

人権について学ぶ参加体験型学習とは

■ 参加体験型学習

参加体験型学習（ワークショップ）とは、単に知識を一方向的に伝達する学習方法とは異なります。それは、「アクティビティ」と呼ばれる一つのまとまりのある学習活動に取り組むことで、人権問題を頭で理解するだけでなく、心の動きを受け止め、身体を使いながら参加者が積極的に参加し、体験し、その相互作用によって、トータルに学ぶ学習活動のことです。

人権侵害は、地域、職場、学校等、様々な場で起こるものであり、それを解決するためには、知識を得るだけでなく、解決を進める態度やスキル（技能）を身につける必要があります。そして、社会における人権のルールを作っていくことが大切であり、こうした学びのために、参加体験型学習は有効です。

■ 学習の進め方

ファシリテーターとは、参加体験型学習を進行・促進する人です。ファシリテーターは、「学び」を促進していく役割を持っており、参加者と対等な立場でともに学ぶという姿勢が必要です。

プログラムとは、参加体験型学習全体としての目的やねらいを達成するために、アクティビティや講義（情報提供）などを組み合わせて作る、一つの流れです。

アクティビティとは、一つの素材、話し合いの材料を使ったまとまりのある学習活動のことで、ゲーム的な活動や作業、対話など手法は様々であり、プログラムを構成する一つの部品の役目をしています。

■ 学習の企画

学習の目的や対象者、時間などを勘案して、学習を通じて参加者とともに作り出したい目標を設定し、それに応じた学習プログラムを選んだり、プログラムを作ったりします。

■ 会場の設営

参加者が活動しやすいように、長机に座ってペアで話したり、机をくっつけてグループを作ったり、イスだけにして丸くしたりというように、プログラムに応じた会場の設営を行います。

■ 進行

学習の導入は、アイスブレイキングとも言われ、参加者の緊張や硬い雰囲気をもたらし、意見を出しやすくしたり、作業を行いやすくしたりするためのアクティビティを行います。

プログラムの中では、参加者に考えてもらう問いを発します。そして、参加者同士で話をしたり、体を動かすゲーム等を行います。

最後に、参加者に学習活動のふりかえりをしてもらうために、感想を出し合ったり、ふりかえりシートに書いてもらったりします。

■ 大切にすること

学習の主役は参加者であり、ファシリテーターは参加者の学びを促進するサポート役です。ファシリテーターは、参加者の質問や意見にすべて一人に対応する必要はなく、参加者とともに考えていきます。しかし、人権をテーマとする学習では、差別的な発言や人権侵害につながる発言などがあれば、ファシリテーターから正しく説明する必要があります。人権の観点からも、学習の場を参加者にとって安全な場にするように進めます。

性の多様性とは

■ 性は多様なもの

人はすべて多様であり、性についても多様です。性については、次の要素等があります。

- ・生物学的な性(からだの性):生物学的な体の特徴が男性か女性か
- ・性自認(こころの性):自分の性別をどのように思っているか
- ・性的指向(好きになる性):恋愛感情や性的な関心がどの性別に向いているか
- ・性表現(社会的な性):自分をどのように表現したいかということ(服装、しぐさなど)

この要素によって性のあり方が多数派と異なる少数派の人のことを**性的マイノリティ**(Sexual Minority)と表されています。このうち、

- ・性的指向(Sexual Orientation セクシュアル・オリエンテーション)
- ・性自認(Gender Identity ジェンダー・アイデンティティ)

を示す概念として、それぞれの頭文字をとってSOGI(ソジ)と呼称することもあります。

また、性的指向においては、

- ・レズビアン(Lesbian)同性を好きになる女性
- ・ゲイ(Gay)同性を好きになる男性
- ・バイセクシュアル(Bisexual)異性を好きになることや、同性を好きになることもある人

性自認においては、

- ・トランスジェンダー(Transgender)出生時に決定された性とは異なる性を自認する人

それぞれの頭文字をとって、「**LGBT**(エル・ジー・ビー・ティー)」と表現され、LGBTは性的マイノリティの総称としても使われることがあります。また、その他の性的マイノリティの人を総称する言葉として「**クィア**」があり、「**LGBTQ**」と表現することや「**LGBTs**」と表現することもあります。

これ以外にも、性的指向でアセクシュアル(どの性にも恋愛感情を持たない人)や、性自認でのXジェンダー(自分の性が定まらない人)、性表現でのクロスドレッサー(異性の服装を身につける人)、生物学的性で性の分化が不明な人等があります。

これらに対して、性に関する多数派として、ヘテロセクシュアル(Heterosexual)異性を好きになる人、シスジェンダー(Cisgender)出生時に決定された性と自認の性とが一致する人等がいます。

性自認や性的指向は、本人の意思で選んだり、変えたりできるものではありません。このように、性には多様なカタチがあって、明確な境界があるわけではありません。

■ 性的マイノリティの人権を取り巻く現状と課題

現代社会の多くで、「性別は男と女だけである」とか、「異性を愛するのが普通だ」といった意識や制度があり、性的マイノリティの人権に関する社会の理解が十分に進んでいないのが現状で、偏見や差別が存在しており、多くの性的マイノリティが生きづらさを感じています。

例えば、性自認に関して、男女別の制服や不必要な性別の確認等で「男らしさや女らしさ」の性役割を求められることが多くあります。このような中で、トランスジェンダーが、身体の性と心の性との食い違いに悩むことになり、周囲の無理解や偏見の中で、人間関係や社会生活上で支障を来したり、嫌がらせやいじめ、差別を受けて苦しんだりしています。

また、性的指向に関しては、同性愛に対する根強い偏見や嫌悪、差別があったり、同性カップルに対しての無理解や、家族に対応した制度や仕組みに同性カップルが認められていなかったりします。

