

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
～「自殺総合対策大綱」に基づいて～

「LGBTQなどのセクシュアル・マイノリティ」への自殺防止対策事業(厚生労働省「令和3年度(令和2年度からの繰越分)
新型コロナウイルス感染症セーフティネット強化交付金(民間団体実施分)」)



目次

はじめに

人口の8%に上るといわれるLGBTQ+の人々は、自殺におけるハイリスク層であることが国内外のさまざまな調査で報告されています。例えば近年の国内の調査によると、LGBTQ+の若者の自傷行為経験率は、首都圏の男子中高生の2~7倍以上と圧倒的に高いことがわかりました。さらに別の調査では、ゲイ・バイセクシュアル男性は異性愛男性より5.98倍自殺未遂リスクが高いことが明らかになっています(本冊子6~9ページ参照)。

このような現状を踏まえ、政府の「自殺総合対策大綱」にも「自殺念慮の割合等が高いことが指摘されている性的マイノリティについて、無理解や偏見等がその背景にある社会的要因の一つであると捉えて、理解促進の取組を推進する」^[1]とその取り組みの必要性が明記されています。

特に、新型コロナウイルスの感染拡大を受けた外出自粛が続く中、LGBTQ+の人々の孤立が加速しています。『LGBTQ Youth TODAY 調査レポート』(2020)^[2]によると、実際にLGBTQ+の若者(12~34歳)の36.4%が新型コロナウイルス拡大前と比べて「安心して話せる相手や場所とつながれなくなった/つながりにくくなった」と回答しています。

また、同じくLGBTQ+の若者の73.1%が家族等の同居者との生活において困難を抱えており、その背景には同居者からのLGBTQ+に否定的な言動や無理解、自身の性的指向や性自認を理解されないことへの不安があります。

さらに、新型コロナウイルスの感染拡大により失業や休職、休業を経験した人が25.0%、同じく収入の減少を見込む人が38.5%に上りました。コロナ禍によって、LGBTQ+であることによる生きづらさがより深刻化したり、複数の困難を抱えたりする人が増えていると考えられます。

このように、LGBTQ+の人々を取り巻く状況が大きく変化している中で、令和3年度には、自殺におけるハイリスク層である「LGBTQなどのセクシュアル・マイノリティ」への自殺防止対策事業(厚生労働省「令和3年度(令和2年度からの繰越分)新型コロナウイルス感染症セーフティネット強化交付金(民間団体実施分)」)を展開しており、本冊子はその事業の一環として、行政等において自殺対策を推進されているみなさまや、相談支援担当者さまに、LGBTQ+が抱えている課題や支援のポイント等について知っていただくために作成いたしました。本冊子には、行政と連携した支援の参考事例や、当事者の声、有益なデータ等が載っています。ぜひ活用ください。

LGBTQ+の自殺企図者に対して適切な支援ができる支援者を全国で育成するには、行政担当者さまや支援者のみなさまのお力が不可欠です。本冊子を手にとってくださったみなさまお一人お一人には、LGBTQ+の自殺の問題をぜひ「自分事」として捉え、LGBTQ+も自分らしく生きられる地域づくりに向け、お取り組みをいただけましたら幸いです。

はじめに	02
LGBTQ+に対する自殺対策の重要性	03
大江千束/松本俊彦	
知っておきたいLGBTQ+の基礎知識	04
LGBTQ+の直面する生きづらさ	06
日高庸晴	
LGBTQ+当事者の声	10
支援にあたって留意しておきたいこと/支援者としてできること	12
監修: 認定NPO法人Rebit	
自殺予防につながる自治体のLGBTQ+施策の参考事例	16
東京都世田谷区/秋田県/東京都国立市	
「プライドハウス東京」とは	18
プライドハウス東京の「自殺防止対策事業」の成果	19
LGBTQ+の自殺対策を自治体で進めていくために役立つ関連情報	22
プライドハウス東京レガシー案内	24

LGBTQ+に対する自殺対策の重要性

日高庸晴教授(宝塚大学看護学部)らが実施した街頭調査^[1]で性的指向と自殺リスクの関連について、ゲイやバイセクシュアルなど性的マイノリティの男性は、異性愛者の男性と比べて自殺を図るリスクが約5.9倍になるという発表が2008年にありました。私はこの数字を決して忘れないでしよう。私の周囲の当事者にも自死した者がいます。また自殺未遂の経験があり希死念慮を持つ者もいます。LGBTQ+の当事者団体や自治体ごとの電話相談などの窓口は増えつつありますが、自殺防止に特化した「死にたいほどつらい気持ち」をしっかりと聴ける相談は、じつは少ないのが現状でしょう。困りごとが複合化すればするほど希死念慮も伴います。自殺対策では、まず日常的な困りごとを丁寧に傾聴し、必要な解決策と一緒に考える体制が重要だと言えます。プライドハウス東京の自殺予防対策相談は、死にたい気持ちや消えたいといった命に係わる相談に踏み込んでいます。しかも対面相談を軸としています。この画期的で挑戦的でもある「対面」での相談は、より包括的かつ迅速な対人支援につながることでしょう。なぜなら、それはピアな現場で相談が行われることや、さまざまな連携団体を活かせるという強みがあるからです。当事者支援を長年行ってきた自分としても、新たな一石を投じる事業であると考えています。

^[1]「わが国における都会の若者の自殺未遂経験割合とその関連要因に関する研究—大阪の繁華街での街頭調査の結果から—」
<https://www.health-issue.jp/suicide/index.html>



大江千束 OE Chizuka

「LOUD」代表。セクシュアルマイノリティのための専門相談コーディネーター。「結婚の自由をすべての人に」東京一次訴訟原告。編著・共著に『パートナーシップ・生活と制度 [結婚、事実婚、同性婚]』(緑風出版、2007) など

自殺リスクの高い人には、共通する行動特性があります。それは、「つらいときに人に助けを求めない」ということです。たとえば、「人は裏切るけど、リストカットは決して私を裏切らない」とリストカットし、「誰かに相談するくらいなら、薬で心を麻痺させた方がいい」とオーバードーズします。

もちろん、そうなるにはそれだけの理由があります。そしてもしもその人がLGBTQ+であったなら、まちがいはなくその理由は十指に余るほどでしょう。相談を試みては誤解されたり、拒絶されたり、あるいは、相手の物差しを強引に押しつけられたりする——こうした体験を数え上げれば、それこそ枚挙にいとまがないはずで、その結果、「自分は人に助けを求めるに値しない人間だ」と信じ込み、「人に助けを求めるのは危険だ」と警戒心を強め、心を閉ざしている可能性があります。

もしも社会が、自分とは異なる人に対して今よりほんの少し優しくなり、さらにもう一歩近づいて手を差し出したならば、その人の心を覆う鎧の緒は緩み、もしかすると人に助けを求める気になるかもしれない、私は信じています。なぜなら、人生において最も悲惨なことは、ひどい目に遭うことではなく、一人で苦しむことだからです。



松本俊彦 MATSUMOTO Toshihiko

国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 薬物依存研究部 部長。依存症と自傷・自殺を専門とする精神科医。主著として『自分を傷つけずにはいられない』(講談社、2015)、『誰がために医師はいる』(みすず書房、2021)

^[1] 厚生労働省「自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～」(平成29年7月25日閣議決定)
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyokushougaihokenfukushibu/0000172329.pdf>

^[2] プライドハウス東京/認定NPO法人Rebit「LGBTQ Youth TODAY 調査レポート～セクシュアル・マイノリティの若者(12~34歳)への新型コロナウイルス感染拡大の影響に関する緊急アンケート」(2020) https://pridehouse.jp/assets/img/handbook/pdf/lgbt_youth_today.pdf

知っておきたい LGBTQ+の基礎知識

セクシュアリティ Sexuality

人間の「性の在り方」全般のこと。セクシュアリティは多様で、個人の尊厳にかかわる大切なものです。「セクシュアリティ」は、右の4つの要素を軸に考えることができます。

性自認・性同一性 | Gender Identity
自分自身の性別をどのように認識しているのか、どの性別にアイデンティティ（同一性）をもつのかということ。

生物学的性 | Biological Sex
性染色体、内外性器、性ホルモン分泌などに見られる生物学的な特徴によるもの。出生時の「生物学的性」の特徴をもとに、法律上における「性別」が割り当てられる。

性的指向 | Sexual Orientation
どの性別に恋愛感情や性的な関心が向くのかということ。

性表現 | Gender Expression
服装や言葉づかい、しぐさや振る舞いなどといった、外見的に表れる性別のこと。自分自身の「性」をどのように表現したいのかという、個人の意思の表れである。

