



## HANDBOOK

本ハンドブックはLGBTQ+当事者をサポートとし、応援する手引きであり  
偏見や差別のない職場環境を目指すためにつくられました。  
一人ひとりが、状況に応じた適切な対応や考え方を身につけ  
より良い職場環境の実現のために本ハンドブックをご活用ください。

# 性を構成する要素

性のあり方(セクシュアリティやジェンダー)は、主に4つの要素で成り立っています。

## 身体の性的特徴

出生時の身体的特徴。  
典型的な男性・女性の特徴と異なる人もいる。

## 性的指向

恋愛や性愛の感情がどの性別に向いているか。  
単なる好みを表す性的嗜好とは異なる。

## 性自認

自分の性別をどう感じているか。  
生物学的性と性自認は必ずしも一致しない。

## 性別表現

言葉遣い・服装・振る舞いなどを通して、  
自分の性をどのように表現しているか。

# LGBTQ+とは

LGBTQ+とは、レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダー、クエスチョニング/クィアの頭文字をとった言葉で、**性的マイノリティを表す総称のひとつ**です。

この他にもさまざまな言葉があり、**性のあり方は多様**です。

+ プラス… 上記以外の言葉では表現しきれない、性のあり方の多様性を表したもの

- L** Lesbian (レズビアン)  
性自認が女性で恋愛対象も女性の人
- G** Gay (ゲイ)  
性自認が男性で恋愛対象も男性の人
- B** Bisexual (バイセクシュアル)  
恋愛対象が女性にも男性にも向いている人
- T** Transgender (トランスジェンダー)  
出生時に割り当てられた性とは違う性を生きる人、または生きたいと願う人
- Q** Questioning (クエスチョニング)  
性的指向や性自認を決められない・分からない、またはあえて決めない人
- Queer (クィア)**  
性的指向や性自認が多数派ではない、性的マイノリティを総称する言葉



**MEMO** MTF (Male To Female)、FTM (Female To Male) という単語は、生まれた時に割り当てられた性を含むため、最近ではトランスジェンダー女性性、トランスジェンダー男性性、と表現することが増えてきました。  
2022年1月1日、WHOの国際疾病分類第11版が発効。性同一性障害は「精神疾患」から「セクシュアル・ヘルスに関連するもの」に分類され、「性別不合」と表現されるようになりました。

# LGBTQ+に関するデータ

性的マイノリティの人は私たちの家族、友人、同僚、顧客などとして、共に暮らしています。  
様々な調査から、**性的マイノリティの割合は人口の8~10%程度**と考えられています。

調査名	調査結果
LGBTに関する職場の意識調査※1	8%
LGBT意識行動調査2019※2	約10.0%
LGBTQ+調査2020※3	8.9%



## 職場に当事者が「いない」? 本人が**言わない・言えない**だけ、 周りが**気づいていない**だけかもしれません。

職場でカミングアウトしている人の割合は、  
レズビアン、ゲイ、バイセクシュアルを合わせて7.3%、トランスジェンダー15.8%と、  
**いずれも1割程度にとどまっています。\***※4

一方、企業側では、社内にLGBTの当事者が「いないと思う」が41.4%、  
「わからない」が29.9%と**7割は職場でLGBTの存在を認識していません。**※4

※1 平成28年日本労働組合総連合会  
※2 令和元年LGBT総合研究所  
※3 電通ダイバーシティラボ  
※4 令和元年度厚生労働省委託事業「職場におけるダイバーシティ推進事業報告書」  
(委託先:三菱UFJリサーチ&コンサルティング)を加工して作成  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/koyoukintou/000008194\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/000008194_00001.html)



# LGBTQ+ に関する動き

**世界** 31の国・地域が同性婚を認め、23の国・地域が同性パートナー制度を持っています。(2021年9月時点)※1

**日本** まだ同性婚は法制化されていませんが、200以上の自治体で(同性)パートナーシップ制度が施行されています。(2022年4月現在)※2

## 世界

1969

ニューヨークでゲイバーへの警察の強制捜査に  
反発する暴動発生(ストーンウォールの反乱)

