

制作：特定非営利活動法人プライドハウス東京  
協賛：日本オラクル株式会社



知ることからはじめよう！  
トランスジェンダーやノンバイナリーの仲間と共に働くこと  
スキットとダイアログで学びを深める



ORACLE



# このセミナーについて



ORACLE

## ねらい

このセミナーは、トランスジェンダーやノンバイナリーに関する知識を身につけるだけでなく、職場の人間関係の中で、トランスジェンダーやノンバイナリーの方が遭遇しやすいシチュエーションを疑似体験（またはその様子を見学）することによって、より深く理解し、自分たちにできることを話し合い、行動変容のきっかけにしてもらうことを目指しています。

## 実施のススメ

- 1 スキット（寸劇）を担当する方を数名、主催者側で選定し、本人の同意のうえで実施することをお勧めします。
- 2 参加者にトランスジェンダーやノンバイナリー当事者の方がおられる可能性も念頭に、スキットやダイアログの前に、参加者の安心・安全を守るためのグラドルールを必ず紹介してください。
- 3 進行役の方は、なぜこのセミナーを実施したいと考えたのか、その思いを最初に伝えることをお勧めします。

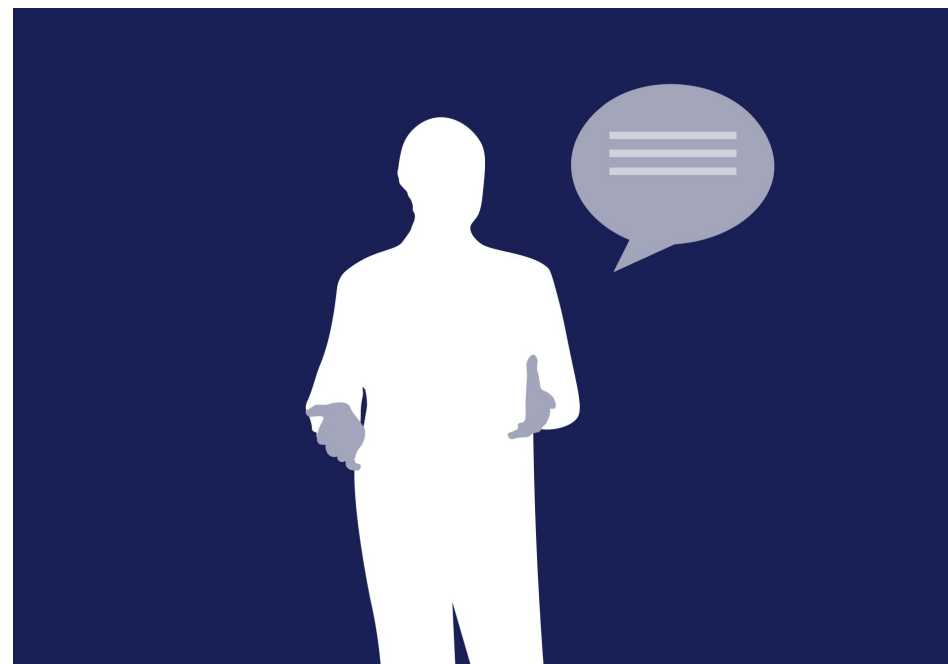
# スキット（寸劇）とは



ORACLE

スキット（寸劇）部分では、職場で実際に起こりそうな場面を用意し、その場面の中で、トランスジェンダーまたはノンバイナリー役の人、アライ役の人がそれぞれトークスクリプト（台本）に沿って演じます。演じる人は3～4人、その他の人はスキットを見学します。

スキットの中には、あえて違和感のある言葉、アンコンシャス・バイアスに基づく発言、マイクロアグレッションとなる発言も入れています。観た人がそれぞれどう感じ、どのように改善したいと考えるか、ぜひスキットのあとのダイアログで話し合ってください。



※ロール（役割や属性）を定義し、決められたシチュエーションの中で擬似的に別の人を演じる（プレイ）ことで理解を深めるロール・プレイという手法もありますが、参加者の中に決められた役割を演じることに不快感を感じる方がいることを想定し、別の人演じているものを観るスキットをこのワークショップでは採用しました。ご自身で企画される際には、設定をもとに役割を演じながら会話をするロール・プレイに変えて実施をすることも可能です。

# ダイアログ（対話）とは



ORACLE



ダイアログ（対話）部分では、スキットを観て感じたことを参加者がそれぞれの視点でシェアし、意見を交換します。ディスカッションは正解を見つけ、結論を出すために意見を集約させるものですが、ダイアログは様々な視点や価値観を尊重し、対話しながら進めます。テーマに即してさえいれば、内容が発散しても構いません。

