

## 図書コーナーのご案内

ウィルながおかでは、セクシュアリティ、生き方、男女共同参画、人権に関わる書籍の貸出をしています。

どなたでもご利用になれますので、お気軽にお越しください。

(貸出カードの登録も簡単です)



シャードンフロイデ  
他人を引きずり下ろす快感  
中野 信子 (著)  
幻冬舎新書



12階から飛び降りて一度死んだ私が伝えたいこと  
モカ(著) 高野真吾(著)  
光文社新書

## DV・デートDV・ストーカー被害などの相談機関

長岡市では、DV・デートDV・ストーカー被害などの暴力根絶、予防啓発に向けてさまざまな取り組みをしています。安心して、ご相談ください。

### ■身に危険が迫り、安全を確保してほしいときは

- ・緊急時は、すぐに110番通報してください
- ・最寄りの警察署 生活安全課へ 長岡警察署 ☎ 0258-38-0110

### ■DV相談 ※配偶者、交際相手からの暴力で悩んでいる方は

長岡市配偶者暴力相談支援センター ☎ 0258-33-1233

月～金 10:00～17:00 (受付は16:30まで) ※水曜日は～19:00 (受付は18:30まで)

土曜日 9:00～16:00 (受付は15:30まで) (日祝、12/29～1/3は除きます)

※相談から自立まで、安心して暮らせる「日常」を取り戻すための支援をしています。  
明日を変えるきっかけに、まずはお電話ください。

殴りたくなくても  
支配や強要  
過度な束縛も  
精神的DV  
すべてに相談して



## 編集後記

情報誌「あぜりあ」は、公募による市民ボランティアが企画・編集しています

- 今回のテーマはSOGIです。難しいテーマで現在もさまざまな問題があります。まずは、私たちがしっかりと考えてみるのが大事だと思いましたが、読んだ方々もそれぞれが考えてもらえると幸いです。(厚東佳樹)
- 「自分自身が何なのかわからない」「LGBTQって何かわからない」人が、少しでもなくなりますように。自分自身、そして他人を理解すること(理解しようとする)が、何よりも今、必要な気がします。(金安 薫)
- まずはLGBTを知る、理解することが重要。性別を超えた全ての「わたし」と「あなた」が、ありのままに暮らせる社会づくりのためにできることは何か。これからも考えていきたいと思えます。(佐藤静子)

【あぜりあ編集委員会】 厚東佳樹・金安 薫・佐藤静子

【寄稿/監修】 公認心理師 臨床心理士 大賀一樹

【表紙イラスト・挿絵イラスト】 長岡公務員・情報ビジネス専門学校 CG・Webデザイン科 2年 岡村美有

■表紙の人物のベースは同じ顔を使い、髪型とメイクを描き分けることでジェンダーを表しました。蝶のモチーフには多様な意味がありますが、ここでは変化の象徴として使用し、それぞれのカラーで自分らしく生きる社会を表現しました。

長岡市役所 市民協働推進部 人権・男女共同参画課 男女平等推進センター

# ウィルながおか

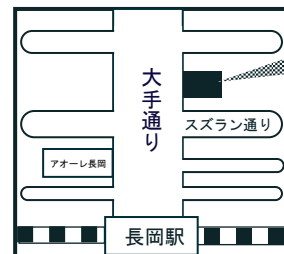
◆業務時間 月～金 9:00～17:00  
土曜日 9:00～16:00  
(日祝・12/29～1/3は休業)

〒940-0062 新潟県長岡市大手通2-2-6 (ながおか市民センター2階)

TEL (0258) 39-2746 / FAX (0258) 39-2747

E-mail: will@city.nagaoka.lg.jp

URL: https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate14/will/



ながおか市民センター2階  
ウィルながおか

# あぜりあ

2020.3

# NO.35

編/長岡市男女平等推進センター  
ウィルながおか・あぜりあ編集委員会

情報誌「あぜりあ」No.35 令和2年3月発行 編集/あぜりあ編集委員会 発行/長岡市男女平等推進センター ウィルながおか



# SOGI

ソジまたはソギ

(Sexual Orientation and Gender Identity の略)

