

QWRC(クォーク)は2003年4月に大阪市北区にオープンしたLGBTなど多様な性を生きる人々のためのリソースセンターです。  
フェミニズムの視点を重視しながら、セクシュアリティを自由に表現できる社会の実現を目指し、講座の開催や講師派遣、電話相談などを実施しています。  
同時に、セクシュアリティやジェンダーをテーマとして活動する個人や団体の活動をサポートするよう事務所やミーティングスペースを提供しています。

## QWRCデー／ナイト

まったりとお茶やお菓子でくつろぎながら、いろんな人といろんなお話ができる会です。LGBTに理解のある方でしたら、どなたでもご参加いただけます。



QWRC デー  
毎月第3土曜日  
14:30～17:30



QWRC ナイト  
毎月第1木曜日  
19:00～22:00

どちらも参加費 500円

※年末年始など日程が変更になる場合もあります。お出かけ前に、サイトなどでご確認ください。

## カラフル <http://colorful.qwrc.org/>

カラフルは、(大体)23歳以下の、LGBTや「LGBTかも?」と考えている人のおしゃべり会です。



偶数月第2土曜日 14:00～16:00  
場所: QWRC

時々外にお出かけする場合もあるので、ブログをチェックしてね!



2008年に発行した医療・福祉関係者の方に向けた冊子  
「LGBTと医療・福祉」  
サイトからPDFでダウンロードできます。  
<http://www.qwrc.org>

# LGBT 便利帳

困った時にも困る前にも!

相談できる所を知りたい



これってDVなのかも?



セーファーセックスってどうするの?

病院に行きたくないよー

## QWRC (クォーク) Queer and Women's Resource Center

〒530-0047 大阪市北区西天満4-5-5京阪マーキス梅田707号室

TEL(相談電話): 06-6585-0751 (第1月曜日 19:30～22:30)

URL... <http://www.qwrc.org> mail... [info@qwrc.org](mailto:info@qwrc.org)

このパンフレットは「2010年度ファイザープログラム～心とからだのヘルスケアに関する市民活動・市民研究支援」の助成を得て作成されています。(2012年3月31日発行)

## LGBTって何?

L

レズビアン、女性の同性愛者

G

ゲイ、男性の同性愛者

B

バイセクシュアル、両性愛者

T

トランスジェンダー、生まれた時の法的・社会的な性別と異なる性生きる人、生きたいと望む人。  
(「性同一性障害」は医学的な診断の際に使われる呼び方です。)

「LGBT」以外にも色々な名称があり、またそういった枠の中に入らなくても、多様な性を生きる人がいます。

## はじめに

この冊子『暮らしの便利帳 LGBT編』は、私たちが毎日の暮らしを「自分らしく安心して」おくるためにはどうしたらよいかを、LGBTならではの視点から改めて考えてみるためのヒント集です。

私たちの毎日の暮らしの中には、うれしいときも泣きたいときもあります。周りのひとたちとうまくいっているときも、すれ違ってしまったり、あるいはエネルギーが満ち溢れているときも、体調のすぐれないときもあるかもしれません。

将来になんとか不安を感じる人もいれば、あるいは、まさに今困っている人もいるでしょう。LGBTであることと関連して、周囲から自分は理解されにくいと思ったり、不安や孤立を感じることもあるかもしれません。この冊子の各項は、そんな日々の想いをもとに、多様な書き手がつづっています。

あなたの好きなときに、好きなページから読んでいただいてOKです。書きこみや落書きも大歓迎。周りの人と一緒に読んでみるというのもいいかもしれません。

この冊子が、何気ない日常のための、なにかのきっかけとなったらうれしいです。

## 「LGBT 便利帳」目次

- 04 病院に行くの嫌だなあ…
- 06 「セーファーセックス」ってどうするの？
- 08 自傷してしまう／そんな人が近くにいて心配
- 10 はまってしまって、困ってる…アディクション？
- 12 性別を変えて生活したい。どうしたらいい？
- 14 障害者がセクシュアリティを表現して生きるために
- 16 「お助けマップ」を描いてみよう！
- 18 LGBTのDVってあるの？
- 20 相談先一覧

### 緊急連絡先 カード

突然の病気や事故などで病院に運ばれたときに、連絡してほしい先を知らせるためのカードです。切り取ってお使いください。



### 緊急時連絡先

私が事件や事故、その他のトラブルに遭遇し、家族への連絡が必要な場合には、裏面の人に連絡してください。また、この人の面会も望みます。

自署



# 医療機関を利用するためのチェックリスト

LGBTにとって、病院は億劫なものです。名前をフルネームで呼ばれたり、異性愛前提で話され、さまざまなことを聞かれます。治療のためにどこまで自分の情報を伝えるのか、迷うこともあります。もちろん答えたくないことは「答えたくない」と言ってもOKです。また、伝えることを事前に準備するのも一つの方法です。右のチェックリストは、自分の伝えたいことを治療者に提示するために使えます。例えば、保険証の名前で呼ばれたいときや内診を受けたくないときにコピーして使えば、直接医療機関に渡せるようになっています。身体のケアを受けたいのか、それとも精神面かによって記入の仕方を変えてください。提示しなくても、自分の頭の整理のためにチェックするのもよいでしょう。

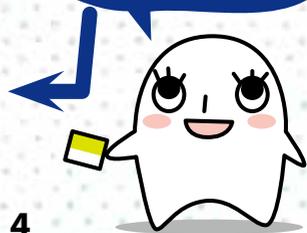


しらかほ診療所  
待合室 Photo by Hiroki Taguchi

## このチェックシートの使い方

- ①伝えたいことだけをチェックします。
  - ②医療機関に提示するかしないかを決めます。
  - ③初診のときに受付に提示するか、医師に直接渡すか考えましょう。
- ☆の点線と★の点線が重なるように折って提示するといいでしょ。

財布や定期入れ  
などの中に入れて  
携帯してね。



名前： \_\_\_\_\_  
 電話： \_\_\_\_\_  
 FAX： \_\_\_\_\_

名前： \_\_\_\_\_  
 電話： \_\_\_\_\_  
 FAX： \_\_\_\_\_

## 医療機関の方へ

私から医療機関の方へ伝えたいことです

診療は 健康保険証もしくは医療券を使用する 自費で行う

ここで呼ばれたい名前：

☆ \_\_\_\_\_ ☆

今回の受診目的：

紹介状：なし・あり ( \_\_\_\_\_ )

