



マンガで学ぶ！

職場とLGBTQ+

基礎知識からトレンドまで

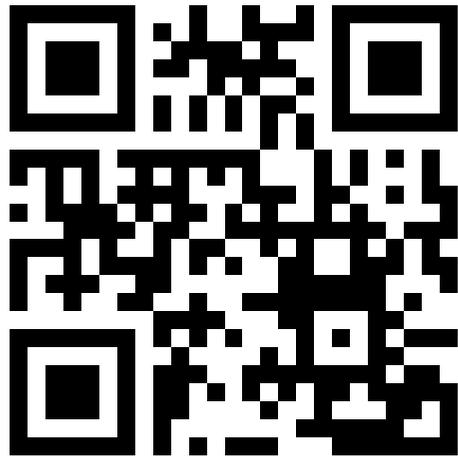
監修・制作 パレットーク

目次

- 1 はじめまして！パレットークです
- 2 LGBTQ+について考える
 - 【マンガ】LGBTQ+とは？
 - 【図解】LGBTQ+ってどれくらいいる？
 - 【解説】レインボーフラッグを知ってる？
 - 【解説】「オカマ」「レズ」…NGな呼び名
- 3 SOGIについて考える
 - 【マンガ】SOGIとは？
 - 【ワーク】性のあり方シート
 - 【コラム】グラデーションとアライ
 - 【図解】さまざまなセクシュアリティ
- 4 さまざまな困りごと～日常編～
 - 【マンガ】カミングアウトとアウティング
 - 【マンガ】親しい人にこそ言いにくい
 - 【マンガ】性的なことに結びつけないで
- 5 さまざまな困りごと～職場編～
 - 【マンガ】いないことになっているLGBTQ+
 - 【マンガ】求められるゲイらしさ
 - 【マンガ】結婚祝い金がもらえない？
 - 【マンガ】トランスジェンダーの性別移行
- 6 男性らしさ、女性らしさ
 - 【マンガ】そこらへんの男より優秀？
 - 【マンガ】ホモソーシャル
 - 【マンガ】性別役割分担意識
 - 【コラム】LGBTQ+とフェミニズム
- 7 お客様対応とモノづくり
- 8 制度のつくりかた
- 9 コミュニティのつくりかた
- 10 この冊子のまとめ
- 11 付録
 - 【ワーク】こんなときどうする？
 - 【図解】パートナーシップについて
 - 【コラム】少子化問題とLGBTQ+
 - 【コラム】まずは自分の周りで

はじめまして！パレットトークです

実話に基づくマンガで
ジェンダーやセクシュアリティについて
わかりやすく発信を心がけています。
SNS総フォロワー13万





あの時も
「こうあるべき」が
しんどかった



著・パレットーク マンガ・ケイカ

『ジェンダー・家族・恋愛』

友情と恋愛が「好きの連いがわからない」職場で自分がハラメントしていかないから教室での生徒の居心地をよりよくしたい、イマサラ聞けないLGBTQギモンに答える入門書！

書籍も絶賛発売中

ケイカ

イラストレーター
パレットークのマンガを担当
マンガを描いているのはこの人
いい作品をたくさん
知っている

まり

パレットーク副編集長
フェミニズムを勉強中
編集部元気印、
声がでかい

アヤ

パレットーク編集長
起業家としての講演も行う
個性豊かな編集部の
まとめ役



ぴーちゃん

イラストレーター
鬱やADHDについても発信中
器用でめちゃくちゃ仕事が
早い

ともか

イラストアシスタント
フェミニズムやLGBTQ+
のエンタメにやたらと
詳しい

やまびー

イラストアシスタント
投稿の分析はお手のもの
最年少メンバーだが
しっかり者

登壇者紹介

マンガでわかるLGBTQ+メディア
「パレトーク」編集長。

大学でジェンダーを専門に勉強した
のちインターネット企業に就職。

現在は株式会社TIEWA代表取締役
としてゲイ男性向けの安全な出会い
アプリ提供とマンガメディア運営、
ジェンダー視点を重視したデザイン
事業を行う。

2020年Forbes30UNDER30選出。



パレトーク編集長

合田 文





CHAPTER.1

LGBTについて 考える

女性として、女性に対して恋愛感情や性的欲求を持つ人だね

レスビアン (Lesbian)

