



メンタルヘルスコラム



様々な性のあり方を知ろう



昨今、LGBTQをはじめとする様々な性のあり方について、情報番組やSNSなどを通して触れる機会が増えてきているように感じます。その一方で、みなさんは、性的マイノリティの方をどのくらい身近に感じていらっしゃるでしょうか。性的マイノリティの方の割合は、調査によって若干異なりますが、およそ人口の3~10%程度とされています。これは、左利きやAB型の人の割合と同じくらいの数字になるそうです。また、児童生徒における性的マイノリティの割合は、クラスに2~3人とも言われています。この割合をみて、「思っていたより多いな…」と感じられた方もいらっしゃるかもしれません。それぞれの性格が違うように性のあり方も様々であり、お互いに理解を深めていくことが大切です。そこで今回は、**様々な性のあり方**をテーマにコラムを書いてみたいと思います。



性的マイノリティとは…性のあり方が少数派の人々を広く表す言葉

まず、性のあり方は次の4つの要素で考えることができます。

◎生物学上の性

生まれた時の性器の形などから、生物学的に割り当てられる性別のこと

◎性自認・性同一性(Gender Identity)

生物学上の性に関係なく、自分の性別をどのように認識しているか(男性・女性・中性的・男性でも女性でもない方)

◎性的指向(Sexual Orientation)

自分の恋愛や性愛の感情がどの性に向くか、向かないか(異性・同性・どちらも・性別で決めない・好きにならない方)

◎性表現(Gender Expression)

社会的にどのように性別を表現するか、振舞うか(私や僕といった一人称・スカートやズボンなどの服装)

ここではLGBTQを挙げますが、上記の4つの要素の組み合わせによって、様々な性のあり方が存在します。

L レズビアン

性自認が女性で女性を好きな人

G ゲイ

性自認が男性で男性を好きな人

B バイセクシャル

異性も同性も好きになる人(性的指向)

T トランスジェンダー

生物学上の性とは違う性別を生きる人(性自認)

Q クィア

性別を決めたくない人、わからない人



性はグラデーション

思春期という多感な時期に、自分の性のあり方がマイノリティかもしれないと気づくことがあるようです。「自分が変なのではないか」「周りに知られるのが怖い」といった思いから、誰にも相談できずに気持ちを隠したり、不登校や引きこもり、自傷行為といった問題につながることも少なくありません。

性のあり方の要素である**性的指向(Sexual Orientation)**と**性自認(Gender Identity)**の頭文字をとった **SOGI(ソジ)**という言葉があります。SOGIは、性的マイノリティであるかどうかにかかわらず、多数派を含むすべての人が持っているものであり、私たち全員が様々な性を生きる当事者であるといえます。自分と違うという事実をお互いに理解しあうこと、それぞれの持つ考えやあり方を尊重することが大切です。例えば、家族や友人から性のあり方について相談されたとき、すぐに正しい情報や知識を伝えることは難しくても、何に悩んでいるのかを理解し、気持ちに寄り添うことや一緒に対処法を考えることができると思います。また、自分の性のあり方についてカミングアウトすることは、とても勇気がいることだと思います。家族や友人ではない第三者のほうが話しやすいということもあるかもしれません。安心して話ができる、自分を大事にできる場所や人とのつながりを見つけていくことが大切です。今回のコラムではLGBTQを例に挙げましたが、その他にも様々な性のあり方が存在します。お互いをより良く理解するためには、**知ること(知識)**も必要です。様々な性のあり方が尊重される社会になるよう、自分たちになにができるか考えていきましょう。

