

成为能够互相尊重

多元性别 多元生活方式的
社会

促进大众对
性少数群体的理解



和我一起
思考看看吧！

发行暨问询处：日野市男女平等推动中心

Flat



电话：042-584-2733

传真：042-584-2748

E-Mail: danjyo@city.hino.lg.jp

制作协助团体：虹色Tongzhi

前言

实现男女平等社会

若想能不论性别，充分展现自己的个性与能力，活出自我并积极活跃于所有领域，就必须彼此认可多元的价值观，互相尊重。

为了实现男女平等社会，日野市通过男女平等基本条例和基于该条例制定的男女平等行动计划，推动相关措施。

然而，对于固有的角色分工意识和性别差异，目前仍存在的一大课题就是偏见。为了解决这些课题，我们应在家庭、学校、地区、职场等培养尊重人权的意识。



尊重多元性别、多元价值观

为了实现尊重多元价值观的社会，目前仍存在着对于性别认同障碍者与同性恋者等性少数者（性少数群体）缺乏理解的课题。

无论是否为性少数群体，若能实现每个人都活出自我并积极活跃于所有领域的宽容社会，对任何人而言都可说是“富足的”社会。

我们不妨再次重新检视对于“性别”和“生活方式”的歧视、偏见及误解吧。



让我们一起来
思考看看吧



叔叔！
前阵子我去参加了一个亲戚
哥哥的婚礼。

是嘛，那真是可喜可贺哪。



虽然人数不多，但是也有人喜
欢同性的。
而且，并不是身为男性就得有
男子气概。



嗯，哥哥又帅又有男子气概，新
娘嫂嫂也很可爱！感觉他们就是
所谓的“理想夫妇”！

咦，是这样吗？



两位很棒呢。

不过，叔叔觉得理想夫妇的形
式可以有很多种。



好，那今天我们就一起思考
看看所谓的“性少数群体”，
这种与多数人不同的性别的
形态吧。

性少数群体（LGBT*）是指？

区分性别型态的标准有4种：生理性别、心理性别、喜欢对象的性别以及性
别气质。

身体^{（生物学的性）}の性



心の性
（性自認）
（心理性别）



好きになる性^{（性的指向）}
（性倾向）



表現する性^{（社会的性）}
（社会性别）



多数人都具备“生理性别明确”、“生理与心理性别一致”、“喜欢异性”等3点。除此之
外的人则归类为“性少数群体”，其数量据说与左撇子的人数相同。传闻无论在哪个时代、
国家、文化，他们都绝对存在5~10%的比例，且一定就在我们身边，只是难以发现而已。

*LGBT=取自Lesbien（女同性恋者）、Gay（男同性恋者）、Bisexual（双性恋者）、Transgender（跨性别者）
的英文首字母：喜欢同性别的人（LG）、男女都喜欢的人（B）、生理与心理性别不一致的人（T）。除了LGBT
之外，还有各种类型，如无性恋者（Asexual）、不想决定或正在摸索性别型态的疑性恋者（Questioning）等。