性的マイノリティということで、偏見や差別の対象にされたり、いじめやハラスメントの被害を受けてしまいます。あからさまな差別がなくても、自分が「いないもの」として扱われていく無力感や疎外感、絶望感にさいなまれる状況があります。このような抑圧や心配のもとで、自分が性的マイノリティであることを明らかにする**カミングアウト**ができず、逆に本人の同意なく性的マイノリティということを行い広められる**アウトティング**をされることもあります。このようなもとで、性的マイノリティには自殺を考えた人の比率が高いなど、まさに人権の問題であると言えます。

近年の複数の民間調査によると、性的マイノリティの人は全人口の3～10%いるといわれており、これは約30～10人に1人の割合です。身近な存在であるという意識を持つことが大切です。

■ 性の多様性を進める取組

性的マイノリティの人権を尊重するためには、まず、性のありようは自由で多様であることを認識して、性的マイノリティに関する理解を進めることが必要です。そして、多数派からの意識や慣習を見直し、言動や態度を変えていくことです。また、これまでの社会の制度や仕組みを性的マイノリティの権利を守る観点から整備していくことも必要です。さらに、性的マイノリティと連帯してその人権を守るために主体的に行動する人（**アライ**）を広げることも考えられます。

現在、性の多様性を進めるために、次のようなことが取り組まれています。

国の取組

- ・「性同一性障害者の性別の取扱いの特例に関する法律」（平成 16(2004) 年）
- ・文部科学省「性同一性障害に係る児童生徒に対するきめ細かな対応の実施等について」（平成 27(2015)年）。**性同一性障がい**とは、トランスジェンダーの中で、性別の違和感が非常に強い人に対して、精神科医が診断書などに記載する「診断名」。診断書は医療的処置を行うために必要とされています。
- ・厚生労働省「セクシュアルハラスメント指針」改正（平成 29(2017) 年）
- ・健康保険証の性別欄を裏面記載可能（平成 24(2012) 年）、通称名を可能（平成 29(2017) 年）。

地方自治体の取組

- ・性自認及び性的指向による理解を進めたり、差別を禁止したりする条例の制定
- ・同性パートナーシップ証明書の交付制度（平成 27(2015) 年開始）
- ・公営住宅の入居基準や医療機関において同性パートナーへの適用を条件に明記
- ・性的マイノリティの人権に関する相談窓口の設置
- ・行政窓口での性的マイノリティの課題に対応する手引きの作成
- ・性的マイノリティの人権に取り組む企業を認証する制度

企業等の取組

- ・ダイバーシティの取組の一環として、性的マイノリティへの理解を進める研修の実施
- ・同性パートナーを婚姻と同等とする就業規則の改正

民間の NPO 等

- ・性的マイノリティが悩みを話したり相談したりできる場づくり
- ・性的マイノリティに関する情報の発信
- ・性的マイノリティの人権に取り組む企業を認証する制度

大阪府の取組

- ・庁内方針「性的マイノリティの人権問題についての理解増進に向けた取組」（平成 29(2017) 年 3 月）
- ・行政文書における性別記載の点検・見直し（平成 31(2019) 年 3 月）
- ・「大阪府性的指向及び性自認の多様性に関する府民の理解の増進に関する条例」（令和元(2019) 年 10 月）
- ・パートナーシップ宣誓証明制度（令和 2(2020) 年 1 月）
- ・庁内での職員研修など

■ 性の多様性を学ぶ

性的マイノリティの人権に関する理解を進めるためには、性の多様性を学ぶことを通じて、性的マイノリティをめぐる課題に多数派が気づくこと、自覚することによって、意識と行動をふりかえり、自らの言動や態度を変えていくことが必要です。これらを通じて、多様な人々がともに生きていく地域や職場、学校づくり等につなげていくことが求められています。

自分のセクシュアリティを考えよう



ねらい

ひとには様々な側面があります。何を食べ、どんな服を着て、どこに、誰と住むか、どのような仕事をしているかなど、セクシュアリティ（人間の性のあり様）もそんなひとの側面であり、誰にとっても大事な側面です。そんな一人ひとりのセクシュアリティを考えます。

準備物

名刺大カード（1人2枚）……参加者に配っておきます。
説明資料「今日使うことば」、ワークシート1, 2, 3, 補足資料（それぞれ1人1枚）……参加者に配っておきます。
「守秘」「参加」「安全（「不参加」や「うそ」もあり）」と書いた紙（それぞれ1枚）……会場の前に貼り出します。
ワークシート1「わたしは…」と「性の4つの指標」……ホワイトボードに図を写しておきます。
ホワイトボードとカラーマグネット（数個）

プログラムの流れ

- 13分 1.趣旨とルールの説明とお守り作り……プログラムのねらいの説明や、参加体験型学習への導入を行います。
- 5分 2.今日使うことば……今日使うことばの説明をします。
- 15分 3.「わたしは……」ワーク……「わたし」のいろいろな側面について考えます。
- 5分 4.ダイアログ（傾聴）……2人1組になって、互いに感想を述べます。
- 10分 5.スケールライン……会場全体をものさしに見立てて当てはまる所に動きます。
- 12分 6.性の4つの指標……「性の4つの指標」を紹介します。
- 5分 7.ダイアログ（対話）……2人1組になって、互いに感想を述べます。
- 5分 8.ごほうびカード作り……自分へのごほうびカードを作ります。