私は、内診を極力受けたくないか、全く受けたくない

私は、ホルモン療法を受けている (種類： \_\_\_\_\_ )

私は、性別適合手術を受けている (国内・海外)

私は、性別のことで悩んでいる

私は、学校や職場のことで悩んでいる

私は、親や家族のことで悩んでいる

私は、パートナーとの関係に悩んでいる

私は、DVを受けており加害者に居場所を知られたくない

私の性別は ( \_\_\_\_\_ ) である

私の現在のパートナーの性別は ( \_\_\_\_\_ ) である

私の病状について、私が判断できない状態にあるときは  
下記の人に連絡してほしい

緊急連絡先：氏名 \_\_\_\_\_ 連絡先 \_\_\_\_\_

その他 ( \_\_\_\_\_ )

ここに書いていないことで、伝えたいことがあるが、  
直接医師と会ったときに話したい

★ \_\_\_\_\_ ★

相手とセックスするとき、  
一瞬「あ、セーフターセックス？」って思うけど、  
実際どうしたらいいのかわからない。  
何が、あんまり自分と関係ないような気が  
しちゃったりもしてるんだよねえ。



### 基本は「粘膜と体液の接触に気をつけよう！」



「気をつける」ってどうやって？ 粘膜と体液が直接触れないように工夫することで、性感染症のリスクを減らすことができます。

### コンドーム

一番ポピュラーで、コンビニなどでも売っているの、入手が簡単です。挿入やフェラチオの際にペニスにつけるもよし。バイブやディルドなどの「セックストイ」を使う際に付けるもよし。手指の挿入の時にも付けることができます。

### サージカルグローブ



医療用の薄手手袋。膣やアナルなどを触ったり挿入する時に付けると、粘膜と体液の接触をさけることができます。大きな薬局などで購入することが可能。

### デンタルダム

ラテックス製の薄いシート。クンニリングスやリミング（アナルを舐めること）の際に使うことができます。インターネットの通販などで購入が可能です。



セーフターセックスのお道具も大切だけれど、「使いたいな」と言い出したり、話し合うことはそれよりも重要で、場合によっては難しいかもね。「ここは触って欲しくないな」「こういうのしてみたいなあ〜」「こういうのは好きじゃないんだあ」なんて話と一緒に気軽にできるといいな〜

### 検査を受ける。

HIVを始めとする性感染症の検査は自治体などで無料で受けられる場合が多いです。（その他の性感染症検査は自治体によって様々です）  
「もしかしたら感染してるかも…どうしよう…」と思うよりは、早く判明して治療につなげるためにも、検査を受けることがオススメです。



### とはいえ、やっぱり不安もある…

- **検査を受けたら、誰かに知られるんじゃないかって不安**  
→都市部では土日や夜間の検査や、即日で結果が分かるものもあるので、少し足を伸ばして行くのもありますね。名前や住所などは何にも聞かれないので、どこの町で行っても大丈夫です。（即日検査じゃない場合は1週間後に結果を聞きに行く必要があるの、あんまり遠くに行きにくいところは避けた方がいいかもしれません。）
- **結果を知るのは、やっぱり怖い…。でもこのままでも不安。**  
→ひとりで不安な気持ちを抱えているのはしんどいですよね。巻末の相談機関などで身体のこと、不安な気持ちのことを相談することもできますよ。

### 病院に行く。

「もしかして、病気かも？」と思ったとき。病院に行くのは嫌ですよね。あなたが同性と性交渉を持っている場合は「異性とのセックスを前提に聞かれるの憂鬱…」と思うかもしれませんが、あなたが持って生まれた性別や身体に違和感を持っている場合は、婦人科や泌尿器科に行くことにとっても抵抗を感じるかもしれません。でも、症状を放置しておくことでもっと重い状態に進行してしまうこともあり、そうなると入院や長期の通院の可能性もあるかも…と考えれば、出来れば早いうちに病院にかかることをオススメしたいです。

### 病院にかかるハードルを少し低く出来る…かもしれない方法

いつから症状が出たか。月経のある人は最終月経を聞かれることもあります。そういった質問を想定しておく、慌てないですみますね。妊娠の可能性はこちらが否定しても、一応可能性ありとして考えるのが決まりのようです。

内診で痛かった経験のある人は、そう伝えると配慮してもらえる可能性があります。

婦人科にかかる事に抵抗のある人は、身体の性別を問わず泌尿器科で診てもらえる場合もあるので、問い合わせてみましょう。

# 今、自傷とODがやめられない人 自殺願望がある人へ

あきらめて生きてみよう  
変えられるものは  
いっぱいあるよ

- 生きるために切ってる
- これを飲めばこのまま消えれるだろうか
- 確実に死ぬるならやるよ

そんな気持ちをいつも抱えてませんか？  
 「死にたい！でも永遠にはではない！」って言った人もいますよ。  
 不快な出来事が起きた時、人それぞれ違う感じ方をします。そして何らかの反応をします。  
 出来事は変えることができませんが、感じ方と反応は自分次第で変えることができるかもしれませんよね。  
 すぐにそんなことはできませんが以下にトレーニング例を挙げます。  
 今更生きたいなんて言えない、なんて考えは捨てましょう。

## トレーニング

### 1 プレインストーミング

### 2 信用できる人や機関のリストアップ

もし今、自傷やODや自殺がしたいなら、それをする事によって得るメリットやデメリットを書き出します。とにかく書き出せるだけ書き出して下さい。メリットの方が多くなるかもしれませんが、気にしないで。自分が守りたいものをはっきりさせましょう。

これまで自分に関わってきた人たちを思い出して下さい。その中で自分を否定しなかった人（ただし無関心なだけだったかもしれないので注意が必要）を選びます。さらに心配してくれる人を選びましょう。危険なムードが漂ってきたら、その人たちに話します。相手に遠慮するのは禁物です。そんなことをしても縁が切れなかったというのは最良の人たちだと思って割り切りましょう。そうしてどんどんそのリストに載ってる名前を増やしていきます。

\* OD：オーバードーズの略。大量服薬と訳される。致死性の高い行為といえる。  
 自傷：自分の身体を自分で傷つけること。リストカットや壁に頭を打ち付けるなど。

