

LGBTQ+について

知る

考える

行動する

# アライ アクション ガイド

ally action guide 2026-2027

編集: **dentsu** DEI innovations (旧 電通ダイバーシティ・ラボ)

# もくじ

はじめに	3
------	---

## 1 知る

「性」は2種類だけじゃない。人の数だけ存在します。	5
頭文字に希望を込めて。「LGBTQ+」は前向きな連帯を表します。	6
LGBTQ+は10人に1人。左利きの割合とほぼ同じです。	7
人としての誇りを守る、LGBTQ+の歴史。	8
どこでも安心できる世の中へ。LGBTQ+をめぐる状況格差。	9
プライベートな問題？ いいえ、社会的な人権問題です。	10
コラム：LGBTQ+相談室①	11

## 2 考える

LGBTQ+が身近にいない？ それ、ほぼありえません。	13
話し方について考え直そう。	14
何が差別になるか考えよう。	15
カミングアウトする理由は人それぞれ。しない理由も人それぞれ。	16
聞くことが支援になる。カミングアウトを受けたときは。	17
コラム：LGBTQ+相談室②	18

## 3 行動する

みんなが生きやすい社会をめざして。アライの力が必要です。	21
すぐにやろう。ひとりでできること。	22
あなたが大切だから。身近な人にできること。	23
協力しよう。学校・職場でできること。	24
ひろげよう。アライの輪。	25
コラム：LGBTQ+相談室③	26

おわりに	28
------	----

巻末資料①：LGBTQ+関連語句集	29
巻末資料②：数字でみる『LGBTQ+調査2026』概要	30
巻末資料③：LGBTQ+に関するイベントカレンダー	31

# アライ

LGBTQ+のことを理解し、支援のために行動する人。  
英語の「ally (同盟、仲間、味方、支援者)」が語源。

ここ数年の間に、テレビやネットでLGBTQ+に関するニュースを見聞きする機会が増えてきました。自治体によるパートナーシップ制度の導入、同性婚やトランスジェンダーの権利に関する訴訟、さまざまなセクシュアリティの登場人物がいる映画・ドラマの制作など、例を挙げるとキリがありません。

社会や法律・制度がよりよく変わっていくニュースはたいへん喜ばしいことですが、同じくらい大切なのは、日常生活におけるLGBTQ+フレンドリーな雰囲気づくりだと考えます。それに欠かせないのが「アライ」の存在です。

このガイドブックでは、2011年の発足からずっとLGBTQ+に関して取り組んできたdentsu DEI innovations(旧 電通ダイバーシティ・ラボ)が、当事者やアライの声を参考に、具体的なアクションをお伝えします。アライにふさわしい行動に、ただ1つの正解があるわけではありませんが、最新の調査データを引用しながら、基本的なことをまとめました。『力になりたいけど、何から始めればいい?』というアライになりたい人はもちろん、『LGBTQ+のことを知ってはいるけど、何が問題なのかよくわからない』という人も、ぜひ読んでみてください。

# 1 知る

アライへの第一歩は、基礎的な知識を身につけること。これも立派な支援のひとつです。LGBTQ+の人たちがどんな状況に置かれているのか、どんなことに困っているのかを知ることで、具体的なアクションに移れます。LGBTQ+に関する状況は刻一刻と変化しているので、最新の情報にアップデートするよう意識しましょう。



## 「性」は2種類だけじゃない。 人の数だけ存在します。

性のあり方は、①性自認（本人が自認する性）、②出生時に割り当てられた性、③性的指向（好きになる相手の性）、④性表現（表現したい性）、この4つの組み合わせ<sup>※1</sup>でできています。本質的に①②③は自分の意志で自由に選択・変更できません。それと同時に①③④は変化しうるものとも解釈されています。また、自分らしい性のあり方を認識するまでにさまざまな過程や長い時間を経る人もいます。現在、多くの国と地域では、出生時の身体的性によって男性／女性のどちらかを割り当てられますが、性のあり方は2種類だけではなく、人の数だけ存在すると言えるほど多様なものです。

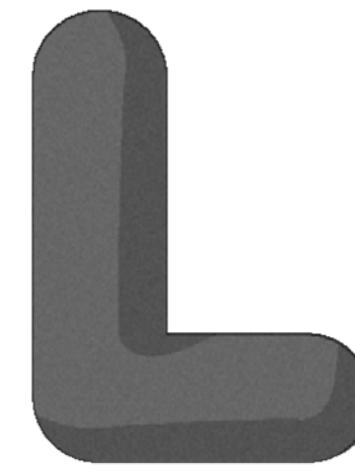
※1 ①性自認と③性的指向をまとめて表す言葉が「SOGI（読み方：ソジ）」。<sup>③Sexual Orientation</sup>と①Gender Identityの頭文字から。※2 ここでは性愛対象の性と恋愛対象の性をまとめて「性的指向」と表す。「性的指向」と「恋愛指向」とを区別して言う場合も。



頭文字に希望を込めて。

「LGBTQ+」は前向きな連帯を表します。

「LGBTQ+ (読み方：エルジービーティーキュープラス)」は、性的マイノリティを表す総称のひとつ。レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダー、クエスチョニング<sup>※1</sup>/クィア<sup>※2</sup>の頭文字に加え、それ以外の多様な性のあり方を込めた「+」の記号が組み合わせられています。この言葉は、それぞれが置かれた立場の違いを尊重し、ともに困難を乗り越えていこうという前向きな連帯を表しています。性的マイノリティを表す言葉はいくつかありますが、ぜひ「LGBTQ+」を積極的に使ってみてください。



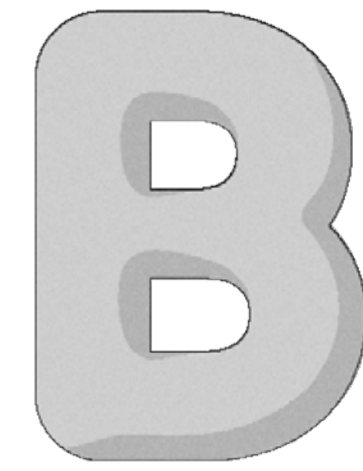
レズビアン  
Lesbian

女性の同性愛者



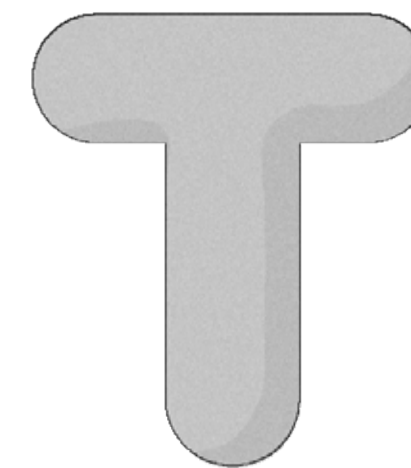
ゲイ  
Gay

男性の同性愛者



バイセクシュアル  
Bisexual

両性愛者



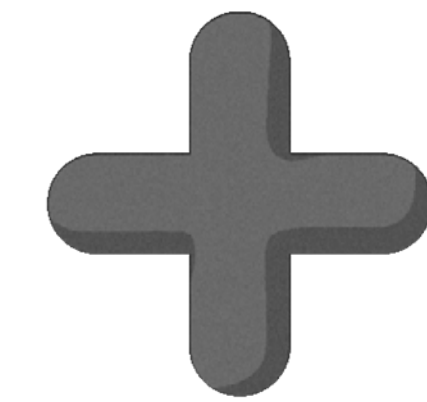
トランスジェンダー  
Transgender

性自認と、出生時に  
割り当てられた性が異なる人



クエスチョニング<sup>※1</sup>/  
クィア<sup>※2</sup>

Questioning/  
Queer



プラス  
Plus

それ以外の多様な  
性的マイノリティ

※1 性自認や性的指向が定まっていない、もしくは意図的に定めていない人や状態のこと。※2 性のあり方について、異性愛や男性／女性の二択といった既存の枠組みにとらわれず、自由なアイデンティティや立場を示す言葉。

## LGBTQ+は10人に1人。 左利きの割合とほぼ同じです。

dentsu Japanの調査では、LGBTQ+の割合は10.6%だ<sup>※1</sup>という結果が  
 出ました。内訳の一部を紹介すると、ゲイは1.60%、レズビアンは<sup>※2</sup>  
 0.93%、バイセクシュアル/パンセクシュアルは<sup>※3</sup>1.93%、トランスジェ  
 ンダーは1.38%です。LGBTQ+全体で見ると、およそ10人に1人と  
 いう計算となり、この割合は日本における左利きの割合とほぼ同じ<sup>※4</sup>で  
 す。数字で見ると、LGBTQ+の人たちは思ったよりも身近な存在だと  
 思いませんか？



