カムアウトしたい／された…！
そんなときはここっ！

カムアウトについてのQ&A！

⚠ カムアウトをする時の注意点

1. あなたのペースで

人の数だけカムアウトの方法があり、絶対に成功する方法はありません。「友達には言うが、家族には言わない」など、どの範囲でカムアウトするかも考えましょう。重要なことは、あなたが自分の状況に合わせて、自分が納得する方法と言葉でカムアウトに臨むことではないでしょうか。

2. カムアウトする心の準備はできていますか？

LGBT である自分のことを、自分で受け入れることができていますか？自分はこれでいいんだと思えることが大事です。また、カムアウトした時、相手からいろいろな質問をされるかもしれません。「治らないの？」「結婚しないの？」「子どもは？」「老後は？」など、できれば回答を考えておきましょう。

カムアウトの計画を立てましょう！

- ☐ 1. 最初に誰に言いたい？それはなぜでしょう。
- ☐ 2. いつ言いたい？今すぐ言わなければいけませんか？
- ☐ 3. どこで言いたい？安心できる場所がいいですね。
- ☐ 4. あらゆる反応を想定しよう！否定されたり、肯定されたり・・・
- ☐ 5. 基礎知識を学んでおこう！聞かれた時に説明できたらいいですね。
- ☐ 6. カムアウトがうまく行かなかったら・・・

困った時に聞いてくれる友達や相談できるＬＧＢＴ団体とのつながりがあると安心です。

まずは準備！

たとえばこんなパターン…

Q. ろうLGBTです。けど相手の反応が親は聴者なのでうションを取れる自

カムアウトしたい怖いです。特に、両まくコミュニケーー信がありません。

A・まず、友達やきょうだいに言ってみて反応を見るのはいかがでしょうか。カムアウトも数をこなせば上達します。また、自分を受け入れてくれる人がたくさんいることがわかれば、無理に両親に言う必要を感じなくなる人もいます。聴者の親にこれ以上心配をかけたくないと思う気持ちもあるかもしれませんが、ろうであることも、LGBTであることも負い目を感じる必要はありません。ネットや本で体験談を読んだり、LGBTの友達に相談してみましょう。カムアウトする理由を整理し、**準備を整えてからカムアウトすることをおすすめします。**

⚠ カムアウトされた時の注意点

重要!! **カムアウトのことを他人に勝手に話さない。**勇気を出して、信頼できるあなたにカムアウトしたのかもしれません。それなのに勝手に言いふらすことは、相手をとても傷つける行為です。あなたが誰かに大事な話をする時のことを想像して、取り扱ってください。いろんな生き方に出会うことは、自分自身の人生も豊かにするものです。LGBT との出会いできっとあなたも固定観念から解放されたり、新しい考え方を得られるはずです。あなた自身のためにもいろんな生き方があることに寛容になって下さい。まずは、このパンフレットを参考に、適切な手話表現をしてください。それが LGBT への応援になります！

アウティング

本人の了解を得ずに、秘密を他人に暴露すること。

たとえばこんなパターン…

Q. 友達にレズビアンだとカムアウトされましたどう反応したらいいかわからず、「またそんな冗談言って〜」と流してしまいました。言うのは勇気が必要だったろうに、相手を傷つけたかもしれず、申し訳なく思っています。

A・今からでも間に合いますので、その申し訳ないと思っている気持ちをそのまま相手に伝えてみましょう。あなたがLGBTの友達も知り合いも持っていなければ、驚いて返事に困るのは当然です。きっと友達は喜ぶはずです。また、その話はあなたにだけ伝えたいことかもしれないので、他の人に勝手に話さないようにしましょう。あなたが誰かに勇気が必要な話をする時のことを想像して、取り扱ってください。

カムアウト体験談

20 人に 1 人は LGBT です。あなたの近くにもいます。このパンフレットを一通り読んで、備えましょう。あなたが自分の大事なことを誰かに打ち明ける時、どんな対応をされたいですか？LGBT のカムアウト体験を聞いてみましょう !!

