

カミングアウトとアウティング



カミングアウトとは
自分の性の在り方を誰かに伝えること

※差別や偏見を恐れてカミングアウトできない人が多くいます。カミングアウトを強要することはやめましょう。



アウティングとは
カミングアウトされた内容を、本人の許可なく第三者に暴露すること

※相手を尊重し、アウティングは絶対にやめましょう。

もしも カミングアウトされたら



その人の思いを受け止め、寄り添うことが大切です

- 「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、誰に伝えて良いのか・悪いのかを確認する

一人一人の思いやる気持ちが大切です

LGBTQ+の人たちは、カミングアウトする前と変わらず「LGBTQ+ではない人と同じように接してほしい」と感じている人がほとんどです。あなたの家族や友人と同じように大切に接しましょう。



「気持ち悪い」などの否定的・暴力的な言葉を口にしたりする人がいると、直接自分のことを言われていなかったとしても、傷つくことがあります

気を遣い過ぎて腫れ物のように扱ったり、笑いの対象にしたり、うわさ話をしたり、いじめたり、仕事で不利な扱いをしないようにしましょう

「あの人はゲイなんじゃないか」など当事者をあぶり出すような雰囲気有的时候に、話題を遮ったり他の話題にそらしたりしてくれる人の存在は、とてもありがたく心強いものです



LGBTQ+の人たちの悩み

「自分がLGBTQ+であることがばれたらいじめを受けるかも」「自身の性の在り方を公表したら嫌われるのかな」など、LGBTQ+の人たちの中には差別や偏見の目を恐れて本当の自分のことを周囲に言えずに過ごしている人も多くいます。具体的にどんな悩みを抱えているのでしょうか。

親戚や友人から「いつ結婚するの？」などの質問をされると戸惑う

友人にカミングアウトしたら距離を置かれてしまった

男同士でプリクラを利用できない

出掛けたときに手をつなげない

職場の人にかからかわれ話題にされた



知らない間に傷つけていませんか？

言葉の受け取り方は、人それぞれ異なります。自分では冗談だと思っても、その言葉を受けた相手にとっては、深い心の傷になることもあるでしょう。たとえ悪気がなかったとしても差別的に受け取れることがあるので、侮辱的な意味を含む言葉は使わないようにしましょう。

あの人って男？女？

彼氏/彼女いないの？

ここに同性愛者はいないよね？

男/女らしくないな

そういう趣味なの？

お前らゲイ/レズビアンなんじゃないの？