多様な意見を共有することで、自分を振り返り、新たな気づきを得て、お互いの理解を深めます。



# このセミナーのゴールについて



ORACLE

本セミナーは、2024年3月にプライドハウス東京と日本オラクルの協働プロジェクトとして実施した企画をベースにしています。以下のポイントをゴールに定めて実施し、参加者アンケートにて効果が高い内容であることを確認しました。本資料においても、同様のポイントをゴールと想定し構成しています。

- トランスジェンダーやノンバイナリーの人たちの困難を知る
- 困難を改善するために何ができるのかを考える
- 日常でできることを行動に移す

※セミナー後はアンケートを行い、参加者の反応を確認することをお勧めします。

# 本セミナーの構成



ORACLE

1. 知っておきたいLGBTQ+基礎知識
2. LGBTQ+アライに求められる役割
3. グラドルルールについて
4. スキット（登場人物と設定、場面と台本）
5. ダイアログの進め方
6. まとめ
7. 質疑応答



# 知っておきたいLGBTQ+の基礎知識



ORACLE

こちらの内容については、プライドハウス東京発行の冊子をご参照ください。

## 冊子収録内容

- セクシュアリティとは？
- SOGI、SOGIE、SOGIESCとは？
- ジェンダーとは？
- LGBTQ+とは？（レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダー、シスジェンダー、クエスチョニング、クィア、+）
- 多様なセクシュアリティを表す多様な用語（Xジェンダー、ノンバイナリー、パンセクシュアル等）とは？
- 確認しておきたい用語（アライ、カミングアウト、アウティング）とは？

4ページ目参照



「性的マイノリティ（LGBTQ+）の自殺対策を自治体で進めていくために」  
（2022年発行）



# LGBTQ+アライに求められる役割



ORACLE

「LGBTQ+アライ」とは？

## LGBTQ+アライ

LGBTQ+が生きづらい社会を変えていくために、当事者の味方・仲間として共に行動する人を指す言葉です。

共に働くトランスジェンダーやノンバイナリーの仲間にできる具体的な行動例として「アクティブバイスタンダー」をご紹介します。

「アクティブバイスタンダー」とは？

**アクティブバイスタンダー**  
= 行動する傍観者（第三者）

性暴力やハラスメントが起こった、もしくは起こりそうな場面に居合わせた時に、ただ見ているのではなく、「積極的に働きかけることで被害を防いだり、最小限にする行動をとる人」を指しています。





# 「行動する傍観者」ができる5つの行動



ORACLE

5Dといわれる5つの行動があります。自分にできそうなこと考えてみましょう。



# グランドルールについて



ORACLE

スキットを始める前に、グランドルールを確認しましょう。

## 1 プライバシーを守りましょう

会場で見聞きした参加者の情報はこの場だけに留めてください。

## 2 いろいろな自由を尊重します

考えや意見、感じていることなどを、話せる範囲で話しましょう。  
パスもOK。話したくないことは話さなくても構いません。

## 3 時間の配慮にご協力をお願いします

限られた時間内で、参加者のみなさんが偏りなく意見などを発言  
することができるよう、ご協力をお願いいたします。

## 4 撮影禁止ゾーン

会場内での参加者の写真撮影や録画、録音は禁止です。運営  
側で記録用に撮影する場合がありますので、撮影NGの方はお席  
の移動など、ご協力お願い致します。  
撮影した写真は、後日、報告用として使用することがあります。

## 5 NO批判、NO決めつけ

相手の話は最後まで聞きましょう。意見の押し付けはやめましょう。  
参加者の中には自分と異なる生活スタイル、価値観や問題を持っ  
ている人がいることを理解・尊重して話しをしましょう。また、見た目  
で人のジェンダーやセクシュアリティを決めつけないようにしましょう。  
「お兄さん」「お姉さん」ではなく名前を呼びましょう。  
わからないときは、何と呼んだらいいか聞いてみましょう。

# スキット①-1 登場人物と設定



ORACLE

スキット①の登場人物は3人です。登場人物の設定を確認して、配役を決めましょう。

## 登場人物 ① トランスジェンダー女性 Aさん

年代	28歳
性別移行の状況	3年前にホルモン療法を始め、Aさんの望む女性的な見た目になんて近づいてきている。 戸籍上の性別は男性という状況。
サポートティブなつながり	精神的なサポートが必要な時は友人と話すようにしている。
カミングアウトの有無	職場に限りカミングアウトしていて、通称名で働いている。
性格	穏やかで親しみやすい性格。コミュニケーション能力が高く、周囲との関係を大切にする。 プロジェクトに対して真剣に取り組みつつ、同僚との協力を大切にし、柔軟性を持って業務に取り組む。