※プログラムの所要時間は70分としていますが、プログラムの中のいくつかのアクティビティを組み合わせ、短い時間で実施することもできます。

学習の進め方

アドバイス

1 趣旨とルールの説明とお守り作り

13分

1) 導入（3分）

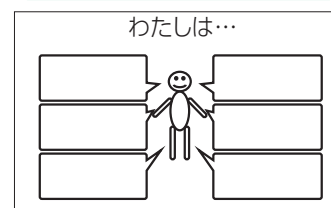


はじめに、私の自己紹介をします。

短くファシリテーターの自己紹介をします。

セクシュアリティの問題は、セクシュアル（性的）マイノリティだけの問題だと思われがちですが、すべての人たちに関わる問題です。「別にゲイとか差別してないよ、私はフツーだけだね。」「みんな違ってみんないい、個人の自由じゃないの。」そういう多様性の考え方もあります。しかし、ひとりひとりの違いは、まず自分の性のあり方を知ってから、初めて実感できることです。「『フツー』って何?」「普通なんてないんだ」と気づくことです。自分の性に向き合い、独自のあり方を発見することは、他人の多様性を認め、相手の立場を想像し、思いやることに繋がります。

ホワイトボードの例



性の4つの指標

身体	の	性	女	_____	男
心	の	性	女	_____	男
ジェンダー			女	_____	男
誰が	好	き	女	_____	男

学習の進め方

今日は、自分自身のセクシュアリティについて考える参加体験型学習（ワーク）をします。ひとの内面に関わるととてもデリケートな事柄なので、安全に配慮しつつ、進めたいと思います。

2) ルールの説明 (4分)



安全にワークを進めるために、以下の3つのルールを設定します。

- ・ 守秘…このワークで得た知識は持ち帰ってください。でも個人情報はこの場所に置いて帰ってください。
- ・ 参加…このワークは自分自身のセクシュアリティについて考えるワークです。しっかり考えて、ワークに積極的に参加してください。
- ・ 安全（「不参加」や「うそ」もあり）…今日扱うセクシュアリティは、とてもデリケートな事柄です。ここに居るのがしんどくなったら、ちょっと立って部屋の後方に行ったり、部屋から出て行ったりしても結構です。そのために「不参加」もありとしています。

また、今日のワークでは、ご自身のセクシュアリティを語る必要がないように配慮していますが、それで不安を感じたりしたときは、別のセクシュアリティである振りをして自分の身を守ること等、つまり「うそ」も、すべてあります。

自分の安全とこの場の安全を守るように、皆さんで心がけてください。

守秘・参加・安全（「不参加」や「うそ」もあり）と書いた紙を示しながら説明します。

3) お守り作り (6分)



自分の安全を守るための方法は、いろいろあります。トイレに行く、深呼吸をする、心の中で10数える、パスをする。聞いている時はいいのですが、いざ行動しようとする、頭の中が真っ白になることもあります。そのため、自分の安全を守る行動をするための準備を一つしましょう。

この名刺大のカードを1枚使います。ここにいま説明したような、自分の安全を守るために自分ができそうなことを、一つ、あるいは二つ三つ書いて、このワークの間、持っていてください。これをお守りとして、何か嫌な感じがしたときは、自分を守る行動を取ってください。

2 今日使うことば

5分



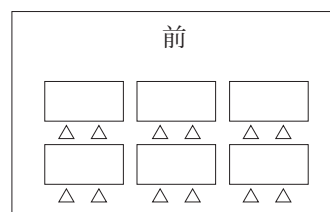
今日使うことばを説明します。

説明資料「今日使うことば」を読みあげます。

「ヘテロセクシュアル」「シスジェンダー」はマジョリティ（多数派）側を表す言葉です。セクシュアリティはすべてのひとが持っている側面ですが、マジョリティの人はセクシュアリティについてあまり考えずに生活できることが多いので普段は考えることがないかもしれません。

アドバイス

会場設営の例



長机で2人ずつ座れるようにします。

ルールもお守りも参加者の安全を守るためのものです。ファシリテーターは、セクシュアリティがそれぞれの参加者にとって、とてもデリケートな事柄であることを、態度で示すようにしましょう。

3 「わたしは……」 ワーク

15分



いま、ことばで説明した、セクシュアリティについて、実感してもらうためのワークを行います。

ホワイトボードに写した「わたしは…」のワークシートを示しながら、説明します。

配布しているワークシート1「わたしは…」を使って、ワークを行います。真ん中に書かれている絵はみなさん自身です。そして、6つの吹き出しは、すべて「わたしは」という主語で始まっています。

例えば、一番左上の吹き出しは、「わたしは……するのがそこそ好きである」という風に書いてあります。なので、ここには、みなさんが日ごろ、「そこそこ」するのが好きなことを書き込んでみてください。

続けて、順番に項目を読み上げます。

すべて、みなさん自身の、日常の行動などを問う項目です。この吹き出しを今から埋めていきます。書けそうなところから書き込んでいってください。その後、何人かの方に発表してもらいますが、答えたくない方は遠慮なく「パス」と言ってください。当てられても良いような当たり障りのない回答で結構ですし、嘘を書いても構いません。ご提出いただくものでもありません。

では、ワークシート1を始めてください。時間は5分です。

5分計ります。

はい、途中で大丈夫です。では、どんなことを書いたのか、何人かに訊いてみましょう。当てられた方は、どの質問の部分でも良いので答えてください。もちろん、パスもありです。

数人の参加者に質問して、答えを板書します。

みなさんひとそれぞれ、お答えは違っていたと思います。それはそうです。一人ひとり違う人間なのだから、趣味や嗜好、日ごろから行っている行為は、みなさんそれぞれ違って当然です。

そして、それは、性のあり様、セクシュアリティも同様です。

次に、お配りしたワークシート2「性のあり様(セクシュアリティ)ワークシート」をご覧ください。

ここでは、このワークシートの中身の説明だけをしますので、ぜひお持ち帰りいただき、プライバシーの安全を確かめた上で、各自で取り組んでください。

左上から順に項目を説明します。

①「わたしは、～という性をもっていると思っている。」これは、性自認を問う項目です。自分自身のことを、「女だと思っている。」「男だと思っている。」「女であり男である。」「女でも男でもない。」などひとそれぞれです。それらの定形の言葉に縛られず、自分自身にぴったり来る表現を考えてみてください。

