

注意ポイント

友達から性別の相談をされたら

もし友達から同性が好き、性別のことで悩んでいると言われたら、冗談にせず、きちんと受け止めよう。誰にも話せない大切な話かもしれないから、勝手に周りの人にそのことを話してしまうのはやめよう。相談されたことであなた自身が悩んだら「保健室の先生にも話していいかな」など必ず本人に確認をとろうね。下の相談窓口相談してみよう。みんなの情報は守られるよ。

大切なことから、
あなたの力になりたいと思っているよ！



相談先

自分のことだけでなく友達から相談されたことについても相談できます。名前や学校名は言わなくていいし、話したことの秘密は守られます。

世田谷区立男女共同参画センターらぶらす相談事業

セクシュアルマイノリティのための世田谷にじいろひろば

電話相談 03-6805-5875

毎月第1・第3金曜日の午後2時から午後5時まで、毎月第2・第4金曜日の午後6時から午後9時まで



東京都性自認及び性的指向に関する専門相談

電話相談

050-3647-1448

火曜日・金曜日（祝日・年末年始を除く）
午後6時から午後10時



LINE相談

月曜日・水曜日・木曜日
（祝日・年末年始を除く）
午後5時から午後10時
（受付は午後9時30分まで）



お問い合わせ

世田谷区生活文化政策部 人権・男女共同参画課 電話 03-6304-3453 FAX 03-6304-3710
2024年（令和6年）4月発行 監修：一般社団法人にじーず

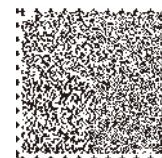
多様性を学ぶリーフレット

性のあり方も 自分らしさも 人それぞれ



レインボーは性の多様性のシンボルなんだよ。
いろんな色があつまって虹がきれいなように、
人もいろんなちがいがあがる。

自分の色を大切にしよう！



発行：世田谷区

私たちの身近にあるいろんなちがい



- ・女の子なんだから、やさしくしなさい
- ・女の子なら、こっちの服の方がいいんじゃない?
- ・男の子なんだから、虫がこわいなんておかしいよ
- ・恋愛は、ちがう性別の人とするもの

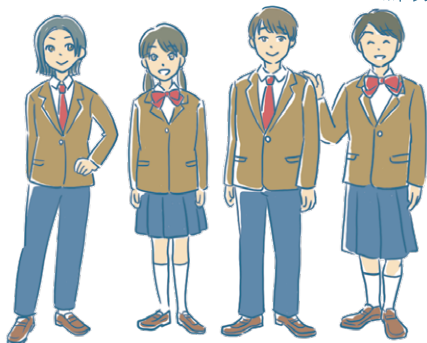
ワーク ○○らしくしなさい、と言われたことはある? 周りの人と話し合ってみよう

みんな自分らしく生きていこう

以前だったら学校の制服は女子はスカート、男子はスラックスだったけれど世田谷区立の中学校では性別に関係なく「自分が着たいスタイル」を選ぶようにルールが変わったよ!

*トランスジェンダーの人が学校に安心して行けるようになっただけでなく、全ての子どもが自分らしく、好きなものを自由に選ぶようにして、決め付けを減らしていこうという仕組みだよ。

※トランスジェンダー：生まれた時の性別とは異なる性別で生きていこうとする人



違っているのが当たり前、それで大丈夫だよ

体つき編

大人になるにつれて自分の体つきについて「こうあったらいいな」と理想を持ったり、理想と現実のギャップに悩んだりすることがあります。マンガや雑誌、インターネットなどを見ていると、男子だったら筋肉があった方がいいとか、女子は体毛が薄い方がいいといった情報に触れることもあります。実際にはいろんな体つきの人がいるし、美しさの基準も人によって感じ方がちがいます。



恋愛編



恋愛は異性とするものが当たり前、と思いませんか? 実際には同性を好きになる人もいます。また恋愛感情を持つ時期もそれぞれで、小学生のときに好きな人がいる場合もあれば、中学生、高校生以上になってから初めて恋愛を経験する人もいます。大人になっても恋愛感情がわからない人もいます。生き方はそれぞれです。

生き方編

生まれたときの性別がすっかりこなくて、服装や名前を別の性別のものに変えて生きていこうとする人もいます。

