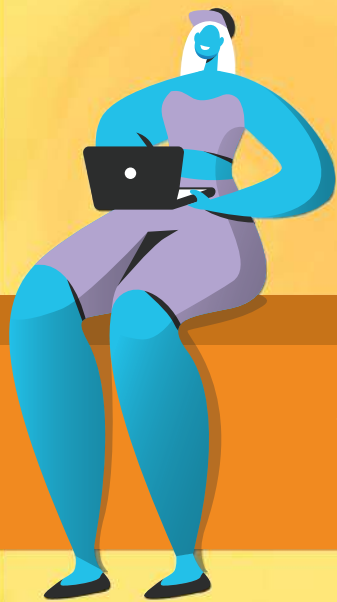


THE **TREVOR** PROJECT  
Saving Young LGBTQ Lives



# カミングアウト

LGBTQ+の  
若者のための  
ハンドブック



翻訳：ヒラク（中村キース・ヘリング美術館ディレクター）

# 目次

<b>アイデンティティ</b>	<b>4</b>	<b>健全な関係を保つ</b>	<b>17</b>
<b>基本的な考え方</b>	<b>4</b>	<b>セルフケアを心がける</b>	<b>18</b>
出生時の性別割り当てとは？	5	メンタルヘルスをチェックする	19
ジェンダーとは？	5	警告サイン	19
ジェンダーアイデンティティ	6	<b>リソース</b>	<b>20</b>
ジェンダー表現	7	<b>トレバー・プログラム</b>	<b>21</b>
トランジション（性別移行）	8	自分のアイデンティティを マッピングしよう	21
セクシュアル・オリエンテーション（性的指向）とは？	9		
セクシュアル・オリエンテーション（性的指向）	10		
セクシュアル・アトラクション（性的魅力）	11		
ロマンティック・アトラクション（恋愛的魅力）	12		
エモーショナル・アトラクション（感情的魅力）	13		
<b>カミングアウト</b>	<b>14</b>		
計画を立てる	14		
状況を見極める	15		
環境を整える	15		
タイミング	15		
場所	15		
学校	16		
サポートについて考える	16		
カミングアウトにおける安全性の確保	16		

**セクシュアル・オリエンテーション（性的指向）やジェンダー・アイデンティティ（性別）を探ることは、多くの感情や疑問を引き起こすことがあります。**このハンドブックでは、アイデンティティについて考え、それを他の人と共有する際に役立つツールやガイドとなる質問を提供します。

このトレバー・プロジェクトの「**カミングアウト LGBTQ+の若者のためのハンドブック**」は、LGBTQ+ユースが自分のアイデンティティに関する疑問や悩みを乗り越えるためのサポートをします。自分のことを一番よく知っているのは自分自身です。どの部分を他の人に共有するか、しないかは、自分で決めることができます。

共有したくない部分があっても、それはまったく問題ありません。他の人に自分のアイデンティティを伝えたい選択をしたとしても、それが自分の価値を下げるわけではありません。

**「自分が一体誰なのかを  
少しずつ理解して行って、  
そのたびに自分をもっと  
好きになっている」**

—ヘイリー 16歳（バージニア州）

「カミングアウト」という言葉を耳にしたことがあるかもしれませんが、それは時に簡単に語られたり、批判的に扱われたり、恐ろしいものとして語られることがあります。しかし、実際には「カミングアウト」や「オープン」でいることに決まった方法はありません。人によっては、セクシュアル・オリエンテーションやジェンダー・アイデンティティを共有したい人がいるかもしれませんが、安全や安心を感じられないから共有したくないと考える人もいます。それは全くおかしいことではありません。

信頼できる友だちにオンライン上で打ち明ける人もいれば、カウンセラーや家族にだけ伝える人もいます。あるいは、全ての人に自分のアイデンティティを知ってほしいと感じる人もいます。重要なのは、多くの人にとって、カミングアウトは一度だけではなく、さまざまなタイミングで異なる人々にカミングアウトすることです。

自分にとって何がベストなのか、自分に合った方法で進めれば大丈夫です。カミングアウトについて語られる話の中には、プレッシャーを感じたり、まだ準備ができていないのに一歩踏みださなければならないように感じるものもありますが、体験はそれぞれです。自分で決めることができます！このハンドブックは、自分にとって何が最適で安全かを考えるサポートをするためのものです。

深く考えた結果、他の人にはカミングアウトせず、自分だけにカミングアウトすることを選ぶ場合もあります。それも全く問題ありません。多くの人々は、さまざまな理由で他の人にカミングアウトしないことを選びます。どの選択をしても、サポートを受ける価値は変わりません。このリソースは、どのように感じているか、どんな選択が自分にとって正しくて安全かを探るためのものです。



# アイデンティティ

ジェンダー・アイデンティティやセクシュアル・オリエンテーションは、大切な一部かもしれませんが、それ以外にも自分を形作る要素がたくさんあります。これらのアイデンティティが組み合わさって、その人がどんな人かが見えてきます。人種や民族、障害の有無、国籍、話す言語、年齢、社会的階級、宗教やスピリチュアリティなど、さまざまなアイデンティティがその人の全体像を作り出します。ジェンダー・アイデンティティやセクシュアル・オリエンテーションはそのパズルの一部分にすぎません。人それぞれの存在は複雑であり、それは素晴らしいことです。

## 基本的な考え方

アイデンティティについて疑問を持つことは、誰もが経験することです。アイデンティティは複雑で、まだ自分がどのように感じているかがはっきりしていない場合もありますが、それで問題ありません！すべてをすぐに理解しなくても大丈夫です。ジェンダー・アイデンティティやジェンダー表現、セクシュアル・オリエンテーションについてじっくり考えることで、理解が深まることがあります。

