

自由記載欄の分析

食生活の悩みに関する分析

ご自分の食生活について、悩んでいることや不安なことはありますか。自由に記載してください。

分析対象記述の件数（SOGI別）

①記述の有無

	記述あり	記述なし	合計
トランスジェンダー	205 (26.5%)	568 (73.5%)	773
シスLGB他	219 (18.8%)	946 (81.2%)	1165
シス異性愛者	42 (13.8%)	262 (86.2%)	304
合計	466 (20.8%)	1,776 (79.2%)	2,242

① 記述の有無の確認：466名がなんらかの記述をしていた。

②内容記述の有無

	内容記述あり	内容記述なし	合計
トランスジェンダー	177 (86.3%)	28 (13.7%)	205
シスLGB他	192 (87.7%)	27 (12.3%)	219
シス異性愛者	37 (88.1%)	5 (11.9%)	42
合計	406 (87.1%)	60 (12.9%)	466

② 分類の結果「悩みの内容」に関する記述の有無の確認：406名が記述をしていた。

③背景記述の有無

	背景記述あり	背景記述なし	合計
トランスジェンダー	108 (52.7%)	97 (47.3%)	205
シスLGB他	107 (48.9%)	112 (51.1%)	219
シス異性愛者	19 (45.2%)	23 (54.8%)	42
合計	234 (50.2%)	232 (49.8%)	466

③ 分類の結果「悩みの背景」に関する記述の有無の確認：234名が記述していた。

分析方法

1. 466名の記述の趣旨の読み取り

- ✓ 406名が「悩みの内容」に関する記述を、234名が「悩みの背景」に関する記述をしていたことを確認

2. 「悩みの内容」に関する分析

- ✓ どのような悩みを抱えているかを確認するため、記述内容のカテゴリー化を行い、結果として、9のカテゴリーが生成された

3. 「悩みの背景」に関する分析

- ✓ 抱えている悩みの背景を確認するため、記述内容のカテゴリー化を行い、結果として、10のカテゴリーが生成された

※分析の方法上、1名の記述が複数のカテゴリーに分類されている場合がある

④世帯年収 × 食生活状況

	健康的である	どちらかとい えば 健康的である	どちらかとい えば 健康的でない	健康的でない	わからない	合計
低収入 (200万円未満)	28 (11.7%)	86 (36.0%)	76 (31.8%)	43 (18.0%)	6 (2.5%)	239
中収入 (200-600万円)	106 (16.3%)	299 (45.9%)	176 (27.0%)	62 (9.5%)	9 (1.4%)	652
高収入 (600万円以上)	183 (27.7%)	307 (46.5%)	122 (18.5%)	42 (6.4%)	6 (0.9%)	660
わからない・ 答えたくない	48 (17.1%)	138 (49.3%)	67 (23.9%)	17 (6.1%)	10 (3.6%)	280
	365 (19.9%)	830 (45.3%)	441 (24.1%)	164 (9.0%)	31 (1.7%)	1831

◆ 低収入の人ほど、食生活が「健康的でない」・「どちらかといえば健康的でない」の割合が高い

◆ トランスジェンダーで「低収入」の割合が高い

◆ 「低収入」の「記述あり」の割合が高い

✓ SOGIと収入が関連しており、収入と食生活の状況が関連するという点で、食生活の悩みをLGBTQの視点から考える必要がある。

⑤SOGI × 世帯年収

	低収入 (200万円未満)	中収入 (200～600万円)	高収入 (600万円以上)	わからない・ 答えたくない	合計
シスLGB他	125 (12.1%)	370 (35.9%)	396 (38.4%)	141 (13.7%)	1032
トランスジェンダー	111 (16.4%)	257 (38.1%)	169 (25.0%)	138 (20.4%)	675
シス異性愛	20 (8.5%)	56 (23.7%)	137 (58.1%)	23 (9.7%)	236
	256 (13.2%)	683 (35.2%)	702 (36.1%)	302 (15.5%)	1943