②「わたしは、～という性をもっている人が好みである。」これは、私は一体どのよう

学習の進め方

アドバイス

な性別の人を好きになるのか。つまり、性的指向を問う項目です。

- ③「わたしは、職場の上司から、～として見られたい。」、④「わたしは、恋人から、～として見られたい。」、⑤「わたしは、わたしの友達から、～として見られたい。」、⑥「わたしは、家族から、～として見られたい。」これらは、自分がどのような性別で見られたいか。どのような性役割を担いたいか。すなわちジェンダーを問う項目です。関係性や距離によって、自分がどう見られたいか。それぞれ考えてみましょう。
- ⑦「わたしの身体は、～という性をもって生まれてきたと思う。」わたしの身体はどんな性別を持って生まれてきたのでしょうか。考えてみてください。
- ⑧「わたしは、～というフェティシズム又は萌えを持っている。」これは、人間以外のものや、人間の部位など、どのようなものに性的関心が向くかを考える項目です。

ワークシートの1と2はそれぞれ、「わたし」のいろいろな側面を知るためのワークです。セクシュアリティが他のいろいろな側面と同じようにわたしたちの大事な側面であることを実感してください。

4 ダイアログ (傾聴)

5分



2人1組になってください。

2人1組になってもらいます。

前に向かって左側のひとが、まず、1分これまでの感想を述べてください。前に向かって右側のひとは、ただただ聞いてください。質問等はしないでください。

1分計り、話を止めます。

今度は、前に向かって右側のひとが、これまでの感想を1分述べてください。

1分計り、話を止めます。

5 スケールライン

10分



会場全体を使うワークです。会場の両端を、ものさしの両端に見立てて、各自、自分が当てはまると思う位置に立ってもらいます。

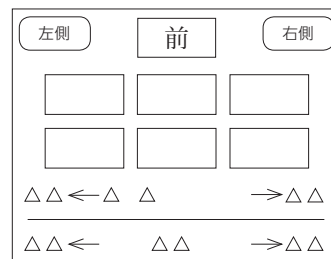
・「夏が好きですか、冬が好きですか。」

夏がとても好きなひとは前に向かって左側に、夏の方が少しだけ好きなひとはやや前に向かって左側よりに、冬がとても好きなひとは前に向かって右側に移動してください。

移動してもらい、その後、いろいろな位置の参加者2~3人にインタビューします。

1分たった時点では、すべてのひとが話の途中です。「1分経ちました。お話を止めてください。」と言って話を打ち切ります。

会場設営の例



可能であれば、会場の後ろにスペースを作ります。

立ち上がっていただき、会場の左右に動いてもらいます。会場の左右の間に一直線のものさしがあるイメージを持ってもらいます。ひもなどを置くと一直線がよりイメージしやすくなります。

学習の進め方

・「甘いものが好きですか、辛いものが好きですか。」
甘いものがとても好きなひとは前に向かって左側に、甘いものの方が少しだけ好きなひとはやや左側に、辛いものがとても好きなひとは前に向かって右側に移動してください。

移動してもらい、その後、いろいろな位置の参加者2~3人にインタビューします。

アドバイス

インタビューは、場所が違う端の人と真ん中の人に理由を聞いたり、どんなところが好きなのですか等と内容を聞くこともできます。「秋が好きな人はどこに立てば良いのでしょうか」、「甘いものと辛いもの、両方好きなひとはどこに立てば良いのでしょうか」などをインタビューの後に参加者に問いかけてみることもできます。このように、いろいろな多様性があることを示唆するようにします。
話さない人がいても結構です。

6 性の4つの指標

12分



では、そのいろいろな多様性は、性についてはどうでしょうか。

ホワイトボードの「性の4つの指標」の図を示しながら、ワークシート3「性の4つの指標」と補足資料「性の4つの指標であらわすと」を読みあげます。カラーマグネットを説明する位置に置きながら説明することもできます。

この場では、「性の4つの指標」について、各自が記入したりすることはしません。それは、多様な性がある中で、自分のことをここで確かめたり、明らかにしたりすることは、安全にこの学習を進められないからです。ひとりの時やプライバシーが守られた場で考えてみてください。

また、この「性の4つの指標」について、自分がどのように当てはまったとしても、自分のセクシュアリティをどう呼ぶかは、本人の自由です。

「性の4つの指標」は、会場では行わないことを、丁寧に説明します。
補足資料を読むときは、「関係ありません」をしっかり意識させることがポイントです。そのために、補足資料の*印の説明を強調します。また、自分のセクシュアリティをどう呼ぶかは本人の自由であることもしっかり確認しましょう。説明の時にカラーマグネットを使ってみましょう。

7 ダイアログ（対話）

5分



最後に、もう一度ダイアログをします。今度は、今日の学習について、2人で2分感想を述べあってください。ひとりが2分話さないように、時間の分かち合いを心がけてください。

2分計り、話を止めます。

8 ごほうびカード作り

5分



今から、ごほうびカード作りを行います。ワークはいろいろ発見があると同時に、いろいろしんどい部分もあります。今日がんばった自分へのごほうびを、先ほど使わなかった方の名刺大のカードに書いてください。「よくがんばりました。」でも、「ごほうびを買って帰ります。」でもいいです。

© 「わたしは……」ワークシート1]及び「性のあり様(セクシュアリティ)ワークシート2」は、「ろくしきらぼ(6-Lab.)」(<https://6-lab.jimdofree.com/>)が開発したものを、ろくしきらぼのご厚意で使わせていただいております。

【今日使うことば】

セクシュアリティ:人間の性のあり様。「1) ひとの側面を表す言葉」ですが、「2) 自分のセクシュアリティを表現するためのカテゴリー、「ひと」を表す言葉」も示す場合があります。

1) ひとの「側面」を表す言葉

SOGI (ソジ)・SOGIE (ソジー): 下記の「性的指向 (SO)」「性自認 (GI)」「性表現 (E)」を組み合わせた言葉。ひとの様々な性的側面を表す言葉。

