

# カミングアウトとアウティング

## LGBTQ がカミングアウトすること

カミングアウトとは、これまで秘密にしていたことを誰かに打ち明けることです。

いつ・誰に・何を・どこまでカミングアウトするかは、自分自身が決めることです。また、カミングアウトしない自由もあります。

カミングアウトにはメリットとデメリットがあります。迷っていたり、悩んでいたりする場合は、専門の相談窓口などを利用し、自分の気持ちや考えを整理しましょう。

### メリット

- ・嘘をつくことの罪悪感がなくなる
- ・より親密な関係を築くことができる
- ・他者にとってロールモデルになれる etc.

### デメリット

- ・家族や友人・同僚が戸惑い、混乱するかもしれない
- ・関係性が悪くなるかもしれない
- ・無断で他の人に話されてしまうかもしれない etc.

## LGBTQ からカミングアウトされたとき



### 心がけておきたい3つのポイント!

- 1カミングアウトは信頼の証し。最後までしっかりと話を聴きましょう
- 2「どうして伝えてくれたのか」「何に困っているのか」を聞いてみましょう
- 3必要に応じて、他に誰が知っているのか、誰に話してもいいのかを確認しましょう

## 自分の子からカミングアウトされたら

自分の子どもがLGBTQだと知ったら、誰もが少なからず驚くでしょう。それでも子どもにとって、親が理解者でいてくれることは、他の人に認められるよりも生活や人生において大きな意味を持ちます。また、育て方が間違っていたわけでも、直さなくてはいけないものでもありません。受容すること、悲観しないこと、分かち合うことが大切です。

## アウティングとは

LGBTQからカミングアウトされた人が、本人の許可なく第三者に話してしまうことです。アウティングは、信頼を裏切り、相手をひどく傷つけます。また、他の人から差別を受けたり、からかいの対象になる場合があり、最悪の場合、自殺に追い込んでしまう可能性もあります。「善意」で行ったかどうかは関係がありません。アウティングは絶対にやめましょう。