⑥世帯年収 × 「悩み」記述の有無

	記述あり	記述なし	合計
低収入 (200万円未満)	81 (31.6%)	175 (68.4%)	256
中収入 (200～600万円)	183 (26.8%)	501 (73.2%)	684
高収入 (600万円以上)	135 (19.2%)	567 (80.8%)	702
わからない・答えたくない	67 (22.0%)	237 (78.0%)	304
	466 (23.9%)	1480 (76.1%)	1946

悩みの内容（1/2）

カテゴリー	上段：定義、下段：記述例	件数
①自己に適した食生活実践の制約	ベジタリアン・ヴィーガン・アレルギーなどの背景を持つ場合に、食生活の選択肢を限定されてしまうことに関する悩みや困難 「食物アレルギーが多いため、ドレッシングが使えないや成分表示をしっかりとされていないと、食べることができない。居酒屋さんなどの外食も気をつけている。」（生まれ女性X・30代）	22
②「健康な食事」とのギャップ	一般的に「健康的」と想定される食生活のリズムや栄養バランスとのギャップがあることから生じる悩みや困難 「野菜中心にしたいが、残業などの疲弊でコンビニ食に頼る事が多い。」（シス異性愛男性・40代）	253
③自炊に関わる悩み	体力的・金銭的・技術的な理由などにより、自炊を行うにあたって生じる悩みや困難 「本当は自炊してもっと野菜を食べた方がいいとは思っているが、気力がなく偏った食事になりがち。」（シス異性愛女性・40代）	58
④食欲不振・摂食障害傾向など	食欲不振や摂食障害の傾向があることなどの悩みや困難 「精神状態が不安定になると過食してしまう、過食を後悔してその後嘔吐することもある」（生まれ女性X・20代）	90
⑤食生活と身体に関する不安・悩み	不規則・偏った食生活と身体の不調との関連についての悩みや困難 「体調を崩すと必ず胃腸がやられるのでまともに食べられない日が多い」（生まれ女性X・40代）	43

悩みの内容（2/2）

カテゴリー	上段：定義、下段：記述例	件数
⑥食への関心の乏しさ	食欲不振や食事を楽しめないなど、食そのものへの関心が持てないという悩みや困難 「食欲があるのかないのかわからず、何を食べていいかわからない。食べたいものがわからない。食べたくないがおなかは空く。」（生まれ女性X・40代）	24
⑦食品への不信感	食品偽装や添加物の混入といった問題に対する恐怖や悩み 「特にないが、添加物や体に害のあるものがありすぎることに悩む」（シス異性愛女性・20代）	2
⑧食に関する知識の不足	自分の摂るべき食事がわからないために生じる悩みや困難 「これから高齢になるにつれ、どのような食材が自分にとって大切か、どう調理をすれば良いか分かっていない。」（シスG男性・50代）	2
⑨会食への不安（会食恐怖症など）	他の人と食事をするに関する悩みや困難 「知らない人、もしくは大勢での食事の際、不安を感じる。会食恐怖症のような症状が出る。」（生まれ女性X・20代）	4

悩みの背景（1/2）

カテゴリー	上段：定義、下段：記述例	件数
①食の限定性	地域性などの理由により食の選択肢が限定されていること 「ベジタリアンなので、日本では人と食事に行く時に対応できる場所が少なく、社交のハードルが上がる。」（生まれ女性X・30代）	17
②生活の多忙さ・不規則さ	労働の状況によって、生活そのものが多忙化・不規則化していること 「仕事の関係上休憩時間が適切に取れないため食事ができないことや変則的な時間での食事になってしまう。」（シスL女性・20代）	50
③金銭的問題	物価高騰や低収入などを理由とする逼迫する家計の状況により、食費を削らなければいけないこと 「給料は増えないのに食料が高額になっていくのが不安」（シスその他女性・30代）	91
④身体的・精神的ストレス・不安	疲労困憊、過度なストレス・不安など、心身が不安定な状態にあること 「カミングアウトできないストレスと他のストレスで、余分に食べてしまうことがある。」（生まれ女性X・20代）	55
⑤ジェンダー規範	食品自体のイメージ、食品の調理、食した後の身体など、食に関わる一連のプロセスがジェンダー化されていること 「ジェンダー化された・ジェンダーバイアスによって名付けられた食べ物をみるのも買うのもたべるのもつらい。 （中略）甘いものを買う時にミスジェンダリングされてないか不安になってしまう。」（生まれ女性X・30代） 「職場に弁当を持っていくと女だと手作りかどうかを確認される」（シスL女性・30代） 「母に「女らしさ」や「女性の体の成熟」を判断され、それに沿った行動を取ってほしいと強く望まれていました。 （中略）「成熟した女性の体」と言われる自分の身体を止めるために、抵抗するために「食事をしない」ことを無意識にしていたのではないかと最近になって思い返しました。」（生まれ女性X・20代）	3

