

カミングアウト
するか迷ってる

性別に違和感が
あって...

もう、あなたを
ひとりにしたくない。

同性を好きに。
間違ってる？

職場で
アウティング
された...



フリーダイヤル つなく ささえる
0120-279-338

よりそいホットライン

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、
一緒に解決する方法を探します。

岩手県・宮城県・福島県以外の全国どこからでもかけられます * 秘密は守ります

岩手県・宮城県・福島県からおかけの方は 0120-279-226 へおかけください。

せいべつ いわ どうせいあい せんもん そうだん
性別の違和や同性愛にかかわる専門の相談ができます



よりそい
ホットライン

0120-279-338

に電話する。

*携帯電話 (PHS)、
公衆電話からつながります。

音声ガイダンスが
流れます。

相談したいことを
選んでください。

24 時間通話料無料

電話番号をお確かめのうえ、
おかけください。

- 1 暮らしの困りごと、
悩みを聞いてほしい方
- 2 外国語による相談 (Helpline for foreign people)
英語、韓国・朝鮮語、中国語、タガログ語、ベトナム語、ネパール語、ポルトガル語、
スペイン語、タイ語、インドネシア語
- 3 DV、性暴力など女性の相談
- 4 性別の違和や同性愛などに関わる相談
- 5 死にたいほどつらい方
- 8 さまざまな災害で被災された方

2番を押すと
10ヶ国語で対応
10am~10pm

Helpline for Foreign People

외국인 상담전화

外国人援助热线 / 外国人援助熱線

Helpline para sa dayuhan

Tư vấn cho người ngoại quốc

बिदेशीका लागि सल्लाह गर्ने फोन नम्बर

Linha de ajuda aos estrangeiros

Línea de ayuda para extranjeros

สายด่วนสำหรับชาวต่างชาติ

Saluran bantuan untuk orang asing

Call the toll-free number and after the Japanese guidance, press 2.

무료 전화번호로 전화를 거시고, 일본어 안내 후 2번을 누르십시오.

拨打本免费专线, 待日语语音说明后, 请按 2 / 撥打本免費專線, 待日語音說明後, 請按 2

I-dial ang toll-free number, at pagkatapos ng guidance sa wikang Japanese, pindutin ang 2

Goi số 0120-279-338, sau khi nghe giải thích tiếng Nhật, rồi bấm số 2.

सल्लाह गर्ने टेलीफोन नम्बर ०१२०-२७९-३३८ मा फोन गरेर जापानी भाषाबाट दिईने जानकारी सक्रियपछि २ थिच्नुहोस्।

Puede llamar sin costo después de la grabadora en japonés, favor de empujar el numero 2.

Para consultas en idiomas extranjeros, luego de escuchar la grabación, presione el número 2.

โทรมาที่หมายเลข 0120-279-338 จากนั้นกด 2 หลังข้อความตอบรับภาษาญี่ปุ่น

Untuk konsultasi dalam Bahasa asing, silahkan tekan Nm.2 setelah panduan dalam bahasa

ようび じかんたい たいおうげんご こと たいおうげんごひょう し
*曜日・時間帯によって対応言語が異なります。対応言語表は Facebook でお知らせしています。https://www.facebook.com/yorisoi2foreign

4つに分けられる性

法律上(身体)の性

出生時に外性器をもとに割り当てられた性別(戸籍などの公文書に記載される性別)

自分の認識する性別

(性自認: Gender Identity)

自分の性別をどう認識しているか、いないか

好きになる性

性的指向: Sexual Orientation

恋愛感情や性的な関心がどの性別に向くか、向かないか

表現する性

(性別表現: Gender Expression)

服装や髪型、言葉遣い、しぐさ等、自分の性別をどう表現するか



いろいろな性のあり方をする人をLGBTQや性的少数者、セクシュアルマイノリティなどと呼ぶことがあります。6色の虹色はシンボルカラーとされています。

L Lesbian

レズビアンは女性を好きになる女性

G Gay

ゲイは男性を好きになる男性

B Bisexual

バイセクシュアルは女性も男性も好きになることがある人

T Transgender

トランスジェンダーは身体の性と自分が感じる性別が違っていたり、生まれたときに決められた性別とは違う性別で生きている人、生きたいと望む人。

Q Questioning/Queer

クエスチョニングは自身の性のあり方について特定の枠に属さない人、分からない人、決めていない等の人。クィアは規範的とされる性のあり方以外を包括的に表す言葉です。

このほかに、恋愛をしない、性的関心がない、性別に関係なく好きになるなど、いろいろな人がいます。いろいろな“性”であっても、そのことで学校や職場でいじめられたり、からかわれたりしてよいものではありません。もし自分や友だちや家族の誰かが困っていたらこの「**よりそいホットライン**」に電話をください。困っていることがなくなるように一緒に考えます。

監修: 一般社団法人 性的指向および性自認等により困難を抱えている当事者等に対する法整備のための全国連合会(通称:LGBT法連合会)



<https://moyatter.jp>

どなたでも
ご利用いただけます

困りごと情報提供

生活の中で困っていること、どうしたらいいかわからないこと、誰にも相談出来ないこと、ご相談下さい。相談はいつでも書き込みます。

24時間受付

<https://comarigoto.jp/>



通話による聞き取りが難しいかたはファクシミリでのご相談にも応じております。

FAX 0120-773-776

私たち社会的包摂サポートセンターは、社会的に排除されがちな人(生活困窮者、外国人、セクシュアルマイノリティ、DV・性暴力被害者、障がい者、ホームレス、多重債務者、ひとり親世帯など)への多角的な支援事業を通して、誰もが「居場所」や「出番」を実感できる社会の実現を目指しています。

一般社団法人 社会的包摂サポートセンター <https://www.since2011.net/>

相談事業で取得した個人情報は、法令などにより開示を求められた場合を除きご相談者様の同意なしに、原則として第三者に開示・提供することはありません。

相談事業で取得した情報は、個人を特定しない統計的情報を目的に利用させていただくことがあります。詳しくはホームページをご覧ください。