SOGI ソジ SOGIE ソジー SOGIESC ソジエスク

「性の在り方」の構成要素である、右の4つの要素の頭文字をそれぞれ組み合わせた言葉で、すべての人のセクシュアリティに関わる概念。

Sexual Orientation | 性的指向

Gender Identity | 性自認

Gender Expression | 性表現

Sex Characteristics | 身体の性的特徴

ジェンダー Gender

社会的・文化的に形成された性別の区分のこと。
性差や性別役割などに基づく考え方や価値観、社会規範などのこと。

「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、クエスチョニング/クィアの頭文字を並べた言葉で、「性的マイノリティ（セクシュアルマイノリティ）」の総称のひとつ。最近では、より多様で包括的な意味合いを持たせるために「+」を付けることもある。

L Lesbian レズビアン
女性として女性に対して恋愛感情や性的欲求を持つ人。女性同性愛者。

G Gay ゲイ
男性として男性に対して恋愛感情や性的欲求を持つ人。男性同性愛者。

B Bisexual バイセクシュアル
女性に対しても、男性に対しても、恋愛感情や性的欲求を持つ人。両性愛者。

T Transgender トランスジェンダー
「出生時に割り当てられた性別」と「性自認」が異なる人。身体の性別に違和を感じている人。一方、「出生時に割り当てられた性別」と「性自認」が一致している人を「シスジェンダー（Cisgender）」という。
*医師が診断する精神疾患名の「性同一性障害（GID：Gender Identity Disorder）」とは異なる概念。

Q Questioning クエスチョニング
自分自身の「性の在り方」を決めたくない人、迷っている人、わからない人など。

Q Queer クィア
性的マイノリティの総称。もともとは「風変わりな、奇妙な」という意味で、長らく性的マイノリティに対する侮蔑語・差別語として使われていた。そのネガティブな言葉を、差別と闘うために逆手に取って、性的マイノリティを包括し連帯するポジティブな言葉として、当事者自らが誇りをもって使用してきた経緯がある。

+ Plus プラス
LGBTQ以外にもさまざまな性の在り方があることを踏まえ、より包括的な意味合いを持たせるために「+（プラス）」が付けられる。

多様なセクシュアリティを表す 多様な用語（一部を紹介）

Xジェンダー X-gender
性自認が男性にも女性にも当てはまらない人。

ノンバイナリー Non-binary
「男性/女性」といった「性別二元論（ジェンダー・バイナリー）」に当てはまらない性自認の人。

パンセクシュアル Pansexual
性的指向の対象となる性別を限定しない人。

アセクシュアル Asexual
他者に対して性的な魅力を感じない人、性的欲求を抱かない人。

アロマンティック Aromantic
他者に対して恋愛感情を抱かない人。

確認しておきたい用語

アライ Ally
性的マイノリティ（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。

カミングアウト Coming Out
文字通りの意味としては、「これまで人に話していなかったことを告白すること」で、性的マイノリティのあいだでは、「クローゼット（押入れ）の中から出てくる（coming out of the closet）」という表現をもとにして、自身の「性の在り方」を他者に公言することをいう。

アウトイング Outing
本人の同意なしに、その人の「性の在り方」を第三者に暴露すること。

LGBTQ+の直面する生きづらさ

いじめ被害・自傷行為・アウティング被害・自殺未遂の現状

日高 庸晴 (宝塚大学看護学部 教授)

はじめに

2006年に自殺対策基本法が施行され、2007年に政府の自殺対策の指針として「自殺総合対策大綱」が策定されましたが、自殺の高リスク層に性的マイノリティは含まれていませんでした。5年目の見直しのタイミングである2012年には、国会議員、LGBT団体、医師や研究者からの働き掛けがあり「自殺念慮の割合等が高いことが指摘されている性的マイノリティについて、無理解や偏見等がその背景にある社会的要因の一つであると捉えて、教職員の理解を促進する」と記されました。

筆者は2012年春に、性的指向と自殺未遂リスクに関する調査研究の結果を関係省庁や国会議員のヒアリングで報告したひとりであり、その後も、様々な立場の方とのやり取りがありました。当時、国会議員から「大綱に含まれてよかったとLGBT関係の人々から言われるけど、記載されることがゴールでは無く、施策として何を実施するかここからが重要」と強く進言されたことを思い出します。

2017年の10年目の見直しでは「性的指向や性同一性障害に関する嫌がらせ等の人権侵害の疑いのある事案を認知した場合は、人権侵犯事件として調査

を行い、事案に応じた適切な処置を講じる(法務省)」ことや、「社会や地域の無理解や偏見等の社会的要因によって自殺念慮を抱えることもあることから、性的マイノリティに対する教職員の理解を促進するとともに、学校における適切な教育相談の実施等を促す(文部科学省)」と、より文字数が増えた記載になっています。

しかしながら現実には2012年以降の自治体の自殺対策の一環として、LGBTQ+の存在を視野に入れた自殺対策の実施はごくわずかの自治体で行われていません。このことが示すことは、自殺総合対策大綱で言及されるだけでは取り組みや対策の実施には残念ながら十分ではなく、各地の自殺対策のご担当者にも自殺リスクの高い層の一つにLGBTQ+の存在があることをもっと知っていただく必要があります。

本稿ではLGBTQ+の人々を対象にした国内最大規模の調査結果のうち、当該集団が学齢期から直面する生きづらさや自殺未遂の実態について、実証データをエビデンスとしてご報告します。現状を示すデータに基づいたうえで、自治体の取り組みのスピード感を高めていただければと思っています。

いじめ被害・自傷行為・アウティング被害・自殺未遂の経験率

■いじめ被害 約6割が経験

2016年に筆者が実施したLGBTQをはじめとする全国インターネット調査(有効回答数15,064人)¹によれば、回答者全体のうち58.2%にいじめ被害があり、性的指向や性自認の属性ごとではトランス女性(MTF)の68%、MTXの62.8%、ゲイ男性の58.5%、トランス男性(FTM)58.2%に被害が突出していました。年齢階級別(10歳幅)では現在の10代の被害率は49.4%であり、他の世代に比較して最も低率でしたが、それでも2人に1人がいじめに遭っていたことがわかっています。(図1)

いじめ被害経験者の63.8%が「ホモ・オカマ・おとこおんな」といった性的指向や性自認に係る言葉でのいじめ被害経験があり、18.3%が服を脱がされる被害に遭っていることがわかっています。(図2&図3)

性的指向と性自認あるいは性別表現に係るいじめは、自尊感情を傷つけLGBTQ+の児童生徒にとって学校への登校を困難にさせるばかりか、決定的に生きづらさを感じさせるライフイベントであると言えます。

※MTF(Male To Female) / FTM(Female To Male): 出生時に「男性/女性」と割り当てられたが、「女性/男性」として生きることを望む人。トランスジェンダー女性/男性。
※MTX(Male To X-gender) / FTX(Female To X-gender): 出生時に「男性/女性」と割り当てられたが、Xジェンダーとして生きることを望む人。▶P.4~5参照

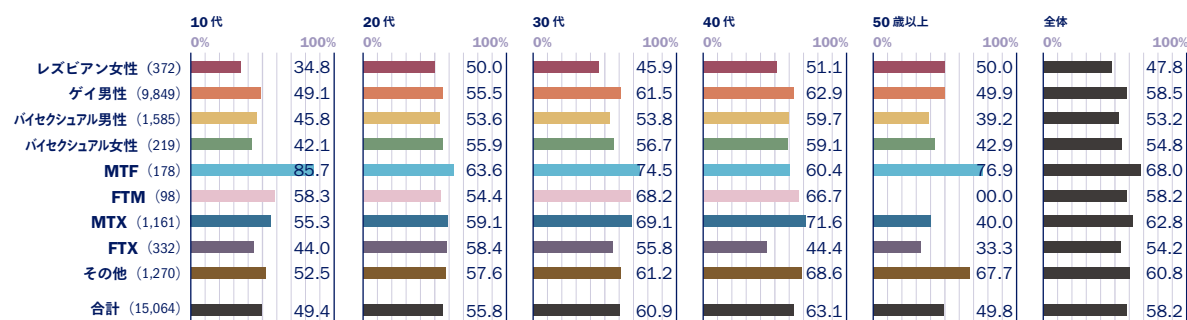
■自傷行為 約2~7倍のリスクの高さ

自傷行為と一言で言ってもリストカットや、むちゃ食い、食べ吐きなどその行動化は多岐に渡りますが、「刃物でわざと自分の体を傷付けた」という自傷行為の経験を2016年調査で問うたところ、若年層に集中していました。

10代に限定するとトランス男性50%、レズビアン47.8%、トランス女性42.9%、バイセクシュアル女性42.1%、ゲイ16.9%、バイセクシュアル男性15.3%と極めて高率でした。(図4)