※1dentsu Japan『LGBTQ+調査 2026』より。※2トランスジェンダーに該当する人も含む。※3 恋愛感情を抱く／性的に惹かれる相手の性を問わない性的指向。男性／女性の2つの性だけでなく、あらゆる性のあり方の人を好きになることがある。※4インテージ『知るギャラリー』2023年1月27日公開記事より。

## 人としての誇りを守る、LGBTQ+の歴史。

世界の大きな流れとしては、LGBTQ+の権利は少しずつ認められています。これは不平等に立ち向かった当事者とアライの成果です。しかし、法律で差別を禁止し、同性婚などの権利保障を行う国がある一方、同性愛を犯罪とみなして刑罰を与える国やLGBTQ+に対するバックラッシュ<sup>※1</sup>が起きている地域もあります。

日本では、LGBTQ+の存在を前提とした社会制度が広がっており、例えば、自治体によるパートナーシップ制度<sup>※2</sup>は、人口の9割以上をカバーするまでになりました<sup>※3</sup>。同性婚の法制化を求める集団訴訟では、1審に続き、2審でも「違憲」の判断が相次いで示されています。ただ、裏を返せば、G7(先進7か国)の中で唯一、同性婚やそれに準ずる制度も法制化されておらず、LGBTQ+への差別を明確に禁止する法律も存在しないという、平等とは言えない状況です。

※1 ある流れに対する反動、揺り戻し。特に政治的思想・運動への反感や対抗運動などを指す。

※2 P.29 参照。※3「公益社団法人 Marriage For All Japan - 結婚の自由をすべての人に」調べ。

### 日本

- 1990 「動くゲイとレズビアン会」が嫌がらせを受け、翌年裁判を起こす。97年に勝訴確定。(通称「東京都青年の家事件」)
- 1994 日本初のプライドパレードが行われる。
- 2004 性別変更の特例法を施行。
- 2015 日本初、渋谷区と世田谷区がパートナーシップ制度を導入。
- 2018 日本で初めて国立女子大学がトランスジェンダー女性の入学受け入れを表明。
- 2019~ 同性婚を認めないのは憲法違反だとして全国で集団訴訟。(通称「同性婚訴訟」)
- 2023 最高裁判所がトランスジェンダー女性職員の女性トイレ利用制限を違法と判断。
- 2024 名古屋家裁が同性カップルを「婚姻に準じる関係」として、パートナーと戸籍上同じ名字への変更を認める。
- 2025 政府が、犯罪被害者遺族の給付金など24の法律について、同性のパートナーが事実婚と同様に規定の対象になるという見解をまとめる。

### 世界

- 1930 世界初、ドイツで性別適合手術と法的な性別変更が行われる。
- 1969 ニューヨークにて、LGBTQ+に対する迫害への抵抗運動が起こる。(通称「ストーンウォールの蜂起」)
- 1970 アメリカ各地でデモ行進が行われ、これがプライドパレードの始まりとなる。
- 1989 世界初、デンマークがシビル・ユニオン(登録パートナーシップ制度)を導入。
- 1990 世界保健機関(WHO)が「同性愛」を国際疾病分類から除外。
- 2001 世界初、オランダが同性結婚法を施行。
- 2014 オリンピック憲章にLGBTQ+への差別禁止が明記される。
- 2018 世界保健機関(WHO)が「性同一性障害」を国際疾病分類の「精神疾患」から除外。
- 2020 アメリカの最高裁判所が、LGBTQ+に対する職場での差別を違法と判断。
- 2024 カナダ政府が日本人の同性カップルを、日本で迫害を受けているとして難民認定。
- 2025 アメリカのトランプ大統領が性別を出生時の生物学的な性(男性/女性)に限定する大統領令を発令。パスポートの性別記載もその原則に従うこととなり、トランスジェンダーの移動の自由が制限される。

## どこでも安心できる世の中へ。 LGBTQ+をめぐる状況格差。

LGBTQ+をめぐる状況は、個人や地域によって大きく違います。dentsu Japanの調査では、47.4%のLGBTQ+当事者が『自分の住んでいる地域は住みやすいと感じない』と回答していますが、一方で52.6%は『住みやすいと感じる』と回答しており、ほぼ拮抗<sup>きっこう</sup>している結果<sup>\*</sup>となりました。日本国内でも当事者のおかれた環境や意識には個人差があることがわかります。

また、世界各国の状況を見ると、法律によって平等や権利保障を図っている国もあれば、性自認や性的指向、性表現・行為によって刑罰を与えたり迫害したりする国も。それらの人権侵害は、その国や地域の住民だけでなく、旅行者や出張者に及ぶこともあります。外国のことだからといって、決して無関係とは言えないでしょう。

<sup>\*</sup>dentsu Japan『LGBTQ+調査 2026』より。



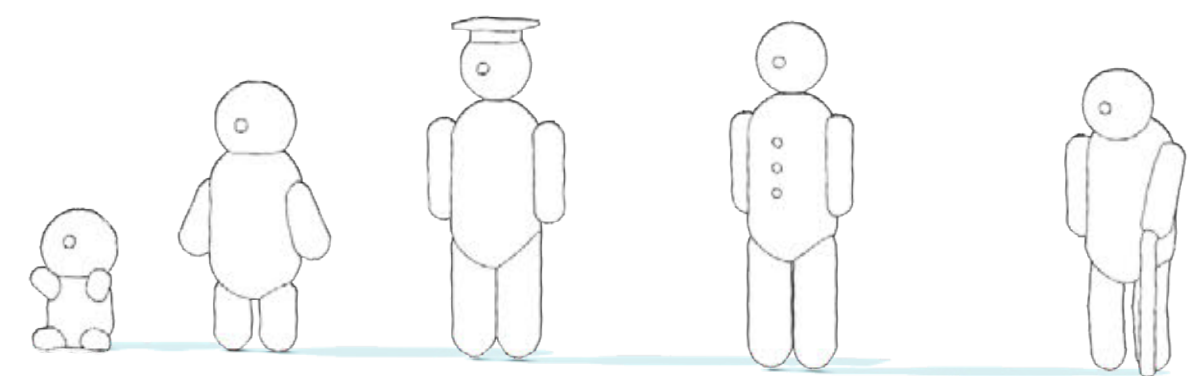
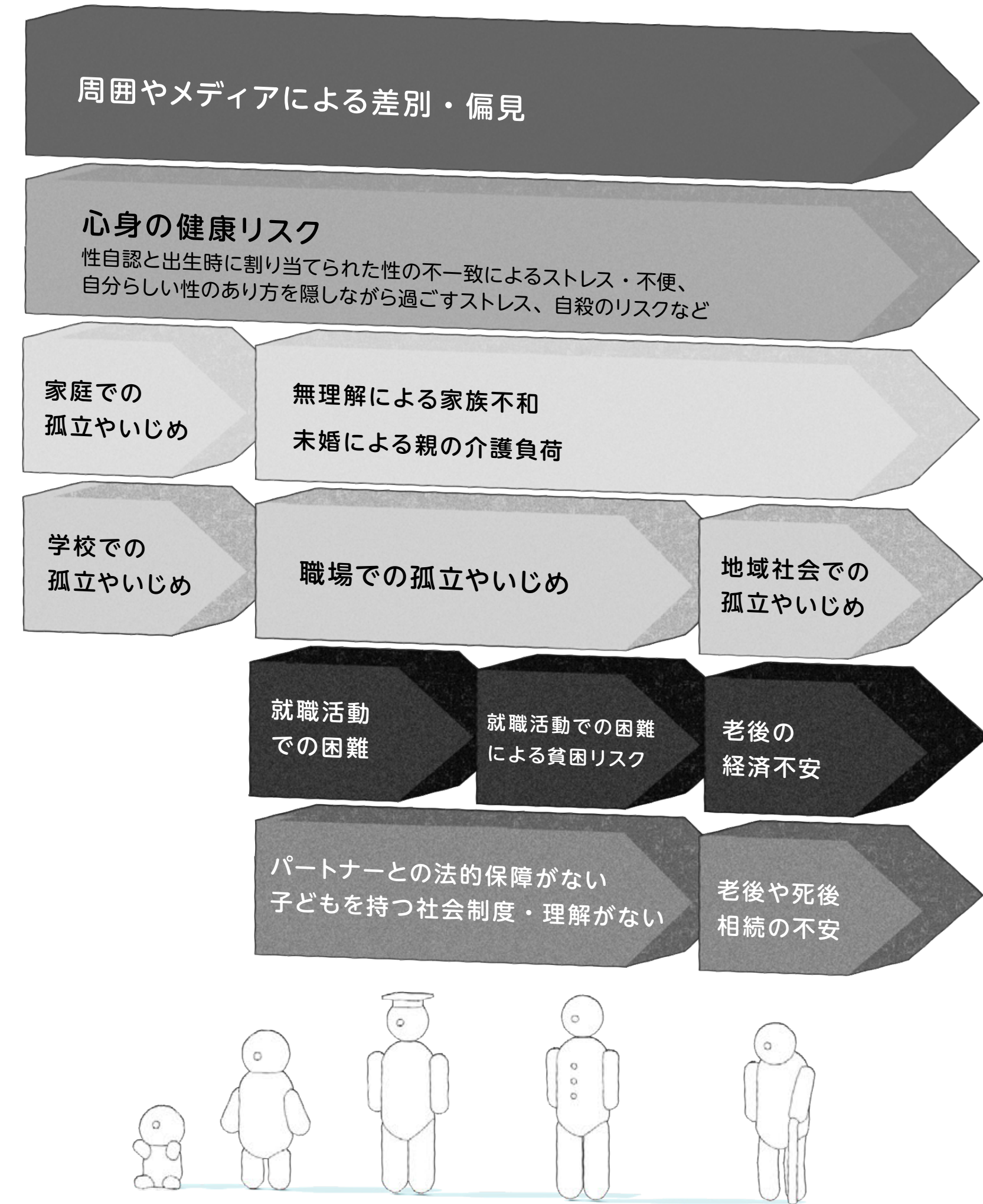
## プライベートな問題？ いいえ、社会的な人権問題です。

