

性の多様性と人権

誰もが「自分らしく」生きられる社会の実現に向けて
私たちができること



この学習資料は、
松山市人権・共生社会推進課作成の
「性の多様性と人権」(令和8年2月)
をもとに作成しました。

注釈がない部分に関しては、
松山市人権・共生社会推進課作成の
「性の多様性と人権」から引用しています。

引用した文献の情報は、
最後のスライドに
まとめて掲載しています。



性は複雑で多様

性のあり方は男性・女性とはっきり区切られるものではなく、一人ひとり顔や性格が違うように多様な性があり、

「性のあり方はグラデーション」

であるともいわれます。

性(Sexuality)を決める4つの要素

性的指向

好きになる性、恋愛感情や性的な関心が向いている性

性自認

心の性、自分が認識している性

性表現

服装、しぐさ、言葉遣いなど

身体の性

体つきなどの生物学的な性

性的指向 (Sexual Orientation)

好きになる性

恋愛感情や性的な関心が向いている性

ヘテロセクシュアル (Heterosexual)	異性が恋愛対象である（異性愛）
レズビアン (Lesbian)	心の性が女性で女性が恋愛対象である
ゲイ (Gay)	心の性が男性で男性が恋愛対象である
バイセクシュアル (Bisexual)	男性も女性も恋愛対象になり得る
アセクシュアル (Asexual)	性愛の感情を強く抱かない

性自認 (Gender Identity)

心の性

自分が認識している性

シスジェンダー (Cisgender)	生まれて割り当てられた性と性自認が同じ
トランスジェンダー (Transgender)	生まれて割り当てられた性と性自認が違う
エックスジェンダー (Xgender)	性自認を男女のどちらかに明確に固定しない
クエスチヨニング (Questioning)	性自認はわからない

性の多様性に関する用語

ソ ジ
SOGI

性的指向(Sexual Orientation)と
性自認(Gender Identity)の頭文字
をとった言葉。

誰しもが持っているものであり、
「LGBT」と「それ以外」をわ
けずに性のあり方を理解しようと
する言葉。

『マンガでわかるLGBTQ+』
パレットーク【著】ケイカ【マンガ】（株式会社講談社）より

性の多様性に関する用語

エルジービーティー

LGBT

性的マイノリティの総称として
使われることが多い。

L はレズビアン

G はゲイ

B はバイセクシュアル

T はトランスジェンダー

の頭文字をとった略語。

LGBTQ、LGBTQ+、LGBTTSなど、
様々な表現がある。

性的マイノリティの方が 精神的苦痛を感じる言葉（例）①

差別的な言葉は、
当事者だけでなく、その親族や友人など、
多くの人を傷つけてしまうことを理解しましょう。

× 差別的な表現	○ 正しい表現	理 由
レズ	レズビアン	レズビアンの短縮形だが、侮辱的意味合いがある。
ホモ	ゲイ	ゲイを指すことが多い言葉だが、侮辱的意味合いがある。
オカマ	トランス ジェンダー	女装の男性、男性同性愛者等の名称だが、侮辱的意味合いが強い。
オナベ		生物学的には女性だが、男性のような仕草や外見をしている。侮辱的意味合いが強い。

性的マイノリティの方が 精神的苦痛を感じる言葉（例）②

差別的な言葉は、
当事者だけでなく、その親族や友人など、
多くの人を傷つけてしまうことを理解しましょう。

× 差別的な表現	○ 正しい表現	理 由
オネエ	使用しない	ゲイとは限らないが、女性的にふるまう男性。侮辱的なニュアンスを含む。
性転換(手術)	性別適合 (手術)	実態に合わない。
ノーマル アブノーマル	使用しない	異性愛者をノーマルと呼ぶのも、同性愛者をアブノーマルと示唆するため不適切。

性的マイノリティの方が 精神的苦痛を感じる言葉（例）③

「彼女(彼氏)いるの？」

「まだ独身？」

「男(女)らしく」など、

相手を不快にさせたり、
傷つけてしまう言葉があります。

また、その言葉自体には差別的な意味合いがなくても、
言い方やその相手の状況によっては、
苦痛を与えてしまうことがあります。

知らないうちに、
自分の発した言葉が
誰かを傷つけていませんか？

振り返ってみましょう！

一人ひとりが気をつけたいこと

カミングアウト

これまで伝えていなかった
自分自身のセクシュアリティーを
周囲に開示すること。

『図解でわかる14歳からのLGBTQ+』
一般社団法人社会応援ネットワーク（株式会社太田出版）より

もしカミングアウトを受けたら、
まずは受け止めましょう。
そして、「話してくれてありがとう」
「何かできることは」など
寄り添う姿勢を伝えましょう。

一人ひとりが気をつけたいこと

アウティング

本人の同意なしにその人の性的指向や性自認に関する情報を第三者に伝える行為。重大な人権侵害につながります。



本人は、第三者に
知られたくないかも
しれません。

一人ひとりができること

アライ

Ally

主にLGBTQ+の当事者ではないけれども
当事者を理解し支援したいと思う人のこと。

『図解でわかる14歳からのLGBTQ+』
一般社団法人社会応援ネットワーク（株式会社太田出版）より



- まとめ -

誰もが「自分らしく」生きられる社会の実現に向けて
私たちができること

- 性に関することは人それぞれ。多様な性について正しく理解しよう。
- 「男らしく」「女らしく」など固定観念を押し付けない。
- 身の回りでの差別的な言動を見過ごすことなく、注意し合う。
- もしカミングアウトを受けたら、まずは受け止める。そして「話してくれてありがとう」「何かできることは」など寄り添う姿勢を伝える。
- 本人の同意なしにその人の性的指向や性自認に関する情報を第三者に伝えること（アウティング）は絶対しない。

引用文献・資料

「性の多様性と人権」（令和8年2月）
松山市人権・共生社会推進課

『マンガでわかるLGBTQ+』
パレットーク【著】ケイカ【マンガ】
(株式会社講談社)

『図解でわかる14歳からのLGBTQ+』
一般社団法人社会応援ネットワーク【著】
(株式会社太田出版)