

## 「東京都オリンピック憲章 にうたわれる人権尊重の理 念の実現を目指す条例」

(平成30(2018)年制定、  
令和4(2022)年一部改正)

いかなる種類の差別も許されないというオリンピック憲章にうたわれる人権尊重の理念が広く都民等に一層浸透した都市となることを目的とした条例です。

東京都は本条例に基づき、性自認や性的指向を理由とする差別の解消及び啓発等を推進していきます。

また、パートナーシップ関係にあるお二人からの宣誓・届出を、都が受理したことを証明(受理証明書を交付)する「東京都パートナーシップ宣誓制度」を、令和4(2022)年11月から運用しています。

## 私たちにできること

性的マイノリティの人に対するいじめや差別、偏見は人権問題です。

まずは、多様な性があることを知り、性のあり方の違いを尊重することが大切です。

そして、もし困っている人がいたら、どうすればよいかを一緒に考えてみましょう。

### 今日からでもできること

- 性的マイノリティであることを理由にいじめたり、笑いのネタにしたりしない
- 自分の周りに性的マイノリティの人がいるかもしれないと思って行動する
- 「彼女はいるの?」「どんなタイプの男性が好き?」など、相手の性的指向を決めつけるような質問はしない

## 相談窓口

### ●東京都性自認及び性的指向に関する専門相談

(当事者向け電話相談)  
TEL 050-3647-1448  
火・金曜日(祝日・年末年始を除く)  
18:00 ~ 22:00

(事業者向け電話相談)  
TEL 050-3138-4011  
火・金曜日(祝日・年末年始を除く)  
10:00 ~ 17:00

(当事者向けLINE相談)  
アカウント名: LGBT相談@東京  
月・水・木曜日(祝日・年末年始を除く)  
17:00 ~ 22:00(受付は21:30まで)



### ●よりそいホットライン

TEL 0120-279-338(フリーダイヤル)  
どんな人の、どんな悩みにも寄り添って、一緒に解決する方法を探します。(24時間対応)  
音声ガイダンスに従い、相談したい内容の番号を選んでください。  
性別や同性愛などに関わるご相談は4番です。  
<https://www.since2011.net/yorisoi/>

### ～人権問題全般に関する相談～

#### ●みんなの人権110番

TEL 0570-003-110(ナビダイヤル)  
東京法務局(支局を含む)常設相談所  
月～金曜日(祝日・年末年始を除く)8:30~17:15

#### ●東京都人権プラザ(一般相談)

相談電話 03-6722-0124 又は 03-6722-0125  
月～金曜日(祝日・年末年始を除く)9:30~17:30  
メールでの相談受付も実施しています。  
《メールアドレス》ippan\_sodan@tokyo-jinken.or.jp

### 《参考》

- 厚生労働科学研究費補助金エイズ対策研究推進事業「ゲイ・バイセクシュアル男性の健康レポート2」(日高庸晴ほか)
- 子どもの「人生を変える」先生の言葉があります。(日高庸晴)
- 人権ポケットブック「性的少数者と人権」  
(公益財団法人人権教育啓発推進センター)

このリーフレットに関する問合せは下記をお願いします。

## 東京都総務局人権部人権施策推進課

東京都新宿区西新宿2-8-1 電話: 03(5388)2588

令和8(2026)年1月発行  
法務省委託事業  
印刷物規格表第4類  
印刷番号(7)34



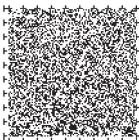
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

## 性自認・性的指向

# 多様な「性」があること、 知っていますか?



このリーフレットには、音声コードが開いた四角の両面に印刷されています。  
専用の読み上げ装置で読み取ると、記録されている情報を音声で聞くことができます。



## 「性」のあり方は様々です

みなさんは、人はみな生まれたときに判定された性別と自分が認識している自分自身の性別は一致している、また、恋愛対象は必ず異性に向くものだと思いますか？

でも、「性」のあり方はそれだけとは限りません。

「性」は、身体的性別（身体の性）、性自認（自認する性）、性的指向（好きになる性）など、様々な要素からなると考えられています。

「出生時に判定された性と性自認が一致し、かつ、性的指向は異性」というパターンに当てはまらない人たちは**性的マイノリティ**あるいは**LGBTQ**などと呼ばれています。

日本国内における性的マイノリティの方々の割合は、およそ5～10%と言われています。

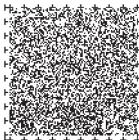
「私の周りには性的マイノリティの人はいない。」と言う人もいるでしょう。自分が性的マイノリティであることを言わずに生活している人が身近にいるのかもしれないのです。