## これは、世界中の誰もがあてはまる「性」のこと



ジェンダーアイデンティティ

**Gender Identity** とは、性自認のこと

生まれたときの性別や、生物学的な性別に関わらず  
どんな性だと自認しているか

あなたの「Gender Identity」は、あなたにしか決定できない

● **男性** (自分は男性だと思う)

● **女性** (自分は女性だと思う)

● **両性** (自分は男性と女性どちらでもあると思う)

● **中性** (自分は男性と女性の間だと思う)

● **無性** (自分は男性でも女性でもないと思う)

● **不定性** (自分の性別は流動的に変わると思う)

● **迷っている、決めたくない**

### Xgender

エックスジェンダー

※日本独自に使われている  
中性・両性・無性・不定性  
男性・女性でもない自認

### non-binary gender

ノンバイナリージェンダー

男性・女性に収まらない  
ジェンダーの全て

### gender fluid

ジェンダーフルイド

性自認が一定ではなく、その  
時々で流動的に変わる

### Questioning

クエスチョニング

どの性かわからない・揺ら  
いでいる・性別という枠に  
とらわれたくないなど

※こちらへ掲載した性別や用語はほんの一部です。なお用語の定義についてもさまざまな見解があります。

「Gender Identity」は、自分で決める

誰かに決められるものでも、変えられるものでもないから

## Kazuki Taiga



大賀 一樹

### Profile

公認心理師 (国家資格) 臨床心理士 (日本臨床心理士資格認定協会) / 東京都教育委員会特別職公務員 (非常勤 公立学校スクールカウンセラー) / 早稲田大学 スチューデントダイバーシティセンター (GSセンター) 専門職員 (非常勤) / 日本女子大学 ダイバーシティ委員会 アドバイザー (業務委託)

1988年、島根県生まれ。幼い頃から自身の性別に違和感を覚え、20歳のときに「Xジェンダー」という言葉を知り、自らのセクシュアリティを認識する。IT系の大学に進んだ後、臨床心理士の資格がとれる大学院に進学。現在は臨床心理士の資格を生かし、スクールカウンセラーとして働くかわら、早稲田大学学生ダイバーシティセンター専門職員やNPO法人の理事も務める。

私は人生を賭けてこの問題に取り組もうと思いました。それが唯一、自分を生きる自分を許すための罪滅ぼしに思えたからです。

この文章をみているあなたは、どういう表情でこれを読んでいますか？

私は、今でも自分を許せなくなる日があります。だけど私は、本当は、誰より「生きる」ことを選んだのです。今では私が「Xジェンダー」であることを知っている人が周りにたくさんいて、私が「わたし」であることを忘れる日も多くなりました。

みなさんにはどうか、自分を忘れるくらい幸せで楽しい時間を過ごせる人と出会ってほしいと心から願っています。

これからもきっと、人との繋がりが、私を変えて、そして誰かを変えていくのだということを、人生を賭けて、信じて守っていきたく今は思っています。

これを、読んでくれているあなたが「自分を生きたい」と思えますように。

## 「相談するほどのことでもない」「相談してもムダ」と思わないで、お電話ください

たとえば

- セクシュアリティに関すること
- その他、自分の生き方に関すること
- 友人、恋人、家族との人間関係

- 職場での人間関係のこと
- ハラスメントのこと
- その他、仕事に関すること

### 一般相談

(面談、電話ともに予約優先となります)

月～金 10:00～17:00 (受付は 16:30 まで)

土曜日 09:00～16:00 (受付は 15:30 まで)

※日祝、12/29～1/3 は除きます

担当 ウィルながおか相談員

### 仕事・職場の悩み専門相談

(面談、電話ともに予約優先となります)

相談日 第1、第3火曜日

18:00～20:00 (受付は 19:30 まで)