# 自傷やODをする人 自殺願望がある人の周りにいる人へ

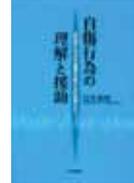
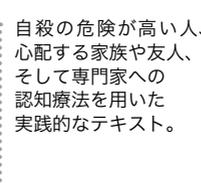
あなたが死んだら  
私は悲しい

まずは皆さんお疲れ様です。その人は、自尊感情は低い、すぐ困らせる行動をする、困ったことを言うなどするくせに、感情を出してしゃべらない、心を開かない、良かれと思ってする行動が全て裏目に出ることばかりかもしれませんね。でもこう考えてはどうでしょう。その人は悩みながらも成長していていると。心を開くことは嬉しいことではありますが、それを強要するのは、エゴかもしれません。

その人はどうにもならなくなれば病院などに行くでしょう。大事なのは病院などに行くという選択肢の提示と、行くと言うまで待つゆとりではないでしょうか。  
 そんな悠長なと思われる方もいらっしゃるかもしれませんが。傷がまた一つ増える前に何とかしたいと思うのももっともです。自傷やODのせいで救急病院に同行しなければならなくなることもあるでしょう。行った先であなたは何をしてたんだというような目で見られたり、言われたりすることもあるかもしれません。そうしてどんどん心が冷めていくかもしれません。それは決して、その人の望むところではありませんし、お互い不幸な結末です。その人は自分でしたことの責任を取らなければなりません、皆さんは何の責めを負う必要も無いはずです。

皆さんにこそケアが必要ではないでしょうか。ケアを受ける先は、役所の福祉センターやカウンセリングルーム、心療内科やセルフヘルプグループなどがあります。  
 セクシュアリティのことを話さずらじと感じれば、ぜひ巻末の相談先を利用して下さい。  
 もし、皆さんがケアを受けに行ってるなら、どんな所で、どんな人が来ているのかなどをその人に話してあげることができます。そうすると、どうにもならない状態の手前で病院に行くかもしれませんね。今はちょっと面倒な人と良好な関係を築けるよう願っています。

## 参考文献

<p>自傷行為の正しい理解と対応について 具体的な提案をする実践書。</p>  <p>自傷行為の理解と援助 「故意に自分の健康を害する」若者たち 松本 俊彦 日本評論社 (2009/08)</p>	<p>自殺の危険が高い人、心配する家族や友人、そして専門家への認知療法を用いた実践的なテキスト。</p>  <p>自殺予防の認知療法 もう一度生きる力を取り戻してみよう トーマス・E. エリス／コリー・F. ニューマン 日本評論社 (2005/09)</p>	<p>自殺したい人、自殺をとめたい人、愛する人を自死で亡くした人、自殺問題に悩むすべての人へ。</p>  <p>あなたが死んだら私は悲しい 心理学者からのいのちのメッセージ 確井真史 いのちのことば社 (2010/05)</p>
---	--	---

## セクシュアルマイノリティに関する統計では、以下のような結果が出ています。

ゲイ・バイセクシュアル男性の自殺リスクは6倍高く、65%が自殺を考えたことがあり、15%は未遂の経験があります。

MTF・FTMの20%に自傷・自殺未遂の経験があり、69%に自殺願望があります。

### ゲイ・バイセクシュアル男性の自殺リスク



日高康晴（関西看護医療大学看護学部）さんらの研究より  
 参考サイト：<http://www.health-issue.jp/suicide>  
<http://www.j-msm.com/report/>

### MTF・FTMの自殺リスク

MTF…男性から女性への移行を望む人 (Male to Female)  
 FtM…女性から男性への移行を望む人 (Female to Male)



新井富士美・中塚幹也 他 (2008)  
 「性同一性障害の思春期危機について」

## よく聞く俗説「死にたいって言ってるやつは死なない」なんて本当？

自傷の場合、死なないと思われることが多いですが、重症化（アディクション化）すると、1年以内に18.9%がODにつながり、3年以内に22.4%が致死性の高い自殺企図に及ぶという統計があります。

### 自傷がアディクション化した場合…



10代の頃に自傷経験があると、10年後の自殺による死亡率が400～700倍に高まるという統計もあります。

「自傷行為の理解と援助」（松本俊彦）より

はまってしまつて、困つてる…アディクション？

# LGBTとアディクション

アディクション・依存症には誰もがなる可能性があります。

-  アルコール
  -  薬物
  -  食べ物
  -  仕事
  -  ギャンブル
  -  買い物
  -  TV ゲーム
  -  人間関係
  -  セックス
- etc…

アディクションとは、何かの行動にはまり、コントロールできなくなり、生活に支障が出ている状態です。

ひとは、アルコール、薬物、食べ物、仕事、ギャンブル、買い物、TVゲーム、人間関係、セックス、どんなものにも依存することができます。

薬物に依存するのを薬物依存症、食べ物に依存するのを摂食障害、人間関係に依存するのを共依存症、などそれぞれに呼び名が付きますが、それらの行為はもともと、生きづらさ・悩み・心の痛みから逃れるため、生き延びるための手段（自己治癒行為）だったのですが、それを繰り返しているうちに、コントロールが効かなくなったのです。

もともとは自己治癒行為だったのですが、依存症はそのひとの生活を壊していきます。朝から酒を飲んで、仕事に行けなくなり失業、酔ってはパートナーやこどもに暴力をふるうので家族が去り、お金を借りては返さないの友人も去ります。そして、お酒の飲みすぎで内臓はボロボロ、というのは、ごくごくありふれたアルコール依存症者のプロフィールです。

そのひとがそのひとの人生を生きようとするならば、アディクションからの回復が大切です。

その回復のためには、自助グループと呼ばれる当事者のグループに行くことをお勧めします。

1930年代にアメリカで始まったAAと呼ばれるアルコール依存症者の自助グループは、全世界に広がっています。また、AAで使われる12ステップは一部を改変して、いろいろなアディクションの自助グループで使われています。

それらは、12ステップグループと総称されますが、日本の12ステップグループでは、「言いつばなし・聞きつばなし」と呼ばれる手法で「ミーティング（当事者の回復の場）」が開かれています。

そこで、自分の生きづらさやアディクションを正直に語り、他の参加者に共感的に受け止めてもらえる体験をすることと、他の参加者の話を共感的に受け止めることで、気づきがあり、回復へと繋がります。