**LGBTQ**は代表的な性的マイノリティの頭文字をとって作られた言葉です。

Lesbian	レズビアン（女性同性愛者）
Gay	ゲイ（男性同性愛者）
Bisexual	バイセクシュアル（両性愛者）
Transgender	トランスジェンダー ※1 （身体の性と異なる性別で生きる人、あるいは生きたいと望む人）
Questioning 又は Queer	クエスチョニング（自身の性自認や性的指向が定まっていない人） クィア（性的マイノリティを包括する意味で使われることもある言葉。元々は「変わった」という意味を持つが、当事者を含め前向きな趣旨で用いられている。）

さらに、こうしたLGBTQ以外にも様々な性のあり方があります。このことから、LGBTQに+（プラス）をつけて、LGBTQ+という言葉が性的マイノリティを総称するものとして使用されることもあります。大切なことは、性のあり方の多様性を知り、一人ひとりの性のあり方を尊重することです。

※1 平成16（2004）年に「性同一性障害者の性別の取扱いの特例に関する法律」が施行され、この法律により、一定の基準を満たす者については、性別の取扱いの変更の審判を受けることができるようになりました。



## 苦しんでいる人がいます

### 人に打ち明けられない

- 性的マイノリティの人たちには、自分の性自認あるいは性的指向を打ち明ける（カミングアウトする）ことで相手との関係が壊れるのではないかと不安を抱えている人がいます。
- 自分の性的指向を偽って異性愛者を演じることにストレスを感じている同性愛の人や、自分の性別に違和感を覚え自分が異常であると一人で悩んでいる人がいます。

### 様々な困難に直面しています

- 公的な書類上の性別と見た目の性別とのずれにより、役所や医療機関などの窓口で驚きや疑いの目を向けられ、ストレスを感じている人がいます。
- 本人確認上のトラブルにより必要なサービスが利用できないなど日常生活に支障をきたしているという報告があります。
- 自分が性的マイノリティであることを職場で明かした、あるいは明かされたことによっていじめやハラスメントに遭うなど、働きづらくなったというケースがあります。

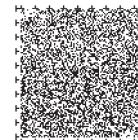
### —セクハラの対象です—

性自認や性的指向を理由とする不当な差別的取扱い、アウティング（誰かの性のあり方を第三者に勝手に伝えること）等を行うことを**SOGI**（※性自認及び性的指向のこと。性的指向Sexual Orientation及び性自認 Gender Identityの頭文字）ハラスメントといいます。

厚生労働省は、セクハラ指針※2を改正し、性的マイノリティに対する職場でのセクシュアルハラスメントも同指針の対象である旨を明確化することとしました（平成29（2017）年1月から適用）。

※2 男女雇用機会均等法に基づく「事業主が職場における性的言動に起因する問題に関して雇用管理上講ずべき措置についての指針」

## 気づかぬうちに誰かを傷つけていませんか？



「ホモ」「レズ」「オカマ」  
「ホモって気持ち悪い……」  
「あの人、レズらしいよ……」

何気なく使っているこのような言動に性的マイノリティの人たちは傷ついたり、悩んだりしています。

### 《性的マイノリティと自殺の危険性》

最近の研究から、性的マイノリティの人は自殺の危険性が高いことが指摘されています。

ゲイやバイセクシュアル男性のうち、自殺を考えたことがある人は約66%（異性愛者の約6倍）、また約14%の人が自殺未遂を経験しているという調査結果があります。

### 自殺総合対策大綱（令和4（2022）年10月閣議決定）より抜粋

「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、理解促進のための取組を推進する。」

### 性自認・性的指向に関する疑問

#### Q 同性愛って病気なの？

A 病気ではありません。過去には病気ととらえられていた時期もありましたが、平成2（1990）年、WHO（世界保健機関）は国際疾病分類の中から同性愛の項目を削除し、同性愛は治療対象ではないとしました。その後、平成7（1995）年に日本精神神経学会も同基準を尊重するという見解を出しています。

#### Q どのような性別の人を好きになるか、自分の性別が男女どちらであると思うかは本人の意思で変えられる問題ではないの？

A 性的指向や性自認は、異性愛の人や自分の性別に違和感のない人と同じように、本人が決めたり、選んだり、変えたりできるものではないと考えられています。その人のありのままを尊重することが大切です。