ジェンダー・アイデンティティやジェンダー表現、出生時に割り当てられた性別、セクシュアル・オリエンテーションの違いを意識していない人もたくさんいます。それは学校で教わることではないので、自分でその意味を見つけていくのです。これから、それぞれの言葉を理解しながら、何を意味するのか一緒に探っていきましょう。



# 出生時の性別割り当てとは？

生まれたとき、医師は「男性」か「女性」のいずれかを出生証明書に記載します。これは、私たちにとって最初に与えられるジェンダーのひとつです。この性別割り当ては通常、見た目の性器に基づいて行われますが、実際には非常に複雑な概念です。

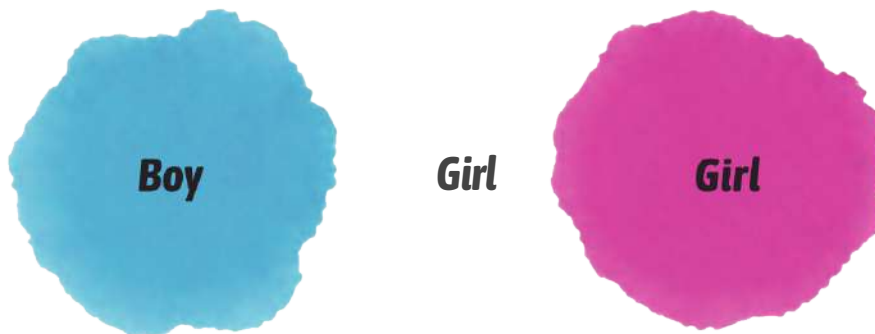
出生時に割り当てられた性別は、私たちが自分自身のジェンダー・アイデンティティを知り、理解する前に決められます。そのため、この割り当てが自分の本当のジェンダー・アイデンティティと一致しないこともあります。それは全く不自然なことではなく、もっともであり、素敵なことです。

また、体の多様性もあり、中には「男性」や「女性」というカテゴリーに当てはまらない体を持つ赤ちゃんもいます。このような人々は、インターセックス（生殖器や性器が典型的な男性や女性の定義に当てはまらない状態）として識別されることがあります。

自分にとって出生時の性別割り当てやジェンダーが何を意味するのかを理解するのは簡単なことではないかもしれませんが、だからこそ、ここまで自分自身を発見するために費やしてきた努力を振り返り、その一步一步を大切にしていきたいでしょう。

# ジェンダーとは？

ジェンダーの形は次のような形だと考える人もいます：



しかし、ジェンダーは次のようにも捉えられます：



実際には、ジェンダーはこのように多様であることが多いです。



さらに掘り下げてみましょう！

## ジェンダー・アイデンティティ

ジェンダー・アイデンティティは、自分自身のジェンダーに対する内面的な理解や経験を示すものです。ジェンダー・アイデンティティの体験は、人それぞれユニークであり、非常にパーソナルなものです。

ジェンダーには「男性」か「女性」の2つしかないと考える人もいますが、実際には、何千何万もの人々がこのジェンダーの二元論（2つのものから成り立つという意味）の外でジェンダーを体験しています。自分を「男の子」と「女の子」の両方だと感じる人もいれば、どちらでもないと感じる人もいます。また、「男の子」や「女の子」とは異なるジェンダーだと感じる人や、そもそもジェンダーを感じない人もいます。「ノンバイナリー」という用語は、自分のジェンダーを完全に「女の子/女性」または「男の子/男性」として体験しない人々を指します。

「男の子」や「女の子」になるための方法が無数にあるように、「ノンバイナリー」であるための方法も無限にあります。歴史を通じて、また世界中のさまざまな場所で、人々は多様な方法でジェンダーを体験してきました。

出生時に割り当てられた性別と、自分が感じるジェンダー・アイデンティティが一致する人もいれば、そうでない人もいます。自分のジェンダーについて探求することは、どの年齢でも、人生のどの段階でも普通のことです。すべての体験は、どれも正当で価値のあるものです。

**自分のジェンダーをどのように感じているのか？**

**生まれた時に割り当てられた性別と、自分が感じているジェンダーは一致しているのか？**

**自分にとってジェンダーとは何か？**

自分のジェンダー体験を視覚化することが役立つ場合もあります。以下の「ジェンダー・アイデンティティ・マップ」を使って、自分のジェンダー・アイデンティティを表現してみましょう。今日、この図のどこかに自分をマークしてみてください。明日、来月、来年には違う場所にマークするかもしれません。あなたのアイデンティティは流動的に変わることもあれば、ずっと同じである場合もあります。どのジェンダー体験も、ここではすべて歓迎されます！



## ジェンダー表現

ジェンダー表現とは、自分自身をどのように見せるかを示すものであり、これには外見、服装、髪型、振る舞いなどが含まれます。

ジェンダー・アイデンティティとジェンダー表現は同じものではありません。誰かの動きや話し方、服装、髪型が、その人のジェンダー・アイデンティティを示しているとは限らないことを理解することが大切です。すべてのジェンダーには、無限の素晴らしい表現方法があります。男の子がドレスを着たり、女の子が髪を短くしたり、ノンバイナリーの人がメイクをすることもあります。ジェンダー表現は、自分がどのように自分を表現したいかということが重要です。