我从来没有思考过这些事情，
性别比想像中还要复杂呢。

没错。每个人的
性别型态都不一样。



原来世上不只有男人和女人，
喜欢的对象也不仅限于异性。



但是，性别型态和多数人不同，具体来
说是怎么回事呢？

他们会经历些什么呢？



社会上会强烈反映出多数人的
价值观，所以少数人的状况可
能较难以理解。

那我来试着思考看看，如果自
己是性少数群体的话
会是什么样子好了。



假设我喜欢男生，
或我的生理是男生，但心理是
女生……





选之助，你觉得如何？
你有什么感受？



怎么办……
至今为止我从未好好思考过，说不定我曾经伤害过性少数群体……



为什么你会这样想呢？



因为四处都有人在嘲讽同性恋者，或是取笑生理和心理性别不一致的人，我也不小心就……

是啊。那种话都会让性少数群体的人活得很辛苦呢。不过，当你注意到时就是一个起点。从现在开始思考就行了。



那么，我们就来思考看看，至今为止性少数群体的人们都有什么样的感受和体验吧。我来介绍他们实际的心声。

我曾经被人问到性取向，在回答“我是双性恋者”后，对方就说：“那你可以谈很多场恋爱耶”。因为双性恋者对女性和男性皆会产生恋爱情感，似乎就会被认为可以跟全世界的任何人谈恋爱，但我们并不是跟任何人都能交往。而且，双性恋者也有很多类型，有人会很积极谈恋爱，也有人不那么热衷，每个人都不一样。（20岁世代 女性，双性恋者）

我自己很讨厌“男生要穿得阳刚，女性要打扮淑女”这种服装礼仪。不久前，我还在兼职当补习班老师。在那里必须穿套装，我真的很讨厌穿着高跟鞋和女式套装的自己，常常觉得自己被迫穿上女装。我想给小朋友上课，也想继续和小朋友互动，但是“女性要打扮淑女”这种规矩总是让我感到不舒服。

20岁世代

FtM（生理性别：女性，性别认同：男性）

我是在小学高年级时喜欢上同性，在学校说到同性恋，同学都会开同性恋笑话，老师也不教导我们正确的知识。上初中后，我开始认为我必须隐藏自己喜欢同性这件事，拼命地不让周遭的人发现。现在想起来，真希望学校能给予多元化性别教育，让每个小孩都能做自己。

（20岁世代 男性，男同性恋者）

我的生理性别是女性。如果我出生时是男性，我可能不会发现自己的心理性别无法完全以男女区别，会作为女性化的男同性恋者活着。现在我有时也会想穿女装，用有着女人味的语气说话。但是我讨厌被当成女性，所以也不得不避免穿女装或做出女性化的表现。虽然有人对我说“不要在意就好”，但我为此要费多少力气呢。在生理仍是女性的情况下，我也很难用女性化男同性恋者的身分做自己。

20岁世代

FtX（生理性别：女性，心理性别：X性别*）

*X性别是在生理与心理性别不一致的跨性别者中，专指不想决定、无法决定自己是男性或女性，或者自认两者皆非或中性的人。

投稿心声的这位朋友如此解释自己的心理性别：“虽然我的生理性别是女性，但性别认同无法完全以男女来说明”，据说他的性取向通常较倾向男性。而他身为X性别也是较偏向男性的X性别，因此这里的写法采用作为男性且会喜欢男性的男同性恋者。



最近在各种地方
都开始采取措施。
希望能打造出
每个人都能容易生活、
各种生活方式都会被认同的社会。

中央政府的措施

2015年 文部科学省
通知各小学、初中、高中，要
求关怀身为同性恋与有着性别
认同障碍的小朋友

2017年8月
厚生劳动省批准
在健康保险证上记载通称名

企业的措施

野村证券、索尼、日本IBM
等企业导入制度，
将同性婚姻伴侣视同男女之
间的事实婚姻

以提供消费者商品、服务的
企业为中心，
进行相关配合行动
(手机公司提供的家庭折扣、
金融机构提供的房贷等)

地方政府的措施

同性伴侣制度于2015年由涩谷
区建立，目前推广至日本全国
约50个地方政府
(截至2020年4月)

2019年4月 东京都施行
“人权尊重条例”，
禁止歧视LGBT

支援团体的措施

非营利组织法人Re:Bit为学生
等年轻人举办当地课程，
还有其他各团体在日本全国
各地的基层活动

东京三律师会多摩分部
自2017年春季起
为性少数群体
提供电话咨询



在你的居住地——日野市
也正在一点一点地推动相关措施，
促进大众理解性少数群体喔。

日野市的措施

日野市在“日野市男女平等行动计划”中，作为应推动的重点政策之一，提出要“建立认同多元性别、多元生活方式的人权尊重意识，并促进大众理解”。今后更将进一步从人权与和平的观点，致力于推动各项政策。