さて、LGBTの多くのなかまも、アディクションに苦しんでいます。

そのなかまも、回復のためには、自助グループのミーティングが必要です。

でも、自分のセクシュアリティがそのグループで受け入れられるか不安です。

アディクションからの回復のためには、自分の生きづらさやアディクションを正直に語る事が大事です。自分のセクシュアリティは自分の一部だし、セクシュアリティがそのひとの生きづらさそのものでもあるでしょう。なのに不安で言えないとしたら、回復への大きな妨げとなるでしょう。

ちゃんと回復した依存症者は、自分と異なるセクシュアリティのひとの悩みも、ちゃんと共感的に受け止めることができる、とわたしは思っていますが、ミーティングには様々な回復の段階のひとが参加します。そして、もしかして本当は安全なグループであったとしても、いままでの経験から、不安を持つのは当たり前だと思います。

回復のためには、安全なミーティングが必要です。そのため、LGBTの依存症者のためのミーティングが求められます。まだまだ、数は少ないですが、「レイボーアディクションミーティング」「AA」「NA」のLGBT限定ミーティングなどがあります。(P22、P23にミーティングの紹介をしています。)

## アルコール依存症 チェックリスト < CAGE >

- 1 飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか
- 2 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことがありますか
- 3 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか
- 4 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか

4項目のうち1項目でもあてはまればアルコール問題の可能性があり、今までの生涯で2項目以上があてはまればスクリーニング上アルコール依存症者とされます。

出典：Ewing JA (北村俊則訳)：CAGE 質問票、精神科診断学 2：359-363, 1991

性別を変えて生活したい。どうしたらいい？

# 「性別を変える」ってどういうこと？

いま自分がおかれている性別への違和感が気がつくと、様々な感情が湧き出てくることがあります。「これから自分はどうなるのだろう」と不安を覚える一方で、自分の望む生き方ができるかもしれないことへの期待に胸を膨らませたり、「そもそも自分は何者なのだろうか」と思い悩んだりするかもしれません。

不安や期待、焦り、湧き出てくる様々な疑問、戸惑い——この「嵐のような時間」がやってきたとき、自分の性別を探るために / 向き合うためには一体どうしたらいいのか、一緒に考えてみましょう。

## 1 「いま困っていることは何か」を、なるべく具体的に考えてみる

「自分は何者なんだろう？」という疑問に答えるのは、たくさん時間とエネルギーがかかります（それは誰にとっても人生哲学です！）。

まずは「いま困っていることは何か」を考えてみましょう。

服装のこと？それとも身体違和や恋愛、セックスのことでしょうか？職場や学校ではどうでしょう。家庭で困っていることは何でしょうか？

## 2 「いま困っていること」を変え、るために、仲間になれる人を探そう

いま困っていることがわかったら、そのことを変えるために仲間になれる人を探しましょう。できるだけ安全な方法で、まずは小さな変化を起こすために…

- ・職場や学校の中で、相談したことを他の誰かに広めない人、話を否定せず聞けそうな人、信頼できそうな人は誰でしょうか？また、話すことで起きるかもしれない困ったことはなんでしょう？
- ・家族の中で信頼できそうな人は誰でしょうか？うまくいかなかったとき、居場所や支えとなってくれる人は誰でしょうか？
- ・医療機関に期待することは何でしょうか？逆に期待できないことは何でしょうか？
- ・当事者のための支援団体は近くにありますか？どんな人たちが集まっていますか？

## 3 「いま困っていること」を少しずつ変えていこう

状況を変えるための仲間たちと出会えたら、なるべく安全な方法で状況を変えるための作戦を立てましょう。

プライベートでの服装や髪形を変えてみたときの自分の感じ方はどうでしょうか？呼ばれたい名前を、まずはニックネームとして周りの人に呼んでもらう方法もあります。

また、他の当事者と会って話をすることで、彼らの生き方や経験から学べることもあるかもしれません。

職場や学校、あるいは家族や友人、恋人との関係において、自分はどんな風でいることがしっくりくるのかを、少しずつ実践にうつしながら確かめていきましょう。

# 性別をめぐる「こまった」とのつきあい方



社会生活をしていく上で、性別はまるで「どこまでも追いかけてくるモンスター」のようです！非典型的な性別を持っているひとたちが、この「モンスター」とどうやって向き合っているのか、あるいはスルーしているのか、ちょっとインタビューしてみましょう。

カミングアウトした上で、好きなほうをつかってます。

ひとがいないトイレに入る！あとは、あんまり外出先ではトイレにいかない。



性別を問わないトイレを探すのが楽！公共施設にある『だれでもトイレ』とか、あとはコンビニや喫茶店の男女共用トイレを使うことが多いかな。

女子トイレに普段入ります。あれ、このひと男性なんか？って思われている視線を感じたら、高い声で咳払いをしてみたり…

女子部屋に割り当てられたときに居心地が悪かったので、押し入れのなかで寝ました（ドラえもんみたい）。納得はしてないけど、最低限の自己主張はした気分。



自分の性別について説明しなくても、お風呂とか着替えの場所をひとりだけにしてもらえた。理由を聞かれたら『そのほうが楽だから』で貫き通した。

どうしても嫌な服装ででかけるときは、そういうプレイなんだって設定にする。



この人はこういうひとなんだ、と思わせるまでが一番大変だと思う。そこを乗り越えてしまえば、もう少し楽になるかも…？

そういうの恥ずかしいんじゃないかって思ってたけど、憧れていた服装をしているのも結構楽しいんだよね。学ランをきて電車にのったり、和服を着たり。

担当：ポンチヨ

## 障害者の性 気づくことの困難

自分のセクシュアリティを自分自身で感じ、知り、行動して、自分自身の人生を生きるためには、多くの情報と多くの仲間が必要です。それは、健常者でも障害者も同様です。けれど、社会は健常者に合わせてできているため、障害者にとっては、多くの事柄においてより生きにくさがあります。また、一口に「障害者」と言っても、「精神障害」「知的障害」「身体障害」「発達障害」などがあり、それぞれの障害によっても抱えている問題は違います。また、「身体障害」も聴覚障害、内部疾患、脳性麻痺、などの障害があります。また、生まれもってか、中途障害かによっても状況は違います。そして、むしろ、個人個人によって抱える問題とライフスタイルは違います。けれど、障害者は、