悩みの背景（2/2）

カテゴリー	上段：定義、下段：記述例	件数
⑥1人で生活・食事すること	一人暮らしなどの理由により、食事を一人でする状況が日常化していること 「自分一人の食事だと、興味がなく、どうでもよくなってしまう。」（生まれ女性X・40代）	19
⑦生活保護制度	生活保護制度が、満足な食生活を保障できていないこと 「お金がないので満足にご飯が食べられない。気力もない。現在生活保護を受けているがそうすると受けられない食糧支援があり、頼れるところを探す気力もない。ご飯を食べることさえ困窮しているとは友達に恥ずかしくて言えない。」（生まれ女性X・20代）	2
⑧他者と生活・食事すること	人付き合いや家族関係などを理由に、自身が希望する食生活を送ることが難しい状況にあること 「誰かと同じ場で食事をする行為に対して不安な気分になりやすい。特に職場でそう感じやすいため昼食を抜くことが多い。」（生まれ女性X・30代）	10
⑨居住環境に関わること	食生活の基盤である住居に地理的・物理的な制約があること 「家から職場までの道のりが遠いため、平日はコンビニ弁当ばかりになっている」（シスB女性・20代）	5
⑩身体の状態・状況	抱えている食生活の悩みと、身体そのものの抱えている状態が不可分な状況にあること 「摂食障害（性別違和によって引き起こされたもの）があるので、ストレスがたまると体重増加や食事への恐怖が出てくる」（生まれ女性X・20代） 「代謝が落ちてきたので、太りやすくなってきました。どうしたら、満足感のある低カロリーな食事ができるのか。。」（シスG男性・50代）	29

考察：食生活に関する分析から

✓ 悩みの「内容」

- 「健康的な食事」とのギャップ、自炊の悩み、食欲不振などの悩み、食への無関心といった、SOGIに関わらず抱えうる悩みが多く見られた。

✓ 悩みの「背景」

- 表④～⑥で示したように、悩みの背景には「金銭的問題」があり、収入状況はSOGIと関連する。それは「生活の多忙さ・不規則さ」、「生活保護制度」、「居住環境に関わること」など派生的な悩みの背景を生み出す。
- また、「身体的・精神的ストレス・不安」「一人で生活・食事すること」についても、これまでK6や一人暮らしの割合がSOGIと関連することが明らかにされてきた。さらに、「身体の状態・状況」に関しては、とりわけトランス女性のうつ病のリスクが高いことなども明らかにされている。
- 加えて、今回の調査からは食生活に関わる一連のプロセスにおける「ジェンダー規範」の存在も明らかになった。

- ✓ 今回の分析とこれまでのnijiVOICEの知見を踏まえると、食生活に関して特にLGBTQが抱えやすい「悩みの背景」があり、それが「一般的」とも思われる「悩みの内容」の基盤にある。