勇気を振り絞って言ったのに「冗談やめてよー」と笑われ、流されてしまい、悲しかった。

「別にいいんじゃない、あんたはあんただよ」と言ってくれてホッとした。

友達二人にカムアウトした時、「俺のこと襲うなよ！」というコメントに、もう一人の友達が「ゲイだからって、お前が好きとは限らないだろ。何勘違いしてんの？」とツッコミを入れてくれて嬉しかった。

最初は驚いて絶句していたけど、最後まで話をじっと聞いてくれて嬉しかった。

ドン引きされるかな？と思ったけど「どんな人がタイプなの？」「同性婚したい？」など意外と話が盛り上がって安心した。

ろう LGBT が困ってることって？

LGBT に対する偏見のため、ストレスや不安を感じながら暮らしている人も多くいます。

- 「あいつら同性愛やで、気持ち悪い」といったコソコソ手話や侮蔑的な表現をされる
- 性同一性障害の治療のため病院に行ったり、裁判所での手続きをするのに LGBT 専門的知識をもった手話通訳者が少なくて頼みにくい
- 精神科で手話のできる医療関係者が少なくて、カウンセリングでうまく気持ちが伝えられない
- 聴者のLGBTサークルに行きたいが通訳の保障がないので参加しにくい
- ろう学校で手話のできる教員が少なく、LGBT に関する相談がしにくい
- 親が聴者でコミュニケーションが困難なため、カムアウトしにくい
- ろう LGBT の仲間と出会いたいが、ろうコミュニティは狭いためすぐに噂が広がってしまうのが怖くて一歩を踏み出せない
- ハッテン場(※)は聴者中心で照明も暗く、セックス前のコミュニケーションがむずかしい

※男性同士でその場限りのセックスをするための場所・施設

もしも…差別的な手話を見たら？

A. このパンフレットを見せましょう！(P1-2 参照)

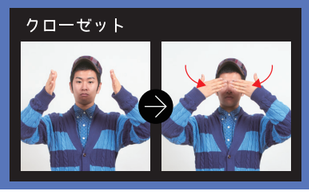
適切な手話表現を使ってもらうために、伝え方を工夫しましょう。「あ、その手話表現、正しくはこうするらしいよ」とか「この前、LGBT の人に会ったんだけど、その手話表現は嫌な気持ちになるから、こうしてほしいって言われたんだ」など、肯定的な働きかけをしましょう。そして、このパンフレットを一緒に見ながらいろいろおしゃべりしてみましょう。

カムアウトの手話！

カムアウト

自分が LGBT であることを隠している場合、誰かに打ち明けること。「come out of the closet」が元で、押し入れから出てくるの意味。

クローゼット



自分が LGBT であることを隠して暮らすこと。

カムアウトしたい／された…！
そんなときはここっ！

カムアウトについてのQ&A！

⚠カムアウトをする時の注意点

1. あなたのペースで

人の数だけカムアウトの方法があり、絶対に成功する方法はありません。「友達には言うが、家族には言わない」など、どの範囲でカムアウトするかも考えましょう。重要なことは、あなたが自分の状況に合わせて、自分が納得する方法と言葉でカムアウトに臨むことではないでしょうか。

2. カムアウトする心の準備はできていますか？

LGBT である自分のことを、自分で受け入れることができていますか？自分はこれでいいんだと思えることが大事です。また、カムアウトした時、相手からいろいろな質問をされるかもしれません。「治らないの？」「結婚しないの？」「子どもは？」「老後は？」など、できれば回答を考えておきましょう。

カムアウトの計画を立てましょう!

- □ 1. 最初に誰に言いたい？それはなぜでしょう。
- □ 2. いつ言いたい？今すぐ言わなければいけませんか？
- □ 3. どこで言いたい？安心できる場所がいいですね。
- □ 4. あらゆる反応を想定しよう！否定されたり、肯定されたり・・・
- □ 6. 基礎知識を学んでおこう！聞かれた時に説明できたらいいですね。
- □ 5. カムアウトがうまく行かなかったら・・・

困った時に聞いてくれる友達や相談できるＬＧＢＴ団体とのつながりがあると安心です。

まずは準備！

たとえばこんなパターン・・・

Q.ろうLGBTです。カムアウトしたいけど相手の反応が怖いです。特に、両親は聴者なのでうまくコミュニケーションを取れる自信がありません。

A・まず、友達やきょうだいに言ってみて反応を見るのはいかがでしょうか。カムアウトも数をこなせば上達します。また、自分を受け入れてくれる人がたくさんいることがわかれば、無理に両親に言う必要を感じなくなる人もいます。聴者の親にこれ以上心配をかけたくないと思う気持ちもあるかもしれませんが、ろうであることも、LGBTであることも負い目を感じる必要はありません。ネットや本で体験談を読んだり、LGBTの友達に相談してみましょう。カムアウトする理由を整理し、**準備を整えてからカムアウトすることをおすすめします。**

⚠カムアウトされた時の注意点

重要!!