1970

ニューヨークで世界初のプライドパレード開催



2001

オランダで世界で初めて同性婚を法制化

2011

国連人権理事会で個人の性的指向や性自認を理由とする  
暴力や差別への「由々しき懸念」を表明する決議採択

2015

アメリカ全州で同性婚を法制化

2019

台湾でアジアで初めて同性婚を法制化

2021

スイスで国民投票により同性婚の法制化決定  
(2022年7月施行予定)



1970

1990

1990

動くゲイとレズビアン会の会(アカー)が  
東京都府中青年の家で合宿中に他団体から  
差別・嫌がらせを受け、翌年東京都を提訴(アカー側の勝訴)

1994

東京で日本初のプライドパレード開催

2000

2010

2020

2015

渋谷区と世田谷区で戸籍上同性カップルを  
婚姻に相当する関係と認め  
証明書を発行するパートナーシップ制度を施行

2021

- 札幌地裁が同性婚を認めないのは違憲とする初の判決
- 東京オリンピック・パラリンピック前にLGBT平等法を成立を目指し与野党の協議が加速(6月に法案提出は見送り)

2022

東京都が11月1日からパートナーシップ宣誓制度を開始予定(6月に条例の一部改正案可決)

## 日本



# 私たちに必要なこと、出来ること

- 性のあり方は多様であることを理解する
- 性別や関係性を決めつけるような表現を避ける

## 悪気がなかったとしても差別的と受け取られたり 誰かを傷つけることがあります。



### 差別的に響かない表現の例

- レズ ———— レズビアン
- ホモ ———— ゲイ

### 性別を決めつけない表現の例

- 彼氏、彼女 / 夫、妻 — 恋人、パートナー、つれあい
- 男らしい / 女らしい — 〇〇さんらしい

# カミングアウトされたら？

カミングアウトは相手を信頼して打ち明ける行為です。  
カミングアウトされた際は、**その人の思いを受け止め、寄り添うことが大切です。**

### 場面 / 状況に応じて

- 「打ち明けてくれてありがとう」と伝える
- 「ひとりじゃない、自分がついている」というメッセージを伝える
- 何を望んでいるのか、何に困っているのかをしっかりと聞く
- これまでに誰に伝えているのか、誰に伝えていいのか・悪いのかを確認する



## アウトティングに注意

アウトティングとは、本人の同意なく、本人が公にしていない性のあり方を他の人に漏らすことです。善意の(意図しない)行動であっても、本人の了承なく他の人に伝えることはプライバシーの侵害です。本人を精神的に追いつけてしまう場合もあるので絶対にしてはいけません。



- カミングアウトの内容を本人の許可なく他の人に話す
- カミングアウトすることを強制する

2020年6月～施行「パワハラ防止法」アウトティング防止が企業に義務付けられました

※ 300人以下の企業は、2022年4月～ 施行

# アライになる

アライとは、同盟・支援などを意味する英語「ally」が語源です。

**自分自身が性的マイノリティであるかどうかによらず、積極的にLGBTQ+を理解し、社会や職場をより良いものにしていく人たちのことを指します。**当事者が何か困ったときに頼ったり相談できたりする「味方」のような存在です。「見えないマイノリティ」と言われるLGBTQ+と同様に、アライも外見ではわかりません。多様性に配慮した言動をしたり、誰かが不適切な発言した際に指摘したり、レインボーカラーのグッズを身近に置いたりすることで、「アライである」というメッセージを表現することができます。カミングアウトしなくても、そばに「アライ」がいることで、当事者の心理的安全性が高まります。



## LGBTQ+に関する情報はこちら

婚姻の平等(同性婚の法制化)に賛同する企業を可視化するキャンペーン

<https://bformarriageequality.net>

LGBT平等法の制定を目指すキャンペーン

<https://equalityactjapan.org>

LGBTQ+の情報を発信し、安心・安全な居場所を提供することを目的とする総合LGBTQ+センター

【プライドハウス東京レガシー】

東京都新宿区新宿1-2-9 JF新宿御苑ビル2階 <https://pridehouse.jp/legacy/>

「LGBTQ+アライのためのハンドブック」は日本コカ・コーラ株式会社 サステナビリティ推進部ならびに人事部と、5社のボトラー社が共同し「プライドハウス東京」の監修を受け制作したものです。

© Coca-Cola (Japan) Company, Limited