

スポーツ選手、スポーツ指導者、スポーツ団体、スポーツ施設、スポーツイベント運営者など
スポーツを愛し、スポーツに関わるすべての人に読んで欲しい

誰も排除しないスポーツ環境づくりのためのハンドブック

SPORTS for EVERYONE

第1版
2019.09.01

スポーツ フォー エブリワン



PRIDE
HOUSE
TOKYO
JAPAN
2020→

はじめに

2014 年、オリンピック憲章に「性的指向」による差別の禁止が明記されました。2020 年の東京オリンピック・パラリンピックにおいても、この規則を守ることが期待されています。

スポーツをする人、みる人、支える人、スポーツ界のあらゆるところに、LGBT 等の性的マイノリティ当事者（以下、LGBT と表記）がいます。しかし、差別的な言動もあらゆるところで見聞きされており、カミングアウトするのも難しいのが現状です。

この冊子は、スポーツに関わる人たち「みんな」に知っておいてもらいたい、LGBT に関する基礎知識、LGBT がスポーツをする上で直面する困難、LGBT も含むみんながスポーツを楽しむことができる環境づくりのためのヒントについて書いています。

みんながスポーツを楽しむことのできる社会づくりは、みんなが生きやすい社会づくりにつながります。スポーツが社会のためにできることを、みんなで考えていきましょう。

プライドハウス東京

監修の言葉

「LGBT の人々が排除されないスポーツをめざそう!」というスポーツ関係者の思いは高まっています。

一方で「自分の身の回りには LGBT の人がいないから何もできないなあ」「実際、何をすればいいんだろう」「何かしたいけど自分は LGBT の人々を傷つけてしまわないだろうか」と戸惑っている人もたくさんいます。

このハンドブックは、そうした戸惑いを消し去り、自分にもできる「何か」を見つけ、行動するための手助けをしてくれます。より多くの人にスポーツが楽しまれ、大切にされていくために、私たちにできることを一緒に探して下さい。



来田 享子

中京大学、(公財)日本スポーツ協会スポーツ医・科学委員会「スポーツ指導に必要な LGBT の人々への配慮に関する調査研究」班長

もくじ

はじめに、もくじ、監修の言葉	02
LGBTとスポーツに関する困りごと	03
私たちにできる10のこと	04
1. みんなが安心して参加できるルールを作ろう	
2. LGBTの基礎知識を学ぼう	
3. 学校のスポーツ環境を見直そう	
4. ユニフォームを見直そう	
5. 施設を見直そう	
6. リーダーシップを見直そう	
7. カミングアウトを支えよう	
8. アウティングに気をつけよう	
9. ハラスメントをなくしていこう	
10. 安心して話せる相談先をつくろう	
今日からはじめよう!、アライになろう!	09
LGBTとスポーツの歴史	10
競技スポーツとトランスジェンダー	11
参考資料—もっと詳しく知りたい方に—	11
プライドハウス東京とは	12

LGBTとスポーツに関する困りごと

LGBT 等の性的マイノリティの子どもたちは、スポーツをする上で特有の困りごとを抱えています。こうした困りごとのために、スポーツをしたくても続けられなかったり、スポーツが嫌いになってしまうこともあります。



DATA

スポーツに関わった LGBT の

41.5% が

差別的な発言を聞いたことがある

(日本スポーツ協会調査より)

POINT

男らしさ・女らしさに関する決めつけや、女性へのハラスメントがある環境は、誰にとっても辛いものですが、特に LGBT の子どもにとっては、自らのアイデンティティにも関わる分、よりつらく感じてしまうことがあります。

LGBT とスポーツに関する困りごとをどう解消していくか、是非、一緒に考えてみてください

1 みんなが安心して参加できるルールを作ろう

みんながスポーツを楽しむことができる環境づくりが必要であること、性のあり方によるいじめや差別をしないことを、**ルールとして明文化**しましょう。国レベルのスポーツ団体、地域のスポーツ団体、学校の部活、競技場、体育館、ジムなど、あらゆる場でいじめや差別は起きており、それを禁じるルールが必要です。ルールとして明文化し、それを共有することで、LGBTの子どもたちも安心してスポーツに参加できるようになりますし、誰かが差別やハラスメントの被害者や加害者になることを防ぐことができます。