性的指向 (Sexual Orientation = SO): 誰 (どのような性別のひと) に恋愛感情を抱くかということ。

性自認 (Gender Identity = GI): 自分の性別をどのように思っているかということ。

性表現 (Gender Expression = E): 自分をどのように表現 (服装、しぐさなど) したいかということ。

ジェンダー (社会的な性): ひとからどのような性別に見られたいか、どのような性役割を担いたい、ということ。性表現もジェンダーの一部。

2) 自分のセクシュアリティを表現するためのカテゴリー、「ひと」を表す言葉

①性的指向に関わるカテゴリー。(このカテゴリーで使う、女性、男性、性別はすべて「性自認」のことです。体の性別や、性表現は関係ありません。)

レズビアン: 同性を好きになる女性。

ゲイ: 同性を好きになる男性。

バイセクシュアル: 異性を好きになることや、同性を好きになることもあるひと。

アセクシュアル: どの性にも恋愛感情を持たないひと。

ヘテロセクシュアル: 異性を好きになるひと。

②性自認に関わるカテゴリー

トランスジェンダー: 出生時に決定された性とは異なる性を自認するひと。

シスジェンダー: 出生時に決定された性と自認の性とが一致するひと。

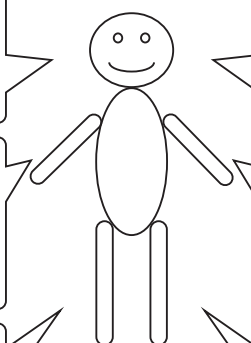
③性的指向と性自認の両方に関わるカテゴリー

セクシュアルマイノリティ (性的少数者): セクシュアリティを理由に少数派におかれているひとたち。性的マイノリティの総称としてLGBTとも表現します。

【ワークシート1】

「わたしは…」ワークシート

この絵は、あなたです。あなたのアイデンティティ（あなたが“あなた”であるという要素）を空欄に書き込んでください。



わたしは、
_____ するのが
そこそこ好きである。(例：コンロを掃除)

わたしは、
_____ が
以前は苦手だったけど、今は割りと好き。(例：ウーロン茶)

わたしは、_____ が単体ではキレイだけど
_____ するとスキ。
(例：アンコが単体でキレイだけど、お汁粉にするとスキ)

わたしは、気が付くと、
_____ をしてしまう。
(例：枝毛探し、猫のお腹に顔を乗せる、飴をかみ砕く)

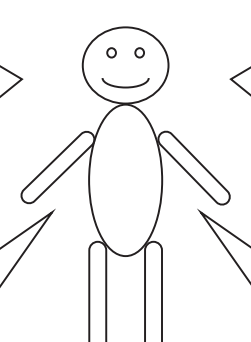
わたしは、
_____ へ
よく足を運ぶ。(例：近所のCDレンタル、ロックのライブ、猫のたまり場)

わたしは、
_____ を
よく身につける。(例：面白い文言のTシャツ、若草色)

【ワークシート2】

性のあり様 (セクシュアリティ) ワークシート

この絵は、あなたです。あなたの性のアイデンティティ（あなたが“あなた”であるとする性のあり様）を空欄に書き込んでいってください。



① わたしは、
_____ という性を
もっていると思っている。(例：女の中の女、どちらかといえば男)

② わたしは、
_____ という性を
もっている人が好みである。(例：甘えん坊な女、女王様気質な男)

③ わたしは、職場の上司から、
_____ として
見られたい。(例：仕事に性別とか関係ない存在、将来有望そうな男性)

④ わたしは、恋人から、
_____ として
見られたい。(例：お姫様、家庭的な恋人、オンナ・オトコ関係ない存在、心の友)

⑤ わたしは、わたしの友達から、
_____ として
見られたい。(例：男にががつてない女、同性の気持ちがよくわかる男)

⑥ わたしは、家族から、
_____ として
見られたい。(例：性を感じさせない存在、将来嫁と孫を連れてくる息子)

⑦ わたしの身体は、
_____ という性を
もって生まれてきたと思う。(例：女、男、納得いかない・わからない)

⑧ わたしは、
_____ という
フェティシズム又は萌えを持っている。(例：メガネ、猫耳、うなじ)

性の4つの指標

◎この場では記入しないでください。安全なひとりの場で記入してみてください。

*下の4つのスケール(ものさし)の自分がぴたりくるところに○を付けましょう。○は複数になっても構いませんし、楕円で全部を囲ったり、長細い三角形を使ったり、「☆」や「花丸」を使ったりしても構いません。今日の気分にあう表現を丁寧に探しましょう。

身体 の 性 女 _____ 男 _____

心 の 性 女 _____ 男 _____

ジ エ ン ダ ー 女 _____ 男 _____

誰 が 好 き 女 _____ 男 _____

身体 の 性：生物学的な性。身体 の 性 には、性染色体・性腺・内性器・外性器・性ホルモンをはじめ様々な側面があります。また、ホルモン量などは、成長によって変化することや、1 か月の中でもサイクルがあることなどが知られています。