まずは「LGBT」の「L」！

最近「LGBT」って言葉いろいろなところであまり聞かなくなったよね

LGBT

ですね

男性として、男性に対して恋愛感情や性的欲求を持つ人ですよ

ゲイ (Gay)

次に「LGBT」の「G」！

でも、なんとなく意味は知ってるけど、詳しくは知らないかも…」って人も実はまだまだ多いかもですよ！

LとGは知ってるけど、BとTってなに…？

LGBTの人ってどれぐらいいるの？

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のことです

バイセクシュアル (Bisexual)

そして「LGBT」の「B」！

PALETTALK

じゃあ、一緒に復習してみよう！

ポイントはこの2つ！

- 「誰を好きになるか」
- 「自分の性をどう認識してるか」

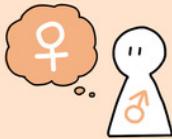
PALETTALK

トランスジェンダー (Transgender)

★女性として生まれたけれど、
男性として生きる／生きようとする人
=トランスジェンダーの男性



★男性として生まれたけれど、
女性として生きる／生きようとする人
=トランスジェンダーの女性



★性自認が必ずしも
男性／女性に分類されない人
=Xジェンダー



ちなみに！
「生まれたときに割り当てられた性別」と
「性自認」が一致している人のことを
「シスジェンダー」と呼ぶよ！

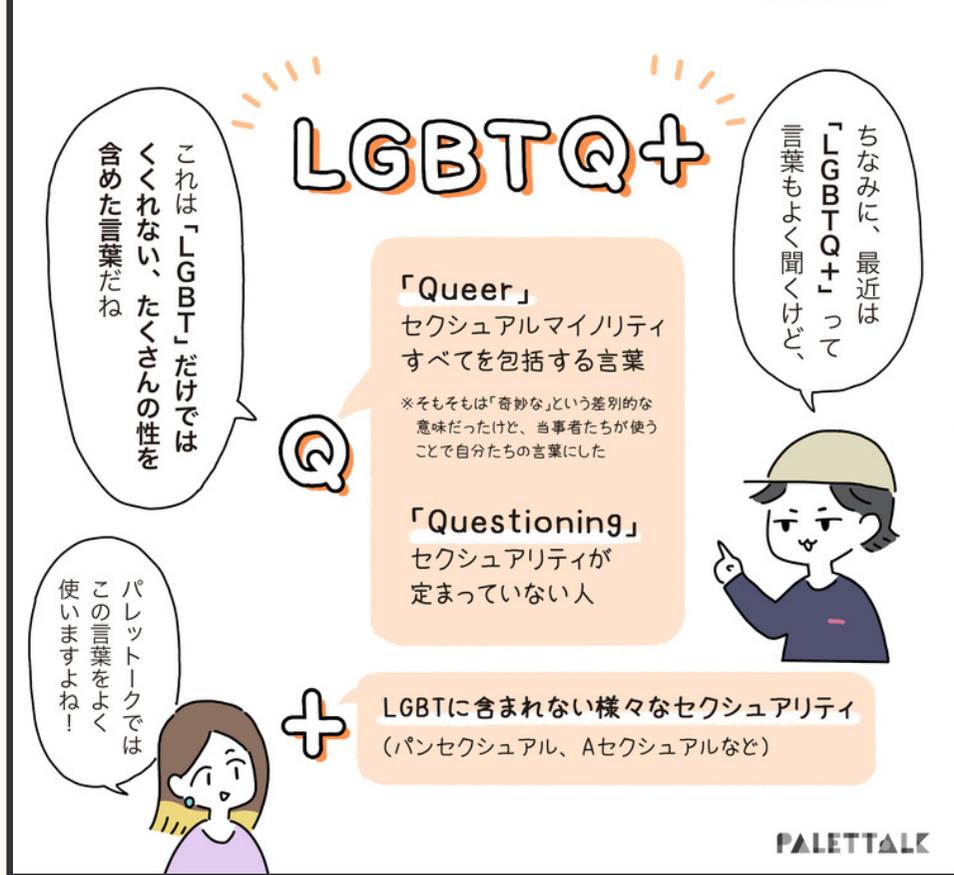
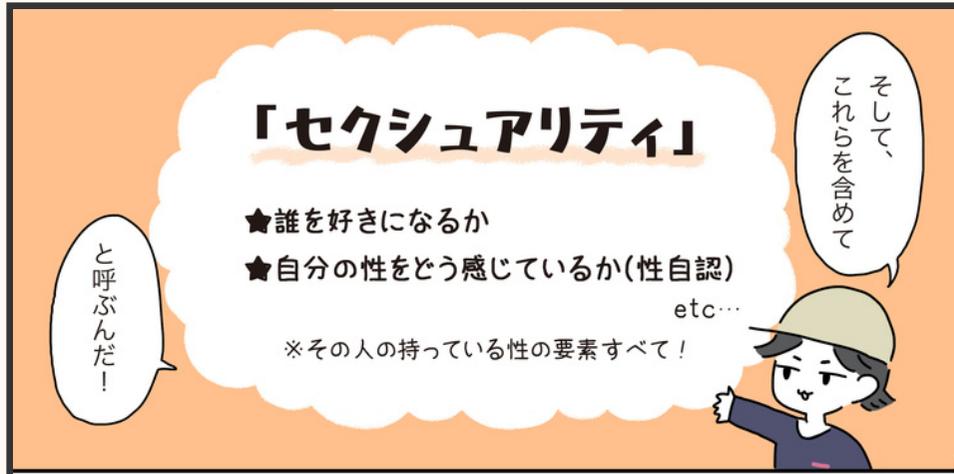
トランスジェンダーは、
生まれたときに
割り当てられた性別とは
違う性自認を持つ人のことですね！



