

ダイバーシティもりやへ

# みんなキラリと

市では、誰もが自分らしく暮らすことのできるまち「ダイバーシティもりや」の実現を目指し、守谷市ダイバーシティ宣言を制定しました。このコーナーでは、さまざまな多様性を自分ごととして見つめてもらうため、毎回異なるテーマをご紹介します。

## vol.5 カミングアウト

### ■ カミングアウト

自分の意思で自身のセクシュアリティを打ち明けることを、「カミングアウト」といいます。いつ／誰に／何を／どこまで打ち明けるか、また、するかしないかは本人の自由であり、周囲の人が強要してはなりません。

#### 〈カミングアウトを受けたら〉

「伝えてくれてありがとう」「そうなんだね」など受け止めた旨を伝える。

➡カミングアウトはとても勇気がいる行為です。相手はあなたを信頼し、あなたを選んで話してくれています。受け止めたことを伝え、安心させることが大切です。

※お互いの関係には影響しないという意味であっても「そんなこと関係ないのに」「言わなくても良かったのに」と伝えるのは控えましょう。相手のカミングアウトを否定する意味合いを含みます。

#### 相手の悩みや要望について、本人に聞く、相談する。

➡単にあなたに知って欲しかったのか、変えてほしいことや助けてほしいことがあるのかなど、求めることは人によって違います。して欲しいことや今後について、本人とよく話し合しましょう。

茨城県や県内NPO法人で  
相談を受付しています。  
あなたの感じる  
気持ちについて、  
一緒に考えましょう。

・茨城県 性的マイノリティに関する相談室

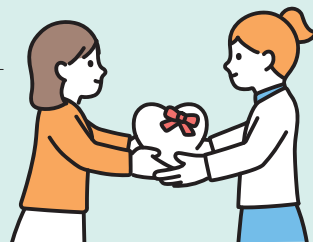
☎029-301-3216

(毎週木曜日18:00~20:00 ※12月29日~1月3日を除く)

メール相談:24時間受付・返信は1週間程度

・特定非営利活動法人 RAINBOW 茨城

✉rainbow.iba2017@gmail.com (希望に応じて電話相談・対面での相談も対応可)



・カミングアウトの有無にかかわらず、その人は「その人」です。

・受け入れきれない……と感じるのも大切なあなたの気持ちです。