LGBTQ+当事者には、人生を通じて性のあり方に関するさまざまな困難があります。それは法的なものだけでなく日常生活にも潜んでおり、ずっと離れないで付きまとうことがほとんど。例えば、LGBTQ+であることを周囲に明かしていない人は、自らの性のあり方についてごまかしたり、異性愛者だとウソをつき続けたりしないといけません。

当事者のうち39.9%が、『当事者であることで、不安を感じる、生きにくいと感じる』という調査結果も出ています。<sup>\*</sup>LGBTQ+にまつわる問題は、決してプライベートな問題ではありません。社会的に取り組むべき人権問題であると理解しましょう。

<sup>\*</sup>dentsu Japan「LGBTQ+調査 2026」より。

### LGBTQ+にまつわる困難の例



**Q** LGBTQ+に関する言葉に「プライド」がつくのはなぜ？

**A** 「プライド (Pride)」は、英語で「誇り」を意味します。LGBTQ+の人たちは差別や不平等などの抑圧に対して、平等を求めて立ち向かってきました。それはLGBTQ+であることの誇りを守る歴史であり、その歴史自体も誇りの一部となっています。この誇り高い歴史と文化を象徴して、LGBTQ+関連の言葉に「プライド」がつくことがあります。例えば、LGBTQ+のパレードを「プライドパレード」と呼んだり、6月はLGBTQ+の権利を啓発する「プライド月間」として世界的に広く知られたりしています。

**Q** LGBTQ+の人には、アートやファッションのセンスがあるって本当？

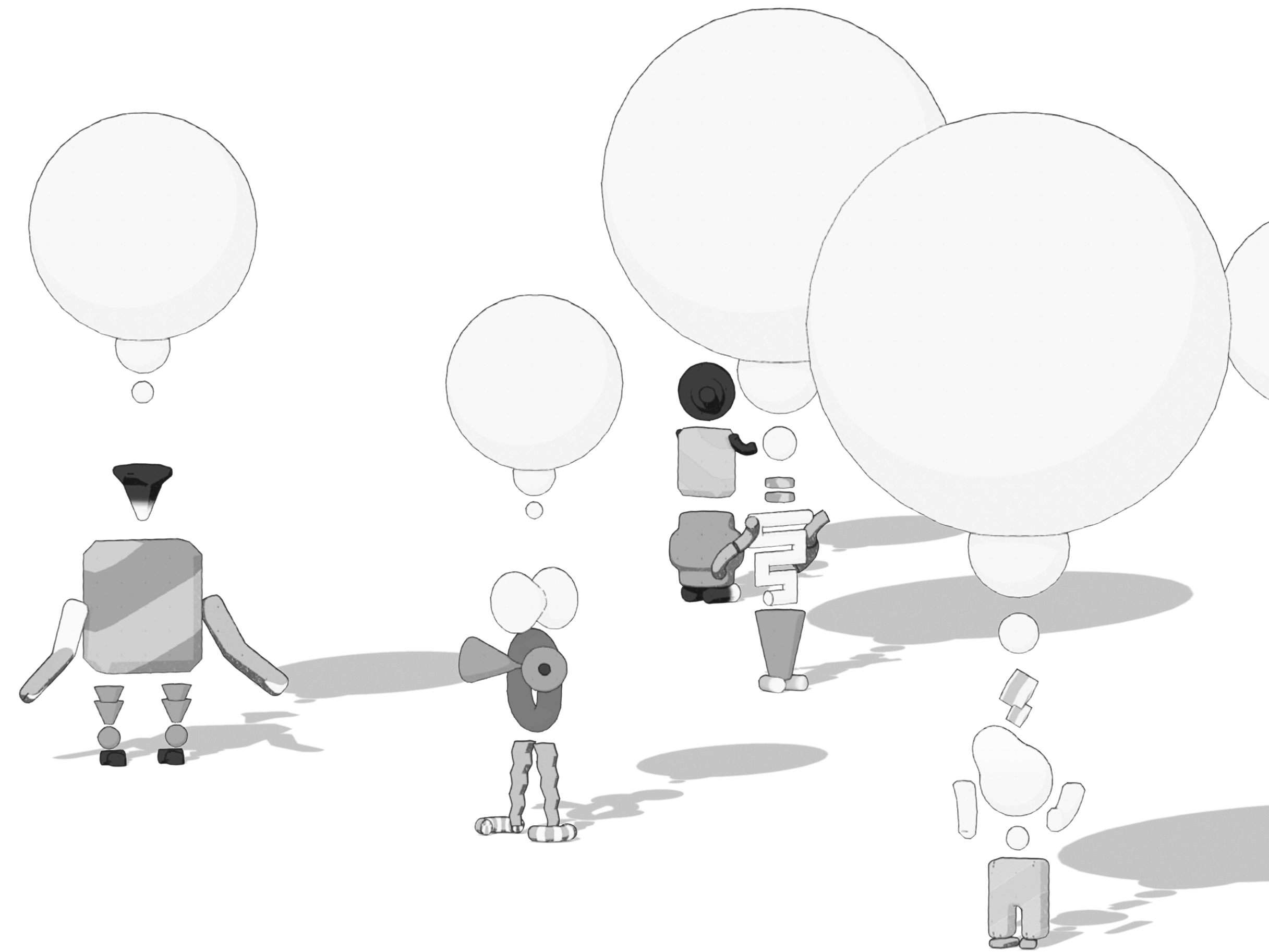
**A** そういった分野で活躍しているLGBTQ+の人もいますが、LGBTQ+だからセンスがあるというわけではありません。性のあり方とそれ以外の個性は、それぞれ分けて考えましょう。あえて言うのであれば、芸術的な分野はカミングアウトしやすい環境がつけられているのかもしれないね。

※P.16 参照

## 2

## 考える

『周りにいない』『知らなかった』『悪意はなかった』  
は差別や偏見の言い訳になりません。となりの人  
がLGBTQ+かも？ あなたの大切な人もLGBTQ+  
かも？ 否定せず、傷つけず、いないことにせず、  
いざというときは良き相談相手となれるように、  
自分の言葉や思い込みを見直してみましょう。