<日野市公务员>

平时进行各种启蒙活动以充分关怀人权，同时自2017年度起，也进行以市府公务员为对象的LGBT研修。今后也将提升全体公务员的人权意识，使所有人都能尊重包含性少数群体在内的每一个人。

<市民讲座、建立归属>

2015年度起，以地区居民为对象举办讲座，让大家了解多元性别。

2018年度起，开始举办每月一次的“虹友咖啡厅”，LGBT当事人与支持者等所有人都可在此聚会。

此外，本手册由“虹色Tongzhi”的各位全面协助制作，其目标为打造出每个人都能活出自我的社会，进行的活动包含以多摩地区为中心举办性少数群体的相关市民讲座等。
※“Tongzhi（同志）”是在台湾等中文圈中代表性少数群体及其支持者的“同志（Tóngzhì）”的日语发音。



各种团体正在大展身手，试图打造
性少数群体也能容易生活的社会呢。
电视和报纸上也有许多报导。



不过，人们对于性少数群体
还是抱持着强烈的抵触情绪。
朋友如果是性少数群体，回答感到抵触的人有5成；
自己的小孩如果是性少数群体，有7成的人回答
“不喜欢、偏向讨厌”。



真是令人震惊……
要改变社会和人的想法
还是需要时间呢。



没错。所以就需要在各种场所
进行活动和支援了。选之助居住的日野市也很
热心地推动支援性少数群体的措施喔。

日野市的讯息

性少数群体的各位小朋友、学生、
工作族群以及高龄人士，
你们绝不孤单！

日野市会全力支援各位。

【问询处、咨询窗口介绍】

日野市男女平等推动中心 Flat
(多摩平森交流馆2楼)

电话：042-584-2733 平日8:30~17:15

不过，改变社会的是
每一位市民朋友，而非行政的力量。
让我们每个人一起思考，
打造更加美好的社会吧！

结语

精神上的负担

许多性少数群体无法向他人吐露自己的状况。他们害怕歧视与偏见，隐藏真正的自我，过着迎合他人的生活，最终也有人的身心健康受到影响。

他们会面临心理上的负担，例如“可能会不利于我参加招聘面试”、“在学校也许会遭到欺凌”等不安，及因外观和身分证明上的性别差异受到过度确认而感到紧张等。

我们不妨放下关于“性取向”、“性别认同”的歧视和偏见，学习正确的知识。



我们需要
“正确的知识”

语言暴力

有些人对于平常随口说说的话也会感到受伤。

例如被当成笑柄，或被说了“要阳刚些”或“得像个淑女”这类的话，倘若和自己的性别认同不一样，自己的存在就仿佛被对方否定等，这些都可能会让人在心理上感受到压力，或伤到自尊与情感。

让我们彼此注意在职场和家庭中会造成“欺凌”或“取笑”的言行举止吧。





性少数群体的咨询机构



东京都性别认同与性取向的有关咨询

●性少数群体的法律咨询

电话咨询 每周周二、周五（节庆时休息） 18:00～22:00

咨询专线 03-3812-3727

免费咨询

●LINE 咨询

每周周一、周四 17:00～22:00

咨询专用 LINE 账号 LGBT 相談@東京

东京三律师会多摩分部彩虹咨询

性少数群体的法律咨询

电话咨询 每个月第 1、第 3 个周五（节庆时延至下一个周五） 13:00～16:00

咨询专线 042-512-8221

免费咨询

当面咨询 受理时间：周一至周五 9:30～12:00 / 13:00～16:30

咨询预约专线 042-548-1190

首次咨询免费

2 日野市女性咨询

电话咨询或当面咨询

每个月第 1～第 4 个周二（节庆时休息） 18:00～21:00

每个月第 1～第 4 个周三（节庆时休息） 9:45～11:45 / 13:00～16:00

咨询专线 042-587-8177

※须预约。咨询时间约 50 分钟。免费咨询