

知ってる？

せい べつ

いろいろな性別の話

おく

みんなが自分らしい人生を送れるように



ひとりひとりの「自分らしさ」

この地球には80億人のおくになんがくらしている。

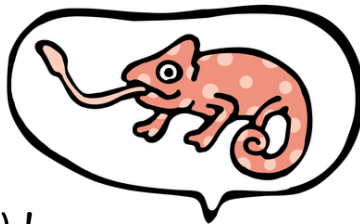
これだけたくさんの人がかくらしているけれど、
同じ人は一人もいなくて、みんな少しずつ
「ちがい」を持っている。

【みんなで考えてみよう！】

あなたと友達で、同じところ、ちがうところを比べてみよう
『1日だけ動物になれるとしたら？』
『お気に入りの服や色は？』



トラがいい！
強そうだから！



カメレオンになって
からだの色を
か変えて
みたいなの！



イルカみたいに
自由に泳いで
みたいなの



見た目で見えるちがいもある。見た目ではわからない、
その人に聞いてみて、はじめて「へえ、そうなんだ！」と
わかるちがいもある。

みんな「自分らしさ」があるように、性別や「好き」にも
ちがいや「自分らしさ」があって大切な話なんだ。

性別はいろいろ

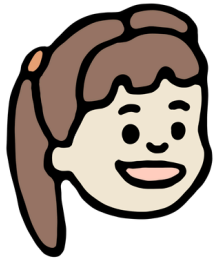
人間の性はいくつかのポイントでできている。

からだの性

生まれたときに、赤ちゃんのからだのようすをお医者さんがみて、からだのつくりや遺伝子などで判断する。

こころの性（性自認）

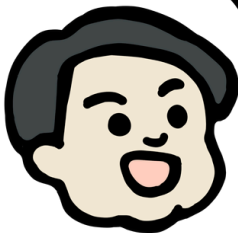
自分は {
・男の子だ
・女の子だ
・どちらでもない } と感じるなど
自分で思う性別のこと



わたしは女の子だよ
服装はボーイッシュが
好きだな



メイクやネイルも
好きだけど
ぼくは男の子だよ



自分は男の子か女の子か
わかんないな
決めなくてもいいな

からだの性や好きになるものと、こころの性は別の話だよ

好きのカタチもいろいろ

特別なだれかに対して「この人とずっといっしょにいたい」、「この人のことを考えるとドキドキする」などと感じる気持ちのことを恋愛感情というよ。

どんな人を好きになるかは自由。どれもまちがいではないよ。



好きになる性（性的指向）

自分は

- ・ 男の子を好きになる
- ・ 女の子を好きになる
- ・ どちらも好きになることがある

など、好きになる性別のこと







特別なだれかを好きになる気持ちや感じ方は人それぞれ！大人になるにつれて感じる人が多いけれど、いつでもどんな風に感じるかは、みんなちがっているよ。

大人になってもそうした気持ちを持たない人もいますよ。

える じー びー ていー

し

LGBTって知ってる？

	レズビアン	<small>じょせい す</small> 女性を好きになる女性
	ゲイ	<small>だんせい</small> 男性を好きになる男性
	バイセクシュアル	どちらの性別 <small>せいべつ</small> も好きになる ことがある人
	トランスジェンダー	こころとからだの性別 <small>せいべつ</small> が ちがう人



4つの英語の
えいご
頭文字かしらもじをとると
LGBTになるね

好きになる相手あいてや
性の感じ方せいのかんじかたは
人それぞれなんだね



LGBTなどに当てはまる人が10人にひとりくらい（※9.7%）
いると言っている調査もあるよ。自分の性別せいべつや好きになる
相手あいての性別せいべつがわからない・決められないという人もいるよ。
これまでは、異性いせいが好きな人や、こころとからだの性別せいべつ
が同じ人たちに向けて法律ほうりつや社会しゃかいの仕組みしくみが作られてきた。
でも、いろいろな性のあり方ありかたがあるのは自然しぜんなことと考
えるように社会しゃかいが変わってきたよ。

※出典：電通LGBTQ+調査2023（電通ダイバーシティ・ラボ）

性別せいべつになやむ人もいる

生まれたからだは女の子だけれど、
ホントは男の子として学校に通いたいな



トランスジェンダー（こころとからだの性別せいべつがちがう人）
の子どもも、ほかの子どもたちと同じように自分ら
しく学校に通えるよう、ルールを少しずつ見なおす
動きうごが広がっているんだ。

