

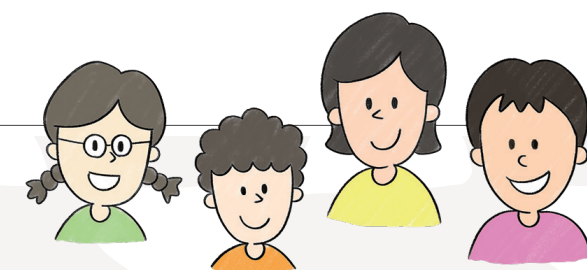
にじいろ 子育て手帳

NIJIRO PARENTING BOOKLET



「らしさ」や「フツー」に
しばられない子育てのヒント

Tips for raising children without being bound by
"traditional-style" or "normality"



はじめに

「もし、子どもがLGBTQだったら…」

日本の子育て環境は、無意識の男女分けが非常に多く、子どもがLGBTQ等の性的マイノリティである可能性にほとんど配慮していません。家庭でも学校でも、LGBTQの子どもたちは適切な情報提供がされず、孤立し、自分らしさを否定される経験をしています。

「もし、親がLGBTQだったら…」

LGBTQの親たちも孤立しています。子育てを経験しているLGBTQも実際には沢山いるのですが、ほとんどの人は保育士や教職員にもカミングアウトできず、地域社会で「家族」と見なされない中で、不安を抱えながら子育てしています。

「日本の子育て環境って、おかしくない？」

LGBTQではなくても、女の子・男の子、母親・父親としての「らしさ」や「フツー」の決めつけに、モヤモヤしながら子育てをしている人たちがいます。

“If my child is LGBTQ…”

The parenting environment in Japan is very often unconsciously gender-segregated, with little consideration given to the possibility that children may be LGBTQ+. Both at home and at school, LGBTQ children experience isolation and denial of who they are because they are not provided with appropriate information and support.

“If the parents are LGBTQ…”

LGBTQ parents are also isolated. Although many people who self-identify as LGBTQ are involved in parenting, most are unable to come out to their childcare providers or teachers. They feel anxious about their parenting in a community where they are not considered as “family”.

“Does the child-rearing environment in Japan need to change?”

Whether they identify as LGBTQ or not, there are people who question the social expectation of “gender expectation” or the “norms”.

“Nijihiro Parenting Booklet” is produced by the non-profit organization “Nijihiro Diversity” with the donation of the charity product “Rainbow Pride Cup 2018” by TENGA Corporation. In April-May 2019, we conducted a web-based “Nijihiro (rainbow) - Parenting Survey” with the cooperation of Prap Japan, Nijihiro Kazoku, and sociologist Hitoshi Ishida, and used the participants’ comments in this handbook. (Comments have been changed for privacy reasons). Of the 1,434 people who participated in the survey, 125 were LGBTQ people with parenting experience. In 2021, Niantic Employees helped with the English translation. We would like to thank all those who responded.

Specified Non-profit Organization Nijihiro Diversity

We made this “Nijihiro Parenting Booklet” as a guide to help any of you to enjoy parenting without being bound by “gender expectation” or the “norms”. We hope that anyone who is raising a child, now or in the future, or who is involved with children in any way, will have a chance to read this.

子どもたちも、家族も、とても多様です。「らしさ」や「フツー」ととらわれず、楽しく子育てするためのヒントとして、この「にじいろ子育て手帳」を制作しました。子育て中の人、これから子育てをする人、子どもに何らかの形で関わるすべての人に、是非読んでいただきたいと思います。

Introduction

子どもたちもいろいろ LGBTQとは・・・ P4
Diversity in children - What is LGBTQ?

家族もいろいろ 家族に関する制度の基礎知識・・・ P6
Diversity in Families - Basis of systems related to family

保育園 子どもの声・保護者の声・・・ P8
Nurseries - Voices from children and guardians

幼稚園 子どもの声・保護者の声・・・ P9
Kindergarten - Voices from children and guardians

小学校 子どもの声・保護者の声・・・ P10
Elementary School - Voices from children and guardians

中学校 子どもの声・教職員の声・・・ P12
Junior High School - Voices from children and guardians

スポーツ・部活のモヤモヤ・・・ P13
Struggles from Sports and club activities

子どもからカミングアウトされたら・・・ P13
What to do when your child comes out to you

高校・専門学校 子どもの声・保護者の声・・・ P14
High schools, vocational schools
Voices from children and guardians

第二次性徴の憂鬱・・・ P15
The dread of secondary sexual characteristics

指差し状況説明シート・・・ P16
Easy explanatory sheet

カミングアウトとは、アウティングに注意・・・ P16
About “coming out”, Beware of “Outing”

社会の変化、教職員向けの情報・・・ P18
Changes in society, Infomation for teachers

相談窓口、サークル紹介・・・ P19
Helpline, Support Group

Safe Place ステッカー・・・ P20
Safe Place Sticker



鈴木茂義

1978年 茨城県生まれ。公立小学校非常勤講師、自治体の相談員。オープンリーゲイの教員。専門は特別支援教育や教育相談。

Shigeyoshi Suzuki

Born in Ibaraki 1978
Public elementary school teacher, consultant.
Openly gay.Specializes in Special care education and education consulting.

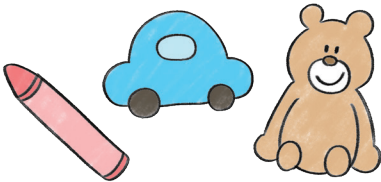
発刊に寄せて

自分自身が教員でありゲイでもあることをカミングアウトしてから、保護者から「逆カミングアウト」を受けることが多くなりました。子どもだけでなく、実は保護者も多様です。そして学校の先生方も、とっても多様です。

みなさんの話に真剣に耳を傾けてくれる先生が、学校のどこかに必ずいます。校長先生、副校長先生、保健室の先生、学年主任の先生、カウンセラーの先生に声をかけてみてくださいね。

Supervisor's message:

Being a teacher and coming out as gay, I have recieved many “reverse” coming outs from parents. Not only the children, but the guardians and teachers can also be diverse. There are teachers out there who are willing to listen out in the school environment. Try talking to your principals, vice principals, health teachers, year leaders, and counselors.