医療や福祉の対象としてしか捉えられず、セクシュアリティの問題は、長い間、本人たちのものではありませんでした。特に生まれもって何らかの重度の障害がある場合は顕著で、親も周りも育てるのに必死で性にまつわることを教えるどころではないことも少なくありません。時には血が出てはじめて月経というものを知るという状態が今もなおあるのです。ほとんど多くの障害者にとって、自分でセクシュアリティを確認して人々とながらるのは、困難で、情報・人に接することは保証されていないのです。けれど、また当事者は無力だけではなく、「性」について自分たちで取り戻そうと強制不妊手術などに対して闘っている人々もいます。

## 障害をもつ LGBT

自分の性別や性指向を感じたとしても、それを表現することは、障害を持つ LGBT にとってより困難です。例えば精神障害者が参加するグループワークでは、今日、「(異性愛を前提とした) 恋愛」や「(異性の男性からの) DV」などが漸く取り上

げられるようになりました。けれど、そんな時 LGBT は自分がそこにいるべき人でないと感じます。偽りを強いられることになり苦しみます。そして黙ったままその団体自体を離れることがあります。こうやって孤立してしまうのです。

## このような状況を防ぐのに有効なこと

### 障害者のグループでの取組：

- 1：障害者のグループの中でホモネタなどの同性愛嫌悪を明らかにした笑いを持ちこまない。
- 2：みための性別は途中で変わることを知り、変化することに対して揶揄する自分を振り返る。
- 3：異性愛がふつうであるという考えをやめ、すべての人が見かけの性別で扱ってほしいとは限らないことを知る。そして、多様な人がいることを知る。
- 4：LGBT について学ぶ機会を設ける。現にいくつかのグループでは同性愛者やトランスジェンダーに関する勉強会が開かれています。

### LGBT のグループでの取組：

障害者は、LGBT が集う場へのアクセスに不自由を感じています。それは物理的な側面よりも、そこが障害者に受容的であるか、自分が尊重される空間（安全な空間）だと感じられるかに関係しています。階段でなくエレベーターがあることは、一見物理的側面ではあっても、車椅子の人が利用することを想定しているという受容の示し方の一つであり、その物理的な側面から「尊重」をよみとっているのです。LGBT のグループの中に障害者のグループがあったり、団体の Web サイトが音声読み上げソフトに対応できる形で作られていることを公表することで少しでも「安全性」を高めることができます。

## 事例 身体障害を持ちトランスジェンダーとして生きる

生まれつき身体障害のある A さんは、自分の性別について女性ではないと思いながら過ごしていました。服装もボーイッシュで女性的なものは好みませんでした。テレビドラマで性同一性障害が取り上げられているのを見て、これだ！と思いました。けれどその後、人にいうことなく、障害者団体に「元気な女の子」ということで就職しました。その団体は同性介助が原則だったため介助者は女性でした。ピアカウンセリングなどを通じて、自分のことを考え、やはり性別のことが自分にとって重要なことだと思い、信頼できる介助者や同僚に打ち明けました。知っていたよ（感じていた）という反応もありました。介助についても「自分はセクシュアルマイノリティーであるので、マジョリティであることが前提にある同性介助の原則では生きづらい。自分として生きるためのひとつとして、女性以外にも介助に入ってもらい、自分に合った介助のスタイルを考えたい。」と伝え、上司はそれを承諾しました。現在は、本人のセクシュアリティに沿って、男性・女性さらにセクシュアルマイノリティー当事者など様々な性別の人が介助に入っています。どのような場面ではどのような人がよいのか、性別のことも考えながら、コーディネーターや FTM 当事者の介助者などにも相談し、生活しやすい介助を試行錯誤しながら、日々の生活を送り、LGBT のイベントにも介助者と参加しました。

トランスジェンダーだからといって、必ずしも反対の性に扱ってほしいというわけではありません。障害者のニーズが一人ひとり違うように、これまでの性別観（性別は男女しかなく、男はこういうもの、女はこういうものと思いや行動様式が決まっている）だけでは測れない、個人のニーズがあります。

## びあんトークα (あるふぁ)

- 開催日：毎月第3土曜日、15:00～17:00
- 開催場所：LOUD（東京都中野区中野3-45-15）
- 参加費：200円
- 連絡先：mail [srkayo@aa.mbn.or.jp](mailto:srkayo@aa.mbn.or.jp)
- 「障害」ということで診断を受けていたり、自認のある方が特にウェルカムです。精神科に通院したり入院をしたりしている経験のある方や、様々な障害で日常生活にハンディを持っている方が、セクシュアリティのこととあわせて、そのことも自由に話せる時間です。自分はレズビアンである、あるいは、自分にはレズビアン的なところがあると感じていれば、参加できます。ヘルパー同伴で参加できます。コミュニケーションや移動等のことで不安などおありの方は事前にメールでご連絡ください。

※ LOUD はレズビアンやバイセクシュアルの女性をはじめとするセクシュアルマイノリティーの当事者とそれを応援する非当事者が自由に活用できるフリースペースです。

## ● Sign ー手話教室ー

- ◆開催日：偶数週 金曜日 20:00～22:00
- ◆参加費：500円
- ◆開催場所：dista <http://www.dista.be/> (〒530-0027 大阪市北区堂山町17-5 巽ビル4F)
- ◆連絡先：TEL 06-6361-9300
- ◆基本の指文字から日常会話まで。ちょっと難しそうに思えますが、やってみると意外とわかりやすい！
- ※ dista：大阪地区のゲイやバイセクシュアル男性 (MSM = Men who have sex with men) に対し、HIV/STI 感染の予防を促し、セクシュアル・ヘルス (性的健康) を増進させることを目的として活動している MASH 大阪が主催するコミュニティスペースです。



「お助けマップ」を描いてみよう！

担当：このもと

**あなたは、何か困りごとトラブルに直面した時どうしますか？**

誰かに相談しますか？ 誰かに助けてもらいますか？ それとも、自分ひとりで解決しますか？

このコーナーでは、困りごとが起こる前に、自分を助けるために役立つ「人間関係・自助グループ・機関・制度など」を持っているか・知っているか、事前に探してみましょう、というワークをご紹介します。

# 1 ワークの準備

- 適当な大きさの白紙を用意します。(A4 コピー用紙など)
- 横長に置いて、中心に「わたし」と書いて○で囲んでください。
- つぎに、縦横に分割線を引いて、4つコーナーに紙面を分割します。
- 左上のコーナーから時計回りに、「家族」「友人」「会社・学校」「自治体・NPO など」と見出しを書き入れてください。

