳まで）</li> <li>青少年施設での性の多様性についての研修やコラボレーション</li> </ul>	<p><u><a href="#">一般社団法人にじず</a></u>            遠藤まめた（代表）            ホームページ:<a href="https://24zzz-lgbt.com/">https://24zzz-lgbt.com/</a>            （問い合わせフォームあり）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>施設の運営に関するサポートや研修など可能です。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>電話で相談したい</li> </ul>	<p><u><a href="#">よりそいホットライン</a></u>            一般社団法人社会的包摂サポートセンター            電話番号：0120-279-338            →性別違和や同性愛に関する悩み「4」            24時間、365日稼働            その他<u><a href="#">民間団体などが運営している一覧はこちら</a></u>  <b>行政がやっている相談電話もあります！</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>支援者やカミングアウトをされた周囲の人も相談できる場合が多い。地域の社会資源などを紹介してもらえる場合もある。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>LINEで相談したい</li> </ul>	<p><u><a href="#">民間団体などが運営している一覧はこちら</a></u>            東京都など自治体でLINE相談しているところもあります</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>若年層にとっては利用しやすく便利</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>LGBTの子ども若者に関して学ぶための資料を探している</li> </ul>	<p><u><a href="#">特定非営利活動法人 ReBit</a></u>  <u><a href="#">先生のためのLGBTに関するオンライン情報センター</a></u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>無料でダウンロードできる教材などを作成しウェブサイトで公開している</li> </ul>

# スタッフ募集のお知らせ

にじーずスタッフ募集中です

1～2ヶ月に1回程度、日曜午後

20代～30代前半までの方を中心

ご関心ある人はお声がけください