もし今、自分が望むようにジェンダーを表現できない状況にあるとしても、それでもあなたはあなたのままです！

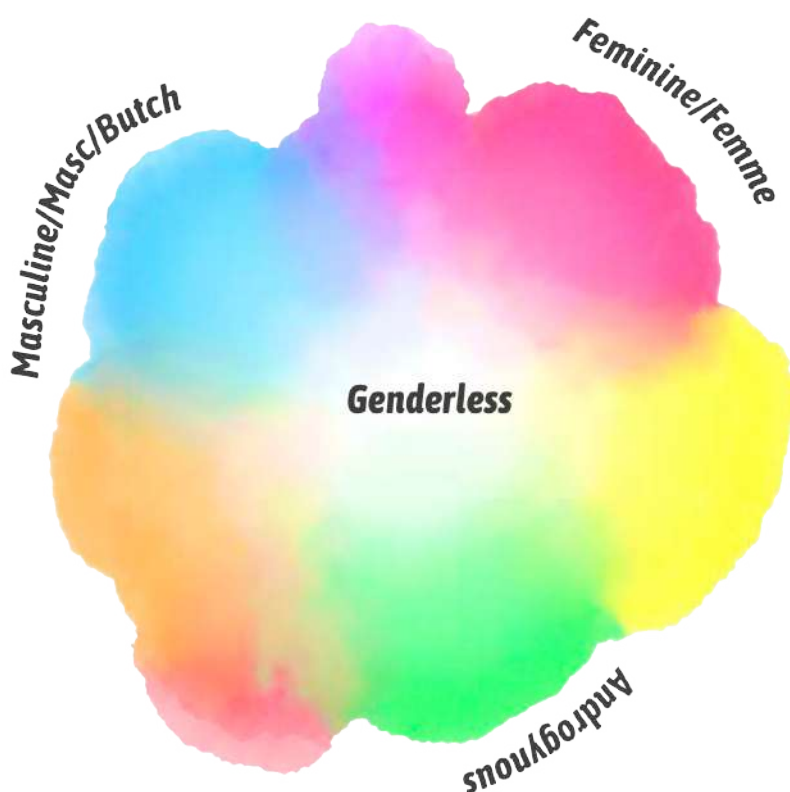
自分のジェンダーをどのように表現したいか？

理想的な状況で、自分のジェンダーをどう表現したいか？

ジェンダー表現のどの側面が自分を幸せで本当の自分らしいと感じさせるか？

どのジェンダー表現の側面が自分を悲しくさせたり、違和感を抱かせるか？

もしよければ、以下の「ジェンダー表現マップ」を使って、自分のジェンダー表現を記録してみてください。気持ちが時とともに変わることは全く問題ありません。ジェンダー表現が常に中性的な範囲に留まるかもしれませんが、男性的と女性的の間で変動するかもしれません。あるいは、どこかその中間かもしれません。自分を表現する方法としてジェンダーレスなスタイルを選ぶこともできます。このマップは、自分のジェンダー表現との個人的な関係を反映するものです。



## トランジション（性別移行）

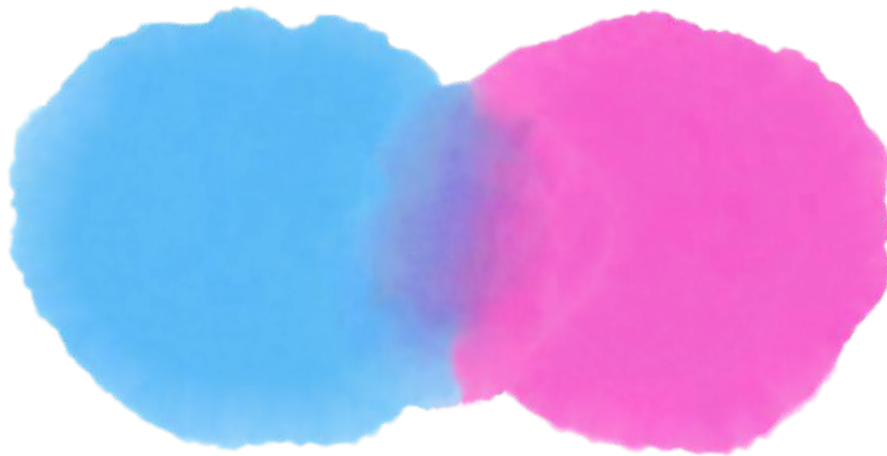
トランジション（性別移行）とは、ジェンダー・アイデンティティやジェンダー表現を確認するために取られる社会的、法的、医療的なステップを指します。全ての人々がこれらのステップを踏むわけではなく、踏むとしてもその方法は人それぞれです。これらのステップを踏まなくても、その人が何者であるかに変わりはありません。

トランジションは、名前や代名詞の変更、新しい服を着ること、法的文書における名前や性別の変更を行うこと、ホルモン療法、手術などが含まれる場合があります。ただし、これらすべてを行う必要はなく、トランジションの過程は多様であり、何通りも方法があります。自分にとってトランジションが大切かどうか、またどのように実施するかは、すべてその人の自由です。トランジションをしない選択をする人もいますが、それも含めてすべての選択が尊重されるべきです。