# 2 マップ作り

では、それぞれのコーナーに、「自分が困ったときに、相談できる・助けになる(利用・活用できる)ひとや機関」を書き入れてください。「どんなときにも相談できる。」とか、「すぐく頼りになる。」というところでもなくても、問題によって利用できるものは、どんどん書き入れましょう。

## 「お助けマップ」描き方の例

※もちろん、絵で描かなくてもOKです。



# 3 チェック

2では、具体的な「困りごと」を設定せずに、自分を助けてくれるひとや機関をリストアップしてみました。ここで、ちょっとシミュレーションしてみましょう。もしあなたが以下の状況に陥ったとき、誰に相談しますか？ どの機関を使いますか？

ケース

**A** 失恋しちゃった。誰かに、聞いてもらいたいなあ。

まず、自分のマップを見ながら、ちょっと考えてみてください。

さて、どうでしたか？ 誰が話し相手としてピックアップされましたか？ 親・兄弟？ まあ、恋愛の相談を家族にするひと、できないひと、います。もし、自分のセクシュアリティを家族にカミングアウトしていなかったら、ちょっとしにくいよね。友達？ これも、相談が即カミングアウトって場合もあります。いい機会だから、カミングアウトするのもありかもしれませんが……。

いま書いたひと・機関で、利用できそうなところありましたか？ いま、相談相手を思いついたら、マップに書き入れましょう。

例えば、あまり身近なひとには話したくないなあ、という場合、QWRRCのデーナイト(裏表紙参照)に参加してみて、話せるようなら話してみるのもいいかも。というわけで、それもいかな、というひとは、マップのどこかに「QWRRC デー・ナイト」と書き入れてね。

ケース

**B** 生活費を全部落としてしまって、蓄えもない。どうしよう？

次のケースです。また、マップを見ながら考えてみましょう。

今回は、セクシュアリティをカミングアウトしないで済むから、親・兄弟を頼る、というひと、いるよね。また、友人というひとも。(まあ、わたしは個人的には、友人間の金銭の貸与はあんまりお勧めしませんが……。) その場合サラ金を使うというひとは、マップにもサラ金と書きましょう。ただ、サラ金から借金するのも、わたしはお勧めしません。例えば、市で制定している緊急援護資金等を利用することも考えてみましょう。

# 4 発展

このワークを、なかまと一緒にやってみると、あらたなひと・機関・制度が見つかることができるでしょう。

また、「3 チェック」でやった以外のケースを自分で考えてやってみることも、とても役に立つでしょう。

### Q 家族や恋人から殴られたり罵られるのは私のせい？

**A** 違います！ ドメスティック・バイオレンス（DV）は、恋人・家族のような親しい関係の中で、相手を支配するために振られる暴力の事です。そこには身体的暴力以外に、精神的、経済的、性的といった多様な暴力が含まれます。そしてDVは、通常の暴力とは違い、当事者自身がそれを「当たり前の事」「愛情の表れ」と考えたり、その暴力を自分自身のせいにしてしまったりします。大事なのは、暴力を受けているあなたは悪くないということ、そして誰でも暴力のない家族や恋愛関係の中で生きる権利をもっているということです。

### Q LGBTにもDVってあるの？

**A** あります！ 男性が女性を支配する暴力としてイメージされやすいDVは、それとは異なった親密な関係を持つことが多いLGBTの中にも、同じように存在しています。



- ・他の人との付き合いを妨げる
  - ・一緒にいない時の行動を逐一説明させる
  - ・二人の問題を常にあなたのせいにする
  - ・あなたの手紙やメール、所有物を勝手に調べる
  - ・あなたを馬鹿にし辱める
  - ・あなたの身体や外見を批判する
  - ・あなたの財産を勝手に管理する
  - ・セックスを強要しそれに従わないと怒る
  - ・あなたを叩いたり殴ったりする
  - ・日常的にストレスを与え息を潜めるように生活させる
  - ・あなたに薬物を利用するよう脅す
  - ・あなたの方がDVの加害者であると非難する
- より詳しいチェックリストの例は、  
<http://saya-saya.net/toujisha/checklist.html>  
 「男性」を「支配する側」、「女性」を「支配される側」と読み替えてください

### Q もしDVじゃないかと思ったら？

**A** あなたにできることがあります！

**信頼できる相手に話してみる**

もしあなたの親しい関係がDVではないかと思っても、一人で判断するのが難しい時もあります。まず信頼できる友人や専門の相談機関（巻末参照）に連絡を取り、あなたの関係がDVかどうかと一緒に考えてみましょう。

**相手から離れることを考える**

暴力を振るう側は、しばしばその暴力を謝罪し変わることを約束します。しかし、そうした謝罪はDVのサイクルの一つであり、再び暴力が振られる段階に戻ってしまう傾向があります。相手から離れることはDVへの有効な解決であり、新しい一歩でもあります。

**自分でできる準備を始める。**

DVから離れた後も生活できるように事前にプランを練ることは、解決へと踏み出す勇気を後押しします。さらに相談したり頼れる関係を外に作っておくことも重要です。

### Q LGBTにだけよく見られるDVってあるの？

**A** あります！ LGBTにだけよく見られるDVのタイプもあります。暴力を振るう相手は、LGBTが社会的に差別・排除されていることを利用して、あなたを孤立させたり負い目を感じさせながら支配関係を続けようとしています。

## CHECK

- 従わないと職場や学校、家族にあなたがLGBTであることをバラすと脅迫する、また断りなくバラしてしまう。
  - あなた自身がLGBTであるかどうかよく分からなかったり、過去に異性愛関係を持っていたなら、そのことで「本当のLGBT」ではないとなじったり攻撃する。
  - LGBTの間の暴力はDVとして認められないという偏見を利用して、あなたを支配する。
- <その偏見の例——→ちなみにこれらは全て「間違い」です！>
- ・同性間の暴力はお互いに責任があり、どちらか一方が被害者だとは言えない。
  - ・LGBTの中でのDVは、異性愛関係の真似をしているだけであり、そうした真似をやめれば収まる。
  - ・DVはLGBTにとっては「ありふれた」ことであり、DVにあっているLGBTを助ける人はいない。
  - ・LGBTは結婚せず子供もいないので、暴力を振るう相手から簡単に逃げることができる。
  - ・DVはトランスジェンダーが持つ親しい関係の中では起こらない。
- 援助を提供できる行政機関、警察や専門家が同性愛、両性愛、トランスジェンダーに嫌悪感をもっていると強調し、誰も助けてくれないと思わせる。