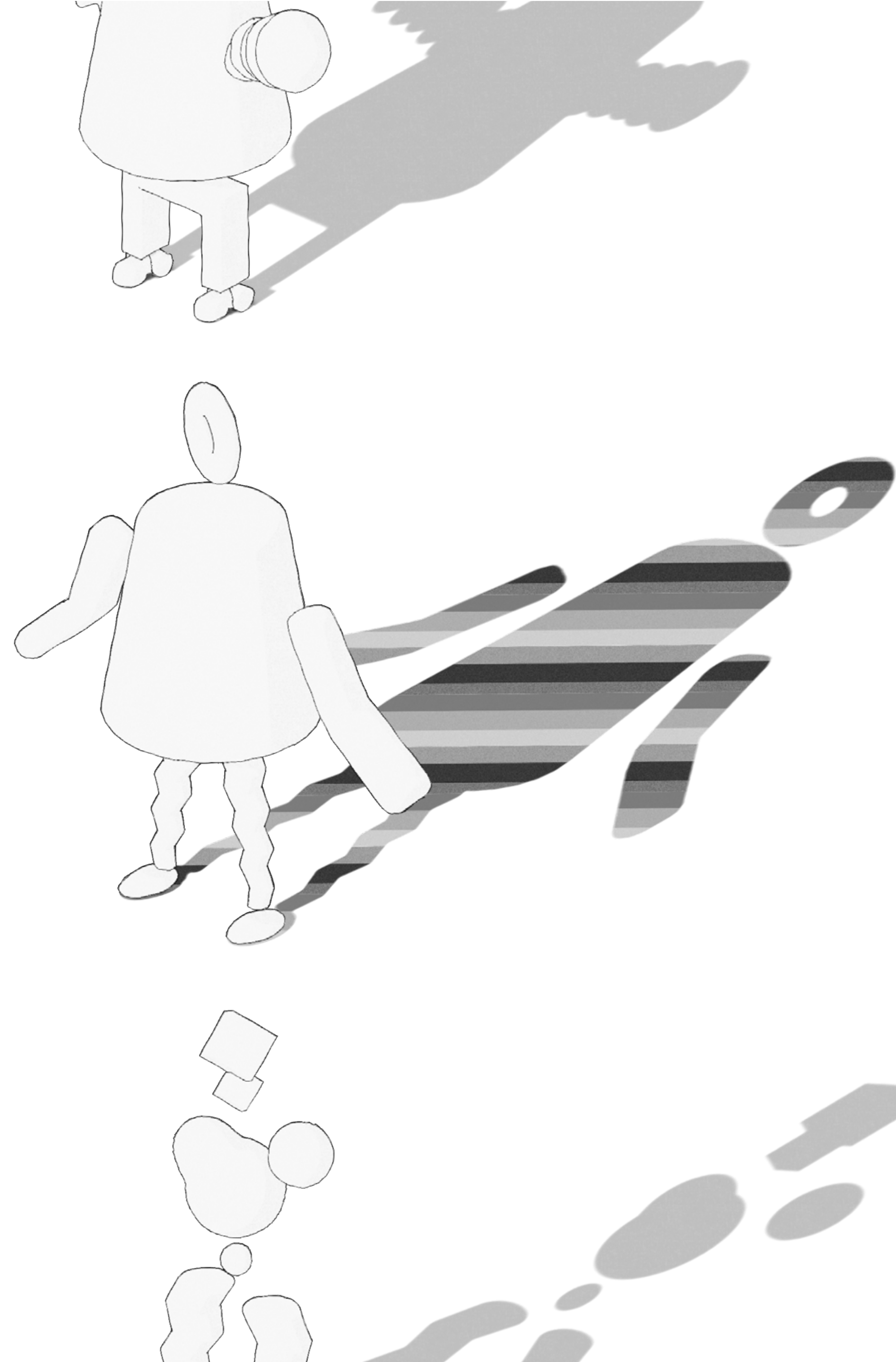


## 2 考える

### LGBTQ+が身近にいない？ それ、ほぼありえません。

dentsu Japanの調査では、『自分のすぐ身近にいる人が、LGBTQ+かもしれないといつも頭のどこかで思うようにしている』に「そう思う」と答えた人の割合は、15.2%でした<sup>\*</sup>。しかし、10人に1人がLGBTQ+なら、身近に誰もいないことは、ほぼありえないはず。つまり、『身近にLGBTQ+がいない』は勘違いで、正しくは『LGBTQ+であると自分に伝えてくれている人が身近にいない』ということです。知らされていないと『いない』ように思えるかもしれませんが、家族にも、友人にも、同僚にも、お客様にも、生徒にも、先生にも、『いるかもしれない』と考えて、自分の言葉や思い込みを見直してみましょう。想像力が、社会をより良く変えていきます。

※dentsu Japan「LGBTQ+調査 2026」より。非当事者の回答。



## 話し方について考え直そう。

### 異性愛前提の会話はやめよう

相手が異性愛者だという前提で話すと、そうでなかった場合、つらい思いをさせてしまうことも。ただ、恋愛の話がNGというわけではありません。少し言い方を変えるだけで、聞かれている側は気が楽になるはず。また、恋愛感情や性的欲求を抱かない性のあり方の人がいることも想定しておきましょう。

### 性を決めつけない言葉づかいを心がけよう

性別を限定する言葉づかいにより、違和感や否定感を覚えさせることも。そういった言葉を使ってはいけないわけではありませんが、あくまで大切なのは最初に決めつけないことです。また、ミスジェンダリング<sup>\*</sup>にもご注意を。

<sup>\*</sup>本人が自認する性と異なる取り扱いをすること。例えば、女性を自認する人に『お兄さん』と呼びかける、ノンバイナリー（P.29 参照）を自認する人を表す際に女性の代名詞（彼女や she）を使う、など。

### シチュエーション別の言い換え例

#### 恋人・家族の話をするとき

彼氏/彼女	恋人、パートナー、交際相手
ご主人/奥さま/旦那/嫁	パートナー、お連れ合い、配偶者
お父さん/お母さん	ご家族の方、親御さん、保護者
血縁関係	家族関係、親族関係

#### 店舗・広告での表記

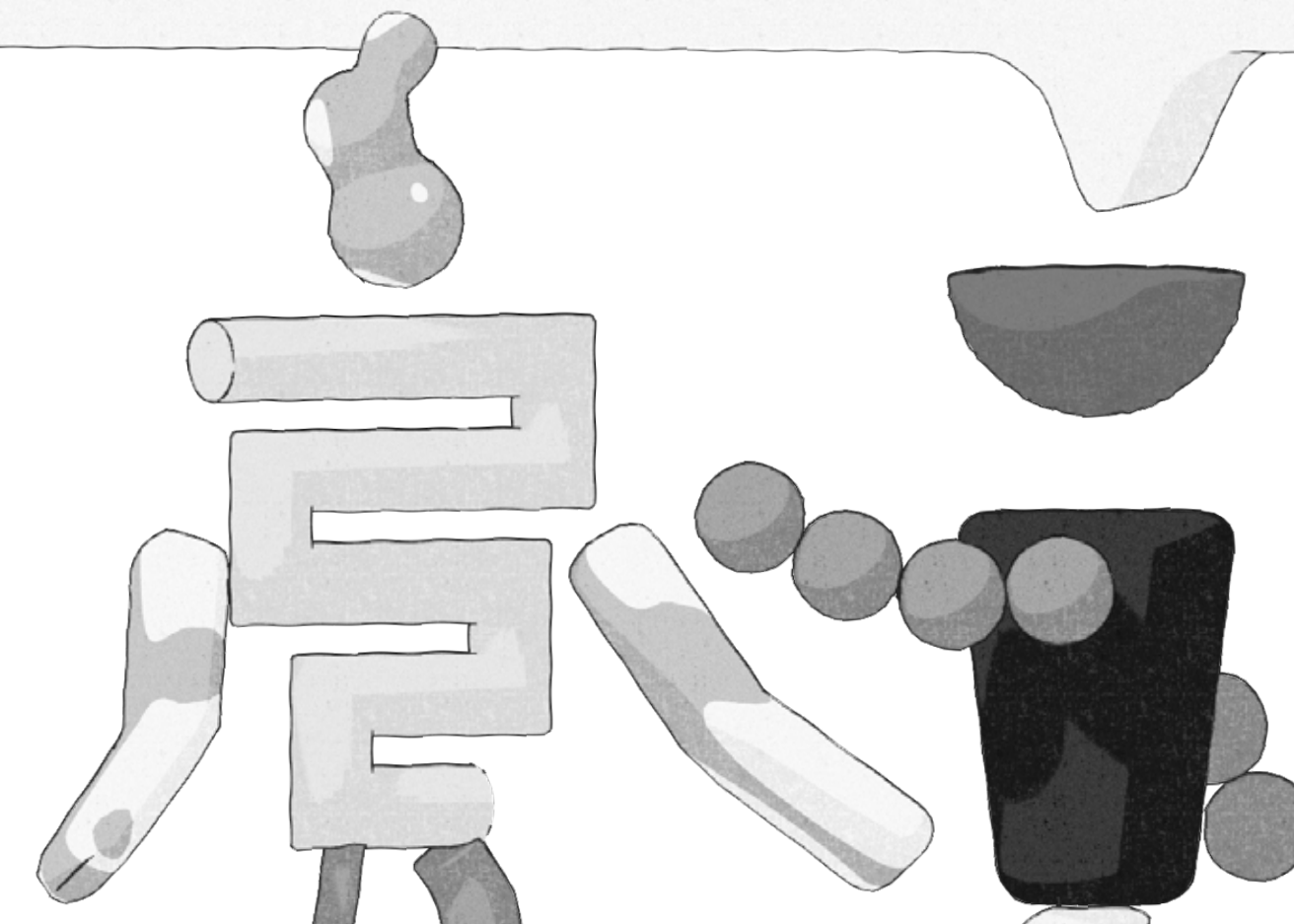
夫婦割	カップル割（異性・同性を問いません）
男性向け/女性向け	男性に人気/女性に人気

