

## 「女らしさ」ってどんなイメージ?

おとなしい、控えめ、かわいい、  
メイクやファッション、  
文系、ピンクや赤系、感情的……

## 「男らしさ」ってどんなイメージ?

活発、積極的、カッコいい、  
スポーツが得意、  
理系、青や黒系、理性的……

本当にそう  
でしょうか?

## 役割分担、性別での思い込み、 していませんか?

男は仕事、女は家事  
リーダーは男、サポート役は女  
力仕事は男、育児や介護は女  
恋愛の対象は異性

それって  
当たり前?

## 誰もが、自分らしく 生きられる社会に向けて

必要以上に男女で物事を分けず、  
女らしさ・男らしさの決めつけや  
思い込みをなくす事で、誰もが  
過ごしやすい、その人らしく生き  
られる社会を目指していく事が  
大切です。



## 「女らしさ・男らしさ」より 「その人らしさ」を大切に

### 鎌倉市パートナーシップ宣誓制度

戸籍上の性別にとらわれず、互いを人生のパートナーとして、日常生活において、経済的、精神的に相互に支え合い、協力し合うことを約束した関係にあることを公に証明し、宣誓書受領証を交付する制度です。 [詳しくはこちら](#)



### 交流会「かながわ にじいろ・ほっとスペース」

29歳以下の性的マイノリティの方の交流会。  
性的マイノリティ(LGBTQなど)のスタッフの体験談を聞いたり、参加者同士で交流できる会です。  
事前に予約をしてください。  
毎月1回神奈川県内で開催 [詳しくはこちら](#)



### かながわ性的マイノリティ相談LINE

性的マイノリティの方やその関係者(家族、学校関係者等)からのご相談を、コミュニケーションアプリ「LINE(ライン)」でお受けしています。ご相談は匿名でも可能です。

相談時間：毎週月曜日および土曜日 14:00~21:00  
(祝休日・年末年始を除きます) [詳しくはこちら](#)



### 性的マイノリティ派遣型個別専門相談 「かながわSOGI派遣相談」

SOGI(性的指向と性自認)に関する相談を、臨床心理士など専門相談員が御相談者のもとに伺ってお受けします。相談料は無料です。 [詳しくはこちら](#)



### 電話相談「SHIP・ほっとライン」

電話で専門の相談員がお話を伺います。

TEL: 045-548-3980(毎週木曜 19:00~21:00)  
(認定)特定非営利活動法人SHIP

初版…令和8年(2026年)4月  
編集…鎌倉市政策部市民相談課人権・男女共同参画担当  
TEL:0467-23-3000  
(認定)特定非営利活動法人SHIP  
発行…鎌倉市

Illustration by moriuro

性別で  
決めつけを  
していませんか?

女だから…

男だから…



誰もが、自分らしく  
生きられる社会に向けて

鎌倉市



「女のくせに料理できないの?」

「男がめめめするな」

「女なんだから、オシャレに気を使ったら?」

「男なんだからがまんしなさい!」

「女だから」「男だから」  
こんな決めつけ  
していませんか?

何となく  
当たり前  
だから

### その男女分けって本当に必要?

名前の呼び方(～くん、～さん)、座席、整列の並び順  
名簿、男女で色分け、グループの男女比

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

### SDGs「ジェンダー平等を実現しよう」

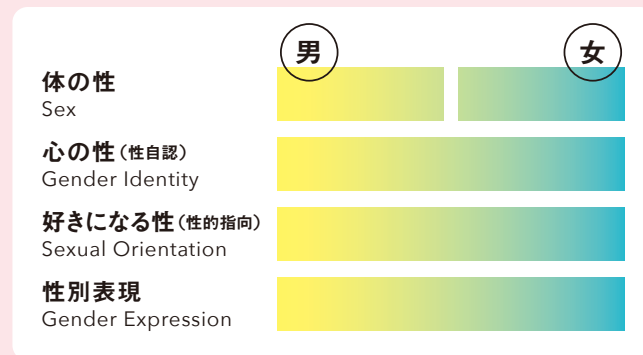
2015年に国連サミットで採択されたSDGs(持続可能な開発目標)では、「誰一人取り残さない」という考えに基づいた17の目標があります。そのうちの1つが「ジェンダー平等を実現しよう」です。

※ジェンダーとは、社会的・文化的な性別の事です。



## 多様な性のあり方

一般的に性は「男」と「女」の2つに分けて考えがちですが、その人の性のあり方(セクシュアリティ)は、4つの要素で考えてみる事ができます。



「体の性」と「心の性」は同じとは限りません。「好きになる性」は異性だけとは限りません。このグラデーションのどこに位置するかは、1人1人違います。

### 思春期は自分を探す時期

思春期に性や体の事、周囲との違いで悩むのはおかしい事ではありません。「自分って何?」と迷い、模索する時期です。色々な人や考えを知り、少しずつ「自分」がわかってくるかもしれません。セクシュアリティは気づきの過程で揺らぐ事もありますが、本人の意思や、周囲の強制で変わるものではありません。



### SOGI(ソジ)について

SOGIは性的指向(好きになる性/ Sexual Orientation)と性自認(心の性/ Gender Identity)の事です。SOGIはLGBTQの人だけでなく、すべての人が持っているもので、1人1人に多様な形があります。

性的指向や性自認に関して行われる嫌がらせ、差別的言動などのハラスメントを「SOGIハラスメント」といいます。

## LGBTQって知っている?

- L** レズビアン Lesbian (女性が好きな女性)
- G** ゲイ Gay (男性が好きな男性)
- B** バイセクシュアル Bisexual (男女どちらも好きになる人)
- T** トランスジェンダー Transgender (体の性と心の性に違和感がある人)
- Q** クェスチョニング Questioning (自分のセクシュアリティがわからない、迷っている人)

それぞれの頭文字をとってLGBTQと呼びますが、この他に「心の性」が男女どちらでもないというXジェンダーや、どんな性別の相手にも性的欲求や恋愛感情を持たないアセクシュアルなど、色々なセクシュアリティの人がいます。性のあり方は多様で、決しておかしい事ではありません。

### 周りが決めつけないで!

周りから見てわかるのは「性別表現」の部分です。それだけで、人のセクシュアリティはわかりません。「あの女子はいつもボーイッシュな恰好だから、きっとトランスジェンダーだ」というように、周りが勝手に決めつけないようにしましょう。

### カミングアウトとアウティング

**カミングアウト**は、自分のセクシュアリティを人に伝える事です。必ずしなければいけないものではなく、するかしないかは本人の選択です。もしカミングアウトされたら、大切な事を伝えてくれたと受け止めて、否定せずに話を聞いてください。本人の許可なく、セクシュアリティを他の人に伝える事を、**アウティング**と言います。相手が伝えてくれた事でも、他の人に(家族や親しい間柄でも)知られたくないかもしれません。誰に伝えているか、きちんと本人に確認するようにしましょう。