

## ◆LGBTQ+ 関連の相談先◆

専門知識のある人と直接話してみたい

### 横浜市個別専門相談：「よこはま LGBT 相談」

臨床心理士さんと個室で対面で相談できます（予約が必要です）

会場：西区福祉保健活動拠点「フクシア」（「横浜」駅東口徒歩4分）

開催日：月曜夜、木曜午後

予約、問合せ TEL：045-594-6160



まずは電話で相談してみたい

### よりそいホットライン

24 時間・365 日の無料電話相談

性別や同性愛などに関わる相談は、

ガイダンス #4 を押してください

TEL：0120-773-776



<https://www.since2011.net/yorisoi/>

### SHIP・ほっとライン

専門の相談員による無料電話相談

受付日時：木曜日 19:00～21:00

団体名称：特定非営利活動法人 SHIP

TEL：045-548-3980

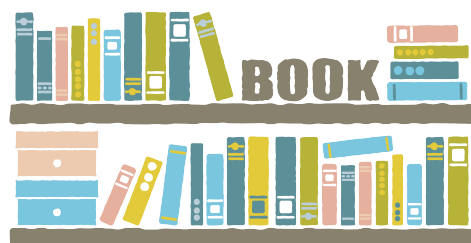
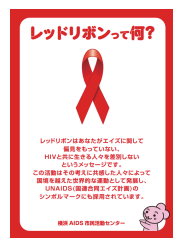


<http://ship-web.com/counseling>



## センターからのお知らせ ◆センターのホームページがリニューアルしました◆

横浜 AIDS 市民活動センターの WEB サイトが大幅にリニューアル、スマートフォンやタブレットにも対応した、レスポンシブデザインとなりました。ニュースではちょっと難しい話が多いかもしれませんが、コンテンツからパネルの貸出をフォームで申し込めたり、図書の検索などもできます。



<https://yaaic.gr.jp/>

パネルは、「知ってる？エイズのこと。」「レッドリボンって何？」「性感染症って何？」他、それぞれの内容をわかりやすく伝えるものになります。

図書は、HIV・エイズ、性感染症、性教育、LGBTQ+ など様々な分野のものがあります。

どちらも貸出は無料です。夏休みの自由研究や、文化祭の展示などにぜひお役立てください。

HIV・エイズ、性感染症の正しい知識・最新情報をわかりやすく解説！

ニュースレター 第176号  
(2025年6月25日発行)

# おーぷん



横浜 AIDS 市民活動センター

〒231-0015 横浜市中区尾上町 3-39 尾上町ビル 9F

TEL 045-650-5421 FAX 045-650-5422

E-mail : [info@yaaic.gr.jp](mailto:info@yaaic.gr.jp)

URL : <https://yaaic.gr.jp>

# LGBTQ+ って？

LGBTQ+ は“特別な人”の話ではなく、あなたの友だちや家族、そしてあなた自身にも関係があるかもしれない“身近なこと”なんです「知ること」からはじめよう

## LGBTQ+ とは...



### レズビアン

「女の子が、女の子を好きになること」



### ゲイ

「男の子が、男の子を好きになること」



### バイセクシュアル

「男の子も女の子も、好きになることがある人」



### トランスジェンダー

「からだの性と、こころの性（自分が思う性別）がちがう人」



### クエスチョニング/クィア

「まだ自分の気持ちがよくわからない人」

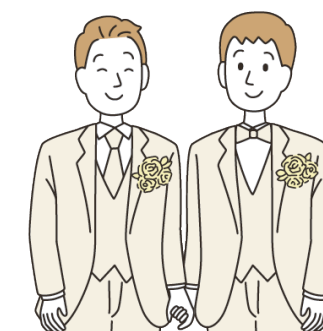


### プラス

そのどれにもあてはまらない多様な性的指向や性自認を含むことを示しています



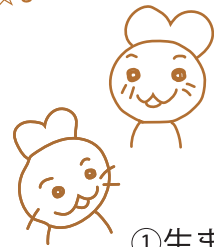
大人の社会でも  
LGBTQ+ の人が  
暮らしやすいように  
少しずつ対応が  
進んできています



みんながう気持ちを持っていたてもいい。「ふつう」って、ひとりひとりちがっていいんです。

LGBTQ+ の人も、そうでない人も、だれもが「じぶんらしく」いられることが大切です。

☆まずはここから!!