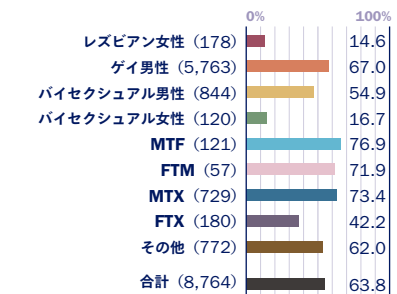
精神科医の松本俊彦氏らの調査によれば(本冊子3ページに松本先生からのメッセージを頂いています)、首都圏男子中高生の自傷行為の経験率は7.5%²と示されており、これに比較するとLGBTQ+の若者の自傷行為経験率は約2~7倍以上と圧倒的に高いことが明らかになっています。

図1 学校生活(小・中・高)におけるいじめ被害経験



MTF、ゲイ、Xジェンダーに高率。男らしき規範等が影響しているのでは

図2 「ホモ・オカマ・おとこおんな」などの言葉によるいじめ被害



ゲイ男性、バイセクシュアル男性、MTF、FTM、Xジェンダー(身体は男性)に被害が高率。セクシュアリティに関連する言葉によるいじめ(verbal abuse)や性的ないじめ被害が高率

図3 服を脱がされるなどのいじめ被害

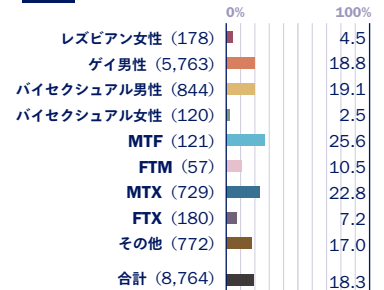
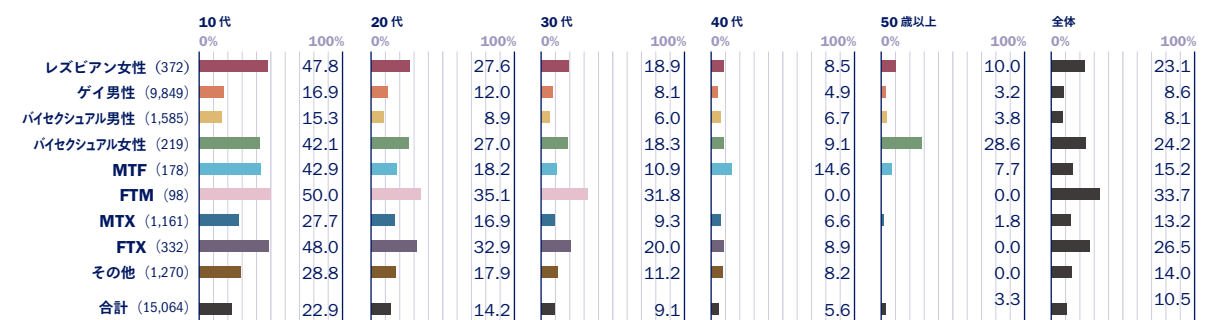


図4 「刃物でわざと自分の身体を切るなどして傷付けた」自傷行為経験



FTM、バイセクシュアル女性、Xジェンダー(身体は女性)、レズビアンが高率、いずれにおいても若年層に集中

■アウティング被害 4人に1人が経験

2016年調査では回答者の71%がLGBTについて職場や学校で差別的な発言を見聞きしたことがあると答え、居住地域別に分析してもいずれの地域においても7割程度にその経験がありました。2019年調査(有効回答数10,769人)³では親へのカミングアウト率は27%、職場や学校でのカミングアウト率は30%と低率であることもわかっています。これらの背景にあることは、日本社会が性的指向や性自認の多様性に関する理解やその尊重が十分でなく、カミングアウトのハードルが極めて高い状況であるということです。

性的指向や性自認について本人の承諾なく周囲に暴露・バラされる・言いふらされることをアウティングと言いますが、2019年調査ではLGBTQの4人に1人(25%)がその被害に遭っていることがわかりました。(図5) LGBTQへの誤解や偏見、差別が歴然とある社会の中で、本人の意に反したアウティングがされた場合「今後の生活でどのような差別的扱いを受けるのだろうか」「これまで築いてきた人間関係が崩壊するのではないか」といった不安や恐怖の感情を引き起こしかねず、最悪の場合自死を引き起こすこともこれまでに起こっています。

2020年6月に施行されたパワハラ防止法の指針において「労働者の性的指向・性自認や病歴、不妊治療等の機微な個人情報について、当該労働者の了解を得ずに他の労働者へ暴露すること」はパワハラであるとされるようになりましたが、まだまだその情報は社会に浸透しておらず、さらなる啓発が求められます。

■自殺未遂リスクが高率

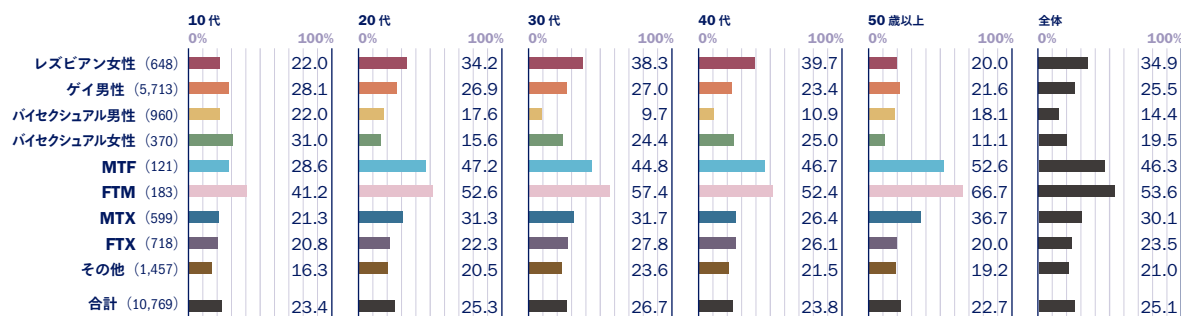
ゲイ・バイセクシュアル男性を対象にした1999年(1,025人)⁴と2005年(5,731人)⁵の調査では、回答者全体の65%前後に自殺念慮経験があり、

15%前後に自殺未遂経験がありました。自殺未遂に関連する要因を検討したところ、最終学歴が大卒以上である場合はそれ以外より自殺未遂リスクを半減させ、精神的ストレスは2.1倍、性的指向に関連する言葉によるいじめ被害経験は1.6倍、女性との性経験は1.7倍、6人以上に性的指向をカミングアウトしていれば3.2倍、インターネットを通じた男性との出会い経験は1.6倍それぞれ自殺未遂リスクを高めていました⁶。

性的指向に関連するホモやオカマといった言葉によるいじめ被害は自殺未遂リスクを明らかに高めており、社会的に適応する試み(女性との関係性構築、他者へカミングアウトしたうえで関係性を深めていくこと、インターネットによるゲイ・バイセクシュアル男性との出会いの経験)も自殺未遂の関連要因として明確化されています。トランスジェンダーの自殺関連行動については臨床現場からの報告があり、自殺念慮経験率はトランス女性(MTF)で71.2%、トランス男性(FTM)で57.1%、自殺未遂経験率はトランス女性では14.0%、トランス男性では9.1%と示されています⁷。

筆者らが大阪市内心齋橋で15～24歳の若者男女2,095人を対象に実施した街頭調査⁸では、性的指向を主要な分析軸に自殺未遂リスクを検討しています。この調査では自殺未遂経験率は全体で9%(男6%、女11%)であり、自殺未遂の関連要因を男女別に解析したところ、男性のみ他の要因の影響を調整してもなお性的指向が決定的な関与を示し、ゲイ・バイセクシュアル男性は異性愛男性より5.98倍自殺未遂リスクが高いことがわかりました。(図6)

図5 アウティング(暴露・バラされた)被害経験の現状(2019年調査)



再現性のある調査結果

LGBTQ+を対象にした筆者による全国インターネット調査は3年ごとに実施しており、2019年調査(有効回答数10,769人)においてもいじめ被害・自傷行為の経験率はほぼ同様の傾向でした。

筆者は1999年にわが国で初めてゲイ・バイセクシュアル男性を対象にした全国調査(有効回答数1,025人)を実施し、それ以降ほぼ隔年で同集団を対象にしたインターネット調査を実施していますが、いじめ被害経験率はほぼ6割で推移しており再現性のある結果となっています。

2019年調査では回答者全体の59.6%にいじめ被害経験があり、そのうち76.9%は自分が「いじめに遭っていることを知っている人や目撃者がいた」と答え、「助けてくれる人やかばってくれる人」がいた者は36.7%でした。ゲイ・バイセクシュアル男性の自殺未遂経験率も複数回の調査で同様の傾向が示されています。