運動・スポーツ経験に 関する分析

これまで、運動やスポーツに関わってどのような経験をされてきましたか。また、これからどのように関わっていきたいと思いますか。自由に記載してください。

分析対象記述の抽出プロセスと件数（SOGI別）

第一段階（記述の有無）

	記述あり	記述なし	合計
トランスジェンダー	250 (32.3%)	523 (67.7%)	773
シスLGB他	314 (27.0%)	851 (73.0%)	1165
シス異性愛者	63 (20.7%)	241 (79.3%)	304
合計	627 (28.0%)	1,615 (72.0%)	2,242

【第一段階】
記述の有無の確認：627名がなんらかの記述をしていた。

第二段階（具体的記述の有無）

	具体的記述あり	具体的記述なし	合計
トランスジェンダー	195 (78.0%)	55 (22.0%)	250
シスLGB他	226 (72.0%)	88 (28.0%)	314
シス異性愛者	40 (63.5%)	23 (36.5%)	63
合計	461 (73.5%)	166 (26.5%)	627

【第二段階】
具体的記述の有無の確認：461名が具体的記述をしていた。

第三段階（困難記述の有無）

	困難記述あり	困難記述なし	合計
トランスジェンダー	99 (50.8%)	96 (49.2%)	195
シスLGB他	78 (34.5%)	148 (65.5%)	226
シス異性愛者	11 (27.5%)	29 (72.5%)	40
合計	188 (40.8%)	273 (59.2%)	461

【第三段階】
困難記述の有無の確認：困難な経験等に関する記述をしていた188名が詳細な分析対象

分析方法

1. 188名の記述の趣旨の読み取りとラベルづけ
 - ✓ 複数回にわたって熟読することで、全体的な傾向を把握するとともに、各記述にラベルをつけ、同じラベルがつけられた記述をまとめる
 - ✓ 複数の重要なテーマが浮上
2. 浮上したテーマに応じてラベルの妥当性を検討
 - ✓ ラベル名自体の妥当性や、各記述が適切なラベルのもとに分類されているかを検討
 - ✓ ひとつの記述に複数のラベルが付されることとなった
3. 記述内容を的確に言い表すラベル名へと修正
 - ✓ 最終的に、8の大きなカテゴリーと、それを構成する25の小カテゴリーにまとめられた

「A.困難が生じた場」 カテゴリー

カテゴリー	上段：定義、下段：記述例	件数
A. 困難が生じた場	運動・スポーツ活動における困難な経験が生じた具体的な場についての記述	106
A-1. 学校体育 (初等中等教育)	体育授業、体育行事、運動部活動など、学校で行われる運動・スポーツ活動など 体育の授業 は運動に対する苦手意識を強化するばかりで嫌いだった。(シスL・20代)	73
A-2. 組織的活動 (初等中等教育以外)	学校外での習い事や地域の運動サークルなど 学校の体育や 親に入れられたスポーツクラブ でいじめられた経験があり、太っていることも相まって身体へのコンプレックスの要因になっている。(シスその他男性・20代)	18
A-3. 民間スポーツ施設	ジムやヨガスタジオ、ゴルフ場などの民間施設 ジム に行くとセクハラやナンパをされるので行くのをやめた。(生まれ女性X・30代)	19
A-4. 水泳	学校内外のプールや水泳場など 水泳 は基本参加してこなかった(体が出るため)。(生まれ女性X・10代)	11

「B.物質的条件」 カテゴリー

カテゴリー	上段：定義、下段：記述例	件数
B. 物質的条件	運動・スポーツを行う際に利用する衣類や建築環境に問題があることについての記述	37
B-1. ウェア・ユニフォーム	運動・スポーツ活動のために着用する衣類	21
	陸上部の経験があるのですが、 ユニフォームが非常に薄着だった ので、性器の膨らみが目立ってしまうのがとても苦痛でした。（トランス女性・20代）	
B-2. 建築環境	運動・スポーツ活動の際に利用する建築環境	21
	ジムに行ってみたいと思うが、 性別二元論に基づく施設設計 なので行けない（生まれ男性X・50代） 着替えが気まずい。教室で一緒に着替えるとか。しかし自分だけ個室が用意されるのもそれはそれで変な目で見られそうで嫌。（シスG・20代）	