## LGBTQ+ を理解するにあたって…性には 4 つの指標があります 自分自身についても見つめてみよう

※もし学校に「おーぷん」175 号があったら参考にしてね

①生まれつきのからだの性



②こころの性：自分の性別をどう認識しているか？



③社会的な、表現する性



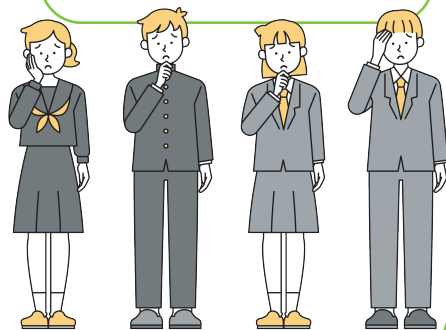
④好きになる性



4 つの矢印は、端っこだけではなく途中もありなんだ  
いろいろなところのひとりひとりのポイントがあり、グラデーションのようになっているのが  
性のあり方です

## LGBTQ+ の友だちはこんなことに困っている かもしれない… !!

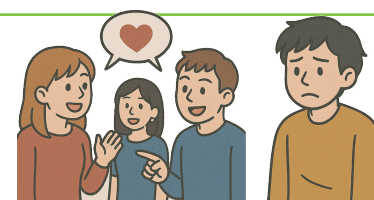
自分で女の子の認識が  
ないのに、制服のスカ  
ートをはくのがつらい



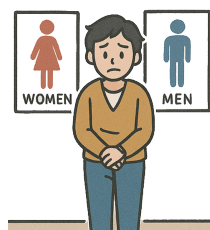
自分では男だと思っ  
ているのに、胸がふくら  
んできたり、生理が始  
まってしまったことが  
耐えられない



みんなが好きな人の話で盛り上がっ  
ていても、自分は誰にも話せないか、  
ウソをつくしかない



「女子トイレ」「男子  
トイレ」どちらも落  
ち着かず、トイレを  
がまんしてしまう



健康診断・プールの授業・  
泊りがけの行事…どれも  
勘弁してほしい



友だちに、女の子っぽい  
仕草をからかわれたこと  
があつて悲しかった  
相手はふざけ半分だった  
と思うけど…



みんなとは違う、と思う  
ことで、自分の存在自体  
が不安  
将来もとても不安



LGBTQ+ の人は日本の人口の 8~10%、つまり 10 人~13 人に一人と言われているんだ ※  
しかもそのうち家族や友人に話している人は、全体の 1~3 割だと考えられているので、  
なかなか気付かないかもしれないよね

※ さまざまな調査によって数値が異なり、明確な結論は出ていません



## もし友だちがこんな悩みを打ち明けてくれた時には…

「話してくれてありがとう💡」という思いを伝えよう

打ち明けてくれたことは、あなたを信頼し、  
本当の自分を知ってほしいと思ってくれたあかしです



「このことは誰に伝えてあるの?」「誰に言っているの?」  
と確認しておくといいですね

本人の許可なく、他の人には絶対言わないでね  
「みんなが知っている方が暮らしやすいよね?」と親切心からだったとしても  
あなただけを信頼して打ち明けてくれたのかもしれない

きみはきみだよ💡

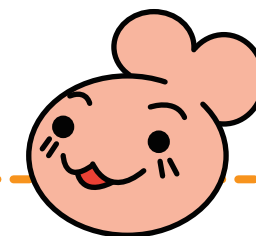
「気のせいだよ」「そのうち直るよ」と否定したり、評価したりせず、  
そのまま受け止めてあげてね



困っていることがないか、力になれることがないか聞いてみよう

力になれることがあったらできる範囲で協力し、  
また、かえって変に気を使ったりせず、今まで通りに接していこう

LGBTQ+ についてよくわからなくても大丈夫  
「よかったら教えてほしいな」「わからないけれど一緒に考えたい」  
という気持ちを大切にしよう💡  
困った時には、名前などを言わなくても相談に乗ってくれる機関も  
あるよ



(最後のページを見てね)