カムアウトのことを他人に勝手に話さない。勇気を出して、信頼できるあなたにカムアウトしたのかもしれません。それなのに勝手に言いふらすことは、相手をとても傷つける行為です。あなたが誰かに大事な話をする時のことを想像して、取り扱ってください。いろんな生き方に出会うことは、自分自身の人生も豊かにするものです。LGBT との出会いできっとあなたも固定観念から解放されたり、新しい考え方を得られるはずです。あなた自身のためにもいろんな生き方があることに寛容になって下さい。まずは、このパンフレットを参考に、適切な手話表現をしてください。それが LGBT への応援になります！

本人の了解を得ずに、秘密を他人に暴露すること。

たとえばこんなパターン・・・

Q．友達にレズビアンだとカムアウトされました。どう反応したら冗談言って〜」と流してしまいました。言うのは勇気が必要だったろうに、相手を傷つけたかもしれず、申し訳なく思っています。

A・今からでも間に合いますので、その申し訳ないと思っている気持ちをそのまま相手に伝えてみましょう。あなたがLGBTの友達も知り合いも持っていなければ、驚いて返事に困るのは当然です。きっと友達は喜ぶはずです。また、その話はあなたにだけ伝えたいことかもしれないので、他の人に勝手に話さないようにしましょう。あなたが誰かに勇気が必要な話をする時のことを想像して、取り扱ってください。

カムアウト体験談

20 人に 1 人は LGBT です。あなたの近くにもいます。このパンフレットを一通り読んで、備えましょう。あなたが自分の大事なことを誰かに打ち明ける時、どんな対応をされたいですか？LGBT のカムアウト体験を聞いてみましょう !!

勇気を振り絞って言ったのに「冗談やめてよー」と笑われ、流されてしまい、悲しかった。

「別にいいんじゃない、あんたはあんただよ」と言ってくれてホッとした。

友達二人にカムアウトした時、「俺のこと襲うなよ！」というコメントに、もう一人の友達が「ゲイだからって、お前が好きとは限らないだろ。何勘違いしてんの？」とツッコミを入れてくれて嬉しかった。

最初は驚いて絶句していたけど、最後まで話をじっと聞いてくれて嬉しかった。

ドン引きされるかな？と思ったけど「どんな人がタイプなの？」「同性婚したい？」など意外と話が盛り上がって安心した。

ろう LGBT が困ってることって？

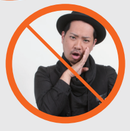
LGBT に対する偏見のため、ストレスや不安を感じながら暮らしている人も多くいます。

- 「あいつら同性愛やで、気持ち悪い」といったコソコソ手話や侮蔑的な表現をされる
- 性同一性障害の治療のため病院に行ったり、裁判所での手続きをするのに LGBT 専門的知識をもった手話通訳者が少なくて頼みにくい
- 精神科で手話のできる医療関係者が少なくて、カウンセリングでうまく気持ちが伝えられない
- 聴者のLGBTサークルに行きたいが通訳の保障がないので参加しにくい
- ろう学校で手話のできる教員が少なく、LGBT に関する相談がしにくい
- 親が聴者でコミュニケーションが困難なため、カムアウトしにくい
- ろう LGBT の仲間と出会いたいが、ろうコミュニティは狭いためすぐに噂が広がってしまうのが怖くて一歩を踏み出せない
- ハッテン場(※)は聴者中心で照明も暗く、セックス前のコミュニケーションがむずかしい

※男性同士でその場限りのセックスをするための場所・施設

もしも…

差別的な手話を見たら？

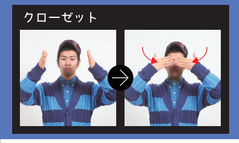


A. このパンフレットを見せましょう!（P1-2 参照）

適切な手話表現を使ってもらうために、伝え方を工夫しましょう。「あ、その手話表現、正しくはこうするらしいよ」とか「この前、LGBT の人に会ったんだけど、その手話表現は嫌な気持ちになるから、こうしてほしいって言われたんだ」など、肯定的な働きかけをしましょう。そして、このパンフレットを一緒に見ながらいろいろおしゃべりしてみましょう。

カムアウトの手話！

自分が LGBT であることを隠している場合、誰かに打ち明けること。「come out of the closet」が元で、押し入れから出てくるの意味。



自分が LGBT であることを隠して暮らすこと。