PALETTALK



PALETTALK



約11人に1人がLGBTQ+

国内外さまざまな調査によると人口の3~10%がLGBTQ+といわれており、電通ダイバーシティ・ラボ「LGBT調査2018」によると、8.9% 11人に1人がLGBTQ+のいずれかに該当する。

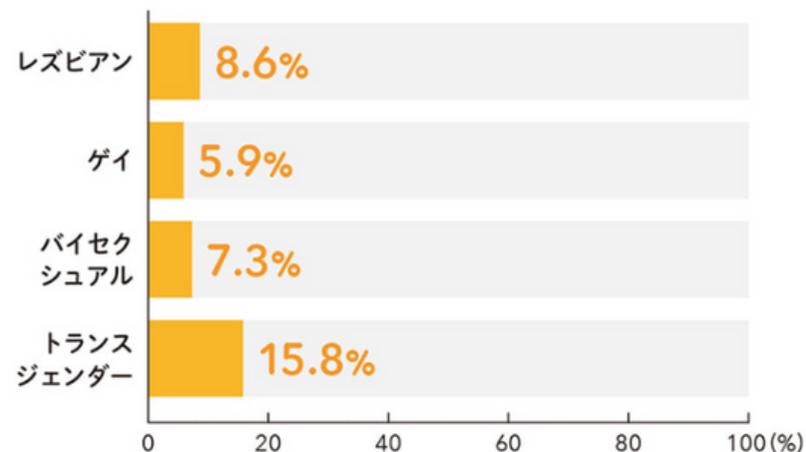
よく言われるのは、AB型や左利きの人とおなじくらい。または「佐藤さん、田中さん、鈴木さん、高橋さん」を合わせた数くらいいると言われています。多いですね。…なのに、カミングアウトされたことがある人は少ないのでは？

実は職場でセクシュアリティを誰か一人にでも伝えている割合はこんなに少ないんです。

「まわりにはいないよね」という雰囲気や、カミングアウトしにくい空気を作っています。



職場において、自身のセクシュアリティをカミングアウトしているLGBTの人々の割合



※2 三菱UFJリサーチ&コンサルティング
「令和元年度 職場におけるダイバーシティ推進事業報告書(労働者アンケート調査結果)」(厚生労働省委託事業)2020年3月発表

6色の虹の旗がシンボル

日本でも6月のプライドマンスや4月末～5月頭のプライドウィークなどにはレインボーフラッグを見かけることがあります。

「LGBT」という言葉は性的マイノリティが連帯するためにできた言葉で、性の多様性を表すシンボルとして6色のレインボーフラッグが用いられているのです。

このレインボーフラッグもまた連帯の証として使われ、セクシュアリティ（性のあり方）にかかわらず、LGBTQ+のコミュニティへの寄り添いや応援の気持ちでレインボーフラッグを掲げる人もいます。最近では企業がプライドマンスなどにSNSに投稿したり、LGBTQ+のアライ（支援者のこと）の証として職場のデスクにレインボーのグッズを置いたり貼ったりする人も。