※祝日、12/29～1/3 は除きます

担当 シニア産業カウンセラー

ウィルながおか相談室 ☎ 0258-39-9357

相談無料  
秘密厳守

※お車でお越しの方は市営駐車場及び市の提携駐車場をご利用ください

# 「わたし」を見つける旅

## ～ Stigma <sup>スティグマ</sup> からの解放 ～

最近、私は、文章を書くのが苦手になりました。

それは、私が書き綴る思いがなくなったのではなく、自分の思いを話せる他者にたくさん出会うことができたからです。

みなさんには、思いを話せる人いますか。

私が中学生や高校生の時は、残念ながら身近にはいませんでした。そして自分自身でも、自分のことが全く分からなかったので、「どう説明すればよいか」すら分かりませんでした。

私は、記憶の片隅で、人々の好きな目線や笑いながら人を傷つける顔がどんな表情であるかを、嫌というほど見てきました。

カミングアウトをすると、私は「Xジェンダー」という性のありかたを持っていて、自分を「男性でも女性でもない」と感じています。

3歳の頃から、私自身が男性として生まれたことにしっくり来ず男性とみなされる度に違和感があり、また女っぽい仕草や表情をするたびに、幾度となくからかわれ、けなされ、存在することを許されてきませんでした。

自分でもどうにかからかわれないように、男らしい仕草や表情を頑張って研究して、どうすればいいのか考えに考えてきましたが、そのようにふるまい続けていると、自分が何のために生きて、何をしているのかすら分からなくなってしまいました。

いじめはエスカレートして、頭を叩かれたり、ズボンを下ろされたり、文集で「死ぬ」と書かれたりしながら私はその状況に耐えられず、それ以上の問題行動をして自分をおさめてきました。

自分を含めた全員の上履きを隠したり、チョークで黒板に自分を含めた全員の悪口を書いたり、してきました。

例えば、3歳の時点で、私は人を信じないことを選び続けてきました。人から裏切られる前に、私が他人を裏切れれば、私は傷つかない。そう思ったからです。

だから私は、自分が自分であることも許せませんでした。

どうして自分に生まれたのか…。自分を生きていることが、一番の地獄でした。

私が自分を許せるようになったのは、20歳の時です。

実は19歳で、「大人になれない」と感じた私は、自殺未遂をしたのですが、結局死ぬませんでした。

その後その思いを聞いてくれたネット上のゲイの大学生の友人が連絡をくれて入会したのが、セクシュアル・マイノリティ (LGBT) のサークルでした。

そこで私は転機が訪れます。「Xジェンダー」を名乗る同い年の大学生と出会いました。私はそこで「Xジェンダー」の説明を聞いて初めて、私が今まで20年間、自分でも説明のしようのない違和感の正体を掴むことができました。

ずっと他者から傷つけられ、他者を傷つけ、自分を傷つけていた私にも、ちゃんと「名前」があったのです。私は、一人じゃありませんでした。そしてその瞬間に、視界が開けるように、私のような人が、「世界中に、日本中に、たくさんいる」ことがイメージとして浮かび上がりました。これが私の原点です。

私以外にも同じようにいじめられている人。学校ですっと耐えている人。耐えきれず私のように他人や自分を傷つけてしまう人。自殺が成功してしまった人。考えるとキリがありません。

# Sexuality

セクシュアリティ

## わたしたちの「性の在り方」を構成する要素

1

### 生物学的な性

#### Biological Sex

内・外器の態様、性染色体性ステロイドホルモンなどで決まる

出生時、外性器の形で性別が振り分けられる

約2,000人にひとりの割合

**DSDs**(Differences of Sex Development)  
外性器・内性器・内分泌系・染色体など性に関するさまざまな体の状態。男性の体も女性の体も、それぞれ多様性がある。

2

### 性自認

#### Gender Identity

自分はどんな性だと思うか

出生時の性と性自認が一致している人

**シスジェンダー** (cisgender)

ex) 生物学的な性=男性  
性自認=男性

3

### 性別表現

#### Gender Expression

どんな外見や言葉で、自分の性を表現するか

出生時の性と性自認が一致していない人

**トランスジェンダー** (transgender)

ex) 生物学的な性=男性  
性自認=男性以外の性

■エフティーエム FtM (Female to Male)

出生時の性別が女性で、性自認が男性。「トランス男性」とも。

■エムティーエフ MtF (Male to female)

