



L

esbian

[レズビアン]

女性として女性が好きな人



G

ay

[ゲイ]

男性として男性が好きな人



LGBT基礎知識ガイド

SHIBUYA

誰もが誰かの アライになれる。

自分自身もふくめた多様な性のありようを知り、セクシュアリティに関係なく、
みんなが自分らしく暮らせる渋谷区を目指しましょう。



B

isexual

[バイセクシュアル]

異性も同性も好きになる人



T

rans
gender

[トランスジェンダー]

心と体の性に不一致を感じる人

みんなの性のありようは 4つの要素のかけあわせ。

LGBTもそうでない人も、性のありようは以下の4つの要素から構成されていて
そのあらわれ方は十人十色。あなたを含む、性のグラデーションを知りましょう。

① 体の性

戸籍に記載されている性別を指しますが、性
分化疾患などもあり、実際の体の性のありよ
うは、単純に男女には二分できません。

② 心の性 [性自認]

性自認とは、「自分をどんな性別だと思うか」。
体と心の性が一致しない人（トランスジェン
ダー）や、男女のどちらでもないと思う人も
います。

③ 好きになる性 [性的指向]

性的指向とは、「どの性別が恋愛対象になる
か」。同性を好きになる人（ゲイ・レズビアン）、
男女の両方を好きになる人（バイセクシュア
ル）などが含まれます。

④ 表現する性

服装やしぐさ、言葉づかいなど。やわらかな
物腰の男性や、ユニセクснаファッション
スタイルなど、人によってそれぞれです。

上で紹介した考え方を 「SOGI (ソジ)」と言います

SOGIとは、上に挙げた4つの要素のうちの「性的指向 (Sexual Orientation=SO)」と「性自認 (Gender Identity=GI)」を
略したものの。性的少数者も、そうでない人も、誰もが「SOGI」
という、多様な性のグラデーションの中を生きています。



当事者たちに寄り添い、支援する “LGBTアライ (Ally)” になりませんか？

「アライ」とは英語の「Ally (同盟/支援者)」の意味。LGBTも生きやすい社会を願
っている人だけでなく、自分以外のLGBTの助けになりたいと考えているLGBT当事者も、
「アライ」です。LGBTアライが増えていくことが、LGBTも生きやすい社会の実現の大
きなカギです。



ライフステージによって LGBTが直面する困難は様々。

トイレや制服、職場や学校でのハラスメントといった日常の困難に加え、一生を通じてさまざまな困難に直面しています。

LGBTが生きるうえで直面する困りごと

学校でのいじめ
ハイリスク層

就活
困難

職場でのいじめ
ハイリスク層

パートナーとの
法的保障なし
(病院・住居・
社会保険など)

学校ドロップアウト
ハイリスク層

ロールモデル不在
自分探し困難

こども

おとな

DV発見・支援が困難

相談相手・仲間が見つかりにくい

老後の不安(介護など)

健康ハイリスク層(自死・メンタルヘルス・HIV・乳がんなど)

レインボー・グッズでアライを表明してみませんか？

LGBT当事者・非当事者にかかわらず、6色レインボーの何かを身に着けたり、学校・職場・店舗に飾ることで、「誰かのアライでありたい」気持ちやプライドをさりげなく表明できます。

レインボー・アイリスは渋谷区のシンボルです

渋谷区の花であるハナショウブのマークに、LGBTプライドを表す6色レインボーをあしらった「レインボー・アイリス」は、渋谷区でのLGBTダイバーシティ&インクルージョン推進のシンボルマークです。



SHIBUYA

渋谷区のLGBT支援の 取り組み。

渋谷区では、LGBT当事者が自分らしく暮らしていけるためのサポートとして、電話相談や、当事者どうしが気軽にしゃべりできるコミュニティスペースを開催しています。



性的少数者のためのにじろ電話相談

パートナー、家族、友人との人間関係、職場や学校での悩みなど、LGBTに関する問題全般に関して、専門の相談員が伺います。

03-3464-3401

※第2・第4土曜日13時～16時、
予約不要、おひとり30分以内



LGBTコミュニティスペース #渋谷にかける虹

月1回<アイリス>で開催される、LGBTが安心して参加できるコミュニティスペースです。開催日や月ごとにかわるテーマは、下記をご確認ください。

Twitter @shibuya_niji Facebook shibuya.niji
ホームページ <http://shibuya-niji.jp>



渋谷区LGBTコミュニティスペースは、NPO法人東京レインボープライドが受託・運営しています。

渋谷区では同性同士のカップルを、婚姻に相当するパートナーとして認める、証明書を発行しています。申請方法など詳細はHPに掲載していますが、〈アイリス〉までお気軽にお問い合わせください。



【問い合わせ先】渋谷男女平等・ダイバーシティセンター〈アイリス〉

〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町23-21 渋谷区文化総合センター大和田8階
TEL 03-3464-3395 FAX 03-3464-3398

制作/渋谷区男女平等・ダイバーシティセンター(アイリス) 編集・デザイン/スタジオ・ポット イラスト/山中正大