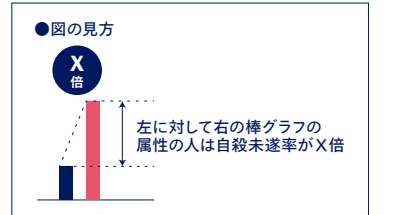
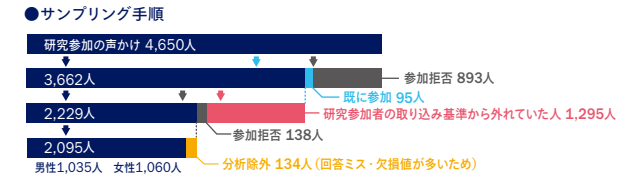
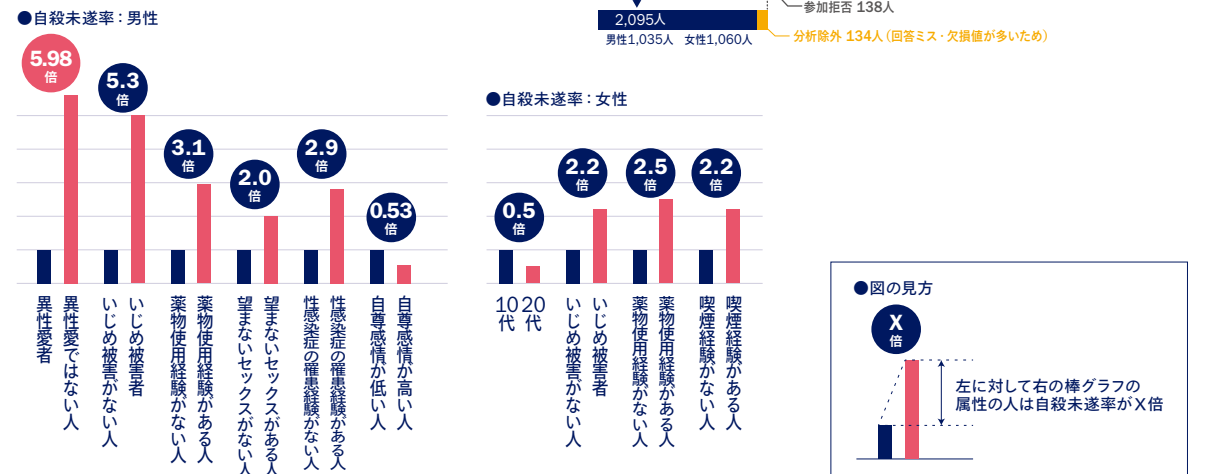
¹日高庸晴. LGBT当事者の意識調査～いじめ問題と職場環境等の課題～(2016年調査), 2017年3月発表.
²Matsumoto T, Imamura F. (2008) Self-injury in Japanese junior and senior high-school students: Prevalence and association with substance use. Psychiatry and Clinical Neurosciences 62: 123-125
³日高庸晴. 第2回LGBT当事者の意識調査～世の中の変化と、当事者の生きづらさ～(2019年調査), 2020年8月発表.
⁴Hidaka Y., Operario D. (2006) Attempted suicide, psychological health and exposure to harassment among Japanese homosexual, bisexual or other men questioning their sexual orientation recruited via the Internet. Journal of Epidemiology and Community Health. 60:962-967, 2006.
⁵日高庸晴 (2016) ゲイ・バイセクシュアル男性の健康レポート2015, https://health-issue.jp/Health_Report_2015.pdf
⁶Hidaka Y., Operario D. (2006) 再掲
⁷針間克己, 石丸隆一郎 (2010) 同性性被害と自殺. 精神科治療学25 (2) : 247-251
⁸Hidaka Y., Operario D., Takenaka M., Omori S., Ichikawa S., Shirasaka T. (2008) Attempted suicide and associated risk factors among youth in urban Japan. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology:43 752-757

待ったなしの現状

LGBTQ+が幼少期から成人に至るまでにいじめ被害、自傷行為、アウティング被害など数多くの生きづらさを経験していることが調査によるエビデンスとして示されています。生きづらさをもたらす出来事の発生防止と支援のための制度設計が何より急務です。性的指向と性自認の多様性に関して社会がもっと正しく知って理解の底上げをしていくと同時に、相談窓口やその手段を拡充させることが求められます。例えば行政の多くが設置する電話相談といった相談手段は、最近の若者にとってハードルが高いことがわかっているため、LINEによる相談など相談手段を複合化することが重要です。

自殺対策の担当の皆さんによる制度設計や頑張り、LGBTQ+をはじめとする多くの人々の自殺未遂・自殺リスクを軽減させることが可能であり、誰もが生きやすい社会の実現に近づきます。医療従事者やNPO、研究者など多職種の連携によってさらなる取り組みが拡大していくことが期待されています。

図6 異性愛男性と比較したゲイ・バイセクシュアル男性の自殺未遂リスクの高さ



LGBTQ+当事者の声

友人を自殺で亡くしたり、 過去に自殺未遂や自傷を経験したLGBTQ+当事者の 声を聴いてください

ゲイ | 40代

今から十数年前のことです。

ゲイで年上の友人Aさんから、「処方された大量の薬を今から飲むところ」と、夜中に電話がありました。突然のことで、びっくりして、何をしてもわからず、聞くだけ聞いて電話を切ったんです。年上の人だったし、学生時代の自分に夜中にできることは何もなかったと、今でもそう思っていますが……。

しばらくしてAさんから電話があり、「今、病院に入院している。結局、あのとき薬は飲んだけど、具合が悪くなって自分で救急車を呼んだ」ということでした。私は、精神科やカウンセリングを受診したほうがいいのではとすすめてみたのですが、Aさんはそれを嫌がり、仕事を辞めて実家に帰ると言っていました。

その後、なんとなく気にはなっていたんですが、連絡の取りようもなく時が流れたある日。Aさんの知人Bさんから電話がかかってきて、Aさんが実家の居間で首を吊って亡くなったと教えてくれました。Bさんは、Aさんのお母さんから、そのことを聞いたそうです。私はBさんとは面識はなかったのですが、Aさんから伝え聞いていて、その存在は知っていました。

どうして、こんなことに……。

Aさんは以前からメンタルに問題を抱えていたし、自殺未遂もして急性期の病院に運ばれた人です。

どうして、そんな状況の人が医療から放り出されたのだろうか。きちんと医療につながって専門家のサポートを受けていたら、こんな結果にはならなかったのではないかと思うと、悔しさが募りました。

Bさんから連絡があり、Aさんの実家へ供養に行くけど一緒にどうかと誘われ、二人で訪れることになりました。Aさんのお母さんが対応してくれたのですが、そのとき、私が聞いていたAさんの名前も年齢も偽りだったことを知りました。私がAさんと共有した時間って、いったい何だったんだろう……。不信感というよりも、とてもせつない気持ちになりました。でも、理解はできました。身元がばれることを恐れるゲイ同士の友人関係では、本名や名字を知らないとか、実は偽名だったというのは、よくあることだから。

ここでLGBTQ+の支援に携わる方たちに知っておいてほしいことは、AさんをはじめLGBTQ+の人たちは、普段の人間関係において名前を偽って嘘をついている人たちなのではなく、そういう状況に、結果、追い込まれている人たちなのだとことです。Aさんが自死して十数年が過ぎ、この間LGBTQ+への認知は高まってきてはいますが、まだまだ、LGBTQ+の人々が生きづらさを抱え、自殺のハイリスク層である状況は続いていると思います。



トランスジェンダー男性 | 30代

小さい頃から「女の子らしくしなさい」と言われるたびに、「女の子じゃないのに」と、もやもやしていました。小学6年生で観たTVドラマでトランスジェンダーの存在を知って、「ああ、自分だけじゃないんだ」とほっとしたけれど、インターネットで調べたら差別的な情報ばかりで、自分は気持ち悪い存在なのかなと思いました。また、カミングアウトして生活するLGBTQ+の大人は周囲にいない、このままでは大人になれないのではと不安で仕方ありませんでした。

「誰かに知られたら、いじめられるのでは」と不安で、バレないようにバレないようにと、できるだけ「女の子らしく」過ごした中学時代は、学校のなかでは明るい生徒を演じながら、毎晩布団のなかで苦しくて泣いていました。そんな苦しさがピークを迎えた高校2年生のとき、通学帰りの電車で飛び込もうとしました。

自傷行為が常習化したのは、就活のときでした。戸籍上は女性だけれど、男性として働きたい旨を伝えるたびに、面接官から「そんな人は帰ってください」という否定的な反応や、「子どもは産めるんですか?」などハラスメントを受けることも。その場は笑顔でやり過ごしながらも終了後に過呼吸になり、トイレに駆け込んでスーツで見えない部分を繰り返しカッターで切ることで、やっと息ができるような精神状態でした。それでもやっぱり、誰にも相談できませんでした。

「どうせ30歳までに死ぬだろう」。そう思っていた私も晴れて30代の仲間入りができたことは、幸運だと思います。同世代のLGBTQ+の友人たちは、ある日突然、自死した人たちも少なくありません。トランスジェンダーの希死念慮の第一ピークは二次性徴期(小学校高学年~高校)、第二ピークは就活や社会人初期との調査もあります。LGBTQ+の子ども・若者たちが、幸運でなくても自死せずにいられる社会になることを願っています。