#### 呼びかけるとき

〇〇くん/〇〇ちゃん	〇〇さん
Ladies and Gentlemen	Everyone[広く使用可]、All passengers[乗り物で]

#### 価値観の押しつけ・決めつけにも注意

「普通は～」、「～は当たり前」	「多くは～」、「～はよくある」
「みんなが～」	「多くの人が～」、「ほとんどの人が～」
「誰でも～できる」	「ほとんど（多く）の人にとって～しやすい」



## 何が差別になるか考えよう。

### 差別の具体例を知ろう

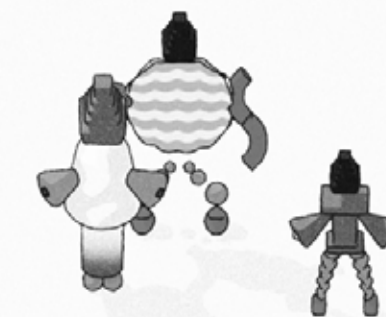
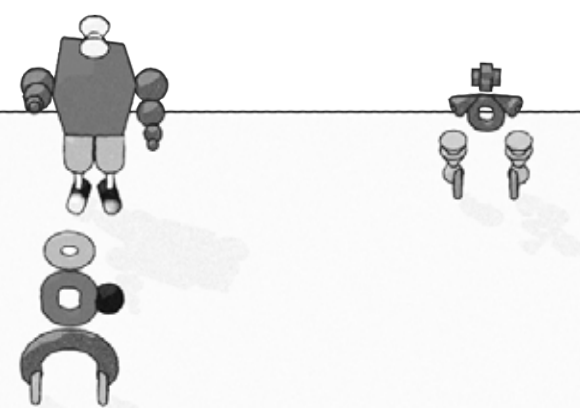
差別的な言動をなくすためには、何が差別なのか、どんな言動にLGBTQ+当事者を傷つける可能性があるかを知ることが大切です。性のあり方はアイデンティティに大きく関わります。それを否定することは、その人自身を否定することになると理解しましょう。

### 不要な男女分けを見直そう

男女ではっきりと分けられている物事やルールがあり、特に学校ではいまだに多く存在します。制服や体操着が男女で強制的に分けられている、性別に関係なく使えるトイレがない、授業や部活動の選択が性別で制限される、など。『決まりだから』と考えず、本当にその男女分けが必要か、いま一度見直してみましょう。困っている人がいるなら、ルールをより良く変えるチャンスです。

### 差別の具体例

差別語	「レズ」「ホモ」 「おなべ」「おかま」 「そっち系」「ニューハーフ」
否定	「無理」 「気持ち悪い」 「うちにはいない」
うわさ話や 笑いのタネ	「あの人、レズビアンかな」 「さっきの人、男？ 女？」 「おまえら仲いいな、ゲイかよ！」
偏見や誤解	「いい男（女）に出会っていないだけ」 「同性愛は治療できる」 「オネエ言葉を使わないの？」 「一時的なこと」「いつか変わる」

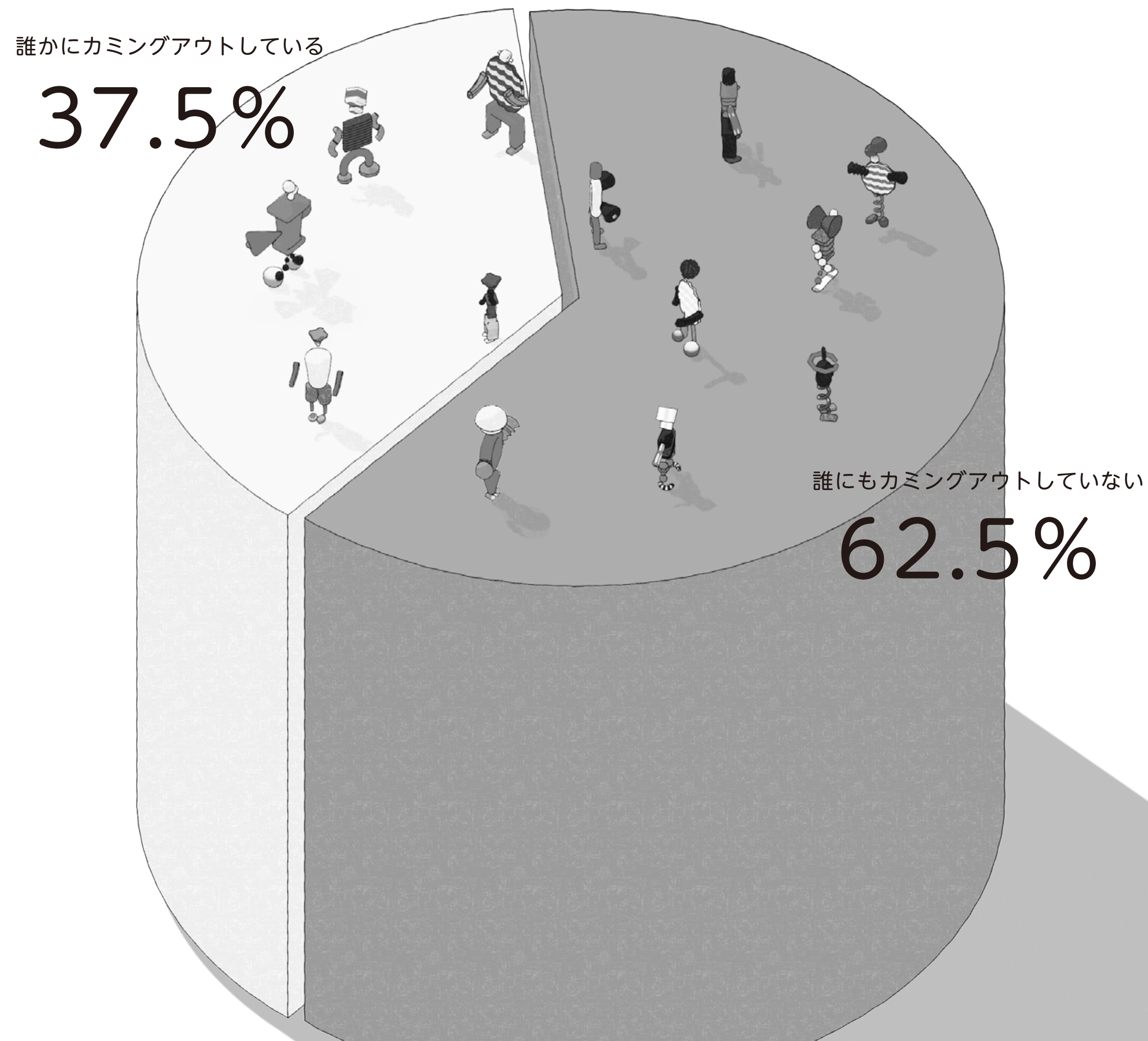


## 2 考える

### カミングアウトする理由は人それぞれ。 しない理由も人それぞれ。

自身がLGBTQ+だと周りに打ち明けることを「カミングアウト」と言います。カミングアウトによって暮らしやすくなる場合もあれば、差別や偏見で暮らしにくくなる場合も。ひとりひとりの状況が違うため、カミングアウトは『すべき』『しないべき』と一概には言えず、本人の意思が尊重されるべきことです。なお、dentsu Japanの調査では、62.5%のLGBTQ+当事者が『誰にもカミングアウトしていない』と回答しています。また、カミングアウトしている人であっても、世間全体に公表している人はごく少数で、一部の人だけにカミングアウトしている状況が多いようです。ちなみに、職場の上司にカミングアウトしている人は、たったの2.1%。カミングアウトする人にとっても、しない人にとっても生きやすい社会にするために、何ができるか考えてみましょう。

