

## LGBT電話相談

性のあり方に関する悩みや困りごとについてお話しください。  
御本人だけでなく、家族、友人、職場や学校の関係者も相談できます。  
専門相談員による相談です。安心してお電話ください。

例えばこんなこと…

- ・性別に違和感がある
- ・同性が好きなことを誰にも言えない
- ・家族や友人の理解が得られない
- ・職場や学校で困っている



秘密厳守

匿名OK

相談無料

電話番号

0120 - 279 - 585

対象

静岡県内に在住、在勤、在学の方

相談日時

毎月第1火曜日、第3土曜日 18時～22時

2026年									2027年		
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
7日	5日	2日	7日	4日	1日	6日	3日	1日	5日	2日	2日
18日	16日	20日	18日	15日	19日	17日	21日	19日	16日	20日	20日

性の多様性への理解や性的マイノリティ支援のための県内情報を掲載しています

静岡県 性の多様性理解の促進

検索



県内自治体等で開催する交流会やセミナー等の情報はこちらから

# 性の多様性の基礎知識

## 一人ひとりの性は多様

性は、その人らしさや生き方にかかわる重要な概念です。性のあり方は、セクシュアリティともいわれ、様々な要素の組み合わせによって形づくられています。

### 出生時に割り当てられた性別

出生時に外性器や医学的判断に基づき、割り当てられた性別のこと。割り当てられた性別は、戸籍の性として登録される。

### 性的指向 (Sexual Orientation)

どの性別の人を性的に好きになるか、あるいはどの性別の人にも性的に好きにならないかという指向のこと。

### 性自認 (Gender Identity)

自分自身が自分の性別をどのように認識しているかということ。

### 性表現 (Gender Expression)

社会生活上、服装、髪型、仕草、言葉遣いなどにおいて、自分の性別をどう表現しているかということ。必ずしも性自認と一致するとは限らない。

## SOGI(ソジ)とは

性的指向 (Sexual Orientation) と性自認 (Gender Identity) の頭文字を取った言葉で、全ての人にかかわる属性を表す概念であり、あらゆる人のセクシュアリティを人権として考える際に使われます。性表現 (Gender Expression) を加えてSOGIE (ソジー) ともいいます。

## LGBTとは

### L : レズビアン

女性として同性を好きになる人

### G : ゲイ

男性として同性を好きになる人

### B : バイセクシュアル

異性を好きになることもあれば、同性を好きになることもある人

### T : トランスジェンダー

出生時に割り当てられた性別と性自認が一致していない人

上記4つの頭文字をとった言葉で、性的マイノリティ (性的少数者) の総称として使われます。

**Q : クエスチョニング** (性的指向や性自認に迷っている人、探している人、決めずに生きる人など) を加えたLGBTQも同じ意味で使われています。

## Ally(アライ)とは

英語で「仲間」「同盟者」という意味で、性的マイノリティを理解し応援する人のことです。

日常生活での様々な男女分けや、異性愛を当たり前とする社会のルール、「男は仕事、女は家事・育児」に代表される固定的な性別役割分担意識などにより、性的マイノリティ当事者は生活の様々な場面で困難を抱えることがあります。

声をあげにくい当事者とともに、周囲の人がAllyとして行動することが、社会に変化をもたらします。

多様な性を尊重しあうために、自分にできることを考えてみませんか。