トランスジェンダー男性 | 30代

自分が周りと違うと初めて感じたのは小学生のとき。学校の中で女の子の扱いを受けるのも、赤いランドセルを持つのも、嫌で仕方ありませんでした。周りの女の子と同じ感覚を持ってないことは異質だと感じていましたし、自分が何者なのか分からず、ずっとつらかったです。誰かに相談したかったけど、否定されたり差別的な言葉を言われるのが怖くて、一人で抱えることしかできませんでした。

高校生のとき、トランスジェンダーという存在を知って、初めて自分が何者なのか分かり、心から安堵を感じました。でもそれと同時に、こんな自分はこれからどうやって生きていけばいいのかと、先の見えない不安や恐怖も感じました。自傷を始めたのは、その不安感を消すためでした。毎日のように、手の甲から腕にかけてを彫刻刀やサバイバルナイフで切り、流れる血や傷が治っていく様子を見ることで、自分の生きている感覚を得ていたのです。

眠ることもできない状態になって心療内科を受診し、医師や相談員に性別違和のことを伝えたら、大量の薬を処方されるだけでした。ここでも理解されないのだと絶望し、自問自答にも葛藤にも疲れて、一度だけ過剰服薬も行ったのですが、気持ちが晴れることはありませんでした。

10代から自傷を繰り返し、止めたくても止めることのできなかつた私が、今も生きていること自体、とても幸せなことだと思います。ただ、当時やっと相談できた場で、もっと早くSOSを受け止めてもらえたら、どんなに救われたらだろうかと今も考えます。今後の社会が、相談先へつながりやすい環境になるだけでなく、理解を示してくれる相談員が一人でも増えていくことを心から願っています。



相談支援における困難

LGBTQ+の人たちは、自死におけるハイリスク層である一方で、そのことを相談できていない、相談しても適切な対応を受けられていないといった現状を抱えています。

01

相談先がわからない／相談できない

LGBTQ+の人たちは、セクシュアリティ（性の在り方）に由来した困りごとを相談できる窓口を見つけられなかったり、ハラスメントを受けることへの不安から、相談ができないことも少なくありません。このように、LGBTQ+の相談支援へのアクセシビリティは大きな課題です。

また、セクシュアリティに由来した経験が、困りごとや希死念慮に影響している場合も多く、セクシュアリティについて話せないことは、困りごとや希死念慮についても話せないことにつながりかねません。

02

支援機関や支援者に伝えても、適切な支援が得られない

困りごとや希死念慮の背景を伝えるために、セクシュアリティを開示し相談しても、支援機関や支援者に十分な情報や理解がないと、適切な支援が得られないこともあります。その場合、ハラスメントやアウティング（第三者へセクシュアリティを勝手に暴露してしまうこと）等の二次被害が生じてしまう事例も少なくありません。

当事者の声

職場でゲイであることをアウティングされ、うつに。毎日死にたいと思っていたけど、どこに相談していいのかわらなかった。精神科医で相談した際も「伝えたあなたが悪い」と言われたこともあり、自死にかんする相談窓口で話しても聞いてもらえないのではと思って、相談できませんでした。（ゲイ・40代）

当事者の声

幼少期から性別に違和感があり、中学生の頃から死にたい気持ちがあった。誰かに相談したかったけれど、先生がクラスの仲の良い男子たちに「おまえらホモか!」と冗談で言っているのを聞いて、絶対この学校では相談できないと思いました。（トランスジェンダー男性・30代）

相談を受けたときのポイント

01

まず、傾聴する

自身のセクシュアリティに関することを初めて人に話すという人も少なくありません。安心して話せる環境をつくり、傾聴してください。「相談して下さって、ありがとうございます」などと、今後もセクシュアリティに関することを含めて相談して大丈夫、と感じられる声掛けをしてください。困難を解決できることも重要ですが、まずは、相談でき、共に考えてくれる人がいることがなによりも重要です。

02

つなげる／つながる

必要に応じて、安心してつながることのできる相談機関や自助団体等をリファー（紹介）してください。連携できる部署や相談支援機関がある場合は、本人の希望を確認しつつ、必要に応じてチームで支援できるように体制を整えておくことも有効です。また、支援者自身も一人で抱え込まず、匿名性を守りながら相談することができるよう、自身がつながれる相談先を知っておくことも大切です。

役立つ関連情報 P.22-23

03

広めない

本人の同意なくセクシュアリティを第三者に伝えてしまう「アウティング」が起こらないよう、細心の注意が必要です。アウティングにより、本人がその支援機関で支援を受けられないことや地域での居場所を奪ってしまいかねないだけでなく、希死念慮をさらに強めることにつながりかねません。予め本人に情報を共有してよい範囲を確認し、生命の危険があるなどの緊急性の高い場合を除き、勝手に広めないことが重要です。チームで対応する場合など、他の人や機関と連携する必要がある場合は、理由や共有方法を明示した上で、伝えてよいかどうか、本人の確認を必ず取ってください。

支援者としてできること

今日からできること

困難を解決できることも重要ですが、まずは、相談でき、共に考えてくれる人がいることがなによりも重要です。LGBTQ+の人たちが相談しやすい「アライ」であるために、みなさまに実践できることがあります。

「アライ」とは？

「同盟、味方、理解者、支援者、仲間」を意味する英語「ally」から来ている言葉で、LGBTQ+のことを理解し、課題を共に考え、行動する人のこと。アライとして「ぜひ私にも相談してほしい」と思った時から、「アライ」としてできることがあります。

支援者としてできること

01

多様な性について学び、想定する

- 多様な性について学び、相談者の中に、カミングアウトしていなくてもLGBTQ+の人たちがいることを踏まえて支援をする。
- 「女らしさ／男らしさ」を押し付けたり、特定のライフプランを前提とせず、相談者が一人ひとり多様であることを踏まえて支援をする。
- LGBTQ+に関する相談があった場合のリファー先や、自身も頼れる相談先を知る。

02

相談しやすい環境をつくる主体になる

- LGBTQ+に理解があることを示す国際的なシンボルである、6色（赤・橙・黄・緑・青・紫）のレインボーを身につけたり、身近に置いたりする。
- LGBTQ+関連のテーマについて肯定的に話したり、学んでいることを伝えたりする。
- LGBTQ+やさまざまな人権課題について、差別的な発言をしている人がいたら注意をする。

支援機関としてできること

01

支援者の理解を促進し、支援体制を整える

- LGBTQ+に関する研修を実施し、すべての支援者が適切に相談対応できるようにする。

- 相談票などの性別表記を見直したり、相談希望項目の中に「セクシュアリティに関する相談」を入れたりすることで、LGBTQ+も対象として想定し、当該の相談を見落とさないように留意する。
- 個室や予約制のスペースなどを用意する、個別のオンライン面談を活用するなど、セクシュアリティを含めたプライバシーが守られ、安心して相談できる環境を整える。
- 通所型の支援機関などの場合、トイレや更衣室等の男女に分かれている設備について、性別によらず使える個室を設けたり、どのように工夫できるか検討したりする。
- 支援者／支援機関間での情報共有において、意図しないアウトティングにつながらないように、情報共有範囲や管理方法について検討する。

02

安心して相談できることを伝える

- LGBTQ+に関する相談もできることを、ホームページや掲示物等で周知する。
- 本棚にLGBTQ+に関する本を置いたり、資料置き場にLGBTQ+に関する資料を置く。
- LGBTQ+に理解があることを示す国際的なシンボルである、6色のレインボーを支援機関に掲示したり、バッジを支援者に配布したりすることで、受容や理解を可視化する。

行政の自殺対策担当としてできること

01

LGBTQ+も包摂した自殺対策を進める

- 自殺対策計画の策定・改定の際に、LGBTQ+も位置付ける。
- 「自殺総合対策大綱」にもLGBTQ+は位置付けられ、自殺対策の分野で取り組む必要があることを、自殺対策に取り組む職員や相談員に対して意識の醸成を行う。
- 自殺対策に取り組む職員・相談員はもちろん、複合的ニーズを想定し、障害者支援・生活困窮者支援等広く支援に取り組む担当者たちへ、研修や資料を通じて、理解を促進する。
- 自殺相談窓口のチラシやサイト等に、LGBTQ+に関する相談もできることを、ホームページや掲示物等で周知する。

02

関連団体や学校等との連携

- 地域のLGBTQ+団体などと意見交換・連携をしながら、相談支援や居場所づくり等の施策を進める。
- 地域の学校で生徒・教職員への授業・研修を通じ、特に希死念慮が高まる時期に情報・支援を届ける。