おすすめ書籍、コミック(子どもも保護者も楽しめる本を学齢別を選んでいきます)



子どもたちもいろいろ

Diversity in children

「女らしくない」女の子、「男らしくない」男の子は、
周囲からからかわれたり、イジメられたり、自分で
自分を否定したりすることがあります。

Girls who are not “girly”, boys who are not “boyish” are
often made fun of, or bullied by those around them,
making self-acceptance difficult.



サッカーって楽しい！
できればずっと続けたい。
でも、最近、「女なのに」って
よく言われるのがイヤ…

Soccer is so fun! I want to continue
playing, but some people say “but you’re a
girl” and it makes me uncomfortable.

キラキラした服が大好き！
でも、僕が着たら
友達から笑われちゃうかな…

I love sparkly clothes!
But will my friends laugh at me for
wearing these?



お互いに自分の好きなものの話ができる、
一番の友達。でも、周りから「アヤシイ」って
言われて悲しくなっちゃった…

We are best friends that can talk to each other
about what we love. But it’s sad that some
people will gossip and assume we are “more
than friends”.



男の子、女の子って分けられると、
どっちに行ったらいいのか迷っちゃう…
やっぱり自分がヘンなのかな…

I don’t know which group to join when we’re
divided into boys and girls.
Is there something wrong with me?



周囲の人は、その子がどんな子かを決めつけず、その子が楽しいこと、
大好きなことを否定せず、見守ってあげてください。

For the people around children, we hope you accept the children and don’t judge the child
and deny what they enjoy or love.

LGBTQとは

What is LGBTQ?

性のあり方はとても多様で、変化することもあります。周囲の人たちが「女の子らしさ」
「男の子らしさ」を無理に当てはめようとすると、自分自身も含め、自分の好きなことを
好きでいられなくなってしまう子もいます。

ここでは、子どもの個性を考えるヒントとして、LGBTQの言葉の意味をご紹介しますが、
これらがピッタリくる子もいれば、そうではない子もいます。（LGBTQに当たる人は
3%～10%という調査結果もあります）

Sexuality is highly diverse and can change over time. When girly-ness or boyish-ness
(gender roles) are forced, some children will have a difficult time accepting what they
truly love, including themselves.

As a guide to consider individuality of the children, we’re introducing what “LGBTQ”
stands for. Note that this will perfectly fit to some children and not so much to
others. (There are statistics showing that 3-10% of the population are LGBTQ)

L
Lesbian

自分を女性と自認し、女性を好きになる人
Those who self identify as female, and have a sexual orientation towards females

G
Gay

自分を男性と自認し、男性を好きになる人
Those who self identify as male, and have a sexual orientation towards males

B
Bisexual

女性を好きになることもあれば、男性を好きになることもある人
Those who are attracted to more than one gender

T
Transgender

出生届に記載された性別とは異なるアイデンティティをもつ人
Those who have a different gender identity than the one assigned to them at birth

Q
Queer

その他の性的マイノリティの人のことを総称する言葉^(※)

A term for other sexual minorities

※Questioning 自分の性のあり方を模索中、あるいは、決めないことを選ぶ人を指すこともある
Those who are searching for their identity, or decide not to identify as any



家族もいろいろ Diversity in families

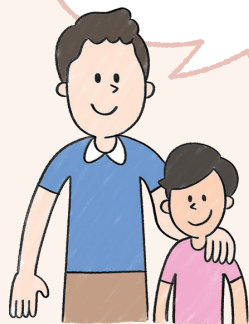
いろいろな「家族」があります。法律上のつながりが、ある場合も、ない場合もあります。ひとり親の場合も、親ではなく祖父母等が保護者の場合もあります。離婚した保護者同士が子連れで再婚して、複合家庭の場合もあります。もちろん、誰かがLGBTQの場合もあります。自分の周囲にもいろいろな家族がいると知っておくことが、とても大事です。

There are many different "families". These may or may not be defined as family in legal terms. For example, single parent families, families where grandparents or other people are providing the care. There are families where divorcees remarry, bringing children up born in a previous marriage. Of course, there are also cases where someone in the family is LGBTQ. It is very important to know that there are many different families around you.



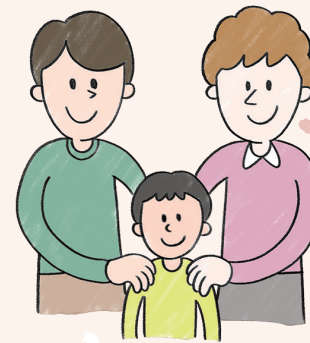
レズビアンのカップルですが、ゲイの友人から精子提供を受けて出産しました。戸籍上は産んだ人がシングルマザーですが、実際は3人で協力して育てています。

We are a lesbian couple, but I received a sperm donation from a gay friend and gave birth. On the family register, I am the only one recognized as the child's guardian, but in reality the three of us are providing care to the child together.



私が出産しましたが、「母」として生きていくのがつらくて、今は離婚して、子どもと暮らしています。

I gave birth to a child, but it was hard for me to live as a "mother," so I am now divorced and living with my child.

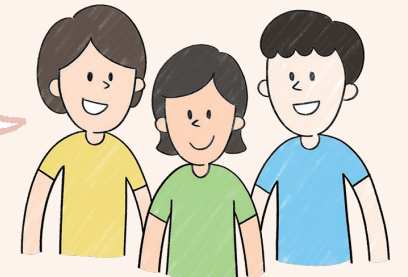


海外国籍のパートナーと海外で同性結婚し、代理母により子どもを授かりました。今度日本に帰国するのですが、子どもがどんな扱いになるのか心配です。

I married my non-Japanese same-sex partner overseas, and had a child by a surrogate mother. I am going back to Japan, but I am worried about how my child will be treated.