※dentsu Japan「LGBTQ+調査 2026」より。実名でのカミングアウトの数値。



# 聞くことが支援になる。カミングアウトを受けたときは。

### ゆっくり最後まで話を聞こう

相手は初めてカミングアウトしているかもしれません。受け入れてもらえるか、とても緊張しているかもしれません。そのため、うまく話せないかもしれませんが、あなたを信頼して打ち明けてくれています。焦らせず、否定せず、最後まで話を聞いてください。他の人に聞かれない、安心できる場所で聞きましょう。

### 状況を決めつけないようにしよう

性のあり方が多様なように、その状況もさまざまです。ひとりひとりに違う事情があると理解した上で、相手のことを受け入れましょう。『知り合いにいるからわかるよ』という言葉は、相手のことを決めつけている印象を与えるので注意が必要です。

### アウティングは絶対に禁止

ある人がLGBTQ+だと本人の同意を得ずに第三者へ伝えることを「アウティング」と言います。性のあり方は重大な個人情報なので、決して軽はずみに言いふらしてはいけません。悪意がなかったとしても、不注意でアウティングになってしまうこともあるので気をつけましょう。

<アウティングの例> 本人の同意なく第三者に話す／うわさ話として広める／自分以外も知っていると思  
い込んで話してしまう／当事者が特定されてしまう形でカミングアウトされたことを第三者に相談する

### 必要があれば専門の相談窓口へ

悩みや困り事を相談されたときは、自治体や専門団体の相談窓口を教えるのも支援のひとつ。また、カミングアウトを受けたあなた自身の悩みも相談できます。専門家は、当事者はもちろん、周囲の人の力にもなってくれる心強い存在です。

**Q** 自身が LGBTQ+ だと打ち明けることを「カミングアウト」と言うのはどうして？

**A** 語源は「Coming out of the closet（クローゼットから出てくる）」です。これは、自分らしく生きられないことはクローゼット（押し入れ）に閉じ込められている状態であり、ありのままの自分を伝えることはクローゼットから出てくることであると喩<sup>たと</sup>えた表現です。同じ語源から、カミングアウトしていない状態を「クローゼット」と言うことがあります。

**Q** カミングアウトされたけど、知りたくなかったから黙ってくれていたらよかったのに…。

**A** 『支えたい』という気持ちのほずが、『支えなくちゃ』という負担として感じてしまうことがあります。もしかすると、その負担を背負ってしまったという後悔から『知りたくなかった』と思われているのでは？ そんなあなたに伝えたいのは、カミングアウトを聞いたことがすでに相手の支援になっているということ。それを知れば、スッと心が軽くなって、『知りたくなかった』という気持ちも薄れるのではないのでしょうか。

**Q** 差別語を当事者が自ら使っていたけど、  
どうということ？

**A** まず、当事者だからといって、差別語を使っていいわけではありません。本人が自虐的に使っていたとしても、見聞きした周りの人が不快な思いをする可能性もあるからです。

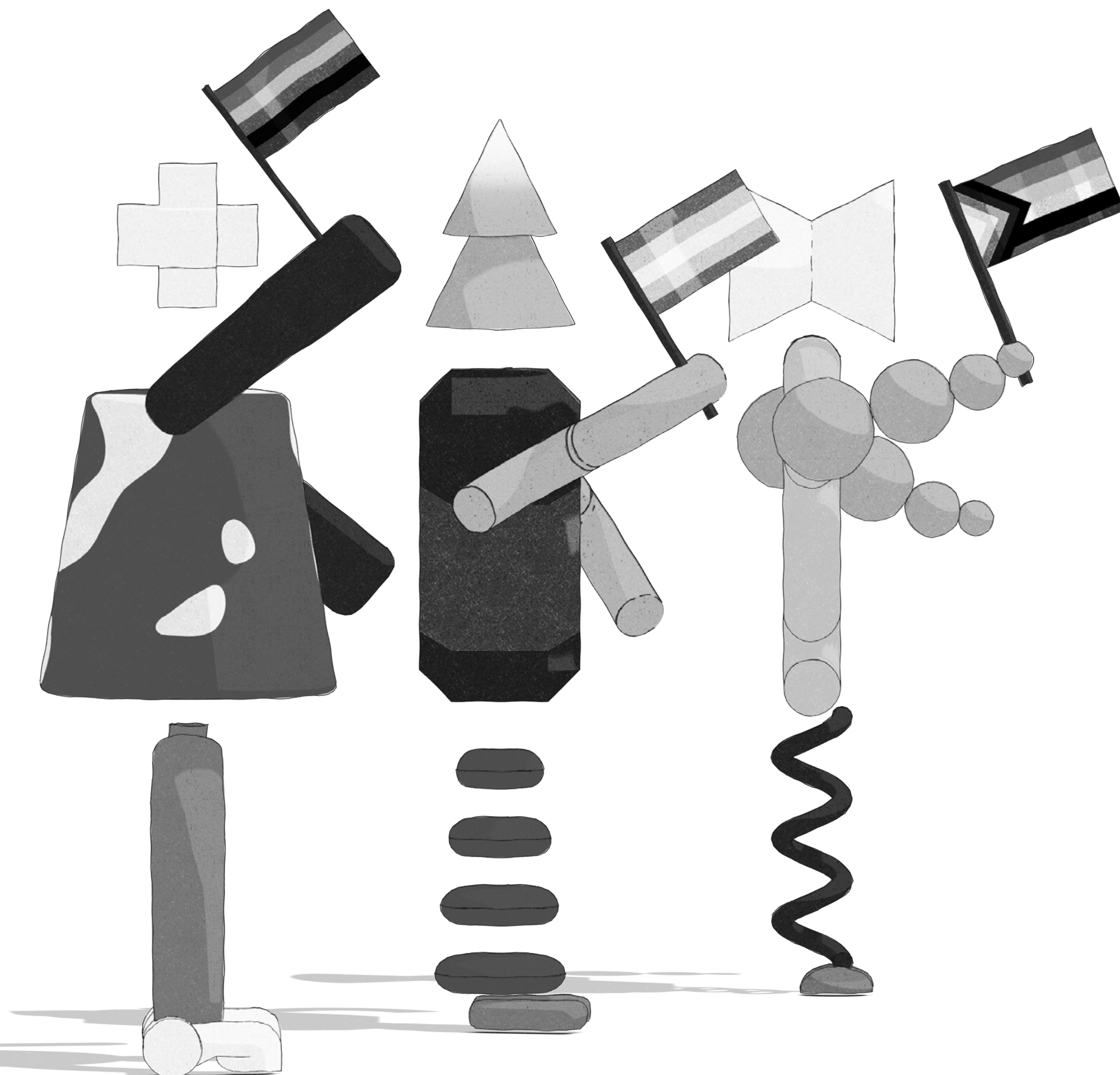
ただ、歴史をみると、差別語をあえて使うことで、その困難を社会に知らしめて乗り越えてきた例もあります。例えば「クィア (Queer)」という言葉は、もともと英語で「不思議な」「風変わりな」「奇妙な」という意味を持ち、LGBTQ+への蔑称として使われていた過去があります。それを当事者があえて使用することで、現在のようなポジティブな意味に昇華してきました。

このような歴史もふまえつつ、差別語については、なぜそれが差別にあたるのかを考え、誰かを傷つけてしまわないように配慮することが大事です。当事者かどうかに関わらず、また、話す相手が誰かであるかに関わらず、決して無自覚・無批判に使ってはいけません。

# 3

## 行動する

LGBTQ+の問題は、プライベートな問題ではなく、当事者だけの問題でもなく、社会みんなの問題です。誰もが自分らしく生きられる世界をめざして、無理をせず、できることから始めてみましょう。



### 3 行動する

## みんなが生きやすい社会をめざして。 アライの力が必要です。

LGBTQ+の課題は、ジェンダー平等や教育、医療、法律、就職などの分野において、当事者以外とも密接に関係しています。課題を解決し、LGBTQ+当事者にとって生きやすい社会にすることは、みんなにとって生きやすい社会にすることにつながります。dentsu Japanの調査では、『LGBTQ+当事者が住みやすい街になるために、取り組んでほしい』ことは上位から「学校での教育」「LGBTQ+の権利を守るための条例の制定」<sup>※1</sup>「公共施設・トイレなどの施設面の改善」「相談窓口の設置」となりました。お金や時間がかかる取り組みもあれば、そうでないものもあります。<sup>しんし</sup>真摯な理解と共感を伴わないとピンクウォッシュ<sup>※2</sup>と捉えられかねませんので、まずはできることから始めてみましょう。