「C. 環境的条件」 カテゴリー

カテゴリー	上段：定義、下段：記述例	件数
C. 環境的条件	運動・スポーツを取り巻く価値観や雰囲気、人間関係のあり方などについての記述	48
C-1. 男性優位・性別二元的・異性愛中心的な環境・活動	運動・スポーツ活動が男性優位の性別二元制に基づいていることや、異性愛主義的な雰囲気が支配的であること ・運動する時は 身体能力で「男女」と分かれる ので苦痛だった。（生まれ女性X・10代） ・大学まではバリバリのいわゆる体育会系でした。が、 偽ること、そうしないと周囲と付き合えないこと が多くて、疲れました。（シスG・30代）	35
C-2. スポーツ集団の雰囲気	スポーツを通じて構築される人間関係のあり方など 運動自体は好きでミニバスケットやソフトボール部に参加していたが、 体育会系のノリが合わずに 中学生の途中で辞めてしまった。（生まれ女性X・30代）	8
C-3. 気軽・容易にアクセスできない	運動が苦手な人やレクリエーション的に運動・スポーツを行いたい人、あるいは多様なセクシュアリティの人が気軽に参加できる場を見つけることの難しさなど 学生時代は部活動やクラブ活動で運動をしてきた。今後も続けていきたいが、 セクシュアリティが障害にならず、適度な内容頻度で参加できるコミュニティに繋がることが出来ていない 。（シスG・30代）	7

「D.指導・教育」 カテゴリー

カテゴリー	上段：定義、下段：記述例	件数
D. 指導・教育	体育授業や運動部活動などをはじめとする運動・スポーツ活動における指導に関わる内容についての記述	45
D-1. 競争・序列化	競争の強要や「できる－できない」といった比較によって生じる序列化 小学校、中学校の体育の授業で運動が嫌いになりました。 順位付けされるのが苦手だった のだと思います。（シス異性愛女性・20代）	23
D-2. 多様性無視・一律扱い	その場にいる人の多様性が前提とされず、一律に同じ扱いがされること 学生時代に あらゆる身体的事情に配慮できる教師がいれば 、もっとスポーツを楽しんでいたと思う。 できないことを、努力不足で片付けないで 欲しかった。（生まれ女性X・20代）	12
D-3. 性別に基づいた言動・指導	指導において男女で異なる扱いがされること 体育の授業で「 各チームに女子がいるようにして 」や「 女子だから特別ルールを設ける 」といったことがあり、くくられるのが嫌だった。（生まれ女性X・20代）	9
D-4. 教育者の振る舞い・パーソナリティ	運動・スポーツを教える人の振る舞いやパーソナリティ 男らしくない事を 体育教師から笑いのネタにされた 事がきっかけで運動にはネガティブなイメージがあります。（生まれ男性X・30代）	16

「E.他者との関わり」 カテゴリー

カテゴリー	上段：定義、下段：記述例	件数
E. 他者との関わり	運動・スポーツ活動に参加することで生じる他者との関わりのなかで経験される困難についての記述	34
E-1.人間関係のなかでの嫌な経験	いじめや陰口、揶揄など 子どもの頃から、他の男子と比べてスポーツが不得意なことを からかわれたり責められる経験が多かった ため、興味や体を動かす喜びよりも苦手意識が勝ってしまう。（生まれ男性X・40代）	27
E-2.性的客体化・性暴力	性的なまなざしが向けられる経験や、性暴力に遭遇した経験など スポーツジムに行くと、 男性は女性をジロジロ見ている なという印象がある。（シスL・30代）	7