自殺予防につながる

自治体のLGBTQ+施策の参考事例

東京都世田谷区

「世田谷区自殺対策基本方針」をもとに 電話相談、交流イベント、支援者養成研修等を実施

東京都世田谷区は、性的マイノリティ（以下、LGBTQ）に関する先駆的な取り組みを進める自治体のひとつです。2007年の「世田谷区男女共同参画プラン」には、LGBTQへの理解促進など、いち早く取り組みを開始しています。また、2015年には渋谷区と並び日本で初めて、同性カップルのパートナーシップ宣誓に関する取り組みを開始し、これまでに181組が宣誓をされています（2021年12月31日時点）。

「世田谷区自殺対策基本方針」（令和元年10月策定）では、LGBTQを明記し、自殺対策を支える人材の育成に、区職員向けLGBTQ研修を位置付けています。この背景には、2016年度に世田谷区が実施したLGBTQ当事者へのアンケート調査（インターネットを利用した全国調査）があります。それによると、LGBTQ当事者のうち49.7%が「自殺したいと思ったことがある」と回答し、18.9%が「自殺未遂経験がある」と回答しており、LGBTQは自殺におけるハイリスク層であることがわかります。

また、世田谷区はLGBTQに関する電話相談を毎週実施し、LGBTQのための交流イベントを毎月実施するなど、相談支援の体制をつくるとともに、その情報を区内小中学校に

対して、カード型の広報資材を配布する等の方法でアウトリーチを行っています。他にも、区内学校での生徒・教職員へのLGBTQに関する授業の実施等、特にLGBTQの希死念慮が高まりやすい学齢期において、正しい情報や適切な支援が届くよう注力しています。

また、世田谷区では2018年より、「セクシュアル・マイノリティ支援者養成研修」を開催し、LGBTQへの適切な支援が提供できる支援者の育成に取り組んでいます。男女共同参画センターと地域のLGBTQ支援団体が連携し、2日間にわたる研修を、2018年度は第1期、第2期と実施、2019年度は基礎編・実践編をそれぞれ第1期、第2期と実施、合計2年度にわたり（平成30年度、令和元年度）開催し、延べ2,397名が参加しました。

「世田谷区自殺対策基本方針」（令和元年10月 世田谷区）
https://www.city.setagaya.lg.jp/mokuji/fukushi/003/009/d00181737_d/fil/jisatutaisaku_sassi.pdf



のどこでSOSを発信しても受け止められる環境を作る」ことを目標に、中央・県南・県北の男女共同参画センターと共催し、そして自治体、教育庁、社会福祉協議会、テレビ局、新聞社等に後援を、県内の民間団体や東北内のLGBTQ団体に協賛を依頼し、自殺対策事業を行ってきました。

地方では当事者団体へのアクセスがカミングアウトにつながる懸念が強く、参加のハードルが高いため、性的マイノリティの自殺防止の直接的な成果は不明ですが、2020年に秋田県の自殺率は全国ワースト10となりました。また、知事より性的指向や性自認も対象とした差別禁止条例とパートナーシップ制度導入について言及があるなど、生きやすい社会形成につながる手応えを感じています。今後も自治体や法人等との連携による人権啓発により、希望ある地域づくりを自殺防止の課題として取り組んでいきたい。

秋田県

長年にわたる自殺率の国内ワースト1からの脱却



真木 征鷹 性と人権ネットワークESTO代表
1966年秋田県生まれ。トランスジェンダー男性（FTM）ゲイ。98年に自助団体「性と人権ネットワークESTO」設立。認定心理士、産業カウンセラー。

秋田県の自殺率は50年近く全国ワースト1が続き、官学民の連携で自殺防止の取り組みがありました。私たちESTOは「秋田・こころのネットワーク」に加入し、性的マイノリティの自殺防止について発信してきました。2009年に県の自殺対策班の紹介で厚生労働省の助成事業を受けることになり、自殺防止パンフレットを作成し、研修会を開催しました。翌年から12年間、秋田県の助成事業で「県内

東京都国立市

LGBTQ+研修と 全国初のアウティング禁止条例

東京都国立市では、職員に向けたLGBTQ+研修を継続的に実施し、LGBTQ+の理解・応援のシンボルでもある6色のレインボーのバッジを受講者が着用することにより、アライであることを可視化する取り組みを進めています。また、必要に応じて全体研修のほかに、福祉や子育て部門が部門予算で福祉職としてLGBTQ+の支援に関する研修を実施しています。

また、LGBTQ+等を含む多様な性について、国立市職員や公立小中学校の教職員が、正しい知識を持ち、適切な言動がとれるよう、また市役所で働く当事者にとって働きやすい職場環境を整えることを目的に、職場におけるガイドラインを作成しています。

「国立市女性と男性及び多様な性の平等参画を推進する条例」（2018年施行）には全国で初めてアウティング（第三者が本人の同意なくセクシュアリティを暴露すること）の禁止が明文化され、支援の場においてもアウティングがないよう徹底した取り組みがされています。

「多様な性を尊重するまちづくりのための職場におけるガイドライン」（2021年3月 国立市）

<https://www.city.kunitachi.tokyo.jp/ikkrwebBrowse/material/files/group/5/tayounaseiguide.pdf>



日高庸晴（宝塚大学看護学部教授）監修による LGBTQ+の理解に役立つ映像教材



『LGBTsの子どもを守る学校の取組』

全2巻

1. 危機管理としての授業の必要性
2. 当事者に寄り添うために～教育現場での落とし穴～
対象：学校教員（小学校・中学校・高等学校）、大学



『レインボーストーリーズ LGBTsと社会』

全4巻

1. 職場～声に出せないハラスメント～
2. 家族～自分の子どもが当事者だったら～
3. 公共機関～誰もが安心して相談できる窓口へ～
4. 地域社会～ありのまままで過ごせるコミュニティ～



『レインボーストーリーズ LGBTsと医療』

全2巻

1. 患者とのコミュニケーション
2. 誰もが安心して通える病院づくり

企画・制作・販売 株式会社 サン・エデュケーション <http://www.sun-edu.co.jp>





「プライドハウス東京」とは

運営組織体制

「プライドハウス東京」は、団体・専門家や企業、駐日各国大使館などがセクターを超えて連携しコンソーシアムを作り、LGBTQ+などのセクシュアルマイノリティに関する情報発信を行うホスピタリティ施設を設置し、多様性に関するさまざま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。

LGBTQ+センター開設

「プライドハウス東京」は、日本初となる常設の大型総合LGBTQ+センター「プライドハウス東京レガシー」を、国際カミングアウトデー(National Coming Out Day)である2020年10月11日(日)に、東京都新宿区で開設しました。

オフライン・オンラインのイベント企画を実施する多目的スペース、LGBTQ+コミュニティ・アーカイブ&ライブラリー、相談支援を行う個別スペース等を有しています。

居場所づくり

「プライドハウス東京レガシー」では、来場者が他の来場者やスタッフと自由に交流することができます。少し込み入った悩みから何げない日常の話題までさまざまな会話が弾み、居心地の良い空間が作られています。心理的に孤立しがちなLGBTQ+の人にとって、他の当事者やアライ等とつながりを持つことで安心できる環境となっています。

情報発信

LGBTQ+に関する情報の中には偏見や誤った認識に基づくものが散見される中、正確かつ有益な情報を広く発信するためにさまざまな取り組みを実施しています。「プライドハウス東京レガシー」内のライブラリーでLGBTQ+に関連する書籍を紹介しているほか、YouTubeチャンネル「Pridehouse Tokyo」で公開した動画を通じて、多様な性の在り方に関する知識やLGBTQ+の暮らし・セクシュアルヘルス等に関する情報を提供しています。

総合的相談支援

希死念慮や深刻な生きづらさを抱えるLGBTQ+の当事者やそうかもしれないと感じている人、およびその周囲の人の気持ちに寄り添う「LGBTQ+いのちの相談窓口」をはじめとして、5つの相談支援窓口を設置し、LGBTQ+の生活全般を支援する取り組みを行っています。

1. 24歳以下の子ども・ユースが主体的に自己実現できるよう支援する「ラップアラウンド・サポート」
2. 死にたいほどつらい気持ちに寄り添う「LGBTQ+いのちの相談窓口」
3. LGBTQ+にフレンドリーな弁護士による「弁護士によるLGBTQ+の法律相談」
4. セクシュアリティや生活全般について相談できる「LGBTQ+の暮らしの相談」
5. 就職活動や職場の悩み等を相談できる「LGBTQ+個別キャリア相談」



プライドハウス東京
http://pridehouse.jp/

プライドハウス東京の「自殺防止対策事業」の成果

「プライドハウス東京」は、令和3年度の厚生労働省交付金による「自殺防止対策事業」として、以下の取り組みを実施しました。

01 居場所づくり

●「プライドハウス東京レガシー」の開設

「プライドハウス東京」が2020年10月に新宿で開設した常設のLGBTQ+センター「プライドハウス東京レガシー」は、LGBTQ+当事者にとっての大切な「居場所」となっています。開設から2021年末までに、延べ3,500人を超える人々が来場しました。来場者からは「来場できなくても、そうした場所があるだけでも気持ち的に楽になった」といった声をいただくなど、自殺防止対策において重要な「所属意識」を持ちにくいLGBTQ+にとって、貴重な心の拠りどころとなっています。また、コロナ禍に際しては、家族による差別的な言動等からの避難場所としても機能しています。