出生時の性別が男性で、性自認が女性。「トランス女性」とも。

4

### 性的指向

#### Sexual Orientation

どんな人を好きになるか

5

### 上記の3つに關与している社会的性別

#### Gender

性別を男性と女性の二つに分けて「男性はこうあるべき」「女性はこうあるべき」という社会的・文化的な役割性別のこと。その役割は時代ごとにより変わり、国や地域によって違いがある

2・3・4

**性同一性障害**=トランスジェンダーの中でも出生時の性別に強い違和感を持ち、身体の性別を変えたい人が医療機関を受診し診断される診断名。

男女二元論に当てはまらない人たちも。2013年にアメリカ精神医学会では診断名が変更された。性同一性障害→「**性別違和**」へ

2019年、WHOの「国際疾病分類」が改訂。性同一性障害が精神疾患から除外、「性の健康に関連する状態」という分類の中の「**性別不合**」(厚労省の仮訳)とすることで合意した。

「**性別不合**」は精神的な病気でも、身体的な病気でもない

# Sexual Orientation

セクシュアル オリエンテーション

「性的指向」恋愛対象となる性  
つまり、どんな人を好きになるか

**HeteroSexual**

ヘテロセクシュアル

異性が恋愛対象

**HomoSexual**

ホモセクシュアル

同性が恋愛対象

**BiSexual**

バイセクシュアル

同性と異性が  
恋愛対象

**PanSexual**

パンセクシュアル

性別にとらわれず  
恋愛対象

**Romantic Asexual**

ロマンティック・アセクシュアル

恋愛感情はあるが  
性的欲求は抱かない

**Aromantic Asexual**

アロマンティック・アセクシュアル

恋愛感情も  
性的欲求も抱かない

※こちらへ掲載した用語はほんの一部です。なお用語の定義についても、さまざまな見解があります。

## LGBTQ とは

レズビアン・ゲイ・バイセクシュアル・  
トランスジェンダー・クエスチョニングの  
頭文字を組み合わせた総称

**Lesbian**

女性で女性が恋愛対象

**Gay**

男性で男性が恋愛対象

**Bisexual**

同性も異性も恋愛対象

**Trans Gender**

身体と性自認が一致しない

**Questioning**

セクシュアリティを決められない  
わからない、または決めたくない

**Sexual Orientation**  
「どんな人を好きになるか」

**Gender Identity**  
「どんな性だと自認しているか」

**Sexual Orientation**  
「どんな人を好きになるか」  
**Gender Identity**  
「どんな性だと自認しているか」

# Gender bias

ジェンダーバイアス  
性別に基づく偏見

# & Unconscious bias

アンコンシャスバイアス  
誰もが持っている無意識、無自覚な思い込み

ゲイって聞いたけどホント？  
オレのこと襲うなよw

LGBTQの人なんて  
この辺にはいないよ。  
私の周りにもいないし。

いや、男ってだけじゃ無理(笑)  
君だって「女性なら誰でもOK」  
じゃないでしょ？それと同じ。

あなたの周りに左利きの人とか  
AB型の人はいらる？  
LGBTQの人も同じ位といわれて  
いるから、言えない、言わない  
言いたくないだけ。  
「いない前提」で話すよりも  
「いる前提」で話す方が、皆が  
気分良いしトラブル回避にも◎

なんで、結婚しないの？  
誰とも付き合ったことないの？  
もったいないよ!!

私の場合は、恋愛対象というか…  
好きなタイプの人がこの世の中に  
いないって言ったらわかりやすい  
かな。人間が嫌いなわけじゃなく  
て恋愛とか性的な関係より大切に  
したいものがあるんだ。

なんで、同性が好きなの？

君が異性を好きなのと同じ。

どうも～初めまして  
あなたは男性？女性？  
どっちなの？

同性愛とか…  
頭ではわかっていても  
心がついていなくて  
理解ができない。

いきなり初対面でなに？  
私と深く関わりたいの？  
正当な理由があるなら別だけど、  
ただの興味本位なら失礼だよ。

無理して理解する必要はないよ。  
君が心の中でどう思おうが自由。  
あくまでも好みの問題だから。  
私が異性が好きな人の気持ちを  
理解できないのと同じだから。