「オカマ」や「オネエ」という言葉は、
今もテレビのバラエティー番組などではよく耳にしますよね。

誰かの会話で「ホモ」や「レズ」という言葉を聞いたことがある人、使ったことのある人も多いのではないのでしょうか？

これらの言葉が差別的な文脈で使われてきた歴史や経緯があるため

- ・ 男性のことが好きな男性（男性の同性愛者）に対しては、「ゲイ」。
- ・ 女性のことが好きな女性（女性の同性愛者）に対しては、「レズビアン」。
- ・ 「生まれたときの性と違う性で生きる／生きたい」と思っている人に対しては、「トランスジェンダー女性／男性」。

などを用いることがおすすめです。





CHAPTER.2

SOGIについて 考える



Aさんの場合

SO
好きになる
対象も女性かな〜



GI
私は自分のことを
女性だと思
っているよ！

出生時の戸籍の性別=女性

Bさんの場合

SO
恋愛対象は、
どちらかといえば
女性かな



GI
自分は男性だと
小さいときから感じて
きたから、性別適合
手術をしたよ！

出生時の戸籍の性別=女性

「SOGI」という
言葉が使われだして
いるんだ

SOGI

最近ではLGBTQ+
って言葉のほかにも、
エンジェリーティキネティック



「SOGI」は
「性的指向」と「性自認」……

SO

GI

「誰を好きになるか」
→性的指向 (Sexual Orientation)

「自分の性をどう認識しているか」
→性自認 (Gender Identity)

このふたつの言葉の
頭文字から構成されて
いるんだよ



ムム
なんだかちよつと
難しそうですね……

LGBTより
聞き慣れない言葉だし……

そんなことないよ





Q れんあい 恋愛的に好きになる(ドキドキする、いっしょ一緒にすごしたいなどと感じる)相手は？

♂ _____ ♀

ない ・ わからない ・ ときによる

MEMO

Q ひ 性的に惹かれる(セックスやキスなどをしたいと感じる)相手は？

♂ _____ ♀

ない ・ わからない ・ ときによる

MEMO

Q どんとき、相手のどんなところにひ惹かれる？

MEMO

Q あなたにとって〇〇は？ 一言で表してみよう！

愛： _____ 性欲： _____
こい恋： _____ 友情： _____

WORK

次の見聞きに
記入例があるよ！

性のあり方シート

セクシュアリティの名前だけでは表現しきれないのが、性のあり方。
あなたの“らしさ”を見つけるヒントにしてみてください！
答えたくない質問は無理に答えなくて大丈夫だよ。

Q 自分の性別はなんだと思う？

♂ _____ ♀

ない ・ わからない ・ ときによる

一人称は？

MEMO

Q まわりからはどんな性別として扱われたい？

♂ _____ ♀

ない ・ わからない ・ ときによる

MEMO

Q どんな格好が自分らしいと感じる？

好きな色は？

MEMO

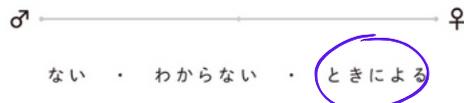
Q れんあいでき 恋愛的に好きになる(ドキドキする、いっしょ一緒にすごしたいなどと感じる)相手は？



MEMO

女性だから好き、男性だから好き、というよりも好きになりやすいのは仲良しの女性かな…？

Q ひ 性的に惹かれる(セックスやキスなどをしたいなど感じる)相手は？



MEMO

そのとき付き合っている人にも感じる

Q どんなとき、相手のどんなところにひ惹かれる？

MEMO

一生懸命頑張る人、公正な人に惹かれるっぽい

Q あなたにとって〇〇は？ 一言で表してみよう！

愛： <small>こい</small> 恋：	幸せを願うこと	性欲： 友情：	一途なもの 幸せを願うこと
----------------------------	---------	------------	------------------

