

## 「自分らしく」生きるために

### ～セクシュアリティ (Sexuality)～

自分の将来について、どんな職業が向いているか、いつかは結婚したいなどと考える時、自分らしい性の在り方 (セクシュアリティ) について、迷いや不安を感じる人もいます。

でも、それは決して異常なことではありません。例えば左利きの人や少数派で、多少不便でも無理をして右利きに変えるより、左利きのまま生活する方を選ぶように、自分の人生を「自分らしく」生きるために、自分の性について考えることが大切です。

### さまざまなセクシュアリティ

セクシュアリティは、人によってさまざま。見た目や一部の特徴だけではわかりません。

#### からだの性 (身体性) :

生まれた時の生物学的な性のことを指します。

#### こころの性 (性自認) :

自分が自分の性別をどう認識しているかを指します。からだの性とは一致しない場合もあります。

#### 好きになる性 (性的指向) :

恋愛対象となる人の性別。異性か同性、性別は問わない人もいます。

#### 表現する性 (性別表現) :

服装や言葉遣いなどを自分がどう表現したいかを指します。からだの性やこころの性と同じではない人もいます。

## LGBTQって？

**L** : からだの性とこころの性が女性で、恋愛対象も女性 (Lesbian)

**G** : からだの性とこころの性が男性で、恋愛対象も男性 (Gay)

**B** : 恋愛対象が男性と女性の両方 (Bisexual)

**T** : 自身のからだの性とこころの性に違和感をもっている (Transgender/Transsexual)

**Q** : こころの性や恋愛対象の性が揺れ動いたり決められない (Questioning/Queer)

※この他、さまざまなタイプがあります。



## LGBTQの割合

日本では人口の約 8.9% (11 人に 1 人) が LGBTQ に該当するという調査結果\*もあり、この割合は海外と比較しても決して少なくありません。LGBTQ の人が学校の 1 クラスに数名いてもおかしくない、むしろ当たり前だと考える方が自然です。

## LGBTQの人たちによくある悩み

- ✓ 中高が制服で、ズボンかスカートかを選べないのが苦痛だった。
- ✓ 外出先のトイレやお風呂など、男女別に分けられている所には入りづらい。
- ✓ 体育の授業や宿泊を伴う学校行事が嫌で、よく欠席していた。
- ✓ 同じクラスで仲良くしていた同性の友人を恋愛対象として好きになってしまった。



- ✓ 友人が異性のアイドルの話題で盛り上がっている時、無理に話を合わせている。
- ✓ 友人から「彼女いる？」と聞かれ、「彼氏がいるよ」とは言えなかった。
- ✓ 家族や友人に自分の性をカミングアウトしたら異常と思われそうなので、黙っている。
- ・・・他にもさまざまな悩みや不安を感じたことのある人が多いと思います。

## 全ての人自分らしく生きられる社会に

日本はセクシュアル・マイノリティ (性的少数者) の人たちにとってあまり過ごしやすい環境ではないかもしれません。でも、まずは自分自身や家族、友達など身近な人たちのセクシュアリティについて、どれか一つに決めつけるのではなく、できるだけ対等な立場で、多様性を認めることが大切です。

もしあなたが性について違和感や不自由さを感じていたり、自認している性について周囲にカミングアウトするか悩んでいる、または、身近な人からカミングアウトを受けたなど、気になることがあれば、カウンセリングセンターでお話してみませんか？ 大学の中では話しにくいようでしたら、下記のような学外の支援機関もありますので、利用してみてください。

・特定非営利活動法人 SHIP

<http://ship-web.com/>

・特定非営利活動法人 ReBit

<https://rebitlgbt.org/>



\*「LGBT 調査 2018」(電通ダイバーシティ・ラボ)

<https://dentsu-diversity.jp/>