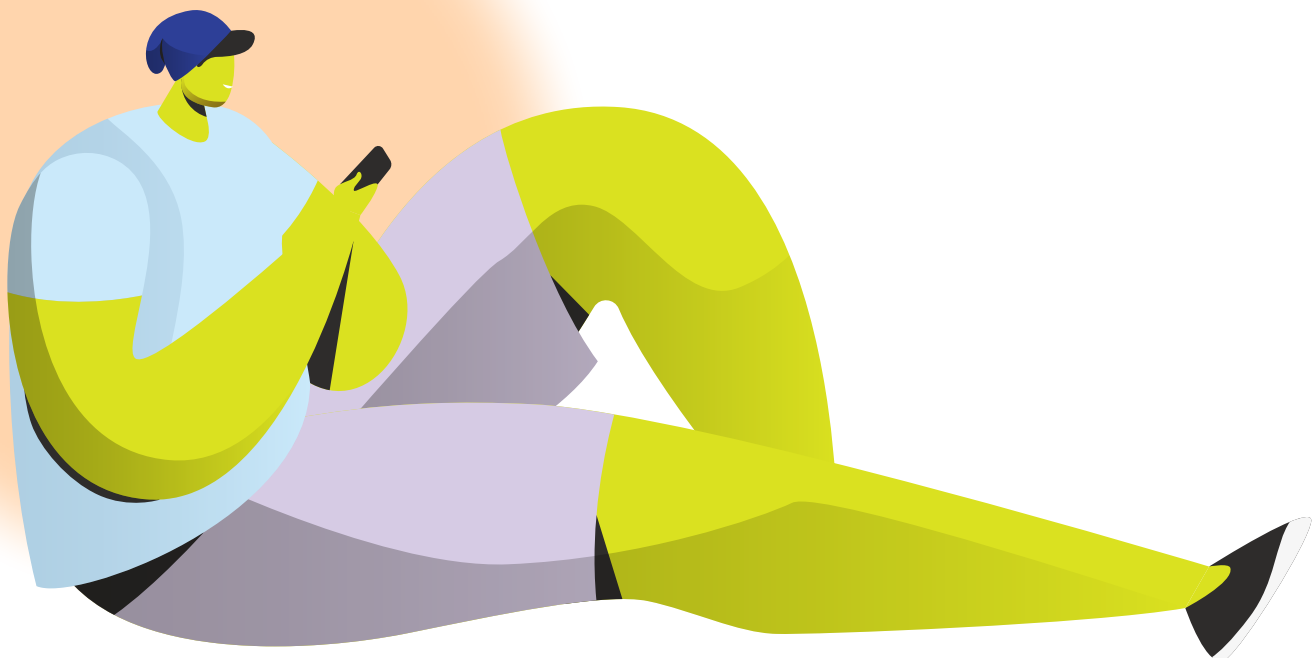


## セクシュアル・オリエンテーション（性的指向）とは？

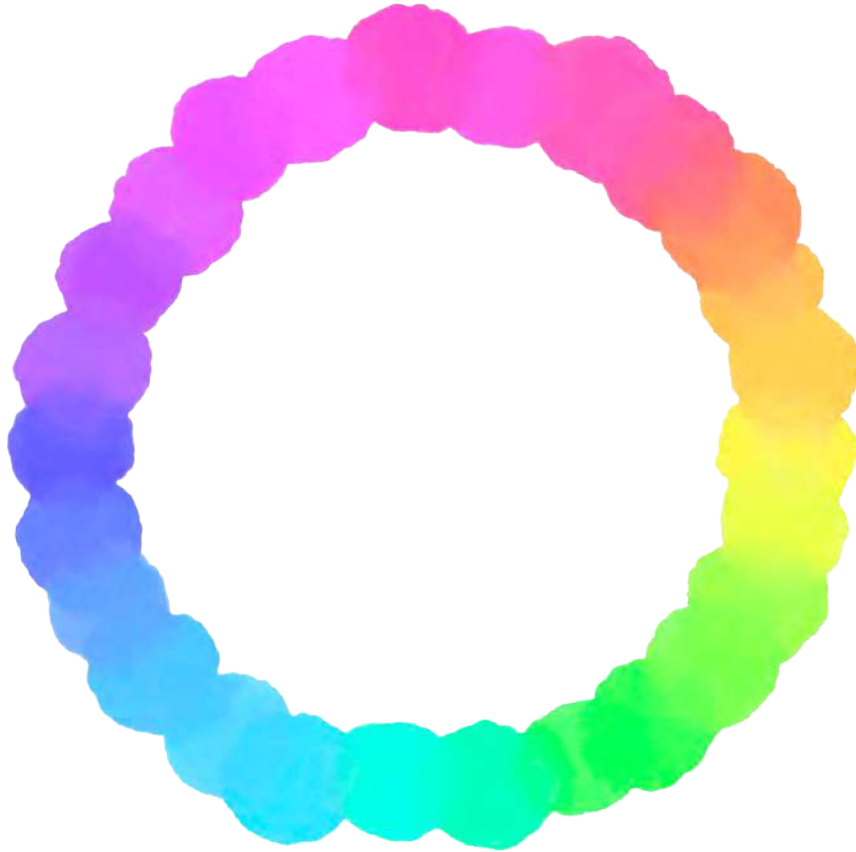
性的指向は次のように捉えられることがあります：



また、次のように捉えることもできます：



ジェンダーと同じように、性的指向ももっと広がりのあるものです。



## セクシュアル・オリエンテーション（性的指向）

性的指向には、さまざまな種類の魅力、行動、アイデンティティが含まれます。長い間、多くの人々はあらゆる形の魅力を同じものと見なしていました。しかし、言語が進化するにつれて、ますます多くの人々がさまざまな形の魅力を区別し、それを独立したカテゴリーとして話し始めました。

性的、身体的、ロマンチック、感情的な魅力は、人々が欲望の形を区別するために使っている4つの主要なカテゴリーです。これらは最も一般的に話題にされる魅力のカテゴリーですが、その他にも、精神的、感覚的、美的な魅力などのタイプも存在します。

私たちの社会では、通常、すべての人が異性愛者（異性にのみ惹かれる）であり、性的/身体的、ロマンチック、感情的な魅力が同じものであると仮定されています。これらの期待と一致する人々もいますが、そうでない人々もいます。自分の性的指向について疑問を持つことは非常に普通のことです。私たちが教えられてきたこととは異なり、魅力には非常に多くの素晴らしくユニークな形があります。すべてのカテゴリーの魅力を同じように感じる人もいれば、さまざまな程度の魅力を感じる人もいれば、まったく魅力を感じない人もいます。また、特定の性別にのみ魅力を感じる人や、複数の性別に魅力を感じる人、あるいは人生の異なる時期に異なる性別に魅力を感じる人もいます。性的指向について疑問を持つことに年齢の制限はありません。性的指向は、何であっても現実であり、正当です。

下の図でさまざまなタイプの魅力をもっと掘り下げてみましょう：

## セクシュアル・アトラクション（性的魅力）

セクシュアル・アトラクション（性的魅力）は、セクシュアル・オリエンテーションや魅力について考えるとき、最初に思い浮かぶものです。このタイプの魅力は、他の人と性的に親密になりたいという欲望で特徴づけられます。フィジカルな魅力もセクシュアル・アトラクションの一部と考えられ、誰を身体的に魅力的だと感じるかという形で表現されます。