WORK

次の見聞きに記入例があるよ！

性のあり方シート

セクシュアリティの名前だけでは表現しきれないのが、性のあり方。あなたの“らしさ”を見つけるヒントにしてみてね！
答えたくない質問は無理に答えなくて大丈夫だよ。

Q 自分の性別はなんだと思う？



MEMO

性自認は100%女性だと思う！
男性だと言われたら違和感

Q まわりからはどんな性別として扱われたい？



MEMO

女性として扱われたいけど
いわゆる「女の子らしい」扱いは苦手だと感じる

Q どんな格好が自分らしいと感じる？

好きな色は？
オレンジ

MEMO

メイクとアクセサリーはシンプルに
メンズ服が好きで自分らしい！

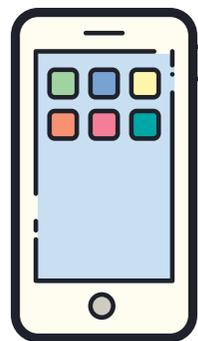
グラデーションとアライ

LGBTQ+が性的少数者を指す言葉であるのに対して、SOGIはすべての人が持つ「性のあり方」という意味でした。

性のあり方はグラデーションのように無限に広がっていて、ここからが普通、ここからがマイノリティという線引がありません。「性のあり方」に関することは、誰にでも関係のあることだということがわかりますよね。

LGBTQ+の支援者のことを、アライ (Ally) と言います。他人事にせず、自分や自分の仲間、同僚や家族をサポートするために出来ることがたくさんあるので、紹介しますね。

自分のやりやすいことから初めてみませんか？



SNSなどで
LGBTQ+に関する記事を
拡散し、支援を表明する



正しい知識が書かれてい
る書籍を読んで周りの人
にシェアする



レインボーグッズを所持
してアライであることを
表明する、アライのイベ
ントに参加するなど

マンガで詳しく説明していない
セクシュアリティの
一部を紹介



デミロマンティック

友情や親しみ、強い絆よずななどを感じた相手にのみ恋愛感情れんあいかんじょうを抱く人

リスロマンティック

恋愛感情れんあいかんじょうは抱くけれど、誰かだれに恋愛感情れんあいかんじょうを持たれたとは思わない人

フィクトセクシュアル

2次元の相手に性的欲求れんあいかんじょうや恋愛感情れんあいかんじょうを抱く人

ノンバイナリー

いわゆる「男性」「女性」のどちらにも分類せいぶんされない性自認せいじんのあり方。日本語ではXジェンダーにんに相当し、広義のトランスジェンダーふくに含まれます

クロスドレッサー(異性装)