里親研修を受けて、里子を迎えました。一見フツウの親子と思われるのですが、父親はトランスジェンダーで、女性として生まれています。

Me and my partner had training as foster parents and have adopted a child. We look like a typical couple, but the father is transgender and was born as a woman.



♥ おすすめのブックス Recommended Book ♥



「いろいろ いろんな かぞくのほん」

著者：メアリ・ホフマン

絵：ロス・アスクイス

訳：杉本 詠美

発行：少年写真新聞社 (2018)

The Great Big Book of Families

Author: Mary Hoffman

Illustrator: Ros Asquith

Translation: Emi Sugimoto

Published by Shonen Shashin Shinbunsha (2018)

アメリカでは2013年時点で11万組以上の同性カップルに子どもがいて、様々な調査がされており、親が同性カップルであることで子どもへの「悪影響」はないと結論づけられています。

In the U.S., as of 2013, there are over 110,000 same-sex couples with children, and various studies have concluded that there are no "negative effects" on children due to their parents being a same-sex couple.

家族に関する制度の基礎知識

Basic knowledge of the family related systems

血縁や異性間の結婚以外の方法で、「家族」になっている人たちもいます。個人間で契約書をつくり、公正証書や遺言書にする人もいます。制度的にはどんなものがあるのか、ご紹介します。

Some people become "family" in ways other than through blood or heterosexual marriage. Some individuals make a contract, notarize it or make it a will. Here are some of the institutional arrangements that are available.

●自治体のパートナー登録

2021年10月11日時点で130の自治体でパートナー登録が可能で、2,277組が登録しています。病院での面会ができるようになったり、公営住宅への入居で家族として扱われますが、民法上の「結婚」ではないため、相続や社会保障上は家族扱いされません。公正証書を要件にしている自治体もあります。

●養子縁組

養育する子どもと戸籍上も親子になる「特別養子縁組」は、異性同士で結婚しているカップルにしか認められません。一方で、同性カップルが、結婚の代わりとしてパートナーを養子にすることもありますが、相続等で親族ともめてしまうこともあります。

Local government partnership registration

As of October 11, 2021, partnership systems are available in 130 local governments, and 2,277 couples have been registered. With that registration, you will be able to visit your partner in the hospital and be treated as a family member when you move into public housing, but you will not be treated as a family member for inheritance or social security purposes, as this is not "marriage" under the law. Some local governments require a notarized document.

Adoption

A "special adoption", in which the child to be fostered becomes a child in the family register, is only allowed for heterosexual couples who are married. On the other hand, same-sex couples may adopt their partner as a substitute for marriage, but this may lead to disputes with relatives over inheritance and other issues.

●里親制度

施設等で育つ子に家庭的な環境を、という主旨の里親制度は、シングルの人も、戸籍上同性のカップルも登録可能です。大阪市で同性カップルを里親に認定した実績があり、東京都でも基準が改正されています。

●同性結婚・婚姻の平等

世界の30の国・地域(2021年10月時点)で、同性同士でも、異性同士と同じ結婚ができますが、日本ではまだ実現していません。2019年に「結婚の自由をすべての人に」訴訟が始まり、日本弁護士連合会も同性婚を認めるべきと意見書を出しています。日本で同性カップルが子の共同親権を持つとすると、同性結婚が必要な状況です。

Foster parent system

The foster parent system, which aims to provide a home-like environment for children growing up in government or NPO-run institutions, is open to single people and same-sex couples. The city of Osaka has already approved same-sex couples as foster parents, and the Tokyo Metropolitan Government has also revised its standards.

Same-Sex Marriage and Marriage Equality

In 30 countries and regions around the world (as of October 2021), same-sex couples can marry and enjoy the same legal rights as opposite-sex couples, but in Japan, they cannot. A "Freedom of Marriage for All" lawsuit was launched in 2019, and the Japan Federation of Bar Associations has issued an opinion that same-sex marriages should be recognized. Until same-sex marriage is permitted, same-sex couples in Japan are unable to have joint custody of their children.



保育園

NURSERY SCHOOL

子どもの声
保護者の声

★ 発表会の時、男の子と女の子で、クマとウサギに 役が分かれていたのがイヤだった

I was disappointed that the roles were divided by gender at the school play. Boys to be bears, girls to be rabbits made me sad.

子どもの声 Children's Voices

★ 恐竜やミニカーで遊んでいたら 「男の子みたい」と言われた

When I played with dinosaurs and miniature cars, I was told that I looked like a boy.

★ ご近所にカミングアウトしていなかったので、 行政の人(民生委員)の家庭訪問の時に緊張した

Since I hadn't come out to my neighbors, I was nervous when the government employees (welfare committee members) visited my home.

★ 子どもに何かあると、まず父親でなく 母親に連絡がくる慣習になっていて モヤモヤする…

It is customary for the mother to be contacted first instead of the father when something happens to the child. I think it is nonsense.

★ 保育園の申込書で家族の欄があって、 どう書けばいいのか困った

I had a hard time knowing what to write in the family section of the application form for nursery school.

★ 保育士の方に事情を話したら、 同性のパートナーを保護者の 一人と扱ってくれるようになった

When I told my nursery school teacher about my situation, they started to treat my same-sex partner as a guardian.

嬉しかったこと Happy memories

★ 子どものスモッグの色が男女で違っていたが、 意見を出したら黄色に統一してくれた

The color of the child's smock was different for males and females, but they unified it to yellow after I expressed my opinion.

MEMO



幼稚園

KINDERGARTEN

子どもの声
保護者の声

★ テレビや絵本に母親・父親が セットで出てくると、少し胸が痛む My heart hurts a little when mothers and fathers appear as a set on TV or in picture books.