（たとえば）

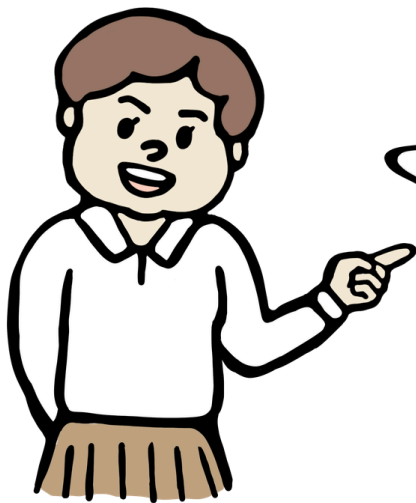
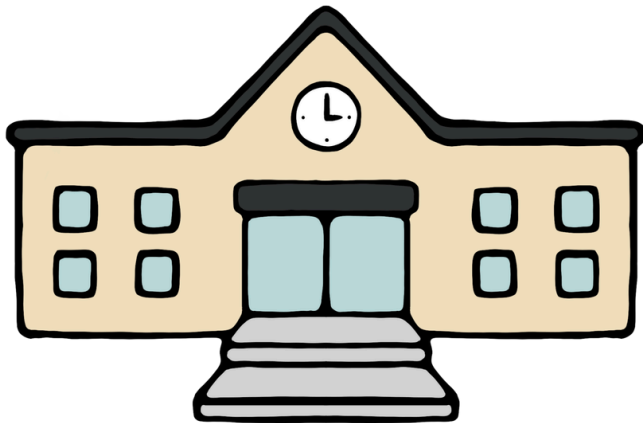
- 性別せいべつに関係かんけいなく服装ふくそうや髪型かみがたを選えらべる校則こうそくにする
- 性別せいべつで分かれていないトイレも作る
- よばれたい名前なまえで学校がっこうに通えるようにする
（女の子おんなこっぽい名前なまえだったのを男の子おんなこっぽい名前なまえで
学校がっこうに通えるようにするなど）



性別せいべつに関するおもいこみをなくそう

「男の子だから」とか「女の子なのに」と言われて、
いやな気持ちきもちになったことはある？

性の感じ方かんじかたは、人それぞれ。自分らしく生きていくこと
は、トランスジェンダーの人だけじゃなく、みんなにとっ
ても大切なことなんだ！



せいべつ
性別のなやみがあったけど、
こんど 今度からズボンでとうこう登校できるよ。
うれしいな

// やったね! //

トランスジェンダーじゃなくても、だれでも自由に
えら 選べる学校がふ増えてるよ。
わたしもズボンがイイかも？



これまでは「男の子はズボン、女の子はスカート」と決まっていたけれど、好きなせいふく制服をえらべらる学校が増えてきているよ。

いろいろな生き方があっていい

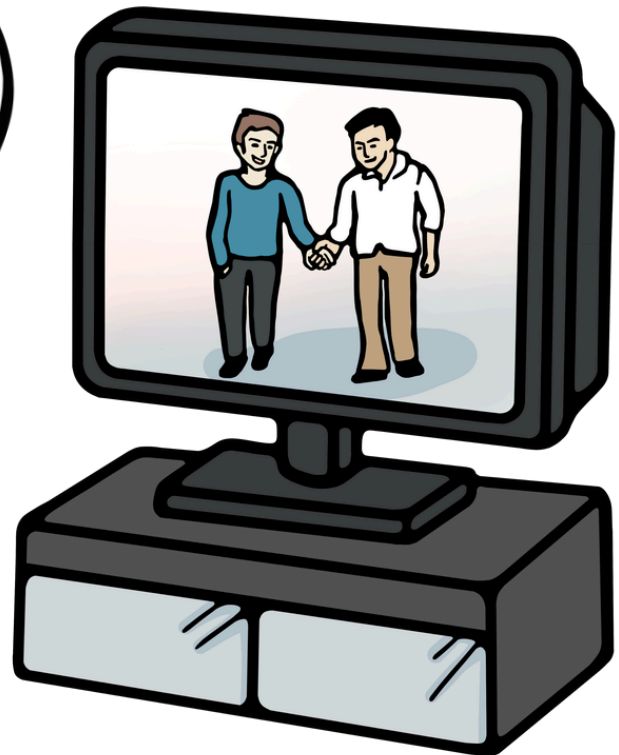
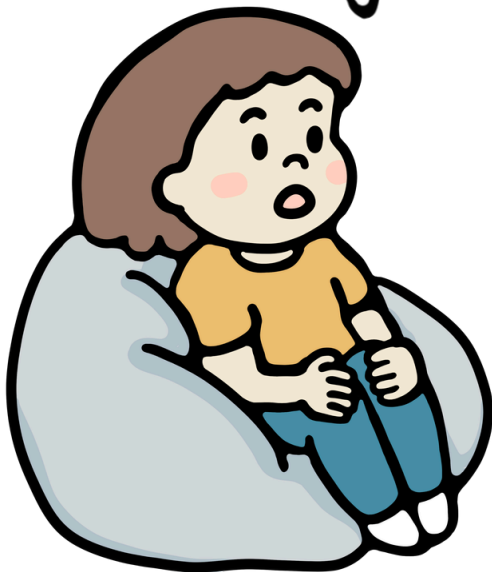
テレビやインターネットなどで、LGBTであることをオープンに発信する人が増えてきている。