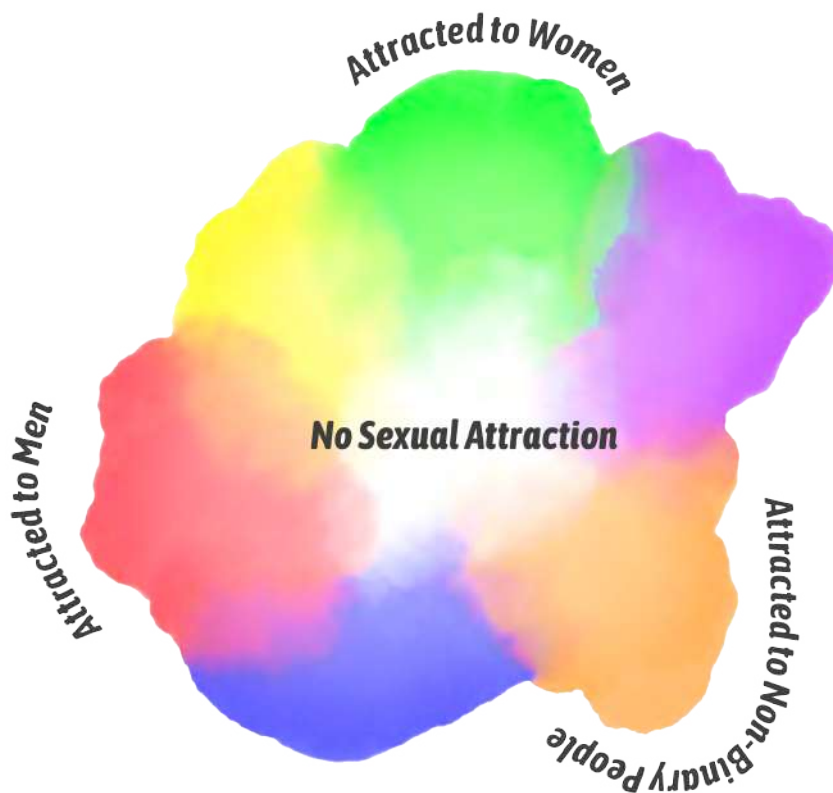
他の人と性的に親密になりたいと覚ることがあるか？

誰に対して性的に親密になりたいと思うか？

誰を身体的に魅力的だと覚るか？

どれくらいの頻度でセクシュアル・アトラクションを覚るか？

以下のセクシュアル・アトラクションマップに、自分がどのようにセクシュアル・アトラクションを覚っているかを記録してください。上記の質問を使って、マップのどこに位置するか考えてみましょう。



## ロマンティック・アトラクション（恋愛的魅力）

ロマンティック・アトラクション（恋愛的魅力）とは、他の人に対して恋愛的な感情を抱き、親密になりたいと感じることを指します。これには、手をつなぐこと、デートに行くこと、キスをすること、抱きしめることなどが含まれるかもしれません。リストは無限に広がり、どれも個人的にどう感じるかが重要です。