保護者の声 Parents' voices

★ 園行事で、母親だけが 料理の担当になる At school events, only the mother is in charge of cooking.

★ 童話のお姫様が自分にはまったく理解できず、 「なんでいつも王子様を待ってるの？」 と聞いたら怒られた

The princesses in fairy tales are completely incomprehensible to me. But when I asked, "Why are princesses always waiting for the prince?" I got scolded.

子どもの声 Children's Voices

★ お気に入りの青のTシャツを着ていたら、 周りの子から「男の子みたいでヘン」と 言われて泣きたくなった

I wanted to cry when I was wearing my favorite blue T-shirt and the kids around me said I looked weird and like a boy.

★ 女の子でも勇者役を やらせてもらえた I am a girl who was allowed to play the role of a hero.

嬉しかったこと Happy memories

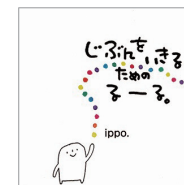
★ 男の子向け、女の子向けに かかわらず、自分の好きな おもちゃで遊ばせてもらえた I was allowed to play with toys of my choice, regardless of whether they were for boys or girls.

おすすめグッズ Recommended Book



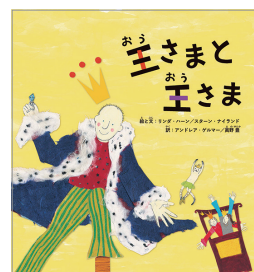
「たまごちゃん、たびにでる」

著者：フランチェスカ パルディ
イラスト：フランチェスコ トゥーリオ・アルタン
翻訳：ドリアーノ スリス、おおにし よしみ
出版：イタリア会館出版部 (2013)
Piccolo Uovo(Little Egg)
Author:Francesca Pardi
Illustrator:Francesco Tullio—Altan
Translation:Doriano Sulis, Yoshimi Onishi
Published by Italian institution of publishing(2013)



「じぶんをいきるための ルール。」

著者：ippo.
出版：解放出版社 (2015)
Rules for living your own life
Author:ippo.
Published by Buraku Liberation
Publishing House(2015)



「王さまと王さま」

著者：リンダ ハーン、スターン ナイランド
翻訳：アンドレア ゲルマー、眞野 豊
出版：ポット出版 (2015)
The King and the King
Author:Stern Nijland, Linda de Haan
Translation:Andrea Germer, Yutaka Mano
Published by Pot publishing (2015)



「マチルダとふたりのパパ」

著/文：メル・エリオット
翻訳：三辺 律子
発行：岩崎書店 (2019)
The Girl With Two Dads
Author:Mel Elliott
Translation:Ritsuko Sanbe
Published by Iwasaki Publishing (2019)

小学校

ELEMENTARY SCHOOL

子どもの声
保護者の声

子どもの声 Children's Voices

★
ショートカットにしていたら
「オトコオンナ」と言われた

I was called a "man-woman" when
I had my hair short.

★
スクール水着が
本当に嫌だった

I truly hated school swimsuits!

★
男女別のトイレに他の子と行きたくなくて、
ずっと我慢していた

Going to the toilet with others was difficult when
there were only girl/boy options.

★
作文で「わたし」と書きたくなくて
「自分」と書いたら先生に直された

My teacher changed my non-binary
pronouns on my writing assignment.

★
アニメの少女戦士ものが
好きなことがバレて「男のくせに」と笑われた

I was made fun of when they found out I liked
girl warrior anime. "But you're a boy".

★
ランドセルの色、
好きな色でいいと言われたのに、
青を選んだら水色にしておくよう
親から説得された

My parents allowed me to choose my school
bag color freely, yet when I chose blue, I was
told to change to sky blue.

★
習字や裁縫道具のデザインとか、
未だに男女で分かれていることが沢山あって驚く...

A surprising amount of school supplies such as
calligraphy sets, sewing sets are still divided into
"feminine" and "masculine" designs.

保護者の声 Parents' voices

★
子どもが自分で好きな格好をするのを
応援したいのに、周囲から
「もっと女らしい服じゃないとかawaiiそう」
とか、あれこれ言われる...

I want to support my child to dress however they
want, but others tell us "it is a pity she doesn't
dress more lady-like".



MEMO

♡
サッカーをやりたいと言ったら、男
子チームに混ぜてくれた
They let me play in the boy's team when
I wanted to play soccer!

♡
「〇〇ちゃん」と呼ばれるのが
嫌だと先生に言ったら、
全員「〇〇さん」と呼んでくれるようになった
When I told my teacher I disliked being called by
feminine pronouns, everyone started calling me by
non-binary pronouns.

嬉しかったこと Happy memories

♡
祖父母が買ってくれる服が
ヒラヒラしていて苦手だったが、
親は好きな服を着せてくれた

The outfits my grandparents bought were too lacey
and flowey(hirahira), but my parents let me dress
however I want.

おすすめブックス Recommended Book



「くまのトーマスはおんなのこ」
著者: ジェシカ ウォルトン
イラスト: ドゥーガル マクファーソン
翻訳: かわむら あさこ
発行: ポット出版プラス (2016)
Introducing Teddy: A Gentle Story About Gender and Friendship
Author: Jessica Walton
Illustrator: Dougal MacPherson
Translation: Asako Kawamura
Published by Pot publishing (2016)



「放浪息子」
著者: 志村貴子
発行: KADOKAWA(2003)
Wandering Son
Author: Shimura Takako
Published by KADOKAWA (2003)



「ふたりママの家で」
著者、イラスト: パトリシア・ポラッコ
翻訳: 中川 亜紀子
発行: サウザンブックス社 (2018)
In Our Mothers' House
Author/Illustrator: Patricia Polacco
Translation: Akiko Nakagawa
Published by Thousands of books (2018)



MEMO

中学校

JUNIOR HIGH SCHOOL

子どもの声
保護者の声

★
自分は他の人と違うと気づいてから、
人からどう見えるのかばかり
気にするようになった

After realizing I was different,
I obsessed over how others saw me.