自分の性と異なる性の服装かみや髪型かみ、振る舞いまをする人。広義のトランスジェンダーふくに含まれます

パンセクシュアル

全性愛だれ。誰かのことを好きになるときに、相手の性別せいべつを問わない人

ポリセクシュアル

男性／女性以外(Xジェンダーなど)も好きになる人

Aセクシュアル

性的欲求れんあいかんじょうや恋愛感情れんあいかんじょうなどを持たない人

※Aは「ア」もしくは「エイ」と読む

Aロマンティック

性的欲求れんあいかんじょうは持つけれど、恋愛感情れんあいかんじょうは抱かない人

※Aは「ア」もしくは「エイ」と読む

セクシュアリティに「唯一ゆいいつ」の定義は存在しません。
自分の性のあり方を理解する「ヒント」として
とらえてみてください！



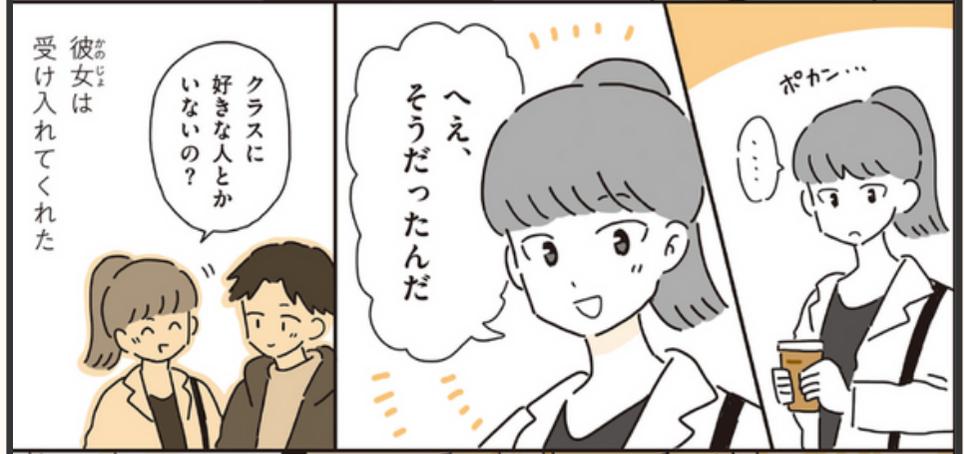
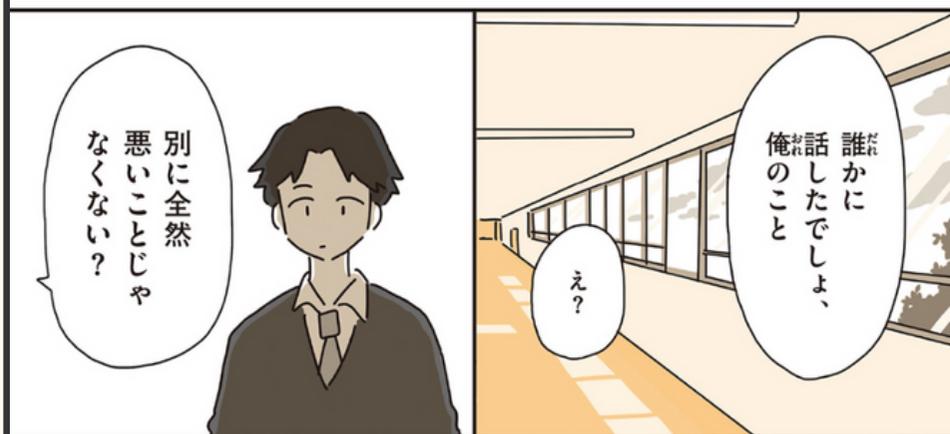
ノンセクシュアル

恋愛感情れんあいかんじょうは抱くけれど、性的欲求れんあいかんじょうは持たない人

※ノンセクシュアルは日本語独自の表現

デミセクシュアル

友情や親しみ、強い絆よずななどを感じた相手にのみ性的欲求れんあいかんじょうを持つ人





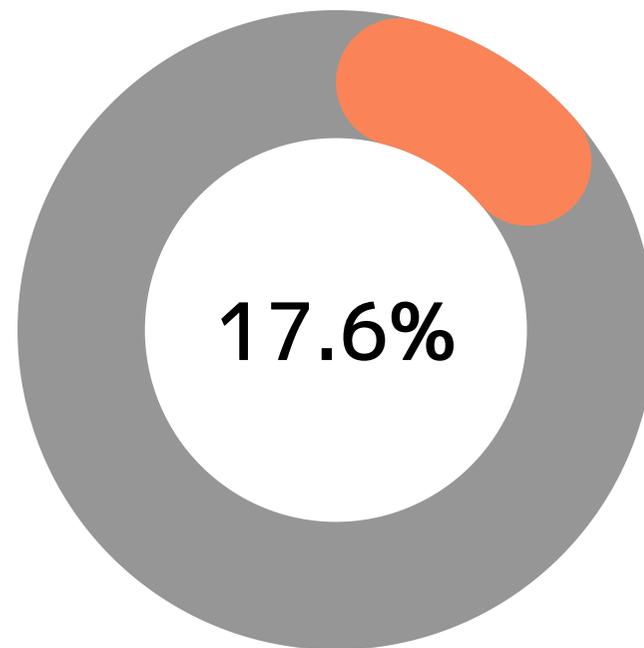
カミングアウトとアウティング

カミングアウトとは、自分の（性のあり方の）ことについて告白することを言います。

アウティングとは、第三者の（性のあり方の）ことを勝手に暴露してしまうことです。

差別されることへの不安や、プライベートについて色々と聞かれたくないなどさまざまな理由がありますが、LGBTQ+に該当し、職場でカミングアウトできている人は17.6%ほどという調査結果があります。

非常に繊細な情報になるので、カミングアウトを受けた際や噂で人のセクシュアリティについて知った際には、良かれと思って広めたり、おもしろがって噂に乗ったりしないように注意することが必要です。



■調査概要

調査テーマ：LGBT当事者をとりまく就業環境の実態調査

調査対象者：計1,000名

LGBTを含む性的マイノリティに該当しないビジネスパーソン500名

LGBTを含む性的マイノリティに該当するビジネスパーソン500名

調査実施日：2020年8月25日（火）～2020年8月28日（金）

調査主体：auじぶん銀行株式会社