これまでは、いじめられたり変な目で見られるのがこわくて、まわりに言えない人が多かったけれど、少しずつ社会が変わっているんだ。

LGBTであることを公表して、いろいろなしごとで活躍している人も増えてきているよ。

日本にはどんな人がいるか、調べてみてね。

いろいろな
カップルの
形があるんだね



レインボー(虹)にこめられた意味

性のあり方は人それぞれで、いろいろな人がいる。

そんな「性の多様性（性のあり方が人それぞれな様子）」を表すシンボルとして、世界中でレインボーが使われている。

レインボーにはいろいろな色があってカラフルで楽しいように、人間にもいろいろなちがいを持つ人がいるから、楽しいんだということが伝わってくる。

一人ひとりの色が集まってレインボーになるんだ。

異性を好きになる人だって100人いれば100通りの生き方があるし、同性が好きな人もそれは同じ。

自分がどんな性なのかわからない、決められないという人もいる。決めないのだってOK。

どんな人だって「わたしはわたし」。自分と友達で、考え方や感じ方がちがっていても大丈夫。



【みんなで考えてみよう！】

ともだち どうせい す
 友達から「同性が好きなんだ」とか「ころとからだの
 せいべつ つた
 性別がちがうんだ」と伝えられたら、あなただったら
 どうする？

ともだち なかよ
 友達とこれからも仲良くするために、
 何ができるかな？



せい かん かた つた
 自分の性の感じ方などをだれかに伝えることを
 カミングアウトというよ。

カミングアウトするのはとても勇気がいること
 だから、もしあなたがだれかから相談されたら、
 それは信頼してもらえたしるし。

これまで話せなかったことを話せるようになって、
 もっと仲良くなれるチャンスだからまじめに聞いて
 あげよう。



自分の性のあり方が
 人とはちがうかもと思っている人へ

カミングアウトしてもいいし、無理にしなくてもいいよ。
 あんしん
 安心して話せるかわからないなら、「今は言わない」という
 のもOK。時間をかけて考えよう。



本人への相談なしに、その人の性についてだれかに話してしまうことをアウティングというよ。

アウティングはその人からの信頼をうらぎってしまうだけではなくて、その人がいじめなどにまきこまれる危険性があるんだ。

友達からのカミングアウトにびっくりして、先生やだれかに相談したいと思ったら、先に本人に相談してみよう。

ひみつを守ってくれる相談場所に相談してみるのもいいかもしれない。

一人ひとりの性がちがっていて当たり前ということをみんなが知ることで、社会は少しずつ変わってきている。

この本を読んだあなたが大人になるころには、もっと自由に生きられる社会になっていると思う。

【 相談場所 】

苫小牧市協働男女平等参画室

(苫小牧市役所7階)

0144-84-4052 平日8:45-17:15

男女平等参画推進センター

(市民活動センター4階)

0144-32-3544 平日9:00-17:00

自分らしく

みんな楽しく生きていこう

性の多様性に関する市の取り組み

市では、性の多様性の大切さを伝えるため、いろいろな取り組みを行っています。

くわしくはHPへ⇒



苫小牧市パートナーシップ制度

一方または双方が性的マイノリティである二人がパートナーシップの関係にあることを市に宣誓し、これに対し宣誓書受領証などを交付するものです。

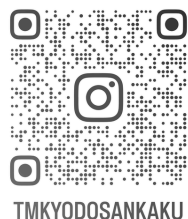
くわしくはHPへ⇒



最新情報の配信

性の多様性や男女共同参画について、市のInstagramで最新情報を配信しています。

フォローしてね⇒



TMKYODOSANKAKU

苫小牧LGBTsの交流ひろば「ぽると」

LGBTs当事者の方ならどなたでも参加できる交流イベントです。話すのが苦手な方は、聞いているだけでもOK。お気軽にご参加ください。

くわしくはHPへ⇒



発行日 令和8年（2026年）3月

発行者 苫小牧市総合政策部協働男女平等参画室（TEL：0144-84-4052）

（監修：一般社団法人にじーず、イラスト：アトリエなちこ）

メール kyodosankaku@city.tomakomai.hokkaido.jp