心 の 性：自分がどのような性別だと思っているか。性自認。

ジェンダー（社会的な性）：自分をどのように表現（服装、しぐさなど）したいか、他者からどのような性別に見られたいか、どのような性役割を担いたいかなど、ということ。

誰が好み：どのような性別のひとに恋愛感情を抱くかということ。性的指向。



好きになる相手も、「性の4つの指標」を使って考えるような色々な側面を持っていますが、「誰が好き」では、相手の「心の性」を相手の性別として使います。

【補足資料】

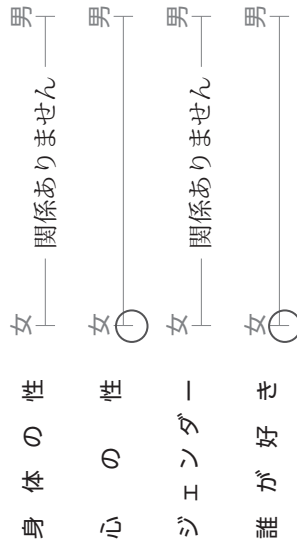
「性の4つの指標」であらわすと

「性の4つの指標」を使って、いくつかのセクシュアリティを表現してみます。

*ここに示した例では、わかりやすくするために、端々に○を付けていますが、レズビアンであれば、ヘテロセクシュアルであれ、トランスジェンダーであれ、端々に○が付くひとは少数です。また、例に出した位置に○を付けても、そのすべてのひとは、レズビアンやヘテロセクシュアルやトランスジェンダーを自分のカテゴリーとして選ぶわけではありません。自分をどのカテゴリーで呼ぶかはそのひとの自由な選択です。

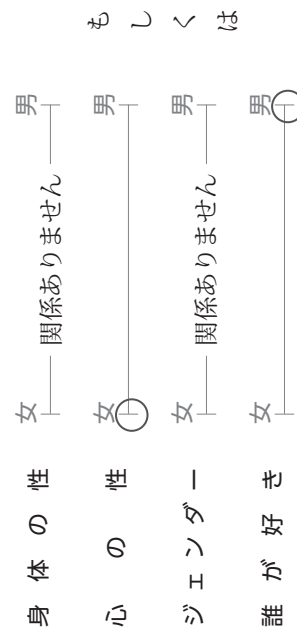
レズビアン：

自分の心の性と、好きになる相手の心の性も女性であるひと。



ヘテロセクシュアル：

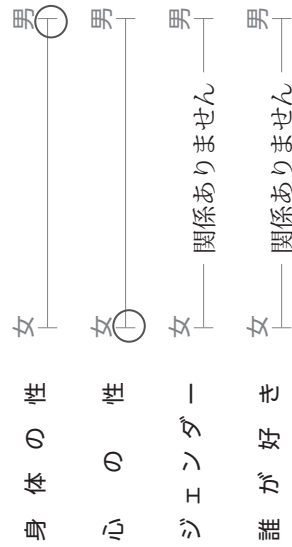
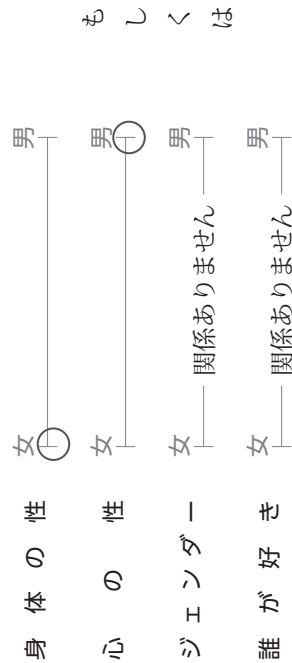
自分の心の性と、好きなる相手の心の性が異なるひと。



*レズビアンもヘテロセクシュアルも身体の性とジェンダーは関係ありません。つまり、「出生時に病院で言われた性別が女であるか男であるか」、及び、「どんな服を着ているか、化粧をしているか、スカートを履いているか」などは関係ないということです。

トランスジェンダー：

生まれたときに割り当てられた性別と違う性別で生きようと思ったり、違う性別で生きているひと。



*トランスジェンダーでは、「ジェンダー」と「誰が好き」は関係ありません。つまり、「どんな服を着ているか、化粧をしているか、スカートを履いているか」など、及び、「誰（どのような性別のひと）に恋愛感情を抱くか」は関係ないということです。

わたしの“からだ”はわたしのもの

わたしのからだの多様性



ねらい

このプログラムは、わたしのからだの様子やその多様性について考えます。

「からだの自立とはなにか」「からだの変化や感覚のちがい」を意識することを通じて、「わたしのからは生涯つきあっていくわたしだけのもの」であることを理解すると同時に、一人ひとりが持つ多様な個性を尊重することの大切さについても学びます。

準備物

各自筆記用具

ワークシート1, 2 (1人1枚) …途中で配付しますので前に置いておきます。

プログラムの流れ

5分 1.説明と導入 ……プログラムのねらいの説明や、参加体験型学習への導入を行います。

12分 2.わたしのからだ (ウォーミングアップ) ……参加者同士、からだを動かしながら一人ひとり自分のからの環境、他者のからの環境を見つめます。

18分 3.わたしのからはわたしのもの ……自分のからだをつくりだす環境をからの自立から考えます。

20分 4.多様なからの変化とその感覚 ……日々の事柄で起きる感情が、からの形成に影響がある。その感情とからの変化の影響が多様に起きていることに気づきます。

5分 5.ふりかえり ……これまでの活動をふりかえり、一人ひとりのところとからのちがいは人の数だけあるかもしれないと認識します。

※プログラムの所要時間は60分としていますが、プログラムの中のいくつかのアクティビティを組み合わせ、短い時間で実施することもできます。

学習の進め方

アドバイス

1 説明と導入

5分

1) ねらいの説明 (2分)

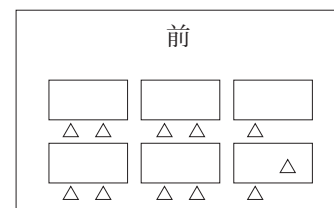


はじめに、私の自己紹介をします。

短くファシリテーターの自己紹介をします。

わたしのからだを様々な面から認識することで、わたしだけのからだであること、それは、わたしだけが一番よくわかっていることであり、それは人それぞれ多様であることを見ていきながら、肯定的にも否定的にも、この一人ひとりのからだを人権の視点で尊重することを考えていきます。

会場設営の例



長机で2人ずつ座れるようにします。

学習の進め方

アドバイス

2) 参加体験型学習の説明 (1分)