参考：[http://www.broken-rainbow.org.uk/research/DV Resource for lesbian and bisexual women.pdf](http://www.broken-rainbow.org.uk/research/DV%20Resource%20for%20lesbian%20and%20bisexual%20women.pdf)

### Q LGBTが利用できるサポートってあるの？

**A** あります！

**1 緊急時には警察へ**

保護してもらい避難場所へと繋げてもらうことができます。

**2 裁判所の保護命令**

DVに関しては裁判所が加害者の接近を禁じたり住居退去を命じる保護命令制度があります。そして2010年に女性間のDVについて裁判所の保護命令が出されたこともあり、LGBTのDVについても利用可能な制度となっています。

**3 女性が利用できる施設**

婦人相談所の一時保護所や民間シェルターが避難場所として利用できます。





電話相談の情報は2012年4月現在のものです。

### よりそいホットライン

- 性別や同性愛などセクシュアルマイノリティに関する相談（全国どこからでもかけられます）。
- 【相談電話】0120-279-338（ガイダンスの後4番を選択）【日時】24時間通話料無料
- 【サイト】<http://279338.jp/>

### QWRC 電話相談

- LGBTIの当事者やその家族、友人にむけた電話相談。恋愛・セックス・性感染症、パートナーとの関係・家族との関係・友人との関係・学校、会社での関係等、お気軽にお電話ください。
- 【相談電話】06-6585-0751【日時】第1月曜19:30～22:30【サイト】<http://qwrc.org>

### AGP(同性愛者医療・福祉・教育・カウンセリング専門家会議)

- こころの相談 同性愛者の悩みや心の問題
- 【相談電話】03-5385-0996【日時】毎週火曜20:00～22:00
- こころの相談（関西）
- 【相談電話】06-6325-6864【日時】第2・4火曜20:00～22:00
- からだの相談 同性愛者の身体の悩みや病気
- 【相談電話】03-5385-0996【日時】第1～第4水曜21:00～23:00
- かぞくの相談 同性愛者の周囲の方やご家族からの相談（カミングアウトに関する同性愛者ご本人からの相談も受け付けています。）
- 【相談電話】03-5385-0996【日時】第2木曜20:00～22:00
- 【サイト】<http://www.agp-online.jp/>

### 共生社会をつくる"セクシュアル・マイノリティ支援全国ネットワーク"

- セクシュアルマイノリティ悩みなんでも電話相談（性別への違和感や同性愛にまつわる悩みなど。）
- 【相談電話】0120-37-7867(フリーダイヤル)【日時】毎週月曜18:00～21:00
- 【サイト】<http://kyoseinet.blog25.fc2.com/>

### NPO 法人アカー

- エイズや同性愛について悩んでいる人、知識に関する相談
- 【相談電話】03-3380-2269【日時】祝日をのぞく毎週火・水・木曜20:00～22:00
- GB-SOS(法律相談)※予約制
- ①ゲイバッシング(同性愛者に対する暴力や脅迫・恐喝・詐欺・嫌がらせなどのトラブル)
- ②職場や学校などでの生活上での性的指向による差別
- ③同性間パートナーシップの形成・維持・解消に関する相談と情報提供
- 【相談予約電話】03-3383-5556【日時】祝日をのぞく月～金曜12:00～20:00(予約時間)
- 【サイト】<http://www.occur.or.jp/>

### 富田林市人権教育推進協議会

- にじいろホットライン(トランスジェンダー、同性愛など性に関する様々な悩み)
- 【相談電話】0721-20-0285【日時】第1・3土曜10:00～15:00
- 【サイト】<http://www17.ocn.ne.jp/~tojinken/>

### NPO 法人レインボーコミュニティ coLLabo

- coLLabo LINE(レズビアンなどのセクシュアルマイノリティ女性、家族、関係者からの相談。)
- 【相談電話】03-6322-5145【日時】毎月第1土曜12:30～15:00【サイト】<http://www.co-llabo.jp/>

### LGBTの家族と友人をつなぐ会

- 電話・メール相談
- 【相談電話】090-6055-2424【日時】電話相談は毎週土日【メール】family2006@goo.jpにて随時受付
- ミーティング LGBTの当事者や家族、友人らによる会。誰でも参加できる。ミーティングは東京・神戸・福岡などで開催。詳しくはサイトを参照。
- 【サイト】<http://lgbt-family.or.jp/>

### 性と人権ネットワーク ESTO

- ESTO 電話相談(性同一性障害/トランスジェンダー、性分化疾患/インターセックス、ゲイやレズビアン、バイセクシュアル、アセクシュアルなどの本人、ご家族、支援者からの相談)
- 【相談電話】080-6049-8843【日時】平日20:00～22:00 土日祝13:00～22:00
- 【サイト】<http://estonet.info/>



### しらかば診療所

- 内科、形成外科・皮膚科、精神科(心理カウンセリング・一般精神科)、婦人科
- \*今まで医療へのアクセスに困難を感じていた人たちが、安心して受診しやすい診療所を目指している。
- 【住所】〒162-0065 東京都新宿区住吉町8-28B・STEPビル2階
- 【電話】03-5919-3127【FAX】03-5919-3137
- 【サイト】<http://shirakaba-clinic.jp/>【メール】[info@shirakaba-clinic.jp](mailto:info@shirakaba-clinic.jp)

### 太融寺町谷口医院

- 総合診療科、プライマリ・ケア(標榜:皮膚科、アレルギー科、内科)
- 当院の基本方針は「どのような方のどのような症状もご相談ください」というもので、患者さんのなかにはLGBTの方も少なくありません。風邪、湿疹、花粉症などだけでなく、HIVを含む性感染症で来られる方もおられます。
- 【住所】〒530-0051 大阪市北区太融寺町4-20 すてらめいとビル4F【電話】06-4792-7877
- 【サイト】<http://www.stellamate-clinic.org/>【メール】[staff@stellamate-clinic.org](mailto:staff@stellamate-clinic.org)