※1dentsu Japan『LGBTQ+ 調査 2026』より。LGBTQ+当事者層600人の回答。※2 実態が伴わない、うわべだけのLGBTQ+支援のこと。特にLGBTQ+フレンドリーなイメージで他の人権侵害や搾取をごまかすような態度や行為を指す。



### すぐにやろう。ひとりでできること。

#### 差別的な言動は決してしない

当事者に向かって言うのはもってのほかですが、第三者に言ったり、SNSに書き込んだりすることも、決してしてはいけません。

#### そっと注意しよう

誰かが差別的な言動をしていたら、そっと注意しましょう。周りに合わせて一緒に笑ったり、同調してはいけません。『よくないよ』と直接言いにくい場合は、『よくないとニュース／研修で言っていたよ』と角が立たない言い回しにするのもいいかも。

#### 署名運動に参加しよう

LGBTQ+を支援する施策や法律を実現するために、署名活動が行われていることがあります。趣旨に賛同するなら、ぜひ署名を。ネットで手軽にできるものもあります。

#### 話題を変えよう

差別的な言動に出合ったとしても、状況によっては相手を注意しにくいときもありますよね。そんなときは、話題を変えてみましょう。その場に当事者がいるかもしれません。話題を変えることで、差別的な言動から当事者を守ることができます。

#### 正しい知識を伝えよう

LGBTQ+についての知識不足で、軽はずみに差別的な言動をしてしまう人がいます。その人が間違いを繰り返さないようにするのも、アライの役割の1つ。このガイドブックの内容や知っていることを教えてあげましょう。知識は力なり、です。

# あなたが大切だから。身近な人にできること。

### 当事者かどうか問いたさない

もしも身近な人について『LGBTQ+当事者かもしれない』と思っても問いただしたり、カミングアウトを促したりしないでください。大事なものは、当事者かどうかではなく、困っているかどうかです。これまで通りの関係性を続けた上で、必要があれば『困ったことはないか』とそつと聞いてみてください。そして、いつかカミングアウトされるときに備えてLGBTQ+に関する情報を集めておくのもよいかもしれません。当事者がカミングアウトしたいと思ったときに、安心してできる環境づくりを心がけましょう。

### アウティングを見聞きしたら

まずは、アウティングをした人に、それは当事者を傷つける行為だと伝えましょう。もしも、うわさが広まっている状況であれば、当事者に寄り添って味方であることを伝えたり、必要があれば当事者の意思を確認した上で自治体や専門団体による相談窓口に連絡しましょう。

### 旅行先や出張先に配慮しよう

LGBTQ+をめぐる状況は、地域によって大きく違います。特に国外には、性自認や性的指向、性表現・行為によって刑罰を与えたり迫害したりする国や地域も。それらの人権侵害は、旅行者や出張者にまで及ぶこともあります。カミングアウトしているかどうかに関わらず、誰もが不安のない滞在となる行先かどうか確認しましょう。

# 協力しよう。学校・職場でできること。

### LGBTQ+についての研修を実施しよう

正しい知識は、差別を防ぎます。外部のLGBTQ+関連団体に依頼するのもよいでしょう。dentsu DEI innovations(旧 電通ダイバーシティ・ラボ)も出張セミナーやウェビナーを数多く行っています。

### ルールを見直そう、変えよう

不要な男女分けのルールはありませんか？LGBTQ+の人がいる前提になっていますか？カミングアウトしなくても当事者がメリットを受けられますか？近年そういった視点で規則が改訂されています。例えば、性別に関係なく制服を自由に選択できたり、同性パートナーを配偶者と同等に福利厚生や休暇制度の対象としたり、履歴書の性別欄を男女の選択制ではなく任意記載としたり。これらの規則の見直しは、LGBTQ+の課題だけに留まらず、ジェンダー平等の実現や、学校・職場の環境改善に役立つはずです。

### 多様性を認め合うことを表明しよう

企業として、団体として、学校として、多様性を認め合い、LGBTQ+への差別をしないことを表明してみませんか。明文化することで、共有しやすく、意識を高く持つことができます。ホームページや各種規定、生徒手帳などに記載してみてもいいでしょうか。

### 相談窓口をつくろう

自治体や専門団体の相談窓口もありますが、困った状況やニーズをより明確に把握するためには、学校や職場にも独自の相談窓口があるとより良いでしょう。事前にアウティングがないことを伝えたり、匿名で利用できるようにしたり、相談しやすい状況を整えることが大切です。また、情報管理には特に注意し、当事者の情報を把握する担当者やフローも明確にしておきましょう。

# ひろげよう。アライの輪。

### レインボーグッズを持つ

6色のレインボーはLGBTQ+のシンボルです。レインボーグッズを身につけることは、アライである意思を示す方法のひとつ。アライ同士の交流が増えることもありますし、もしかしたら、当事者が声をかけてくれるかもしれません。

### プライドパレードなどのイベントに参加しよう

「プライドパレード」は、LGBTQ+の歴史と文化をたたえ、多様性の尊重と平等な権利を社会に訴えるパレードです。世界のあらゆる都市で行われており、100万人を超える動員のものも。日本でも数多く開催されています。たくさんの当事者やアライと出会え、理解を深め、新しい情報を得ることができますので、ぜひ積極的に参加してみましよう。

※イベントの中には、LGBTQ+当事者のみの参加に限るものもあります。事前に確認を。

### アライたちの活動を知ろう

「LGBT」「ダイバーシティ」「DEI」「施策」「事例」「企業」「学校」「自治体」などのキーワードでネット検索してみましょう。さまざまな取り組みがヒットします。最近では、アライに関する書籍やパンフレットも増えてきました。たくさんの事例を知って、参考にしてみてください。

### ネットワークに参加しよう

LGBTQ+やアライが集まるネットワークがあります。学校や職場などの内部団体もあれば、LGBTQ+施策の担当者がつながる外部ネットワークもあります。情報や悩みを共有することで対応策が見つかることもありますし、協業することで新しい発想や施策が生み出されるかもしれません。

**Q** LGBTQ+に関する取り組みをしたいけど、  
組織の理解を得られません。

**A** 関係者が取り組みの必要性を実感できないと、承認や実施までこぎ  
つけることは難しいですね。そこで 5 つのアドバイスをしますので、  
参考にしてみてください。

- ① お客様／従業員／生徒の声として具体的な要望があることを強調する。
- ② 「性自認」「性的指向」による差別やハラスメントの防止に関する  
法律、指針、規則等を持ち出す（「男女雇用機会均等法」「モデル  
就業規則」「オリンピック憲章」「パワハラ防止指針」などに記載あり）
- ③ 組織のトップや発言力のある人に相談し、トップダウンで進める。

- ④ もしくは、組織内の身近なアライとつながって、ボトムアップをめざす。
- ⑤ LGBTQ+だけでなく、他のダイバーシティの課題（ジェンダー、  
人種、多文化共生、障害、年齢など）と一緒に取り組む。

**Q** あれを言っちゃダメ、それをしっちゃダメ、  
こうしてほしいって、  
なんだか生きづらい世の中になってきたよね。

**A** 今、生きづらい人たちがいます。その人たちの生きづらさを解消するために、失礼や差別がないように意識してみてほしいのです。『なんでもなくちゃいけないんだ!』と抗議しないということは、その理由は理解できるからではないでしょうか。理不尽な命令ならまだしも、理解できることを実行することで、本当に生きづらくはならないと思います。ですので、この発言の奥底にあるのは、自分が間違いをしまわれないかという不安な気持ちではないでしょうか。

でも、大丈夫! もし失礼なことをしてしまったら、素直に認めて謝

ましよう。周りの人も注意しますし、社会みんなでその不安を一緒に乗り越えましょう! そうすれば、みんなが生きやすい社会へまた一歩近づけるはずです。

## おわりに

私たちは、人種、宗教、国籍、出身地、性別、性自認および性的指向、年齢、妊娠、障害などによる差別、その他法令等により許容されない差別を行いません。

電通グループ (dentsu Japan) は、「電通グループ行動憲章」にて、性自認および性的指向による差別を行わないことを明文化しています。LGBTQ+にとって働きやすい職場となるように、同性パートナー<sup>\*</sup>を配偶者と同等に扱う制度・福利厚生等の提供、「LGBTQ+採用ガイドライン」の策定、教育・対話プログラムの提供、従業員有志による相談窓口の設置など、当事者やアライを中心に、グループ各社が活発に取り組んでいる最中です。