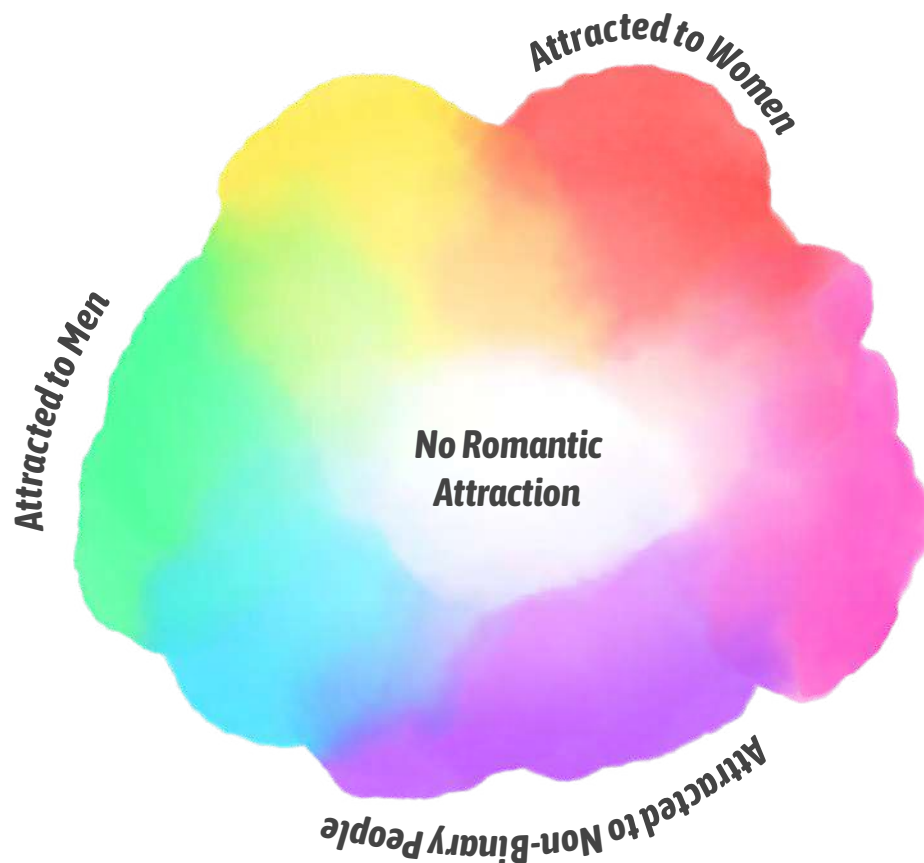
今まで誰かに恋をしたことがあるか？

誰に恋をしたことがあるか？

誰と恋愛的な行動を共にしたいか？

誰と恋愛関係を持ちたいか？

あなたはどのロマンティック・アトラクションを感じますか？どの様にロマンティック・アトラクションを感じる、または感じないか下のマップに印をつけてみましょう。



## エモーショナル・アトラクション（感情的魅力）

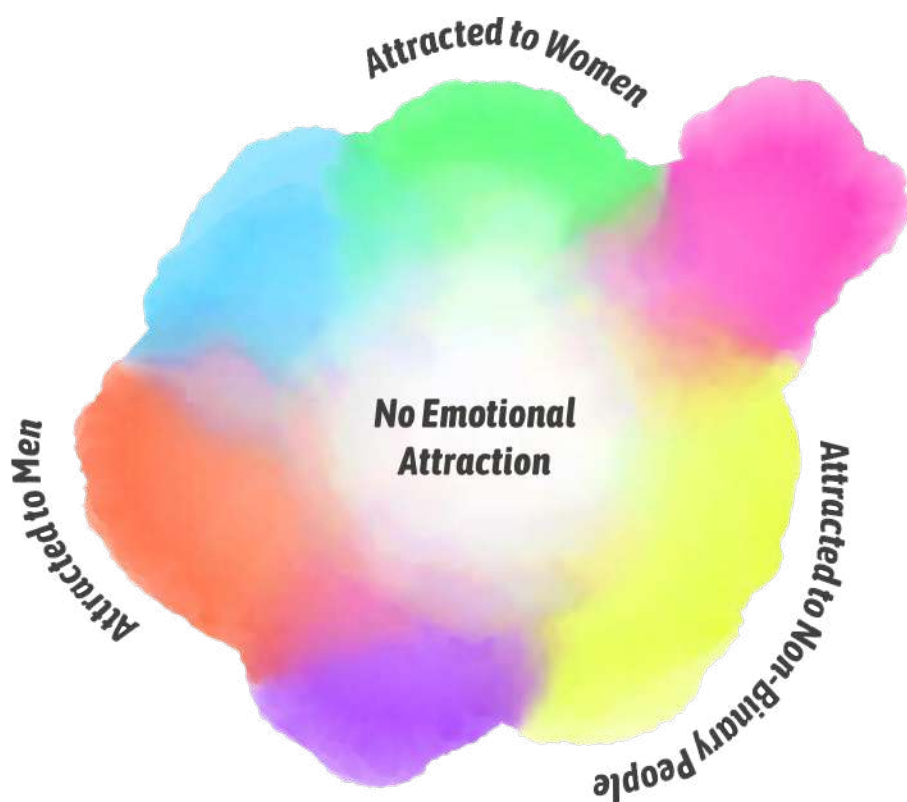
エモーショナル・アトラクション（感情的魅力）は、他の人と深い感情的なつながりを持ちたいと感じることで、これは、誰かと親友になりたい、またはその人の性格に強く惹かれることを意味します。感情的な魅力は、恋愛のまたは性的な要素を含まない場合もあります。

誰と感情的な親密さを感じたいか？

誰の性格や感情に強く惹かれるか？

自分が感情的にどのように他の人とつながっていると感じるか？

エモーショナル・アトラクションもまた、時とともに変化することがあります。感情的なつながりを感じる相手や方法は、そのときの状況によって変わることがあります。



# カミングアウト

自分自身や他の人にカミングアウトすることは、非常に個人的な決断です。正しい方法や間違った方法というものはありません。カミングアウトするかどうか、また誰に伝えるかは、完全に自分次第です。カミングアウトをしたいと考える場合、人生において自分をサポートし、励ましてくれる人たちを知ることが重要です。彼らの存在が、孤独を感じにくくする大きな助けになります。

カミングアウトの方法はたくさんあります！以下にいくつかの例を挙げます：

- 電話で話す
- テキストメッセージを送る
- メールを送る
- 手紙を書く
- 対面で話す

## 計画を立てる

誰かにカミングアウトする前に、少し時間をかけて準備することを考えるかもしれません。何を言いたいのかを書き出してみるのには役に立ちます。サポートしてくれる人たちと練習することも、何をどう伝えたいのかを考える助けになります。

**誰にカミングアウトしたいのか？**

**その人に何を言いたいのか？**

**その人がどのような反応をするだろうか？**

**カミングアウトする前に何か準備する方法はあるか？**

カミングアウトを考えている場合、人々がどう反応するかを予想することも重要です。良い反応も悪い反応もあるかもしれません。次の質問を考えてみましょう：

**良い反応の場合、それはどのようなものか？**

**悪い反応の場合、それはどのようなものか？**

**これまでの経験上、その人の反応はどういったものが予想できるだろうか？**

**自分が望む反応はどんなものか？**

人はそれぞれ反応の違いがあることを覚えておきましょう。

## 状況を見極める

他の人がLGBTQ+の人々や話題に対してどう感じているかを知ることは、その人がどのように反応するかを予測する助けになるかもしれませんが（必ずしも正確ではありませんが）。

他の人が状況を見極めるために行っている方法の例としては：

**LGBTQ+の有名人についてどう思うか尋ねる**

**同性婚についてどう思うか尋ねる**

**その人の言葉を聞く：LGBTQ+の人々を批判しているか？ステレオタイプな表現を用いているか？**

**感情的な出来事にどう対応するかを観察し、それを元に反応を予測する**

カミングアウトするときに、質問をされることがよくあります。すべての答えを知っている必要はなく、あなたが自分のアイデンティティに関する専門家である必要はありません。質問に答えるかどうかは自由ですが、答えたくない情報を提供する義務はありません。

## 環境を整える

### タイミング

カミングアウトするのに完璧なタイミングは存在しません。実際、最適なタイミングは、誰に伝えたいかによって変わるかもしれません。相手がリラックスしていて、オープンで話を聞いてくれるようなタイミングを待つことが役に立つこともあります。時には突然の瞬間に伝える必要がある場合もあります。大事なのは、自分が正しいと思ったタイミングです。