02 相談支援

●「LGBTQ+いのちの相談窓口」の開設

居場所づくりだけでなく、希死念慮を抱くLGBTQ+当事者やその友人・家族の相談に対応するため、LGBTQ+支援および福祉における専門性の高い相談員が支援に当たる「LGBTQ+いのちの相談窓口」を開設しました。対面およびオンラインで相談を実施し、2022年1月25日現在、相談者数は30人、延べ相談実施回数は52回に上っています。ゲイやトランスジェンダー、Xジェンダー、レズビアン等の多様な性の在り方を持つ方にご利用いただいています。性の在り方以外の背景もさまざま、家族や以前受診した医師・カウンセラーのLGBTQ+に対する無理解によって苦しんだ人、発達障害等の複数のマイノリティ属性を抱える人、地方在住でこれまで周囲に相談しにくかった人などがいます。



●キャリア相談の実施

希死念慮の要因となりやすい困窮・失業等に対しても、連携団体「認定NPO法人Rebit」とともに「キャリア相談」を実施。ほぼ毎回予約が埋まるほど高いニーズがあり、2022年1月28日現在、延べ41人の方々にご利用いただきました。



03 遺族支援

●「LGBTQ+死別体験者わかちあいの会」の開催

LGBTQ+の遺族に対するケアにも力を入れています。これまでLGBTQ+の遺族は、一般的な遺族の会に参加しても必ずしも十分なグリーフケアを受けられていませんでした。例えば、同性パートナーの存在を隠している人がそのパートナーを亡くした場合、他の参加者や主催者の無理解を恐れ、異性パートナーだと嘘をつかねばならないことがあるからです。そこで「プライドハウス東京」は、LGBTQ+の遺族を主な対象とした「LGBTQ+死別体験者わかちあいの会」を開催し、LGBTQ+の人々が安心できる場でグリーフケアを提供しています。2022年1月23日に実施した第1回の会には7人が参加。参加者からは「気分が晴れた」等の前向きな反応が多く寄せられました。今年度内に、第2回を2022年2月27日、第3回を2022年3月27日に開催する予定です。



04 全国へのアウトリーチ&地域連携

全国5つの都市（金沢、那覇、大阪、福岡、仙台）において、地域でLGBTQ+の課題等に取り組む団体と連携をとり、地域の特性を活かした「♡支援者養成 ♡相談支援 ♡居場所づくり」を計画し、実施してきました。以下、2022年2月28日現在の事業の実施状況を報告します。

●金沢市での取り組み

♡支援者養成

2021年10月9日（土）、石川県金沢市にて、LGBTQ+支援や自殺防止活動に取り組む地域団体との研修会と交流会を実施しました。参加者は延べ24人でした。地域団体のメンバーと情報交換をしたほか、性の多様性への理解を深める必要性等について共通認識を形成。また、プライドハウス東京より、地域団体の相談員向けに知識や情報の提供を提案しました。

♡相談支援

2021年10月10日（日）、『金沢プライドパレード2021』の会場において、地域のLGBTQ+の住民等向けに相談支援と居場所を提供するブースを出展しました。ブース訪問者と交流を深め、「プライドハウス東京レガシー」や「LGBTQ+いのちの相談窓口」のリーフレットを配布しました。

♡居場所づくり



10月9日に金沢市で開催された「自殺防止ネットワーキング」の模様

●那覇市での取り組み

沖縄県那覇市で、2021年12月10日（金）、12月11日（土）に「LGBTQ+団体・自殺対策団体 沖縄ネットワーク会議」「沖縄にじいろセーフスペース」「沖縄LGBTQ+関連団体ゆんたく会」を開催しました。

♡支援者養成

「沖縄ネットワーク会議」では、地域でLGBTQ+支援活動に携わる活動家や自殺防止対策に取り組む専門家の方が講演したほか、LGBTQ+以外に関する団体も含む地域の多様な団体が情報交換しました。

♡相談支援

「セーフスペース」では、新型コロナウイルスによる外出自粛等により籠もりがちだった人たちに、久々となる対面で交流できる機会を提供できました。「ゆんたく会」では、沖縄地域で活動するLGBTQ+関連団体や個人同士が自由に歓談できる場を作りました。

♡居場所づくり



12月10日に那覇市で開催された「LGBTQ+団体・自殺対策団体 沖縄ネットワーク会議」の模様

以上3つの企画を通して、沖縄地域でのLGBTQ+の自殺予防に向けた土壌づくりに貢献できました。

●大阪市での取り組み

♡支援者養成

大阪府大阪市では2022年1月30日（日）に、オンラインイベント『セクシュアルマイノリティと医療・福祉・教育を考える全国大会2022』の分科会として「関西LGBTQ+関連団体および関西自殺対策関連団体のネットワーキング」の開催に協力。LGBTQ+支援や自殺防止対策に取り組む地域の団体同士のネットワークづくりに取り組みました。

♡相談支援

3月13日（日）に、LGBTQ+当事者やその周囲の人たち向けにカウンセラーが相談に応じる「ONE DAY無料個別相談会」と、気軽に交流できるフリースペースの提供や、生きることと死ぬことをテーマにした懇談会を行う「ONE DAYワークショップ」を企画しています。

♡居場所づくり



●福岡市での取り組み

♡支援者養成

福岡県福岡市では、2022年3月20日（日）に支援者育成事業として、地域の団体同士の交流や情報交換の場となり、ネットワークを形成するイベントを開催予定です。

♡相談支援

2022年1月から3月にかけて、毎月1回「福岡にじいろセーフスペース」を開設し、相談支援と居場所づくりを実施。福岡市にある常設のコミュニティセンターを利用させていただくことで、他の地域とは異なり、複数回にわたっての実施となりました。

♡居場所づくり



●仙台市での取り組み

♡支援者養成

宮城県仙台市では、2月11日（金・祝）に「シンポジウム 性的マイノリティと自殺防止対策～仙台市・宮城県・東北地方における現状と課題」と題した研修と交流会を、地域団体との共催で実施しました。

♡相談支援

3月12日（土）に地域のLGBTQ+当事者を主な対象として、居場所づくりと相談支援を行います。

♡居場所づくり



05 オンラインでのアウトリーチ・啓発

「プライドハウス東京レガシー」の自殺防止対策の取り組みを、支援を必要とする人に向けてより広く伝えるために、オンラインでのアウトリーチ・啓発にも力を入れました。特に、LGBTQ+の若者とその周囲の人、トランスジェンダーの人等、自殺念慮・自殺企図のリスクが高まりやすい層へのアプローチや、複合的マイノリティへ向けた内容を念頭に入れました。

「LGBTQ+いのちの相談窓口」

紹介ムービー



特別ムービー



『トランスジェンダー当事者が「生きること」について語り合う』

『「死にたい」ほどつらい気持ちを抱えているLGBTQ+ユースのあなたへ』

06 相談員の育成

●自殺防止に取り組む相談員のためのオンライン養成講座

どの相談支援機関でも、LGBTQ+の人々が安心して相談できる体制構築づくりには、まず相談員のLGBTQ+への理解が重要です。そのために「自殺防止に取り組む相談員のためのオンライン養成講座」を開発、提供します。LGBTQ+やSOGIEの基礎から始め、LGBTQ+の自殺リスクや、具体的な対人支援の手法、LGBTQ+と依存症・自殺の関係性を中心に、当事者支援団体で経験を積んできた活動家と専門家が解説する内容となっています。

07 行政の自殺対策課等への広報・啓発

●広報・啓発資料の送付

「LGBTQ+いのちの相談窓口」のリーフレットを全国都道府県の相談支援担当部署やLGBTQ+支援系団体、各自治体の保健所や教育相談担当窓口等を中心とした1,110カ所に送付しました（2022年1月31日現在）。また、2022年3月中に各都道府県・市町村の自殺対策担当部署等1,800カ所に、本冊子『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～「自殺総合対策大綱」に基づいて～』及び啓発ポスターを送付します。



全国に送付した「LGBTQ+いのちの相談窓口」のリーフレット

LGBTQ+の自殺対策を自治体で進めていくために役立つ関連情報

LGBTQ+を対象にしている相談窓口、関連するLGBTQ+活動団体、参考になるWebサイトや書籍など、LGBTQ+の自殺対策を自治体で進めていくために役立つ情報をリストアップしました。ぜひ活用ください。なお、今後もプライドハウス東京のホームページにおいて随時、関連情報を更新していく予定です。