子どもの声 Children's Voices

★
ギリシア神話など、
同性愛のことが書いてある本を
図書館で探しては、こっそり読んだ
I secretly searched for and read Greek mythology
portraying homosexuality in the library.

★
異性の友だちと遊んでいたが、
周囲からからかわれるようになって
遊べなくなってしまった
I stopped hanging out with friends of the opposite
gender when we were teased.

制服のスカートが嫌だと先生に伝えたら、
体操着で通えるようになった
My teacher let me go to school wearing my gym wear
when I told them I didn't want to wear skirts.

嬉しかったこと Happy memories

LGBTQの話がドラマになっていて、
親が涙を浮かべて観ていた
My parents had tears in their eyes watching
a TV drama about LGBTQ matters.

教職員の声 School staff voices

★
教職員にも当事者がいる。
自分は校長には話しているが、
PTAや教育委員会には伝えていないため、
教室で話にくく、もどかしい。
LGBTQ members exist within the school
staff. I have told the principal about
myself, but have not told the PTA and
education boards. Therefore I struggle to
come out in the classroom.



私たちの調査では、小学校高学年から中学校が
もっともシンドかったと回答しているLGBTQの人
が多いです。第二次性徴、恋愛の話題、限られた
人間関係、いじめ…当事者に「一人じゃないよ」
と伝える必要があります。

Our studies show LGBTQ members report that upper
elementary to middle school years were the most
difficult. Puberty, gossiping, limited
relationships/friendships, bullying...We must let them
know they are not alone.

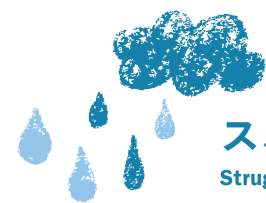
おすすめブックス Recommended Book



「思春期サバイバル」
～10代の時って考えることが多くなる気がするわけ。～
著者：ここから探検隊
発行：はるか書房 (2013)
Adolescence Survival
Author: Kokokara Tankentai
Published by Haruka Shobo (2013)



「弟の夫」
著者：田亀源五郎
発行：双葉社 (2015)
My Brother's Husband
Author: Gengoroh Tagame
Published by Futabasha (2015)



スポーツ・部活のモヤモヤ

Struggles from Sports and club activities



スポーツ・部活の現場は、男女で種目やユニフォーム
が分かれていたり、ロッカールームや合宿などの「裸
の付き合い」が多かったり、コーチ・選手、先輩・後
輩などの力関係もあり、セクハラやパワハラが起こり
やすい場です。その中で、LGBTQの人たちはより悲
しい思いをすることがあります。スポーツに関わった
ことのあるLGBTQの41.5%が差別的発言を聞いた
ことがあるというデータもあります。
みんながスポーツを楽しむために、できることを考え
てみましょう。

In the area of sports and club activities, uniforms are often
divided into male and female, and many events require
undressing in locker rooms and at training camps. There
also exists a power in balance between senior and junior
students, which can lead to sexual and power harassment.
In this situation, LGBTQ people tend to experience more
painful events. Data shows, 41.5% of LGBTQ members in
sports experienced discriminatory comments. Let's think of
what we can do to make sports enjoyable for everyone.

おすすめブックス Recommended Book



「スポーツ フォー エブリワン」
第2版
テキスト：認定NPO法人 虹色ダイバーシティ
発行：プライドハウス東京 (2020)
SPORTS for EVERYONE 2nd Edition
TEXT: NIJIRO DIVERSITY
Published by PRIDE HOUSE TOKYO (2020)



「歴史を変えた50人の
女性アスリートたち」
著者：レイチェル・イグノトフスキー
翻訳：野中 モモ
発行：創元社 (2019)
Women in Sports—Fifty Fearless
Athletes Who Played to Win
Author: Rachel Ignatofsky
Translator: Momo Nonaka
Published by Sogensha (2019)

子どもからカミングアウトされたら

When your child comes out to you

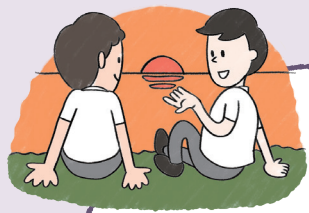
三重県が全日制高校を対象におこなった調査
では、10%がLGBTQでした。子どもやその友だ
ちがLGBTQである、というのは、珍しくありませ
ん。育て方に何か問題があってLGBTQになるわ
けではないので、まずはその子話をしっかり
聞いてあげてください。

According to a study performed by Mie-prefecture of
full-day High Schools, 10 percent of students were
LGBTQ. It is not uncommon for children and friends
to be LGBTQ. The upbringing of a child is not what
causes them to become LGBTQ. Please listen to
what they really want to say.

おすすめブックス Recommended Book



「カミングアウト・レターズ」
著者：砂川秀樹
発行：太郎次郎社エディタス (2007)
Coming Out Letters
Author: Hideki Sunagawa
Published by TaroJiro-Sha Editus (2007)



★
**同性の恋人ができたが、
親には知られたくない、
自分は親不孝だと思うと苦しい**
I am attracted to the same gender,
but I don't want my parents to know.
I feel like I am a bad child.

★
**将来のロールモデルに
なるような人がいなくて、
どうやって生きていけばいいのか
途方にくれた**
I don't have a role model,
and don't know how to live my life.

★
**とにかく地元を離れたくて、
当事者サークルのある
都会の大学か海外の大学を
目指すことにした**
I wanted to get out of my town badly,
so I decided to choose a university in the
city or abroad with LGBTQ groups.

★
**生物の授業で生き物の多様性について
話してくれた先生がいて、
自分もいていいんだという気持ちになった・・・**
There was a teacher in biology who explained diversity in
living organisms, and made me feel reassured to exist.

★
**同級生でたまたま当事者の友人ができて、
色々相談できたのでラッキーだった**
I made a friend at school who is also LGBTQ,
and I was lucky to be able to talk to them.