以下の質問を考えて、どのタイミングが自分にとって適しているかを探ってみましょう：

**自分にとって最適なタイミングはいつか？**

**どの時間帯が話を共有するのに良いと感じるか？（学校の前、仕事の後、夕食の間など）**

**どの季節や時期が話を共有するのに適していると感じるか？（学校の時期、夏、祝日など）**

**自分がカミングアウトしたい相手にとって最適な時間はいつか？**

### 場所

タイミングと同様に、カミングアウトするための完璧な場所もありません。自分にとってより安全で快適な場所があるかもしれません。

**公共の場が良いか、それともプライベートな場所が良いですか？**

**自宅は話すのに安全な場所と感じますか？**

**お互いにとって快適に話せる場所はどこですか？**

**自分と相手にとって特別な場所がありますか？**

## 学校

学校でカミングアウトすることは、LGBTQ+のクラスメートとつながる素晴らしい機会になるかもしれません。しかし、学校は多くの人にとって安全な場所ではないこともあります。学校でカミングアウトを考える際には、自分の安全と健康を第一に考えることが大切です。困難な状況に直面する可能性があると感じた場合は、学校での安全計画を立てることが役立つかもしれません。

**学校でカミングアウトすることでどんな気持ちになるだろうか？**

**学校で誰にカミングアウトしたいか？**

**学校にサポートしてくれる教職員、カウンセラー、先生、大人はいるか？**

**性とジェンダー同盟（GSA）や同様の部活やクラブ、コミュニティに参加できるか？**

**LGBTQ+の生徒を保護する反いじめ規則があり、それが実施されているか？**

**カミングアウトによって自分の安全が脅かされる可能性はあるか？その場合、どのように安全を守ることができるか？**

## サポートについて考える

自分の人生で、どんなときでもサポートしてくれる人たちについて考えてみましょう。

**誰と一緒にいると安全だと感じるか？**

**自分の生活について安心して話せる人は誰か？**

**どんな状況でも自分を支えてくれる人は誰か？**

**自分の自信を高めてくれる人は誰か？**

これらのサポートを提供してくれる人たちには、以下のような人が含まれるかもしれません：

- 実生活やオンラインの友だち、クラスメート
- チームメンバー、学校の部活やクラブのメンバー、オンラインコミュニティ
- 教師、カウンセラー、医師、同僚
- 家族、世話をしてくれる人、両親、兄弟姉妹、いとこ、隣人
- 宗教や精神的な指導者

## カミングアウトにおける安全の確保

残念ながら、カミングアウトは必ずしも私たちの希望どおりに進むとは限りません。もし人々が望むような反応を示さなかったとしても、それはあなたのアイデンティティの真実性を否定するものではありませんし、あなたの責任でもありません。あなたは、思いやりと愛を持って受け入れられるべき存在です。もし状況が不安に感じられたり、危険が予想される場合は、住居や食事、学校、交通手段などのバックアッププランを用意しておくとも良いでしょう。安全と健康は最優先事項です。トレバー・プロジェクトは常にあなたをサポートし、支えてくれます。

カミングアウトの前後にサポートが必要な場合は、後ろのリソースセクションをチェックしてください。そこには、ローカルやオンラインで利用できるサポートが紹介されています。



# 健全な関係を保つ

アイデンティティを探求し、カミングアウトを進めていく中で、誰かとのデートや恋愛関係を考えることは、その過程の大切な一部かもしれません。この中で、誰かとの出会いを楽しみながらも、不安を感じることもあるでしょう。この過程を進める上で、健全な関係とそうでない関係を理解することが大切です。自分の期待や境界線、ニーズを大切にするのはあなた自身です。何か「違う」と感じたとき、それを表現するのはあなたの権利です。デートや恋愛関係において、安全が確認でき、安心できる環境が必要です。

- 健全な関係は、信頼、正直さ、相互尊重、オープンなコミュニケーションが基盤です。そして、何よりも大切なのは、自分が安全だと思い、安心していただけることです。
- 健全でない関係は、コントロールしようとする要素が含まれているかもしれません。これは身体的、感情的、または性的な形で現れることがあります。暴力や強制などは健全ではなく、どんな場合でもあなたの安全性は尊重されるべきです。
- 性的、身体的、またはロマンティックな親密さにおいては、お互いの同意が重要です。同意は、相手が快く与えるものであるべきです。過去に同意していたからといって、いつでも断る権利があります。これはあなたの相手に対しても同じです。



# セルフケアを心がける

カミングアウトや自己発見の過程では、時に感情のアップダウンを感じる場合があります。健康を保つためには、自分をケアし、リラックスできる方法を見つけることが大切です。これを「セルフケア」と呼び、自分を大切にするための方法です。いくつかのセルフケアのアイデアを考えておくことで、精神的・身体的な健康を優先させることができます。困難な時期には、少しのセルフケアが大きな違いをもたらすこともあります。自分の気持ちや体調を定期的にチェックして、セルフケアが必要なタイミングを把握しましょう。

以下は、セルフケアプランのアイデアです：

1. 友だちに電話やメッセージでサポートを求める
2. 悲しい気持ちや不安を感じたとき、信頼できる人と話す
3. ストレスを感じたときに逃げ込める安全な場所を特定しておく
4. トレバー・ライフライン、トレバー・テキスト、トレバー・チャットを通じて訓練されたカウンセラーとつながる
5. TrevorSpace.org にアクセスして、他のLGBTQ+ユースとつながる
6. 自分の好きなことに集中する：趣味に没頭したり、感情を表現するアートプロジェクトを始める
7. 深呼吸や運動を通して体とつながる：シャワーやお風呂に入ったり、ヨガ、散歩、ランニングなどで体を動かす
8. 好きな音楽をヘッドフォンで聞く
9. 好きなテレビ番組を見てリラックスする
10. 「自分はそのままで価値がある」と思い出す