また、コミュニケーションを生業とする企業として、広告制作をはじめとした各種の企画立案において差別を許容しないことはもちろんのこと、

LGBTQ+に関して取り組んできた先駆者として、わかりやすさ・使いやすさを意識した情報提供とソリューション提案に引き続き努めます。「はじめに」にも書きましたが、いくら設備や制度が整ったとしても、それらを誰もが安心して使いやすい雰囲気や環境にならないと、意義は薄れてしまいます。本当の意味でLGBTQ+が生きやすい社会、みんなが生きやすい社会を実現するために、私たちはこれからも、知り、考え、行動していきましょう！

※「同性」とは、「戸籍上同じ性別である」ことを指す。

アセクシュアル

無性愛者。相手の性のあり方に関わらず、他者に性的な魅力を感じない人。性的な関わりを望まない人。「エイセクシュアル」とも。なお、他者に恋愛感情を抱かない人のことは「アロマンティック」と言う。

SDGs

「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称。2030年までに達成されるべき国際社会の目標で、ジェンダーやマイノリティの権利についての言及も。

クローゼット

自分がLGBTQ+だと周りに公表していない状態のこと。  
⇨「カミングアウト」

ジェンダー代名詞

本人が自認する性を表していて、人からそう呼ばれることを望む代名詞のこと。例えば、英語圏の場合、男性を自認する人であれば「he/him」、女性を自認する人であれば「she/her」、ノンバイナリーの人であれば「they/them」など。

エイズ

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）により免疫が低下する病気。1980年代初頭の発見当初は「ゲイの病」と誤解され、LGBTQ+への差別を助長したが、LGBTQ+コミュニティは啓発や支援を通じて、社会の理解と医療の進展に貢献してきた。現在は治療で発症を抑えられ、予防手段もある。

DEI

（ダイバーシティ、エクイティ、インクルージョン）

多様性、公正性、包摂性をまとめて表す言葉。特に、性のあり方や国籍、障害の有無、文化、年齢などの属性を優劣ではなく個性として捉え、不平等の是正はもちろん、それを起点としてあらゆる活動において成長や変化を推進する考え方を指す。

同性婚

（婚姻の平等）

戸籍上の性別（割り当てられた性）が同じ2人が結婚すること。2026年6月現在、38の国と地域で認められているが、日本では法律上認められていない。G7（先進7か国）で同性婚などの法的保障がないのは、日本のみ。

パートナーシップ制度

戸籍上の性別（割り当てられた性）が同じであるカップルに対し、自治体が、2人の関係が婚姻に相当することを認めて独自の証明書を発行する制度。同性婚と違って、法的保障はない。

ノンバイナリー

本人の自認する性が、男性／女性の二分法（バイナリー）に当てはまらない人や状態のこと。例えば、「男性でも女性でもない」と考えたり、逆に「男性でも女性でもある」と考えたりする人を指す。

DSDs

Differences of Sex Development  
（性分化の多様性／性分化疾患）

典型的な男性／女性の体とは生まれつき一部異なる男性／女性の体の状態。「インターセックス」と呼ばれることもあるが、この呼称に違和感をもつ当事者や家族も少なくない。LGBTQIA+の「I」に含まれることもある一方、当事者団体はLGBTQ+との混同により実情が伝わりにくくなると懸念しているため、ガイド本編ではDSDsを扱っていない。

LGBTQ+当事者層の割合

10.6%

(スクリーニング調査より)

当事者であることで不安を感じる、生きにくいと感じる

39.9%

(本調査より)

LGBTQ+への差別を禁止する法律に賛成

68.4%

※1  
(本調査より)

当事者層で誰にもカミングアウトしていない

62.5%

(本調査より)

LGBTQ+をサポートしている企業で働きたい

当事者

非当事者

72.4% 57.9%

※2  
(いずれも本調査より)

同性婚の法制化に賛成

67.0%

※1  
(本調査より)

トランスジェンダーの性別変更のための要件緩和に賛成

58.6%

公的文書での男女に限定しない性別表記に賛成

62.0%

同性カップルが生殖補助医療を受けられる法整備に賛成

64.7%

同性カップルが特別養子縁組により養子を迎えるための法改正に賛成

70.8%

※1  
(いずれも本調査より)

※1「賛成」と「どちらかという賛成」の回答の合算。 ※2「待遇や職種に関わらず働きたい」と「待遇や職種が他社と同条件であれば、働きたい」の回答の合算。

<スクリーニング調査概要> 調査対象：20～59歳の個人50,404人 / 調査対象エリア：全国 / 調査時期：2026年1月19日～27日 / 調査方法：インターネット調査

<本調査概要> 調査対象：20～59歳の個人6,240人(LGBTQ+当事者層 600人、非当事者層 5,640人) / 調査エリア：全国 / 調査時期：2026年1月19日～27日 / 調査方法：インターネット調査

1月

2月

3月

月間 LGBTQ+ヒストリーマンス(英国などが2月/米国などが10月)  
 中下旬 アロマンティック・スペクトラム啓発週間(バレンタインデー直後の日曜日から始まる1週間)

01日 エイズ差別ゼロの日  
 03日 国際トランスジェンダー認知の日

4月

5月

 6月プライド月間 

06日 国際アセクシュアルデー  
 26日 レズビアン可視化の日

17日 国際反ホモフォビア・トランスフォビア・バイフォビアの日  
 (アイダホの日)  
 17日 多様な性にYESの日  
 24日 パンセクシュアル可視化の日

28日 ストーンウォール記念日  
 (1969年6月28日のストーンウォールの蜂起を記念する日。現代のLGBTQ+権利運動の象徴的な起点とされる)

7月

8月

9月

01日 「PRIDE指標」応募受付開始(例年)  
 14日 国際ノンバイナリーデー

31日 「PRIDE指標」応募受付終了(例年)

23日 バイセクシュアルの日

10月

11月

12月

月間 LGBTQ+ヒストリーマンス(米国などが10月/英国などが2月)  
 08日 国際レズビアンデー  
 11日 カミングアウトデー  
 最終週 アセクシュアル啓発週間

月内 「PRIDE指標」結果発表(例年)  
 20日 トランスジェンダー追悼の日

01日 世界エイズデー  
 08日 パンセクシュアル・プライドデー  
 10日 世界人権デー

## LGBTQ+について知る・考える・行動する アライアクションガイド 2026-2027

発行：2026年6月24日

編集：dentsu DEI innovations（旧 電通ダイバーシティ・ラボ）

構成・文章：福居亜耶

デザイン：茗荷恭平、佐々木楓

協力：株式会社電通 第6CRプランニング局

問い合わせ先：アライアクションガイド事務局

(ally-action-guide@dentsu.co.jp)

### <参考文献>

伊藤義博・木下舞耶・清水鈴・中川紗佑里・吉本妙子（2022）『図解ポケット ビジネスパーソンが知っておきたいLGBTQ+の基礎知識』秀和システム

インテージ（2023）「日本人のスマホの持ち方は独特？－国際比較調査でみるスマホ操作の国別傾向－」『知るギャラリー』<<https://gallery.intage.co.jp/smartphone-operation/>>（最終参照日：2025年5月28日）

北丸雄二（2021）『愛と差別と友情とLGBTQ+ 言葉で闘うアメリカの記録と内在する私たちの正体』人々舎

ジェローム・ポーレン（2019）『LGBT歴史ブック 絶対に諦めなかった人々の100年の闘い』（北丸雄二訳）サウザンブックス社

dentsu Japan『広告とLGBTQ+』制作チーム（2025）『広告とLGBTQ+ インクルーシブでポジティブな企画制作ガイド』<<https://www.japan.dentsu.com/jp/assets/pdf/deandi/ad-hyogen-lgbtq.pdf>>（最終参照日：2025年6月5日）

長崎県人権・同和対策課（2020）『多様な性への理解と対応ハンドブック～ちがいが尊重される長崎県をめざして～』

特定非営利活動法人虹色ダイバーシティ（2019）『職場におけるLGBT・SOGI入門』

特定非営利活動法人虹色ダイバーシティ（2020）『LGBT&アライサポートブック～職場環境改善に取り組むLGBTとアライのための取り組みのヒント～』

公益社団法人Marriage For All Japan - 結婚の自由をすべての人に「パートナーシップ制度導入自治体」団体サイト<<https://www.marriageforall.jp/database/partnership/>>（最終参照日：2026年4月28日）

森山至貴（2020）『10代から知っておきたいあなたを閉じこめる「ずるい言葉」』WAVE出版

認定特定非営利活動法人ReBit 薬師実芳・中島潤（2018）『「ふつう」ってなんだ？LGBTについて知る本』学研プラス