例えば

FIFA 憲章 FIFA Statutes 第4章 人種、肌の色、民族、出身国等、**ジェンダー**、障害、言語、宗教、政治的意見またはその他の意見、富、出自や社会的地位、**性的指向**、またはその他の理由に基づく、国、個人または人々の集団に対するあらゆる種類の差別は、固く禁じられており、出場停止や追放などの処罰を受ける可能性があります。

スポーツの現場で、

差別的な言動・取り扱いは許されない、

というメッセージを出そう



2 LGBTの基礎知識を学ぼう

LGBT エル・ジー・ビー・ティ

Lesbian（女性同性愛者）、Gay（男性同性愛者）、Bisexual（両性愛者）、Transgender（出生時に決められた性別と自認している性別が一致していない人）の頭文字をつなげた言葉です。LGBT以外にも様々なアイデンティティの人がおり、LGBTQ等と言われることもあります。大阪市で行われた調査（釜野等、2019）では、**人口の8.2%が性的マイノリティに当たる**、というデータが出ています。

SOGI ソジ

Sexual Orientation（好きになる相手の性別 [性的指向]）と Gender Identity（自認する性別 [性自認・ジェンダー自認]）の頭文字で、誰もが持つ、性に関する要素を指す言葉です。「SOGIに関する差別の禁止」等のように使われます。Gender Expression（服装などで表現する性別 [ジェンダー表現]）、Sex Characteristics（身体の状態 [性的特徴]）を合わせて SOGIESCと言われることもあります。

よくある疑問

●いつ気づくの？

小中高の学齢期に、周囲との違いから気づく子が多いと言われています。物心ついた時から気づいていた子もいれば、中高年になって気づく人もいます。

●治らないの？

性的指向や性自認は**生まれつきのもの**と言われており、少数派であるだけで、治療の対象ではありません。同性愛は精神疾患として医療の領域で扱われた時代もありますが、国連等でも、今は人権の問題とされています。

●プライベートの話じゃないの？「我慢」できないの？

LGBTは子ども時代にいじめを経験している人も多いのですが、ほとんどの子どもは親や先生に話すことができません。ストレスからうつになる子もいますし、自殺念慮も高いと言われています。**命に関わる話であり、真摯に向きあう必要があります。**

3 学校のスポーツ環境を見直そう

LGBTの子どもたちの中には、体育の授業や部活が精神的な苦痛になっている子もいます。

！ 学校で工夫できること

●水泳では、みんなにラッシュガード着用を許可しよう

身体に傷がある、日差しが苦手等、**LGBTでなくてもラッシュガードを必要としている子はいます。**

●無意識の男女分けをなくしていこう

体育や部活では、練習相手やチーム分けで、慣習的に男女で分けてしまう場面がたくさんあり、特にトランスジェンダーの子には、それが大きなストレスになります。技能でクラス分けするなど、**安全や公正さに配慮しつつ、無意識の男女分けを見直してみよう。**

●やりたいスポーツができるよう、後押ししよう

女だから野球はダメ、男だからダンスはダメ等と決めつけるのではなく、**本人の希望を尊重し**、どうしたら実現できるのかを一緒に考えてください。

4 ユニフォームを見直そう

ユニフォームが男女で形や色が違うことがあり、少しの違いでも気になる人がいます。また、肌が露出するユニフォームを着ることに抵抗のある人もいます。

例えば

●柔道

胴着がはだけて、胸が見えるのが気になる…

💡 Tシャツ等、インナーの着用を許可しよう
(2019年5月現在、全日本柔道連盟は公式試合での男子のTシャツ着用を原則認めていない)

●バスケットボール

同じ学校なのに、男女で色や形が違う…

💡 男女共通のデザインにする、好きな形を本人の希望で選べるようにする等の工夫をしてみよう

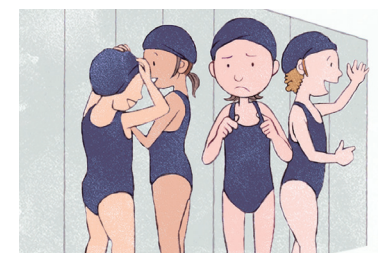
●ビーチバレー

チームメイトはこれがいって言うけど、露出が多過ぎて私は嫌なんだよね…

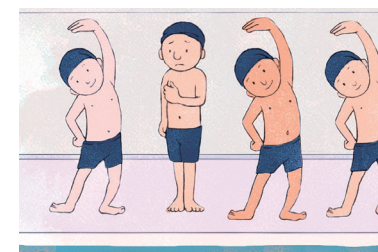
💡 デザインが共通していれば、半袖・短パン等も選べるようにしよう
(チームで同じデザインのユニフォームの着用が義務付けられている)



