

# 『自分らしさ』って、いろいろ!

～知っておきたい「性の多様性(SOGI)」のはなし～



## はじめに ～みんな、ちがってあたりまえ～

あなたの好きな色はなんですか?得意なことは?苦手な食べ物は?  
顔や性格がみんな違うように、「性(セクシュアリティ)」のあり方も、  
実は一人ひとり違ってきます。

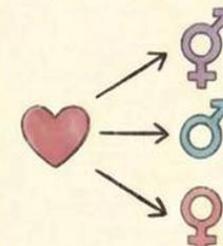
男の子だから、女の子だから、こうしなきゃいけない。

そんな決まりはありません。

このリーフレットは、あなたが「自分らしく」いるため、そして、  
あなたの隣にいる大切な友達の「その人らしさ」を大切にするため  
のガイドとなるものです。

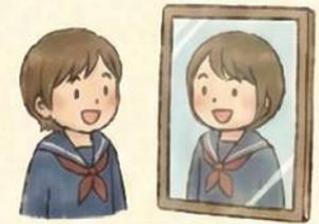
# すべての人が持っている「4つの性の要素(SOGI)」

SOGI(ソジ)は、LGBTQ+の人たちだけの言葉ではありません。  
あなたも、友達も、先生も、みんなが持っている「性のあり方」のことです。

<b>からだの性</b> (戸籍の性) 	<b>こころの性</b> (自分の性をどう認識しているか) 	<b>性的指向</b> (どんな性を好きになるか) 	<b>服装</b> (服装や言葉遣いなど、どう表現したいか) 
---	---	--	--

「この4つの組み合わせは、一人ひとり違います。それが「その人らしさ」です。」

**性のあり方は、グラデーション。「ふつう」の形なんてありません。**

<b>L レズビアン</b> (女性を好きになる女性) 	<b>ヘテロセクシャル</b>  異性を好きになる人。 これも一つの「性的指向(SO)です。」
<b>G ゲイ</b> (男性を好きになる男性) 	
<b>B バイセクシャル</b> (両性を好きになる人) 	
<b>T トランスジェンダー</b> (身体と心の性が一致しない人) 	<b>シスジェンダー</b>  生まれた時の身体の性と、心の性が一致している人。 これも一つの「性自認(GI)」です。
<b>Q クエスチョニング</b> (自分の性が決まっていない、わからない人など) 	
<b>+ プラス</b> (他にも色々な性があります) 	

左利きの人、右利きの人がいるのと同じ。  
どれが良い悪いではなく、どれも大切な「その人の一部」なんだよ。

# 学校生活と「自分らしさ」

「男らしく」「女らしく」って、だれが決めたの？

何気ない言葉が、誰かを傷つけているかもしれません。



無意識の『思い込み(バイアス)』に気づこう。『その人らしさ』を大切にする言葉を選ぼう。

## 学校も、少しずつ変わっています。

加須市の学校では、みんなが安心して過ごせるための取組が進んでいます。



## もしも、友達から相談されたら？

あなたを信頼して話してくれた、大切な友達のためにできること。

**絶対にダメ!** アウティング(勝手に他の人に言うこと)



本人の許可なく、他の人に伝えることは絶対にやめましょう。命に関わることもあります。



# あなたも「アライ(Ally)」になりませんか？

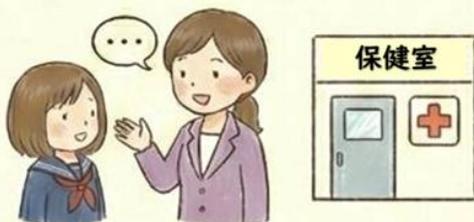
「アライ」とは、LGBTQ+を理解し、応援したいと思う人のことです。  
特別なことではなく、今日から少しずつできることがあります。



ひとりで悩まないで。あなたの味方は必ずいます。

困ったとき、辛いときは、信頼できる大人や専門の窓口にご相談してください。秘密は守られます。

## 学校の中の相談先



担任の先生、保健室の先生、  
スクールカウンセラー(SC)、  
信頼できる先生など

## 電話やSNSの相談先



24時間子供SOSダイヤル(無料):  
0120-0-78310

埼玉県の相談窓口(にじいろ県民相談):