保護者の声
Parents' voices

自分の子どもみたいな子が少しでも
生きやすくなるよう、LGBTQのイベントで
ボランティアをしている
I volunteer in LGBTQ events to support
children like my own.

子どもから泣きながらカミングアウトされて、
一人で抱えて苦しかったろう、言にくかったろう、と、
今までの自分の言動を後悔した
My child came out in tears. Thinking about how alone they
have felt inside and struggled to come out, I regret some of
the comments and actions I had taken.

子どもの声
Children's Voices

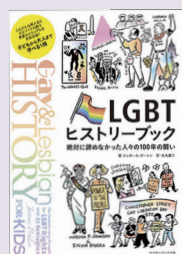
おすすめグッズ Recommended Book



「カミングアウト」
著者：砂川 秀樹
発行：朝日新書 (2018)
Coming Out
Author: Hideki Sunagawa
Published by Asashi Shinsho (2018)

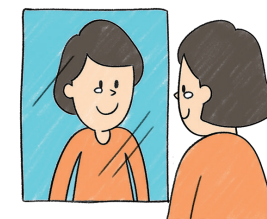


「きのう何食べた？」
著者：よしなが ふみ
発行：講談社 (2007)
What Did you Eat Yesterday?
Author: Fumi Yoshinaga
Published by Kodansha (2007)



「LGBTヒストリーブック」
絶対に諦めなかった人々の100年の闘い (PRIDE叢書)
著者：ジェローム・ポーレン／翻訳：北丸雄二／発行：サウザンブックス社 (2019)
Gay & Lesbian History for Kids:
The Century-Long Struggle for LGBT Rights, with 21 Activities
Author: Jerome Pohlen/Translator: Yuji Kitamaru
Published by Thousands of books (2019)

第二次性徴の憂鬱
The melancholy of developing secondary sexual characteristics



トランスジェンダーの子どもたち、女性・男性という性
役割がしっくりこない子どもたちにとって、身体に大き
な変化がある第二次性徴の時期を乗り越えるのはと
ても大変です。インターネットには不正確な情報も多
く、親子ともに振り回されてしまうこともあります。

Transgender children, those who
struggle to identify with either male or
female gender roles, will have a difficult time overcoming
puberty, when the body will change significantly. Much
inaccurate information exists on the internet, and can
cause great confusion to both children and parents.

★
他の人の目が怖くて、学校に行けなくなった
I couldn't go to school because I was
afraid of what people thought of me.

トランスジェンダーの
子どもたちの経験
Experience from
Transgender Children

★
**先生に相談したら、制服や合宿などで
柔軟に対応してもらえた**
My teacher supported me by being
flexible with uniforms and training camps.

★
**自分の身体が変わっていくのが怖くて、
自分を傷つけることがあった**
I was afraid that my body would change
and sometimes I would hurt myself.

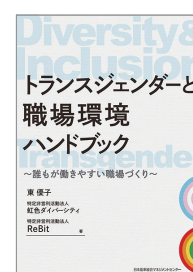
★
**インターネットの海外通販でホルモン剤を買って、
自己判断で大量に飲んで体調を崩し、緊急搬送された**
I tried to "self-medicate" myself by taking large doses of hormones
that I bought on a foreign website, which resulted in going to the ER.

★
制服や下着が嫌だった
I felt uncomfortable in
uniforms or underwear.

▼ 知っておいて欲しいこと Things we want you to know ▼

- 性自認 (自分の性のとらえ方) は、時期によって揺らぐ子もいれば、ずっと一貫している子もいる
Some children have swaying gender identities, while others have not changed consistently.
- 性同一性障害は精神障害の項目から外れることになった (WHOでGender Incongruence (性別不合) という項目が新設)
"Gender Identity Disorder" has been removed from the category of mental illness. (The WHO has created a new category named "Gender Incongruence")
- 制服やトイレの相談は、診断書がなくても可能 (少しの環境調整のために診断書を求めるのは、むしろ人権侵害になりうる)
Consultation regarding uniforms and restrooms is possible without medical certification. (It is a human rights violation to ask for certification for a minor environment change.)
- 本人が身体の状態で苦しんでいるなら、ジェンダー・クリニックに相談して、第二次性徴を一時的に止める薬を処方してもらってもできる
If a person is in pain with their situation, they can be prescribed medication that can stop their physical development temporarily.
- 高校、大学や企業の対応事例はどんどん増えており、トランスジェンダーであっても、進学も就職も諦めなくていい
There are an increasing number of transgender people in high schools, universities and corporations. Even if you are transgender, you don't have to give up education or carrier opportunity.

▼ おすすめグッズ Recommended Book ▼



「トランスジェンダーと職場環境ハンドブック
～だれもが働きやすい職場づくり～」
著者：東 優子、虹色ダイバーシティ、ReBit
発行：日本能率協会マネジメントセンター (2018)
A Handbook of Transgender and Work Environment
Author: Yuko Higashi, Nijiro Diversity, ReBit
Published by JMA Management Center (2018)



「しまなみ誰そ彼」
著者：鎌谷 悠希
発行：小学館 (2015)
Our Dreams at Dusk
Author: Yuhki Kamatani
Published by Shogakukan (2015)

このページは、教育機関・医療機関・行政窓口向けに、子どもや保護者が口頭で状況を説明するのが難しいと思った時に、指差しで使うシートです。ご自分が必要なところを使ってください。「今は伝えたくない」という時は、無理をしないようにしてください。なお、個人情報を書く場合は、書いた紙を紛失したりしないよう、プライバシーに十分注意するようにしてください。

This page is a sheet that can be used for children and parents to explain their personal situation to educational/medical organizations/administrations when it is difficult to talk about. Please use this sheet where you feel it necessary. You do not have to force yourself to say “things you don’t want to say now”. Please be cautious to not lose this paper when personal information is written on it, and be extra careful with privacy.