次の体育は水泳だ！



この水着は嫌だな…



胸を見られたくないな…



水泳がある日は学校を休もう…

5 施設を見直そう

更衣室、シャワールーム、トイレ、宿泊設備、受付簿の性別記載欄、ロッカーのキーバンドの色分けなど、スポーツ施設の中でもLGBTの人たちが困難に感じることがあります。みんなが気持ちよく施設を利用できるようにするために、工夫出来ることを考えてみましょう。

！ 施設で工夫できること

- 施設の情報を事前にできるだけ詳細に案内し、個別に相談したい人は、相談可能であることを明記する
- シャワールームやトイレは男女共用の個室を設ける
- 大きめのトイレに着替え台を設置する
- 更衣室のコーナーにカーテンを設置してプライバシーを守るようにする
- 共同風呂等は男性、女性、個人利用など、時間で利用者を区切る
- 合宿等で宿泊する時は、希望に応じて個室を選べるようにする
- 不要な性別記入欄はなくす・任意にする

6 リーダーシップを見直そう

従来、スポーツにおけるリーダーシップは「声や身体が大きいこと」「力が強いこと」など、いわゆる男性的な特徴が求められていました。しかし、今、リーダーの条件が見直されてきています。

？ 見直していきたい思い込み

- そのスポーツで実績がないとリーダーになれない
- 女子は男子チームを教えられない
- 女子は思いやりがあり、マネージャー向き
- 団体の代表は男性

！ これから求められるリーダーシップ

- 一人一人の個性をみて、公正に評価する
- みんなが安心して話せる場をつくる
- 根性論でなく科学的裏付けやデータを重視する
- ライバルを蹴落とすのではなく、お互いに支え合う
- チームとして、最も力を発揮できる雰囲気をつくる



これから求められるリーダーシップは、性別とは関係ありません。女（男）にはできない等と決めつけず、その人らしいリーダーシップを発揮できるようにしましょう。



いいゲームだったね！



シャワー、入りにくい...



なんでそのまま帰るの？



チームに居場所がない...

7 カミングアウトを支えよう

2016年にブラジルで開催された五輪では、50人以上の選手がLGBTであることをカミングアウトして出場しましたが、日本選手団には1人もいませんでした。それだけ日本のスポーツ界はカミングアウトが難しい状況なのです。

カミングアウト Coming Out

自分の性的指向や性自認などを他の人に伝えること

！ 色んなカミングアウトがあります

- 家族に、クラスの友人に、チームメイトに、コーチに、支援者に、同僚に...
- 一人一人にゆっくり伝えていく人もいれば、SNSで一気に発信する人もいます
- 嘘をつくのがつらくなって、本当の自分を知って欲しくて、自分自身が悩んで誰かに相談したくて、差別的な言動に我慢できずに、他の人から聞かれて仕方なく、何も考えずに思わず言っちゃった...などなど、カミングアウトの理由も様々です

！ カミングアウトに必要な理由

- どんな反応をされるのかわからない
- 否定されるかもしれない
- 身近な人の態度が変わるかもしれない
- 噂が広がってしまうかもしれない
- チームに居ずらくなるかもしれない
- スポーツを続けられないかもしれない...

！ 周囲の人にできること

- まずは本人の話を聞き、しっかり受け止めよう
- もし、本人が何か困っていることがあれば、一緒に考えよう
- カミングアウトを受けた側が、受け止めきれなくて悩んだり、不安になることも...