# スキット①-2 登場人物と設定



ORACLE

登場人物 ②	職場の先輩 シスジェンダー男性 Bさん
年代	32歳
立場	プロジェクトマネージャー
性格	穏やかでコミュニケーション能力が高い。仕事に真剣で責任感があり、同僚と協力して仕事を進めることを大切にする。
職場での関係性	Aさんとは同じプロジェクトに参加しており、プロジェクト内での協力関係が築かれている。 Aさんのトランスジェンダーに関する誤解や偏見に対して理解を深めようとしている。普段からレインボーグッズを身につけている。 一見、トランスジェンダーについて理解しているようにも聞こえるが、無意識な偏見を向けていることに気がついていない。
登場人物 ③	アクティブバイスタンダー Cさん
	普段からレインボーグッズを身につけている。
	行動するアライになりたいと思っている。

配役が決まったら、いよいよスキット①のスタートです！



# スキット①-3 場面と台本



場面：職場のランチエリアにて

人物	セリフ
A	(ランチを広げながら) ねえ、Bさん、最近新しいプロジェクトが忙しいですよ？
B	そうだね、忙しいけど面白いよ。ところで、ちょっと聞きたいんだけど、Aさんはなぜトランスジェンダーになっちゃったの？
A	トランスジェンダーになっちゃった、というより、元々の自分のジェンダーアイデンティティが女性であることを自覚した、というか。男性の着ぐるみを着ているような気分で。気がついたら自分の身体の性別に強い違和感があった、という感じなんですよね。。。この感じ、伝わりますかね。。。。
B	そっか・産まれる時に自分で身体を選べるわけじゃないもんね。。。この間、隣の部署の女性グループが、Aさんのことを「元々は男の人なんだって。見た目はお化粧してても、やっぱりトイレとかは一緒に使いたくないよねー」なんて笑って会話していたね。それを聞いた時、すごく嫌な気持ちになったんだよね。だけど、その人たちに何も言えない自分が悔しくて。
A	そんなことがあったんですね。。。以前は一緒にご飯を食べていたんだけど、最近声がかからないのがどうしてかな、と思っていました。理解してくれる人がなかなか増えない感じがして、最近少し辛かったんですが、Bさんがそんなふうに言ってくれて、とても心強いです。
B	そんな。何もできていないのに。お礼なんて言わないで。Aさんはトランスジェンダーなのに、いつもきれいにしているし、女子力高いと思ってるんだ。がんばってるよね！（励ますつもり）
A	。。。 (どう反応していいかわからず、無言になるAさん)
C	(さりげなく会話に割り込む) ねえ、Aさん、食後にコーヒー飲みたいって言ってたよね。私も飲みたいから、一緒にカフェに行かない？
A	そうですね、行きましょうか。じゃ、また。
B	(きょんととして) あ、どうも。。。 (置いていかれながら、何がいけなかったのか考えるBさん)

**スキット①を聞き終わった参加者は、グループに分かれてダイアログ（対話）を行います。**

# ダイアログ（対話）の進め方



ORACLE

Step

1

参加者4-5名のグループを作ります。始める前に、あらためてP5のゴール、P10のグランドルールをそれぞれ確認しましょう。

Step

2

5-10分程度、スキットを観て感じたことを参加者がそれぞれの視点でシェアし、意見を交換します。ダイアログは様々な視点や価値観を尊重し、対話しながら進めます。

Step

3

多様な意見を共有することで、自分を振り返り、新たな気づきを得て、お互いの理解を深めます。

Step

4

各グループで意見交換が終わったら、1-2グループから全体に意見交換の内容を紹介してもらいましょう。



# ダイアログ（対話）の進め方



ORACLE

スキット①とダイアログを通じてどんなことを感じましたか？  
続いて、スキット②に進みましょう。

# 🏠 スキット②-1 登場人物と設定



ORACLE

スキット②の登場人物も3人です。登場人物の設定を確認して、配役を決めましょう。

登場人物 ①	ノンバイナリー Aさん
年代	26歳
性別移行の状態	現状としては生まれた時につけられた性別で生活している。男性として社会生活を送ることに拒否感はないが、男性性に結びつきを感じていない。
サポートティブなつながり	ノンバイナリーのコミュニティに参加している。
カミングアウトの有無	これまでカミングアウトはしていないが、LGBTQ+も含めてDE&Iを推進していくためのオープンな議論を歓迎する環境で働いている。
性格	穏やかで理解力があり、他人とのコミュニケーションが得意。柔軟でオープンマインドで、異なるアイデンティティやバックグラウンドを受け入れることができる。ノンバイナリーとしてのアイデンティティに誇りを持っている。職場では協力的で、新しいアイデアに対しても前向きな姿勢を持つ。