※掲載している情報は、2022年1月31日現在有効なものです。

LGBTQ+相談窓口案内

電話相談

よりそいホットライン#4「セクシャルマイノリティ専門ライン」
よりそいホットライン#5「自殺防止専門ライン」
<https://www.since2011.net/yoriso/>

関連団体による相談窓口

北海道 NPO法人 北海道レインボー・リソースセンター
L-port「にじいろTalk-Talk」
<https://www.l-port.org>

秋田県 性と人権ネットワーク ESTO「メール相談・電話相談」
<http://estonet.info/project.html>

東京都 NPO法人 アカー「相談事業一覧」
<https://www.occur.or.jp/service/hotline/>

東京都 プレカリアートユニオン「LGBTQs労働相談」
<https://www.precariat-union.or.jp/soudan.html>

神奈川県 NPO法人 SHIP「相談・カウンセリング」
<http://ship-web.com/counseling>

愛知県 NPO法人 PROUD LIFE「レインボー・ホットライン」
<https://proudlife.org/hotline>

大阪府 NPO法人 QWRC「にじいろ Q LINE相談」
<https://qwrcc.jimdofree.com/相談する/line相談/>

福岡県 FRENS「電話相談（フレンズライン）」
<https://www.frenslgbtq.com/frensline>

弁護士会による法律相談

札幌弁護士会「にじいろ法律相談」
https://www.satsuben.or.jp/center/by_content/detail15.html

東京三弁護士会多摩支部「レインボー相談」
<https://www.tama-b.com/soudan/minority.html>

千葉県弁護士会「LGBTs専門相談」
<https://www.chiba-ben.or.jp/soudan/consultation/lgbts.html>

東京弁護士会「セクシュアル・マイノリティ電話法律相談」
https://www.toben.or.jp/know/iinkai/seibyoudou/news/post_26.html

大阪弁護士会「LGBTsのための電話相談」
<https://soudan.osakaben.or.jp/field/lgbt/index.html>

福岡県弁護士会「LGBT無料電話法律相談」
<https://www.fben.jp/whats/lgbt.html>

LGBTQ+相談先リスト

Ally Teacher's School「相談先を探す」（認定NPO法人Rebit）
<https://allyteachers.org/consultation>

認定NPO法人 虹色ダイバーシティ「LGBTQ相談先リスト」
<https://nijirodiversity.jp/513/>

NPO法人QWRC「LGBTと周囲の人のための相談機関一覧」
<http://www.qwrc.org/soudan/soudan.html>

CoPrism「電話相談一覧表リンク集」
<https://coprism.jimdofree.com/電話相談一覧表リンク集/>

関連LGBTQ+団体

宮城県 にじいろCANVAS
<https://canvasnijiro.wixsite.com/nijican>

東京都 認定NPO法人 ReBit
<https://rebitlgbt.org>

東京都 一般社団法人 にじーず
<http://24zzz-lgbt.com>

東京都 NPO法人 レインボーコミュニティ coLLabo
<https://co-llabo.jp>

東京都 NPO法人 LGBTの家族と友人をつなぐ会
<http://lgbt-family.or.jp>

千葉県 すこたんソーシャルサービス
<https://sukotan.jp>

神奈川県 NPO法人 SHIP
<http://ship-web.com>

石川県 一般社団法人金沢レインボープライド
<https://www.kanazawarainbowpride.com/>

大阪府 認定NPO法人 虹色ダイバーシティ
<https://nijirodiversity.jp>

大阪府 NPO法人 QWRC
<https://qwrc.jimdofree.com>

香川県 プラウド香川
<https://proud-kagawa.org>

福岡県 NPO法人 Rainbow Soup
<https://rainbowsoup.net>

沖縄県 一般社団法人 ちむぐみ
<https://chimugumioki.com>

沖縄県 ていーだあみ
<https://tiidaami.org>

参考Webサイト

厚生労働省委託事業：三菱UFJリサーチ&コンサルティング
『職場におけるダイバーシティ推進事業 報告書』
(2020)
<https://www.mhlw.go.jp/content/000673032.pdf>

文部科学省
『性同一性障害や性的指向・性自認に係る、
児童生徒に対するきめ細かな対応等の実施に
ついて（教職員向け）』（2016）
https://www.mext.go.jp/content/20210215_mxt_sigakugy_1420538_00003_18.pdf

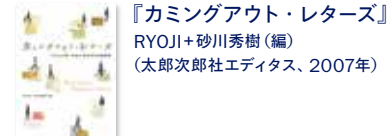
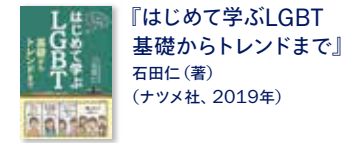
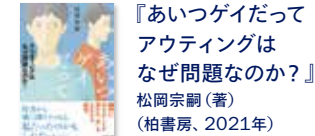
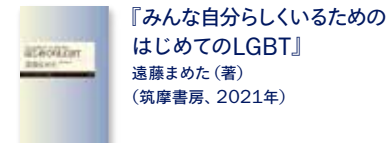
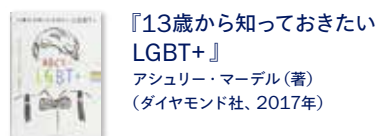
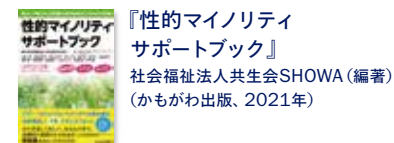
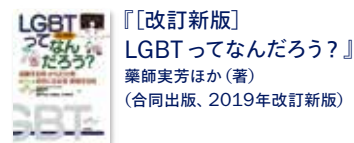
法務省
『多様な性について考えよう！～性的指向と性自認～』
<https://www.moj.go.jp/JINKEN/LGBT/index.html>

プライドハウス東京／認定NPO法人ReBit
『LGBTQ Youth TODAY 調査レポート：セクシュアル・マイ
ノリティの若者（12～34歳）への新型コロナウイルス
感染拡大の影響に関する緊急アンケート』（2020）
https://pridehouse.jp/assets/img/handbook/pdf/lgbt_youth_today.pdf

村木真紀・平森大規・三上純・山脇佳
『職場のLGBT白書—「やるべき事は、まだまだ
ある～深刻なハラスメントと変化の兆し～」アン
ケート調査 niji VOICE 2018, 2019, 2020に
寄せられた7,162名の声から』
認定NPO法人 虹色ダイバーシティ編（2021）
https://nijibridge.jp/wp-content/uploads/2021/12/nijiVOICE_WP.pdf

役立つ書籍

LGBTQ+を取り巻く状況や課題など
について、わかりやすく解説した
10冊の書籍をご紹介します。



プライドハウス東京レガシー PRIDE HOUSE TOKYO LEGACY



2020年10月11日、国際カミングアウトデーに、常設の大型総合LGBTQセンターとして、新宿御苑前駅から徒歩1分のビルの2階にオープンしました。「LGBTQコミュニティ・アーカイブ」の書籍が置かれた大きな本棚、ミーティングルーム、発信ブース、カフェコーナー、多目的スペースなどがあります。オンラインでの取り組みなどを通して、日本全国のLGBTQ+の団体や専門家との協働を目指していきます。

プライドハウス東京レガシー

住所 東京都新宿区新宿1-2-9 JF新宿御苑ビル 2階
開館時間 月・火・金・土・日 13:00~19:00
休館日 水・木
どなたでも、無料でご利用いただけます。



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
~「自殺総合対策大綱」に基づいて~

「LGBTQなどのセクシュアル・マイノリティ」への自殺防止対策事業(厚生労働省「令和3年度(令和2年度からの繰越分)新型コロナウイルス感染症セーフティネット強化交付金(民間団体実施分)」)として制作しています。

第1版 2022年3月10日 発行
発行: プライドハウス東京
レイアウト: 妹尾亜留美 編集: 山縣真矢



We have moved plans forward to open a comprehensive LGBTQ center on October 11, 2020, coinciding with International Coming Out Day. The center, located on the second floor, is a one-minute walk from the Shinjuku-gyoenmae Station and houses large bookshelves with 'LGBTQ Community Arhive', meeting rooms, broadcast booth, a cafe corner, and a multipurpose space. Using online initiatives and other means, our aim is to collaborate with LGBTQ+ organizations and professionals throughout Japan.

PRIDE HOUSE TOKYO LEGACY

Address 2F JF Shinjuku Gyoen Bldg. 1-2-9 Shinjuku, Shinjuku-ku, Tokyo
Opening hours Mon, Tue, Fri, Sat, Sun 13:00-19:00
Closed Wed, Thu
Free entrance to all.



ご寄付も受け付けています

All donations welcome!

詳細はホームページをご覧ください
Find more at our website:

<http://pridehouse.jp/>



レガシーWebsite



@PrideHouseTokyo



@PrideHouseTokyo



@PrideHouseTokyo