### 新大阪こころの相談室<<カウンセリング>>

- セクシュアルマイノリティについて無理解や偏見をおそれず安心感を持って話せるカウンセリング。
- 完全予約制。
- 【予約・問い合わせメール】[osaka-kokoro@mbn.nifty.com](mailto:osaka-kokoro@mbn.nifty.com)【予約・問い合わせ電話】06-6325-8171
- 【サイト】<http://homepage2.nifty.com/osaka-kokoro/>

### アパリ・クリニック上野

- 対象:LGBTなどで、薬物依存症の方。
- 精神科のデイケアとしてミーティングを開催しています。予約の上、医師の診断が必要。保険適用。
- 【ミーティング】毎週水曜 午前
- 【住所】〒110-0015 東京都台東区東上野6-21-8 サニーハイツ東上野1F【電話】03-5827-1020



## 自助グループ

ミーティングは2012年2月現在のものです。参加される方は、サイト・電話等でご確認のうえ、ご参加ください。

### Freedom (薬物依存症からの回復支援) ※ LGBT の薬物依存者の相談を受け付けています。

◀ Freedom 薬物依存電話相談 ▶

薬物の問題で苦しんでいる人の家族・友人、アディクト (薬物依存者) の相談

【相談電話】 06-6323-1196 【日時】 毎週土曜 15:00 ~ 19:00

◀ Freedom 薬物依存家族来所相談 ▶

薬物の問題で苦しんでいる人の家族・友人の相談。主に火曜および金曜に実施。

【相談日予約電話】 06-6320-1463 【日時】 毎週月~土曜 10:00 ~ 18:00

【サイト】 <http://www.freedom-osaka.jp/> 【メール】 [addict@yo.rim.or.jp](mailto:addict@yo.rim.or.jp)

### 大阪ダルク (薬物依存症のリハビリテーション施設) ※ LGBT の薬物依存者の相談を受け付けています。

薬物依存症当事者の相談、面接等を行っている。

【開所日時】 毎週月~土曜 10:00 ~ 17:00

【問い合わせ電話】 06-6323-8910 (10:30 ~ 11:30、14:00 ~ 15:00 を除く)

### レインボー + アディクション・ミーティング

LGBT など、薬物依存、アルコール依存、ギャンブル依存、摂食障害などの依存症者が対象。

【ミーティング】 毎月第1・第3木曜 19:00 ~ 20:00 カトリック今市教会 (大阪市旭区太子橋 1-1-27)

【ミーティング】 毎月第4木曜 19:00 ~ 20:00 dista (大阪北区堂山町 17-5 巽ビル 4F)

【電話】 090-3359-8910 【メール】 [tatsutori.atowo.kechirasu@docomo.ne.jp](mailto:tatsutori.atowo.kechirasu@docomo.ne.jp)

### SCA-JAPAN

性的強迫症 (性依存症、セックス依存症) からの回復を目指す人々の自助グループ。東京都内 (毎週金曜夜) 及び横浜 (隔週日曜夜) でミーティングを開催。すべての性的指向の方に開かれている。

【電話】 09-6188-6398 【メール】 [scajapan@gmail.com](mailto:scajapan@gmail.com) 【サイト】 <http://www.sca-japan.org/>

【郵便】 〒163-8696 新宿郵便局留 SCA 東京グループ

### AA 「セクシュアルマイノリティミーティング」

対象: セクシュアルマイノリティで、アルコール依存症の方

【ミーティング】 第3木曜 19:00 ~ 【場所】 コミュニティセンター akta (新宿区新宿 2-15-13)

【サイト】 <http://www.h2.dion.ne.jp/~aa-kkse/>

その他にも、セクシュアルマイノリティ向け AA ミーティングを開いています。

下記までお問い合わせください。(年中無休: 10:00 ~ 19:00)

【問い合わせ先】 AA 関東甲信越セントラルオフィス 【電話】 03-5957-3506 【FAX】 03-5957-3507

【住所】 〒170-0005 東京都豊島区南大塚 3-34-16 オータニビル 3 F

### NA 「新宿グループ」 ※ LGBT など、薬物依存症の方対象の自助グループ

【ミーティング】 毎週水曜 19:00 ~ 20:30

【電話】 080-1066-8594 【場所】 学生の家 (東京都新宿区百人町 2-23-27)

### NA 「ワーカーズグループ」 ※ LGBT など、薬物依存症の方対象の自助グループ

【ミーティング】 毎週木曜 19:00 ~ 【電話】 090-4969-5824

【場所】 メリノール会本部 (東京都千代田区紀尾井町 6-2)

### NA 「静岡ワンデーグループ」 ※ LGBT など、薬物依存症の方対象の自助グループ

【ミーティング】 第1月曜 19:00 ~ 【場所】 御殿場市民会館 3F (静岡県御殿場市萩原 183-1)

【ミーティング】 第2~5月曜 19:00 ~ 【場所】 御殿場市民交流センター 2F (静岡県御殿場市萩原 988-1)

【電話】 080-3067-9159 (楠陰)

### G-FRONT 関西

セクシュアル・マイノリティのネットワーキングをはかるためのイベントの開催や自助活動 (セルフヘルプ)、またセクシュアリティの多様性を社会に訴えるための啓発活動や表現活動などを行う。詳しくはHPを参照。

【サイト】 <http://www.5e.biglobe.ne.jp/~gfront/>

### セクシュアル・マイノリティのためのピア・サポート「ほたる」

性指向、性自認、身体の性別などにまつわる悩みも含めて、各自の抱えてきた多様な悩みをわかちあい、今後の生き方を考える場。予約不要。開催スケジュールは以下のサイトで確認を。

【場所】 アートフォーラムあざみ野 (横浜)

【サイト】 <http://www.women.city.yokohama.jp/find-from-p/p-groupe/list.html>

## DV サバイバー支援

### いくの学園 < DV サバイバー支援団体 >

【相談電話】 090-9629-4847 【日時】 月曜~金曜 12:00 ~ 17:00

日本各地に、セクシュアリティや LGBT をテーマにしたイベントがあります!

### 映画祭

国内未公開のメジャーな映画から、インディーズ映画まで、イベントのコンセプトごとに様々な作品が観られるのも楽しい映画祭。今では、青森、東京、大阪、京都、香川、愛媛など、色々な所で開催されています。



### パレード

札幌、東京、名古屋、大阪...などで主に開催されています。好きな格好で、プラカードを持つのもよし、家族や友だちや恋人と参加するもよし、きっと何かと出会えるはず。パレードの後に開催されるアフターイベントも要チェック!