# スキット②-2 登場人物と設定



ORACLE

## 登場人物 ② 職場の同僚 シスジェンダー女性 Bさん

年代	26歳
立場	マーケティング担当
性格	礼儀正しく、明るく社交的。柔軟で協力的な性格で、新しいアイデアや視点に対してオープンな姿勢。
職場での関係性	Aさんとは同じプロジェクトに参加しており、共同作業を通じて親しい同僚となっている。ノンバイナリーについて少し知識はあるが、ノンバイナリーへのバイアスがある。お互いの仕事に対する尊重と信頼が築かれている。

## 登場人物 ③ アクティブバイスタンダー Cさん

Aさん、Bさんと同世代

普段からレインボーグッズを身につけている

配役が決まったら、スキット②をスタートしましょう！

# スキット②-3 場面と台本



ORACLE

場面：部内のミーティングが終わり、他のメンバーが会議室を出て、3人が会議室に残っている

人物	セリフ
A	ねえ、ちょっとはなしがあるんだけど。
B	ん、どうしたの？
A	今日の会議で、次の花見イベントは男性チームと女性チームに分かれて企画と買い物をするようになったでしょ。それで、大事な二人には伝えておきたいなって思うことがあって。。。実は自分はノンバイナリーなんだけど、ノンバイナリーって知ってる？
B	あー、ノンバイナリー、分かるよ。男女どちらでもないって感じの人でしょ。宇多田ヒカルがカミングアウトしてたよね。なんかかっこいい！
A	うーん、、、そういう人もいるんだけど、自分の場合は男性でも女性でもどっちでもないというよりは、男性として生活すること自体はそんなに嫌じゃないんだけど、周りから男性らしさを求められたりするの、ちょっとしんどいんだよね。。。ノンバイナリーと言っても、人によって色々なんだよ。
B	そうなんだ。(きっぱりと断言する感じで) じゃあAは、「彼は」って表現されるのが嫌な感じなんだね。
A	うーん。。。自分の場合は「彼」とか「くん」って呼ばれるのが、そこまで嫌じゃないんだけど、「男性チーム」とかに入れられると「男性として振る舞わなければならない」ってプレッシャーで、自分のアイデンティティとちょっと離れて演じないといけなくて気持ちになって。。。 (何かを伝えたい感じだけれど、なんと言っているかわからない感じで口ごもる)
C	(会議室の片付けをしながら、ここまで2人の会話をながら聞きしていたCさん) Aさんがさっき言ったみたいに「人によって受け止め方や感じ方は色々」なんだね。
B	なんだか難しいってうか、複雑なんだね。よくわかんないな (ちょっと面倒くさそう。これ以上考えるのは諦めようと思っている)

⋮

# スキット②-3 場面と台本



ORACLE

場面：部内のミーティングが終わり、他のメンバーが会議室を出て、3人が会議室に残っている

人物	セリフ
A	(残念な気持ちで、小さな声で) うん、そうだよな…
B	(腕時計を見て) あ、いけない、時間だね。とりあえず、また今度話そうね！
C	今日は勇気を出して話してくれてありがとう。私もまだAさんのこと、まだよくわかってないなって気がついた。Aさんのこと、ちゃんと理解したいなって思ったよ。話したいと思ったタイミングでいいから、今度Aさんのこと聞かせてね。なにか困ったことがあったり、サポートがほしいときには遠慮なく声かけて。愚痴だっていつでも聞くよ。