そのために、今日は参加体験型学習を進めます。これは、皆さん同士で対話をしたり動いたりしながら、皆さんの中で学び合う学習です。

3) ルールの説明 (2分)



最初に、参加体験型学習を進めるためのルールを確認しておきたいと思います。

- ・ 参加 … できる限り参加しましょう。ただし、参加は強制ではありませんので、パスもあります。
- ・ 尊重 … 相手の話をよく聴きましょう。
- ・ 守秘 … この講座で聞いた個人的な話はここだけにします。
- ・ 時間 … 時間も分け合いながら進めます。

また、今日は自分のからだという、とてもデリケートでプライベートな事柄を扱います。言いたくないことは言わないで結構ですし、つらくなったら席を外していただいても結構です。自分が参加できる範囲で行ってください。そのために、パスもありとしています。

ホワイトボードに、参加、尊重、守秘、時間と書きます。

2 わたしのからだ (ウォーミングアップ)

12分

1) ウォーミングアップの説明 (1分)



今から、からだや気持ちについて、いくつかの問いをします。その問いに対して、「そうだ」と思う時に立ちます。声は出しません。また他の人を誘ったり、ひっぱったりもしません。自分で考え、自分で動く活動です。

2) スタンドアップアクティビティの問い (5分)

スタンドアップアクティビティの問いを読み上げます。

- ・ 健康が一番だと思う
- ・ その日の天気で気分は影響する
- ・ 朝、6時には起きている
- ・ 最近、疲れていると思う
- ・ トイレのない場所に2時間以上いることは不安
- ・ 爆睡(ぐっすり寝る)タイプ
- ・ 甘いものも辛いものも何でも食べる
- ・ 毎日運動は、意識をして行っている
- ・ 食べる物の内容で、からだは作られると思う
- ・ お風呂は、どちらかというと朝シャワー派
- ・ 5年前と今では、からだの変化はあまりない
- ・ 顔、からだ、スタイルの良さは流行がある

からだやこころは、もっともプライベートな部分になるので、参加者を主体に尊重します。特に、参加体験型学習を進めるためのルールは、表記して確認します。からだのちがいはあたりまえ。でも、あたまではわかっていても自分のからだと呼び合っている自分自身が、からだについてわからなくなったり、不安になったりすることを理解しておきます。

立ち上がって行うアクティビティを、スタンドアップアクティビティと呼びます。このアクティビティは、参加者の緊張をほぐすねらいと、あえてからだを使って自分の行動を表す意味があります。スタンドアップアクティビティの問いは、健康に関する質問になっており、自分のからだについての関心につなげる意味があります。

学習の進め方

アドバイス

3) 共有 (5分)



今の活動について、近くの人と2~3人くらいで、次の問いについて話しをしてください。

- ・やって気づいたことはありましたか？
- ・立つかどうか、迷った問いはありましたか？ なぜ迷いましたか？
- ・迷った問いに対して、決め手になったことは何ですか？

2分計り、話を止めます。

4) ふりかえり (1分)



からだのことで、「はい/いいえ」と二分割で答えられる問いは少ないかもしれませんが。なぜなら個人のからだの感覚や状態は、一定することなく変化しているからです。

でも、なぜか多数の中に自分がいると安心したり、少数の中に自分がいると不安になったりします。だれでもが、多数の中にいるときこそ、さらに関係を深めてちがいを探るようにしたり、少数の中にいるときには、その唯一の自分のからだに誇りと自信をもって生きようと思える社会をめざしたいと思います。

ここでの共有は、雑談でよいので、近くの人と話をしていたり、話をしない人がいたりしてもかまいません。

3 からだ “性” の自立って？

18分

1) 活動の説明 (1分)



自分のからだを創り出す環境を、自分の性の自立から考えてみます。ここでの性は、自分の性質や性分という意味です。そして、それらを意識するという意味で自立を考えます。

私たちは、日々、からだについて自分自身で管理しています。自分の1日を振り返り、自分のからだについて、ワークシートに記入します。

ワークシート1を配付します。

自分のからだの性質や性分について、無意識から意識するようになるという意味で自立を使います。

2) 各自で記入 (10分)



では、私が質問の項目を読み上げますので、各自で記入してみてください。書きたくないことは、書かなくても結構です。

- 食事 1日の食事・飲み物の回数・内容・・・の管理
- 睡眠 1日の睡眠時間・寝る時間・起きる時間・眠りの浅さ深さ・・・の管理
- 排泄 1日の排便排尿の回数・状態・・・の管理
- 清潔 手洗い・うがいの頻度・回数・からだの入口出口の洗浄・・・の管理

書きたくないことは、書かなくてもよいことを伝えます。

学習の進め方

アドバイス

「食事・睡眠・排泄・清潔」の項目を、それぞれゆっくり読みながら、ワークシート1に各自が書き込むように促します。

ワークシート1を読み上げながら、各自で記入してもらいます。

3) ペアワーク (6分)



ワークシート1について、気づいたことや発見したこと、また記入したことなど、ペア(2人1組)で1人1分ずつ話します。

個人的な内容ですので、記入したことでも結構ですし、記入したことでなくても結構です。また、個人的な話が出るかもしれませんので、しっかりと聴いていただくとともに、質問はしないこと、ここでの話を外には出さないようにしましょう。

1分ずつ計り、話を止めます。

4) ふりかえり (1分)



それぞれのワークシートを見ながら、わたしはわたしのからだをどのように創り上げているのか。わたしの中には誰にも入れない、からだ“性”の自立の4つは、人それぞれに違うことも共有します。

特に、記入したことを話すのではない(話してもよいが)ことを伝えます。個人的な内容になるので、傾聴のルール(集中して聴く、質問しない、外に持ち出さない)を共有しておきます。

4 からだの変化や感覚の多様性

20分

1) 活動の説明 (1分)