「F. 認識される身体」 カテゴリー

カテゴリー	上段：定義、下段：記述例	件数
F. 認識される身体	運動・スポーツ活動においてどのような特徴に基づいて身体が認識されるかということについての記述	72
F-1.能力に基づいて認識される身体	運動能力に基づいて身体が認識されること ----- 体育の授業で、連帯責任の意識が強いこと、「 運動神経が足りない 」と教師から直接言われたことで 運動への苦手意識が強まり 、1番嫌いな教科が体育でした。（シス異性愛女性・20代）	52
F-2.体型に基づいて認識される身体	運動・スポーツ活動を行う際に、体型に基づいて身体が認識されること ----- 走りたいと思っても 体型など他人の目が気になる 。一人で満足に運動できる場所が欲しい。（生まれ女性X・10代）	8
F-3.性に基づいて認識される身体	運動・スポーツ活動において性のあり方に基づいて身体が認識されること ----- 身体違和があるので シルエットが現れてしまう体操着や水泳が嫌で本当に辛かった。（生まれ女性X・10代）	17

「G. 運動・スポーツとの心的関係」 カテゴリー

カテゴリー	上段：定義、下段：記述例	件数
G. 運動・スポーツとの心的関係	困難な経験を経て、運動・スポーツとどのような心的関係にあるのかということについての記述	45
G-1. ネガティブ感情	運動・スポーツに対して、嫌いである、苦痛である、辛さを感じさせるものであるといったようなネガティブな感情を抱いていること	40
	運動神経が非常に悪く、運動では嫌な思いしかしたことがない。そのため 運動には憎しみすらある 。（生まれ女性X・30代）	
G-2. トラウマ	運動・スポーツ活動における困難な経験をトラウマとして抱えていること	6
	学校の体育の授業や部活は現在持つ 心的外傷の原因 。（シスG・50代）	

「H.運動・スポーツとの実質的關係」 カテゴリー (1/2)

カテゴリー	上段：定義、下段：記述例	件数
H. 運動・スポーツとの実質的關係	困難な経験を経て、実際にその活動にどのように関与してきたのか、またこれからどのように関わっていこうとしているのかについての記述	104
H-1.非関与・関わりづらさ	運動・スポーツ活動に関わることの難しさや、関わりたくないと考えていること 典型的な体育のできない子どもで、 運動や体育会系を避けて生きてきました。 （生まれ女性X・30代）	53
H-2.中断する／させられる	取り組んでいた活動を中断せざるをえなかったこと 性別移行前はジムに通っていたが、性別移行後は更衣室がある場所は 使用が難しいため通えていない。 （生まれ女性X・20代）	23
H-3.身体の半強制的変容を伴う実施	自分の身体を変容させることで困難な状況に対応していること 運動用のウェアや水着などは、身体のラインが強調されやすく気になる。ここ数ヶ月ほどは、 胸を潰したりメンズ向けの物を身につけるなどして工夫をすることで、視線が気になるのを緩和できる事が分かって、少しずつ運動する事への抵抗感が減ってきている。 （生まれ女性X・20代）	1

「H.運動・スポーツとの実質的關係」 カテゴリー (2/2)

カテゴリー	上段：定義、下段：記述例	件数
H-4.個人化	運動・スポーツ活動を他者と関わらない形で個人的に行っている、あるいは行っていくこと	34
	男女分けにはもう耐えられないので、これからは 1人で行う運動しかできない と思っている。（生まれ女性X・20代）	
H-5.安心できる空間での実施	自分のアイデンティティを傷つけられることがないなど、安心できる空間で運動・スポーツ活動を行っている、あるいは行いたいということ	19
	男女別に分類されることが多く、それが嫌で他者とのスポーツを避けてきた。 本当は自分のジェンダーが侵害されないような環境のもと、複数人での運動、スポーツを楽しみたい。 （生まれ女性X・10代）	

考察：運動・スポーツ経験に関する分析から

運動・スポーツとの
関係

G. 運動・スポーツ
との心的関係

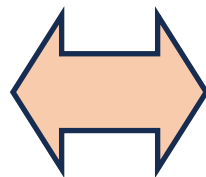
H. 運動・スポーツ
との実質的關係



具体的経験

D. 指導・
教育

E. 他者との
関わり



F. 認識さ
れる身体

A. 困難が生じる場

根本的条件

B. 物質的条件

C. 環境的条件