★ (私・パートナー・子ども) 自身のこと

同居している人
☐いない ☐子ども ☐パートナー ☐母親 ☐父親
☐きょうだい ☐他の親族 ☐友人 ☐その他 ()

パートナーがいる場合、法律上の関係は
☐結婚している ☐養子縁組している
☐パートナー登録している
☐公正証書や遺言で後見人になっている
☐特に法的なつながりはない ☐その他 ()

子どもの遺伝上の親は
☐服装や施設 ☐人間関係 ☐その他
☐特に困っていることや相談したいことはない

緊急連絡先
☐名前 ()
☐続柄・関係 ()
☐電話・メール等 ()

この状況をすでに知っている人は
☐母親 ☐父親 ☐子ども ☐祖父母 ☐友人
☐他の保護者 ☐保育士 ☐教員 ☐職員
☐カウンセラー ☐医療関係者 ☐地域の人 ☐職場
☐その他 ()

この状況を知らせてもよい範囲は
☐母親 ☐父親 ☐子ども ☐祖父母 ☐友人
☐他の保護者保育士 ☐教員 ☐職員 ☐カウンセラー
☐医療関係者 ☐地域の人 ☐職場
☐その他 ()

About my family and contact information

Co havitants:
☐Nobody ☐Child ☐Partner ☐Mother ☐Father
☐Sibling ☐Relative ☐Friend ☐Other ()

Legal relationship with my partner (if applicable):
☐Married ☐Adopted ☐Partner registration
☐Guardian with a notarized document or my will
☐No legal connection ☐Other ()

The child’s biological parents:
☐Current partner ☐Ex-partner ☐Friend ☐Relative
☐Other ()

Emergency contact:
☐Name ()
☐Relationship ()
☐Phone number or e-mail address()

Those who already know about this situation:
☐Mother ☐Father ☐Child ☐Grandparents ☐Friends
☐Other caregiver ☐Childminder ☐Teacher ☐School staff
☐Counselor ☐Healthcare staff ☐Neighbour ☐Co-worker
☐Other ()

Those with whom this situation can be shared:
☐Mother ☐Father ☐Child ☐Grandparents ☐Friends
☐Other caregiver ☐Childminder ☐Teacher
☐School staff ☐Counselor ☐Healthcare staff
☐Neighbour ☐Co-worker
☐Other ()

★ (私・パートナー・子ども) 自身のこと

自認している性別は
☐女性 ☐男性 ☐その他 ()

戸籍等の性別は
☐女性 ☐男性 ☐その他 ()

呼称は
()と呼んでほしいです
家族は ()と呼んでいます

今、困っていること相談したいこと
☐服装や施設 ☐人間関係 ☐その他
☐特に困っていることや相談したいことはない

この状況をすでに知っている人は
☐母親 ☐父親 ☐子ども ☐祖父母 ☐友人
☐他の保護者 ☐保育士 ☐教員 ☐職員
☐カウンセラー ☐医療関係者 ☐地域の人 ☐職場
☐その他 ()

この状況を知らせてもよい範囲は
☐母親 ☐父親 ☐子ども ☐祖父母 ☐友人
☐他の保護者保育士 ☐教員 ☐職員 ☐カウンセラー
☐医療関係者 ☐地域の人 ☐職場
☐その他 ()



カムिंगアウトとは

自分がLGBTQ等の性的マイノリティであること、性的指向(好きになる相手の性別)や性自認(性別に関するアイデンティティ)等を、自ら表明すること。一部の人にだけ伝える人もいれば、特に周囲に隠していないという人もいます。子どもが関わる場合は、カムिंगアウトに特に慎重になる人が多いと思われます。

About my (self / partner / child)

Gender identity:
☐Woman ☐Man ☐Other ()

Documented gender:
☐Woman ☐Man ☐Other ()

Preferred name:
Preferred name ()
My family call me ()

In need of consulting:
☐Clothing and facilities ☐Relationships ☐Nothing
☐Other ()

Those who already know about this situation:
☐Mother ☐Father ☐Child ☐Grandparents ☐Friends
☐Other caregiver ☐Childminder ☐Teacher ☐School staff
☐Counselor ☐Healthcare staff ☐Neighbour ☐Co-worker
☐Other ()

Those with whom this situation can be shared:
☐Mother ☐Father ☐Child ☐Grandparents ☐Friends
☐Other caregiver ☐Childminder ☐Teacher
☐School staff ☐Counselor ☐Healthcare staff
☐Neighbour ☐Co-worker
☐Other ()

What is “Coming out”

To acknowledge and express being an LGBTQ, or your sexual orientation or gender identity etc. Some “come out” to a limited set of people only, while others don’t mind who knows around them. When there are children involved, people tend to be cautious about coming out.

★ ★ アウティングに注意

本人の同意なく、第三者が、LGBTQであること、性的指向や性自認などを漏らす(暴露する)こと。性のあり方は重大な個人情報です。プライバシーの侵害にあたるだけでなく、学校や地域で居場所をなくしたり、命に関わるケースもありますので、軽く扱わないよう、注意をしてください。

Beware of “Outing”

“Outing” is when information such as being LGBTQ, sexual orientation or gender identity has been exposed without consent. Sexuality is highly personal information. Not only does it invade privacy, but can lead to isolation in schools and workplaces, and life threatening situations. Please be mindful of these topics.



