

保護者のみなさまへ

～知っていますか？LGBTQ のキホンのキ～

LGBTQ とは？

LGBTQ とは、性的マイノリティの人を表す、それぞれの英単語の頭文字をとった造語で、自認する性や恋愛対象のあり方が多数派と異なる人のことをいいます。

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・生まれたときの身体の性別と、自分が認識する性が一致しない人
Questioning	クエスチョニング・性自認や恋愛対象が定まらない人、決めない人

LGBTQ 当事者には会ったことがないけど・・・

「会ったことがない」という人が多いと思いますが、日本でも、約10人に1人が当事者と言われています。これは、左利きや AB 型の人と同程度の割合です。



あなたの身近にいる人も、当事者の可能性があるのです。

「見た目では分からない」
「差別や偏見をおそれて、カミングアウトしていない」ということが、
「会ったことがない」という思い込みに繋がっているだけなのかもしれません。



こんなことに悩んでいます 意識してみよう

例えば、男性に対して「彼女はいるの?」、女性に対して「彼氏はいないの?」といった会話は日常の中でよく交わされていると思います。

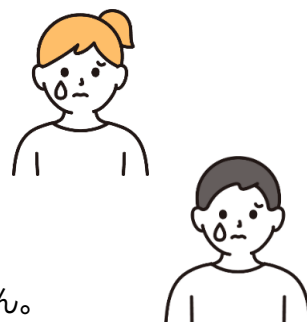
しかし、グループの中に「同性が恋愛対象の人」がいたとしたら、多くの場合、その人は「異性が恋愛対象のフリ」をして、自分自身にウソをつきながら会話することになってしまいます。

この場合、「好きな人はいるの?」のように、少し言い方を変えてみてはどうでしょうか。世の中には色々な人がいるということを意識して、出来ることから始めてみましょう。

お子さまが自分の性に違和感を覚えていたら？

LGBTQ当事者は、幼少期の頃から自身の性のあり方に違和感を覚えながら成長することが多くあります。

もし、自分の親がLGBTQ当事者に否定的な態度であった場合、お子さまは自分自身の存在も否定的に捉えてしまいます。さらに、「親に相談しよう」という気持ちも失われてしまうかもしれません。



お子さまへの接し方

日頃から、お子さまの「自分らしさ」を尊重することが大切です。



うちの子は、趣味や仕草が「男の子らしくない」「女の子らしくない」など、不安な気持ちになったことはありませんか？でも、「ピンクが好きな男の子」や「ヒーローごっこが好きな女の子」がいても、何もおかしくはありません。

お子さまの「自分らしさ」を尊重することで、お子さまが安心して成長でき、何か問題に直面したときに、「親に相談しよう」と思える親子関係につながります。

カミングアウトの順序として、友だちなどが先になることが多いと言われています。「もし親に拒絶されたら、もう家族として生きていけない」と考える人が多いからです。親であるあなたが、お子さまを尊重しようとする姿勢であることが大切です。

もしカミングアウトを受けたら

LGBTQ当事者の8割以上の方が、カミングアウトできていないと言われています。カミングアウトをすることは、とても勇気のいることだからです。

カミングアウトを受けて、戸惑ったり、悩んだりする人もいますが、あなたのことを信頼しているからこそ、打ち明けてくれたのです。

もし、カミングアウトを受けたら、しっかりと話を聞いたうえで、「話してくれてありがとう」と伝えてください。また、話してくれたことを、無断で他の人に話さないようにしましょう。



※カミングアウトとは、自分の秘密を、自分から打ち明けることを言います。

相談したい、話を聞いてほしい

相談したい、話を聞いてほしいと思ったとき、相談できる窓口や居場所があります。
一人で悩まずに、お気軽にご利用ください。

にじいろ Q LINE 相談

LGBTQ について、LINE のチャットで相談できる窓口です。

とき	月 3~4 回(不定期)
利用料	無料
主催	NPO 法人 QWRC(くおーく)



にじいろホットライン

LGBTQ 当事者、当事者かと思う人、その家族や友人等に向けた電話相談窓口です。
どんな小さなことでも大丈夫ですので、お気軽にご相談ください。

とき	第 1・2・3 土曜日 10 時~15 時(一人 60 分まで)
電話番号	0721-70-7270
利用料	無料(電話料金は自己負担)
主催	富田林市



コミュニティスペース「にじいろブーケ」

LGBTQ 当事者、当事者かと思う人、理解・支援したい人の集まりの場です。
みんなでお話したり、ゲストスピーカーのお話を聞いたり、簡単なスポーツをしたり、色々な内容で
開催しています。お子さま連れや、富田林市外にお住まいの方も大歓迎です。

とき	奇数月の第 4 土曜日 14 時~16 時 など
ところ	多文化共生・人権プラザ(TONPAL) など
参加料	200 円(飲み物・お菓子つき)
主催	富田林市



おすすめの絵本

お子さまに、自分らしく生きることの大切さや、
多様な性・家族のあり方を伝えるための、おすすめの絵本を紹介します。
これらの絵本は、市図書館で借りることが出来ます。



①タンタンタンゴはパパふたり

オスペンギンのロイとシロはいつも仲良し。
ある日、他のカップルのマネをして、卵に似た形の石を一生懸命あたためていました。
そんな様子を見て、他のカップルが育てられなかった卵をそっとふたりの巣に置いた飼育員。
その卵を一生懸命あたためるふたり。赤ちゃんは無事に生まれてくるのでしょうか。
読み終わった後、あたたかい気持ちになれる作品です。

②ピンクがすきってきめないで

女の子はピンクが好きでないとダメ？
「女の子らしく」「男の子らしく」っていうけど、その「らしく」ってどういうこと？
黒が好きで、昆虫や化石、クレーンが大好きな、ある女の子の心の声を描いた作品です。

関連用語

LGBTQ に関する用語を紹介します。



レインボーフラッグ

LGBTQ 当事者や ALLY が、自分自身のプライドや理解・支援の気持ちを示すため、
世界中で使われている 6 色(赤、橙、黄、緑、青、紫)の旗です。
旗のほか、この 6 色を使用したオリジナルのデザインを使ったり、
イベント名などに「にじいろ」や「レインボー」などの言葉を使ったりすることもあります。

ALLY(アライ)

ALLY とは、同盟や支援者という意味の英単語で、
LGBTQ 当事者を理解したり、支援したりする気持ちのある人たちのことをいいます。
すべての人が自分らしく生きられる社会をめざし、ALLY の輪を広げていきましょう。

2026(令和 8)年 4 月発行 富田林市 人権・市民協働課

〒584-8511 富田林市常盤町 1-1 0721-25-1000

※富田林市では、LGBTQ に関するさまざまな取組を進めています。