**スキット②を聞き終わった参加者は、グループに分かれてダイアログ（対話）を行います。**

最初に確認したセミナーのゴールを改めて見てみましょう。

- トランスジェンダーやノンバイナリーの人たちの困難を知る
- 困難を改善するために何ができるのかを考える
- 日常でできることを行動に移す

参加者の皆さんが感じたこと、明日からできることをシェアしましょう。  
皆さんはどんなゴールに辿り着きましたか？

# 質疑応答





# 参考資料



ORACLE

クリックして関連サイトにジャンプできます

EY Japan  
「トランスアライになろう ガイドブック」



クリックして関連サイトにジャンプできます

Trans101.jp  
はじめてのトランスジェンダー



trans101.jp

はじめてのトランスジェンダー



クリックして関連サイトにジャンプできます

「トランスジェンダーのリアル」





# 特定非営利活動法人プライドハウス東京



ORACLE

プライドハウス東京は様々なステークホルダーによって成り立つコンソーシアムです。協働をキーワードに、コレクティブインパクトの創出を目指して活動しています。

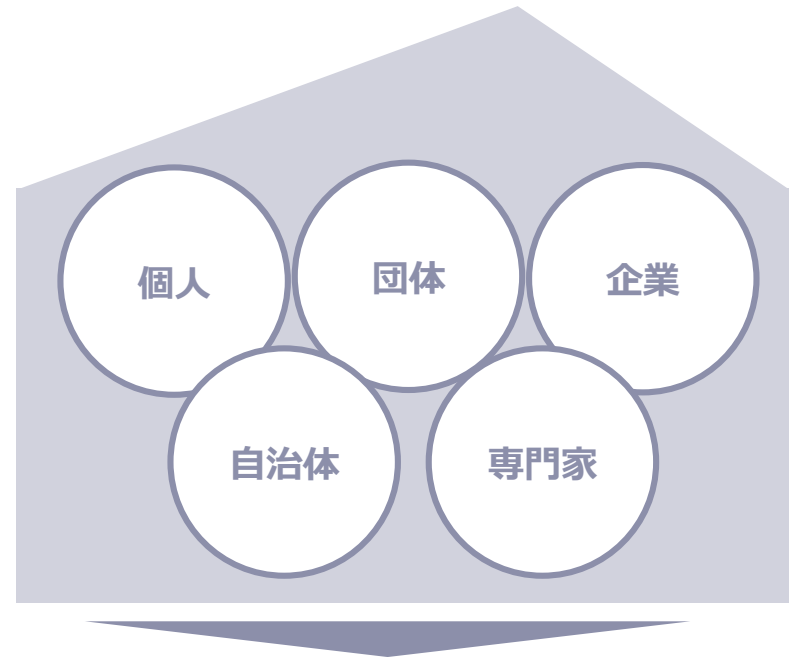
## プライドハウス東京の概要



「プライドハウス東京」は、セクターを超えた団体・個人・企業などが協働するコンソーシアムです。

2024年7月現在、28の団体・専門家、32の企業、アスリートやスポーツ関係者、自治体などがセクターを超えて連携しています。

※その他の詳細は、公式サイトをご参照ください。



セクターを超えた  
コレクティブインパクトの創出・拡大

## オラクルのカルチャー&インクルージョン

オラクルでは、違いに敬意を払うだけでなく、むしろ歓迎します。

イノベーションはインクルージョンから始まります。そして未来を創造するためには、多様な背景、視点、能力を持った人々が必要です。

私たちは、一人ひとりの声をきちんと聴き、お互いを尊重し、認め合い、違う視点から学ぶことで、最高の力を発揮できると信じています。

私たちは、あらゆる人が最高の仕事ができる職場づくりに取り組んでいます。



クリックして関連サイトにジャンプできます



# 利用条件と免責事項



ORACLE

本資料に含まれるテキストやイラスト等のコンテンツに関する知的財産権は、特定非営利活動法人プライドハウス東京に帰属します。本資料のスキットにある登場人物やエピソードはすべて架空のものです。利用者は、本資料を非営利目的でのみ利用することができます。本資料（二次的著作物を含みます）を、その全部又は一部を問わず、営利目的、商業利益、私的な金銭的報酬のために、使用、複製、配布、アップロード、ダウンロード、販売、改変またはその他の方法で利用することはできません。

本資料の利用は、利用者自身の責任において行なっていただきます。プライドハウス東京は、本資料（第三者から提供された情報も含む）の正確性・妥当性等には細心の注意を払っていますが、その保証をするものではありません。したがって、プライドハウス東京は、本資料または本資料掲載の情報の利用によって何らかの損害やトラブルが発生したとしても、それについて一切の責任を負うものではありません。

また、本資料に関するプライドハウス東京のウェブサイトのURLや本資料の内容は、予告なしに変更または削除されることがあります。



ORACLE

制作：特定非営利活動法人プライドハウス東京  
協賛：日本オラクル株式会社  
発行日：2024年9月