★ 社会の変化

今、LGBTQをめぐる日本社会の状況は急速に変化しています。何かニュースを見つけたら、周囲の人と話してみましょう。

LGBTQをめぐる最近の動き Recent movements

- 2015年 渋谷区・世田谷区でパートナー制度が始まる（現在は全国の自治体に広がっている）
Partnership system starts in Shibuya-ward and Setagaya- ward in Tokyo, (currently spreading across all of Japan)
- 2015年 文科省が全国の学校に性的マイノリティの子どもたちへの対応について通知
Ministry of Culture has announced to schools across Japan, how to respond to children of sexual minorities.
- 2016年 厚労省のセクハラ指針に性的指向・性自認という文言が入る（パワハラ指針にも入った）
Ministry of Labor has included “sexual orientation” and “sexual identity” in the guide for sexual harassment. Also they have been added to “power harassment” guides as well in 2020.
- 2017年 経団連が提言を発表、企業の取り組みが進む
Federation of Economic Organizations; Keidanren has made a statement to promote workplace inclusion. And major companies have started corporate actions
- 2018年 お茶の水大学(女子大)がトランスジェンダー女性の受け入れを表明
Ochanomizu Women's University has started to accept transgender women
- 2019年 オリンピック関連の東京都の条例に、性的指向・性自認による差別禁止が入る
Tokyo city's regulations relating to Olympics have stated a ban on discrimination against sexual orientation and gender identity.

★ 教職員向けの情報

LGBTQの子どもたちは、クラスに1人以上と言われているのですが、ほとんどの子は周囲の大人に相談することができません。教職員からの適切な情報提供は、子どもからも親からも、切実に求められています。一方で、教職員自身も学ぶ機会が少なく、自信を持って情報提供できないという悩みを聞きます。しかし、LGBTQの子も過ごしやすい学校づくり、少数派でも居場所があるよ、というメッセージは、他の子にも良い影響があります。子どもたちと共に学ぶ姿勢で、取り組んでいただきたいと思います。

Changes in society

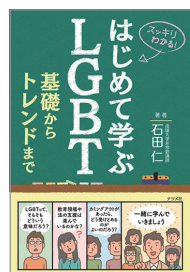
Currently, the social situation surrounding LGBTQ have been changing drastically. Share and discuss the news with someone around you!

Information for teachers

Statistically at least 1 student in a typical classroom is LGBTQ, but most of them can not consult with adults around them. Appropriate information from teachers is expected from both children and parents. In contrast, teachers struggle in providing such information due to lack of learning opportunity. Creating LGBTQ friendly environments such as sending out messages for minority children so that they can have a safe place in school. This will have a positive impact on other children as well. We wish you to work on this while learning together with the children.



♥ おすすめBOOKS Recommended Book ♥



「はじめて学ぶLGBT基礎からトレンドまで」
著者：石田 仁
発行：ナツメ社 (2019)
Introduction to LGBT: From the Basics to Current Trends
Author: Hitoshi Ishida
Published by Natsumesha (2019)



冊子
「淀川区教職員向けLGBTハンドブック」
LGBT Handbook for Yodogawa Ward Employees:
Gender Is Gradation



★ 相談窓口 Helpline

よりそいホットライン

0120-279-338 24時間 通話料無料
音声ガイダンスで4番(性別や同性愛などに関わる相談)を選択

Yorisoi Hotline

0120-279-338 24h free of charge
Press “4” (help regarding gender and sexuality) on audio guide.

<http://279338.jp/yorisoi/>



★ サークル Support Group

にじいろかぞく

@nijiir_kazoku

2010年活動開始。「子育てするLGBTとその周辺をゆるやかにつなぐ」をコンセプトに、さまざまな人が気軽に参加できるピクニックなどの交流会の開催や、子育てをするLGBT家族について発信する活動を続けている。

Nijiir-kazoku

Since 2010, with the concept of “Connecting LGBTQ members raising children and those around them”, including picnics and meetings for everyone to casually join, as well as sharing LGBTQ family experiences.



相談機関一覧

対面相談がある相談機関もあります

List of Helplines

Some assisting organizations provide face-to-face interviews

<https://nijiiriversity.jp/513/>



多様性を対話する。lag (ラグ)

@lag_dialog

自分の性と生を大切に、大人も子どもも、あるがままの自分を生きられる場づくりとして、交流会や親子むけワークショップなどを行う。

Discussing Diversity. lag

Meetings and parent-child workshops are held as a place for self acceptance about sexual identity and life, for both adults and children.



LGBTQ支援団体一覧

List of LGBTQ supporting groups

<https://nijiiriversity.jp/649/>



♥ おすすめBOOKS Recommended Book ♥



「いろいろな性ってなんだろう？」

監修：渡辺 大輔
発行：ポプラ社 (2016)

What is Gender Diversity?
Supervising editor: Daisuke Watanabe
Published by Poplar Publishing (2016)



「母ふたりで“かぞく”はじめました」

著/文：小野 春
発行：講談社 (2020)

Two Moms Starting a Family
Author: Haru Ono
Published by Koudansha (2020)

各種PDF資料のURLリスト URL list of references in PDF

●<https://nijiiriversity.jp/734/>

●<https://nijiiriversity.jp/750/>

にじいろ子育て手帳
Nijiir Parenting Booklet



Safe Place 掲示用画像
Safe place sign image



にじいろ子育て調査の報告書
Report of survey of LGBTQ and parenting



にじいろ子育て手帳 第1版 2019年11月発行 第2版 2022年1月発行
●発行:認定NPO法人 虹色ダイバーシティ ●協力:株式会社TENGA、株式会社ラッパジヤパン、
にじいろかずく、IaG、鈴木 茂義 ●調査協力:石田 仁 ●イラスト:坪本 幸樹 ●デザイン:妹尾 亜留美

Nijiro Parenting Booklet
First edition published November 2019 / Second edition published January 2022
Issued by NPO Nijiro Diversity
Collaboration with TENGA.co, Pap Japan, Nijiro Kazoku, IaG, Shigeki Suzuki
Research Collaboration with Hitoshi Ishida Illustration: Kouki Tsubomoto Design: Atumi Senoo

SAFE PLACE



この場所は、

LGBTQやその家族・友人にとって 安全な場所です

何か困ったことがあれば管理者にお知らせください

6色の虹はLGBTQの人たちと共に生きる気持ちを表すシンボルとして、
世界中で使われています