本人も周囲の人も、もし悩むようなことがあれば、本を読んだり、電話相談を利用したりすることができます (p.11,12 参照)

8 アウティングに気をつけよう

カミングアウトされた時、誰かがLGBTであると知った時は、それを本人に断りなく他の人にばらしてしまわないよう（アウティングしないよう）、気をつけましょう。アウティングは心理的に大きなショックになり得ますし、命にも関わる問題です。

アウティング Outing

本人の同意なく、第三者が性的指向や性自認などを漏らす（暴露する）こと

！ スポーツ現場でアウティングになりかねないこと

1 フルネームや性別が記載された参加者名簿やゼッケン性別や姓名は、人によっては重大な個人情報です。登録番号で対応する、本人の望む表記にする等の対応をしましょう。

2 「ちゃん」「くん」といった男女の呼び分け「さん」で統一するなど、できるだけ男女を意識なくいい環境づくりをしましょう。その上で、本人が呼ばれたい名前で呼ぶようにしましょう。

3 褒め言葉にも要注意

「雄々しいフォーム」「女性らしい曲線」などと褒められても、素直に喜べない子もいます。性別に関係のない褒め言葉のバリエーションを増やしましょう。

9 ハラスメントをなくしていこう

スポーツの現場は、先生と生徒・コーチと選手・先輩と後輩等、**上下関係が厳しく、身体的な接触もあり**、セクハラ、パワハラ等の**ハラスメントが起こりやすい**特性があります。

スポーツ現場で LGBT の人が「嫌だ」と思ったこと

-  先輩に「好きな人はいないのか」と、しつこく聞かれた
好きなのは同性だが、それを言ったらチームにいらなくなる気がする…
-  密室でコーチにマッサージされるが、居心地悪くて苦手
異性に触れられるのは嫌だが、同性に触れられると逆に落ち着かない…
-  コーチになんでも相談していたら、恋心を持っていると勘違いされた
異性への恋心なんてそもそもないのに…
-  先生が「〇〇のしぐさはオネエっぽい」等、大きな声で笑っていた
本当は自分がゲイなんだなんて、とても言えない
-  更衣室で着替えていたら、胸が大きいと周りから注目されて、すごく嫌だった
自分はトランスジェンダーで、本当は胸なんていないのに…

これらは LGBT でなくてもハラスメントに当たる恐れがある事例ですが、LGBT 当事者の場合はアイデンティティにも関わるので、**よりつらい気持ちになることがあります。**

 ハラスメントのない現場の雰囲気をつくるのに、特に**指導者の役割は重要**です。自分自身がハラスメントをしないよう気をつけるだけでなく、普段から、**チームや指導者仲間にも LGBT がいるかも、という気持ちで現場を見渡し、どんな人でも仲間として気持ちよく受け入れることができるチームづくりをしていきましょう。**

10 安心して話せる相談先をつくらう

ルールづくりや、施設やユニフォーム等の見直しも大事ですが、もし、当事者が何か困ったことがあった時に、安心して相談できるところがあることも大切です。

LGBT に関することも相談できる環境をつくるためのポイント

- 相談窓口になる人たちが LGBT に関する書籍を読んだり、研修を受けたりして、**基礎知識を身につけよう**
- **レインボーフラッグ（6色の虹は LGBT の象徴）や LGBT に関する書籍等を相談窓口**に設置して、受容的な雰囲気をつくりつつ、LGBT や性に関連する相談も受け付けていることを伝えよう
- 自称や価値観は、当事者の中でも非常に多様。**否定せずに、しっかり話を聞こう**
- 「**ルールだから**」あるいは「**ルールにないから**」等で、簡単に諦めしないで、本人の希望に沿ってより良い解決策を考えるスタンスで
- **アウトティングはしない（本人に無断で、親・教師・チームメイト等に話さない）**ことを約束しよう

 **LGBT に関する相談がパワハラやセクハラ**の相談として寄せられることもあります。他の訴えと同様に、被害者の安全確保、二次被害の防止、事実関係の確認、適切な対応に努めよう。また、再発防止に向けてできることを考えよう



今日からはじめよう!