日常おきるさまざまな感情によって、先ほどのからだを創る項目にどんな影響が起きてくるかを考えます。また、その変化や状態のちがいをグループで話し合いながら、自己のからだの感覚を育みます。

自分のからだと感情の様子について考えることが、性の多様性を感情で理解することにもつながります。

ワークシート2を配付します。

2) 各自で記入 (8分)



先にやった「食事・睡眠・排泄・清潔」の項目を、いろいろな時をふりかえりながら、自分にとって影響が大きいと思う順に番号をつけます。


この順番に正しいや間違いはなく、それが自分の感覚だということを知ることが大切です。

5分計り、書くのを止めます。

学習の進め方

アドバイス

3) グループで話し合い (10分)


 近くの人と4~5人になってもらいます。シートの項目に順番をつけてみて、例えば「〇〇の気持ちの時に影響があるのは□□が大きいです。」など、どう思ったかを交流してみてください。

ここでは、実際の体験談も含む話になることもあるので、しっかりと聴いていただくとともに、ここでの話を外には出さないようにしましょう。

前の人に後ろを向いてもらいます。


6分計り、話を止めます。

4) まとめ (1分)

 この感覚やちがいは、あらゆるところで起きてきます。そのちがいこそが、一人ひとりのからだの多様性を意味します。

5 5 ふりかえり

5分

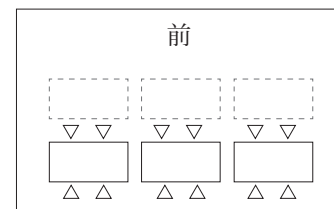
 今回、このワークをやってみての感想がありましたら、何人かご紹介いただければと思います。

時間の様子を考えて、感想があれば紹介してもらいます。

多様な環境や社会において、自分をふりかえり、そのときどきのからだのありよう、こころの変化を振り返ると、わたしたちのからだこころの多様性は、計り知れないかもしれません。

このからだこころの多様性と同様に、性別などの性についても多様な姿があります。それらは自分や他者それぞれが持つ多様なものであり、そのすべてが尊重されるべきものだと思います。

会場設営の例



長机の前後2列で、前の2人が後ろを向いて、4人グループを作ります。

ここでの傾聴のルールは、再度確認の方が良いです。

【わたしの“性”の自立にむけて】

- ① 性の自立にあたる、次の「食事・睡眠・排泄・清潔」の4つの管理はできていますか？
- ② 答えられる部分と答えにくい部分、日頃から意識している部分、意識していない部分、いろいろな角度から見てみましょう。
- ③ なぜ、この4つの管理が大事なのかを考えます。

★たとえば、食事、最近食事で、野菜不足なので野菜を増やそうとか、昨夜夜遅くまで、スポーツ観戦に夢中になり3時間しか寝ていないので、今日は早く寝ようとか・・・それぞれの項目を自分自身で意識することが大切です。

食 事	睡 眠
<ul style="list-style-type: none">• 1日、何を食べているか• 1日、何回くらい食べているか• 食べる以外に、飲みものは• 他に、どのようなものをからだに入れていくか	<ul style="list-style-type: none">• 何時に寝ているのか• 何時に起きているのか• 何時間寝ているのか• 眠りは浅い？深い？• 眠りに満足か
排 泄	清 潔
<ul style="list-style-type: none">• お通じは良いか• 1日の排尿・排便の回数• 排便の時間や回数はほぼ決まっているのか• 日々の便や尿について、観察はできているか	<ul style="list-style-type: none">• 1日何回手洗いをするか• 口の中の清潔として、歯磨き、うがいの回数• からだをどのように洗うか• 髪をといたり、洗ったりする回数は• 爪切はどれくらいで行っているか

この性の自立の「食事・睡眠・排泄・清潔」の4つの中には、誰も入れません。わたしが、わたしの性(からだ)のことを一番の理解者になって、1日の状態や調子を管理していきましょう。

【 ところで変わる、からだへの影響 】

- ① さまざまな状況や気持ちの時に、自分自身の「食事・睡眠・排泄・清潔」にどう影響があるのかをふりかえります。
- ② (1)から(8)の状況や気持ちで、「食事・睡眠・排泄・清潔」どれがもっとも影響があるのかについて順位付けをしてみましょう。
 (例) の場合、「幸せを感じている時」は、ぐっすり寝ることができるので日常で最も影響があると感じたら睡眠が1で、そうなるとお通じ良いと排泄が2、気分が良くなる清潔が3、食事が4と影響がある順位を表します。
- ③ その他に、からだや感覚の変化があれば記します。

状況 / 気持ち	食事	睡眠	排泄	清潔	その理由・その他
例) 幸せを感じている時	4	1	2	3	寝つきが良くなる
(1) 誰かを驚かせようと準備をしている					
(2) 明日大きな仕事(役割)があり、緊張している					
(3) 相手から約束の時間を忘れていたと連絡がきて、少しがっかりした					
(4) 頑張ったけど、成果が出なく、悔しい					
(5) とにかく、思い出しただけでも腹が立ち、納得がいかない					
(6) たいせつな人を失ってしまい、悲しく辛い					
(7) 苦手な場所や相手に一人で向かって行く恐れ					
(8) すべてが成功し、達成感で満ち溢れている					

○ 日常に起きるさまざまな感情が、「食事・睡眠・排泄・清潔」にどう影響があり、からだの変化や感覚のちがいと、どのように関係するのか考えましょう。

ご感想・ご意見をお願いします

Eメール jinken@sbox.pref.osaka.lg.jp

FAX 06-6210-9286

大阪府府民文化部人権局

『さまざまなカタチ ～性の多様性(性的マイノリティの人権)を学ぶ～』

この教材を活用いただきありがとうございました。

今後の参考にさせていただくために、お手数ですが次の質問にお答えください。

(1)この教材はどのような場で使われましたか？

(2)この教材をお使いになったご感想やご意見をお書きください。

ご協力ありがとうございました。