



**自分らしく  
生きることが  
できるまちを目指して**



**松本市**



松本市では、性的マイノリティ(少数者)の方々をはじめ、性別にかかわらず、市民一人ひとりがかけがえのない個人として尊重され、多様な性や生き方を認め合い、自分らしく暮らしながら、個性や能力を発揮できる社会の実現を目指しています。

## 「LGBTQ」とは?

“性的多様性”を表す、代表的なことばです。

L

レズビアン

こころの性が女性で好きになる性も女性

G

ゲイ

こころの性が男性で好きになる性も男性

B

バイセクシュアル

好きになる性が男性・女性両方に向く

T

トランスジェンダー

こころの性とからだの性が一致しない人

Q

クエスチョニング

性的指向や性自認が明確でない、または決めていない人

## 「SOGI」とは?

「性的指向」と「性自認」の頭文字を取ってできたことばです。

すべての人が持っている、それぞれのアイデンティティを表す言葉です。

### 1. 性的指向 (Sexual Orientation=好きになる性)

「どんな性別を好きになるのか」という意味です。

### 2. 性自認 (Gender Identity=こころの性)

「自分自身をどういう性と認識しているか」という意味です。



## 「Gradation」とは?

性的指向や性自認のあり方はさまざまで、グラデーションのようになっていると言えます。もちろん性のあり方はL・G・B・T以外にもたくさんあり、性的マイノリティではない「マジョリティ」の人にも名前があります。

ヘテロセクシュアル

性的指向が異性に向く人

シスジェンダー

生まれた時に割り当てられた性別と性自認が一致している

A(ア)セクシュアル

恋愛感情の有無に限らず、他者に性的に興味関心を抱かない

X(エックス)ジェンダー

性自認が男女どちらでもない/どちらでもあるいずれにも分類されたくない等

## 「カミングアウト」とは

性的マイノリティの方が、自らの性的指向及び性自認を表明することです。大変勇気のいる行為です。



## 「アウティング」はやめましょう

カミングアウトをした方の了解を得ないで、他人に秘密を暴露することです。

事件や人命にかかわることに発展する場合があります、絶対にしてはいけない行為です。

## 「アライ (ALLY)」になりましょう

性的マイノリティの方々への理解者・支援者・応援者という意味で、性的マイノリティの方々の気持ちに寄り添える人のことを言います。ぜひ性的マイノリティの方のアライになってください。



★日本の総人口に占めるLGBTに該当する方の割合は、9.7%約(10人に1人)とされています。(左利きの人数割合とほぼ同じ割合 2023年電通ダイバーシティラボ調査による)

★多くの性的マイノリティの方々が、カミングアウトできずに、長年にわたり苦しんでいる現状があります。当然、子どもにも性的マイノリティの人はいて、いじめや不登校の原因となる可能性があります。

## できることから始めよう

身近な人を傷つけない、身近な人から傷つけられないようにするため、私たちはなにができるでしょうか。

### ★気をつけたいこと(偏見や差別になります)

- 性別にとらわれた「男らしさ」「女らしさ」を押し付ける。
- 性的指向や性自認に関するうわさをする。
- 本人の同意なく、その人の性的指向や性自認を公にする。(アウティング)

アウティングは重大な人権侵害となりますので、絶対にやめましょう。

### ★気をつけたい言葉

- 「彼氏」「彼女」「旦那」「奥さん」など ▶ 恋愛対象は異性だけとは限りません。「恋人」「パートナー」など、性別に中立的な言葉に言いかえましょう。
- 「ホモ」「レズ」「オナベ」「オネエ」 ▶ 差別、不快用語となります。

### ★もし当事者から打ち明けられた(カミングアウトされた)ときは…

あなたを信頼しているという証です。まずは話してくれたことに感謝の気持ちや、感じたことなどを素直に伝え、相手の望んでいることを聞いてみましょう。お互いの理解を深めることが大切です。カミングアウトされて悩んだときは、相談窓口を活用してください。

### ★自分がマイノリティかもしれないと思ったときは…

あなたは一人ではありません。仲間、理解してくれる人が必ずいます。裏面のような相談窓口もあります。



松本市は、市民や市内の企業などに  
性の多様性について周知し、  
理解を広げていく活動を行っています。



## 1 松本市パートナーシップ宣誓制度

一方または双方が性的マイノリティであるお二人が、お互いを人生のパートナーとして、責任を持ち、協力し合う関係であることを宣誓し、その宣誓を市が受け止め、受領証・受領カードを交付します。

## 2 にじいろのまち相談

性的指向、性自認に関する相談に、専門の相談員が対応します。

## 3 性の多様性に関する出前講座

性の多様性やセクシュアルマイノリティの人権について、講師が会場に向いて講座を実施しています。費用は無料です。



ご希望の方・詳細につきましては、お気軽に  
松本市人権共生課までご連絡ください。

## 性の多様性に関する相談窓口、関係団体等連絡先

### にじいろのまち相談

性的指向・性自認に関するあらゆるお悩みに、専門の相談員が相談に応じます。



(松本市人権共生課)

毎月1回 15時～18時

TEL.0263-39-1108

### 心と生き方の相談(予約制)

専門の相談員が悩み事をお聞きしたり、解決のための糸口を探すお手伝いをします。

(松本市ジェンダー平等センター)

平日8時30分～17時15分

TEL.0263-39-1105

### よりそいホットライン

・セクシュアルマイノリティ専用回線

(一般社団法人社会的包括サポートセンター)

年中無休 24時間

TEL.0120-279-338

フリーダイヤルガイダンスの後に4番を押す

### みんなの人権110番

・インターネット人権相談  
(法務省人権擁護局)



<http://www.jinken.go.jp/>

電話相談受付時間

8時30分～17時15分

TEL.0570-003-110

### 人権相談所

・人権に関する面接相談  
(長野県法務局 松本支局)

平日8時30分～17時15分

TEL.0263-32-2571

### 人権相談専用電話

・人権に関する電話相談窓口  
(長野県人権啓発センター)

火曜日から日曜日(休館日を除く)

8時30分～17時

TEL.026-274-3232

発行／松本市 住民自治局 人権共生課

〒390-0811 長野県松本市中央1丁目18番1号 Mウイング3階

TEL.0263-39-1105 FAX.0263-37-1153

E-mail : [kyousei@city.matsumoto.lg.jp](mailto:kyousei@city.matsumoto.lg.jp)