誰も排除しないスポーツ環境づくりのためのチェックリスト

- ☐ 性別、性的指向、性自認で差別をしないという**ルール**をつくろう
- ☐ 学校やスポーツ現場で、**不要な男女分け**がないか見直してみよう
- ☐ **ユニフォームが誰かを排除するものになっていないか**、考えてみよう
- ☐ LGBT も含む「**みんな**」にとって、**使いやすい施設、気持ちよく参加できる大会運営**を考えよう
- ☐ LGBT や性に関することも**相談できる窓口**を設けよう
- ☐ LGBT に関する**本、コミック、ドラマ、映画**をみてみよう
- ☐ LGBT の基礎知識を、**身近な人に話して**みよう
- ☐ 「**普通**」や「**常識**」という言葉が出てきたら、本当にそうなのか、考え直すクセをつけよう
- ☐ **性別に関わらない褒め言葉、励まし言葉**を考えよう
- ☐ 差別的言動が目の前で起きた時の「**とっさの一言**」を考え、**実際に声に出して練習**しておこう
- ☐ 自分自身が困った時に、**相談できる機関や仲間**を見つけよう
- ☐ **今日から自分にできること**を考えてみよう



アライになろう!

ALLY アライ

アライ (ALLY)とは、英語で「同盟者」という意味で、LGBT に関する社会的な課題に対して、**LGBT の人たちと一緒に、自分自身の問題として主体的に取り組む人たちを指す言葉**です。
LGBT の当事者がカミングアウトして活動するのはまだ難しい社会状況の中、**スポーツ現場の雰囲気を変えていくには、アライとして声を上げる人の存在が大切です。**



LGBTとスポーツの歴史

同性愛者であることは、国や時代によっては、宗教的な罪、あるいは、犯罪や精神疾患として扱われていました。スポーツの場でLGBTが可視化していくのは、西欧において、非犯罪化、非病理化が進んだ20世紀後半以降になります。ここでは、LGBTとスポーツの近代史を簡単にご紹介します。

1945	第2次世界大戦終了。戦時中、ナチス・ドイツは同性愛者を 強制収容所に送り 、多くの人が犠牲になった。戦後、西欧で同性愛の 非犯罪化 が進む
1969	6月に米ニューヨークにてLGBTによる初めての暴動「 ストーンウォールの反乱 」が起き、翌年に初のパレード。1970年代以降、LGBTの権利獲得の運動が世界中に広がり、6月が「 プライド月間 」として認識されるようになる
1982	LGBTも含む、すべての人に開かれたスポーツ大会として、第1回 ゲイゲームズ が米サンフランシスコで開催（以降、断続的に開催される）
1985	チェコ共和国出身の女子テニス選手 マルチナ・ナブラチロワ がレズビアンであることを自伝で公表（プロ選手として初のカミングアウト）
1990	世界保健機構（WHO）が同性愛を治療の対象から削除（ 非病理化 ）
1997	日本精神神経学会が性同一性障害の診断と治療のガイドラインを策定。2003年に性同一性障害特例法が成立し、 戸籍の性別変更が可能に
2001	オランダが世界で初めて同性婚を合法化
2007	国際法規として「ジョグジャカルタ原則」が専門家たちにより採択。以降、LGBTの課題は国連等の国際機関でも人権課題として扱われるように
2009	南アフリカの キャスター・セメンヤ 選手が陸上の世界選手権で女子800mを制しながら「性別疑惑」で国際陸上競技連盟の調査を受ける（後に、競技に影響を与えるとされる性ホルモンであるテストステロンの値が高いことが判明）
2010	カナダ（2005年に同性婚が合法化）のバンクーバー五輪に合わせ、世界初の LGBTの情報発信拠点「プライドハウス」 が設置される
2012	NIKEが虹色のコレクションを発表。以降、プライド月間に合わせてスポーツブランドがLGBTをテーマにした商品を発表するように 英ロンドン五輪で23名の選手がカミングアウトして参加（翌年、英国で同性婚が合法化）
2013	NBAの ジェyson・コリンズ 選手がゲイであることを公表（北米主要プロスポーツリーグで初のカミングアウト） ロシアで2013年に成立した反同性愛法の影響で、ソチ冬季五輪へのボイコット運動が起きる
2014	オーストラリアの競泳金メダリストの イアン・ソープ 選手が、引退後に、ゲイであること、ストレスで鬱やアルコール依存症であったことを公表（その後、同国の同性婚合法化運動に尽力） 国際オリンピック委員会（IOC）が「 オリンピック憲章 」を改正。差別の形態のひとつとして「性的指向」を明記。東京オリンピック・パラリンピック組織委員会も2017年の「調達コード」に記載
2015	米で元陸上選手の ブルース・ジェンナー がトランスジェンダーであることを公表し、 ケイトリン・ジェンナー に改名 米ボーイスカウト連盟、同性愛者の成人が団のリーダーに就任することを禁じた連盟規定を廃止
2016	ブラジルのリオデジャネイロ五輪で、過去最多の56名の選手がカミングアウトして参加

