



## HANDBOOK

本ハンドブックはLGBTQ+当事者をサポートとし、応援する手引きであり  
偏見や差別のない職場環境を目指すためにつくられました。  
一人ひとりが、状況に応じた適切な対応や考え方を身につけ  
より良い職場環境の実現のために本ハンドブックをご活用ください。





# 私たちに必要なこと、出来ること

- 性のあり方は多様であることを理解する
- 性別や関係性を決めつけるような表現を避ける

## 悪気がなかったとしても差別的と受け取られたり 誰かを傷つけることがあります。



### 差別的に響かない表現の例

- レズ ————— レズビアン
- ホモ ————— ゲイ

### 性別を決めつけない表現の例

- 彼氏、彼女 / 夫、妻 — 恋人、パートナー、つれあい
- 男らしい / 女らしい — 〇〇さんらしい

# カミングアウトされたら？

カミングアウトは相手を信頼して打ち明ける行為です。  
カミングアウトされた際は、**その人の思いを受け止め、寄り添うことが大切です。**

### 場面 / 状況に応じて

- 「打ち明けてくれてありがとう」と伝える
- 「ひとりじゃない、自分がついている」というメッセージを伝える
- 何を望んでいるのか、何に困っているのかをしっかりと聞く
- これまでに誰に伝えているのか、誰に伝えていいのか・悪いのかを確認する



## アウトティングに注意

アウトティングとは、本人の同意なく、本人が公にしていない性のあり方を他の人に漏らすことです。善意の(意図しない)行動であっても、本人の了承なく他の人に伝えることはプライバシーの侵害です。本人を精神的に追いつけてしまう場合もあるので絶対にしてはいけません。



- カミングアウトの内容を本人の許可なく他の人に話す
- カミングアウトすることを強制する

2020年6月～施行「パワハラ防止法」アウトティング防止が企業に義務付けられました

※ 300人以下の企業は、2022年4月～ 施行

# アライになる

アライとは、同盟・支援などを意味する英語「ally」が語源です。

**自分自身が性的マイノリティであるかどうかによらず、積極的にLGBTQ+を理解し、社会や職場をより良いものにしていく人たちのことを指します。**当事者が何か困ったときに頼ったり相談できたりする「味方」のような存在です。「見えないマイノリティ」と言われるLGBTQ+と同様に、アライも外見ではわかりません。多様性に配慮した言動をしたり、誰かが不適切な発言した際に指摘したり、レインボーカラーのグッズを身近に置いたりすることで、「アライである」というメッセージを表現することができます。カミングアウトしなくても、そばに「アライ」がいることで、当事者の心理的安全性が高まります。



## LGBTQ+に関する情報はこちら

婚姻の平等(同性婚の法制化)に賛同する企業を可視化するキャンペーン

<https://bformarriageequality.net>

LGBT平等法の制定を目指すキャンペーン

<https://equalityactjapan.org>

LGBTQ+の情報を発信し、安心・安全な居場所を提供することを目的とする総合LGBTQ+センター

【プライドハウス東京レガシー】

東京都新宿区新宿1-2-9 JF新宿御苑ビル2階 <https://pridehouse.jp/legacy/>

「LGBTQ+アライのためのハンドブック」は日本コカ・コーラ株式会社 サステナビリティ推進部ならびに人事部と、5社のボトラー社が共同し「プライドハウス東京」の監修を受け制作したものです。

© Coca-Cola (Japan) Company, Limited