競技スポーツとトランスジェンダー

ほとんどの種目は男女で分けられていることもあり、**トランスジェンダーの競技スポーツへの参加には制限が設けられています**。（競技団体によって規定は異なる）

国際オリンピック委員会（IOC）のトランスジェンダーの参加規定

- トランスジェンダー男性（出生時の性別は女性）の選手
ホルモン療法などの決まりはない
- トランスジェンダー女性（出生時の性別は男性）の選手
性自認の確認だけでなく、競技に影響を与えるとされる性ホルモン（テストステロン）の値を投薬等により規定以下にする必要あり

●法的な性別変更の要件は国によって違う

申請だけで変更できる国もあれば、外科手術を要件にしている国もあり、**国際的な競技団体の規定とは必ずしも一致していません**。

例えば

日本の性別変更の要件

（国際的にみても厳しい要件だと言われています）

- ① 2人以上の医師から性同一性障害の診断書
- ② 20歳以上
- ③ 現に婚姻していないこと
- ④ 未成年の子がいない
- ⑤ 生殖腺がない、または、その機能を欠く
- ⑥ 性器の見た目が望む性別に近いこと

用具の発達等により、オリンピックとパラリンピックの境目も疑問視される事例が出てきました。スポーツにおける男女分けに関しても、トランスジェンダーや生まれつき血中の性ホルモン値が平均値とは異なる人（性分化疾患、DSDsを抱える人）を競技から排除しないために、**公平な種目分け、公平なルールとは何かを問い続ける必要があります**。
（しばしば混同されがちですが、トランスジェンダーの困難と、性分化疾患を抱える人の困難は一緒のものではありません）

●性別で種目を分けていない競技

例えば

馬術、ヨットやパラリンピックの男女混合種目（障害の程度でクラス分け）

参考資料

- 「歴史を変えた50人の女性アスリートたち」
2019 レイチェル・イグノトフスキー著、野中モモ訳、来田享子監訳、創元社
- 「はじめて学ぶLGBT 基礎からトレンドまで」
2019 石田 仁著、ナツメ社
- 「よくわかるスポーツとジェンダー」
2018 飯田貴子・熊安貴美江・来田享子編著、ミネルヴァ書房



- 「データでみるスポーツとジェンダー」
2016 日本スポーツとジェンダー学会編、八千代出版
- 日本スポーツ協会スポーツ医・科学報告「スポーツ指導に必要なLGBTの人々への配慮に関する調査研究」第1報、第2報
公益財団法人 日本スポーツ協会 スポーツ医・科学専門委員会



プライドハウス東京とは

「プライドハウス東京」は、セクターを超えた団体・個人・企業が連帯し、2020年東京オリンピック・パラリンピックが開催されるタイミングを契機と捉え、LGBTなどのセクシュアル・マイノリティ（以下、LGBT）に関する情報発信を行う、期間限定のホスピタリティ施設を設置し、多様性に関する様々なイベントやコンテンツの提供を目指すプロジェクトです。

LGBTのアスリートや、その家族や友人、そして観戦者や地元の参加者が、自分らしく、多様性をテーマとした大会を楽しめるように活動するとともに、2020年のレガシーとして、次世代のLGBTの若者が安心して集える、常設の居場所づくりに取り組みます。



ご寄付も受付けています。

詳細はホームページをご覧ください。

<http://pridehouse.jp/>



Facebook PrideHouseTokyo



Twitter @PrideHouseTokyo

誰も排除しないスポーツ環境づくりのためのハンドブック Sports for Everyone

第1版 2019.09.01 発行

発行：プライドハウス東京

テキスト：特定非営利活動法人 虹色ダイバーシティ

監修：来田 享子（中京大学）

レイアウト：妹尾 亜留美

イラスト：moriuo

協力：公益財団法人 日本スポーツ協会 スポーツ医・科学委員会 スポーツ指導に必要なLGBTの人々への配慮に関する調査研究班