**辛いとき、どのように対処しているか？**

**健康を保ち、リラックスし、前向きでいるために役立つことは何か？**

**サポートが必要なとき、誰に電話やメッセージ、チャットで連絡できるか？**

**自分が好きなことは何か？**

**将来の目標は何か？**

**試してみたいセルフケア活動にはどんなものがあるか？**

「カミングアウトをしたとき、最初はとても怖かったです。しかし、それが自分自身を受け入れるための大きな一歩だと理解していました。セルフケアは本当に重要です。私は、友だちに電話をしたり、外を散歩したりすることで自分をケアしてきました。自分が一人ではないと感じることが、大きな助けになりました。」

—ブラッド 18歳（カリフォルニア州）

## メンタルヘルスをチェックする

### 警告サイン

時には、悲しみや孤独感が圧倒的に感じられることがあり、特に自分の周囲の人がサポートしてくれない場合には、その感情がより深まることがあります。これらの感情は完全に自然なものです。より大きなメンタルヘルスの問題が発生している兆候に気づくことも大切です。あなたは一人ではありませんし、助けを求めることは強さの証です。

#### こんなふうに感じたことはありますか？

価値がないと感じる  
閉じ込められた感じがする、または絶望的  
圧倒されている、またはやる気がない  
孤独感  
怒りやイライラ感  
衝動的  
自殺願望

#### 以下のような行動をとったことはありますか？

いつもより多くの薬物やアルコールを使用している  
いつもとは違った行動をしている  
最も大切な所有物を譲渡している  
好きなことへの興味を失っている  
遺言や手紙を書くなどして死を計画している  
いつもより食べる、または寝る時間が増えた、あるいは減った  
いつもより病気になる、疲れている、または体が痛む

#### こんなふうに感じたことはありますか？

未来について気にしていない  
自分を卑下し、それに値すると感じる  
大切な人たちにさよならを言う計画をしている  
自殺を具体的に計画している

これらの質問に対して「はい」と答えた場合、支援が必要かもしれません。

トレバー・ライフライン（866.488.7386）に電話をかけたり、テキストで「START」と678678に送信したり、TrevorChat.orgにアクセスして、訓練されたカウンセラーとつながることができます。私たちは24時間体制であなたのサポートをしています。あなたは一人ではありません。

# リソース

## Family Acceptance Project

(LGBTQ+の子供や若者の健康およびメンタルヘルスリスクを防ぐための研究、介入、教育、および政策イニシアチブ) : [familyproject.sfsu.edu](http://familyproject.sfsu.edu)

## Gay, Lesbian, and Straight Education Network

(性的指向、ジェンダーアイデンティティ、またはジェンダー表現にかかわらず、すべての人にとって安全で肯定的な学校を作るために取り組んでいる組織) :

[GLSEN.org](http://GLSEN.org)

## Gender Spectrum

(すべての子供やティーンのためにジェンダーに敏感で包括的な環境を作り出すことを目指す組織) :

[genderspectrum.org](http://genderspectrum.org)

## GLBT Near Me

(LGBTQ+リソースのデータベース、全国ホットラインおよびユーストークラインを提供) : [glbtnearme.org](http://glbtnearme.org)

## GSA Network

(人種およびジェンダー的正義を求めるトランスおよびクィアユースのネットワーク) : [gsanetwork.org](http://gsanetwork.org)

## HelpPRO

(社会福祉士、メンタルヘルスカウンセラー、心理学者を検索でき、特にLGBTQ+の人口に対応するプロバイダーを検索可能) : [helppro.com](http://helppro.com)

## Human Rights Campaign

(LGBTQ+アメリカ人の平等を達成するために活動している最大の市民権団体) : [hrc.org](http://hrc.org)

## It Gets Better Project

(LGBTQ+の人々の回復力に関するストーリーを共有するメディアを作成) : [itgetsbetter.org](http://itgetsbetter.org)

## Lambda Legal

(LGBTQの人々の平等を目指すアメリカの市民権団体) : [lambdalegal.org](http://lambdalegal.org)

## National Suicide Prevention Lifeline

(自殺危機や感情的な苦痛に対して24時間無料で機密性のあるサポートを提供する全国的な危機対応センターのネットワーク) :

[suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org), 800.273.8255

## Scarleteen

(ティーンや若年層に包括的で支援的な性的および関係の情報を提供) : [scarleteen.com](http://scarleteen.com)

## TransLifeLine

(トランスの人々によって運営され、トランスの人々に向けたピアサポートホットライン。法的な名前変更やID更新に関する小規模助成金も提供) :

[TransLifeLine.org](http://TransLifeLine.org), 877.565.8860

## Parents, Families and Friends of Lesbians and Gays (PFLAG)

(国最大の家族と同盟の組織) : [PFLAG.org](http://PFLAG.org)

## The Institute for Welcoming Resources

(性的指向やジェンダーアイデンティティに関係なく、すべての信徒を歓迎し、受け入れる教会を作ることを目指す国際的な組織) : [welcomingresources.org](http://welcomingresources.org)

## Trans Youth Family Allies (TYFA)

(教育者、サービスプロバイダー、コミュニティと連携し、ジェンダーが尊重され表現されるサポート環境を構築) : [imatyfa.org](http://imatyfa.org)

# トレバー・プログラム



## トレバー・ライフライン

トレバー・ライフラインは、LGBTQ+の若者のための24時間年中無休の危機介入および自殺予防電話サービスです。もしも孤独を感じたり、絶望的になったり、誰かに話したい時には、1-866-488-7386にてトレバー・ライフラインがサポートを提供します。



## トレバー・テキスト

トレバー・テキストは、LGBTQ+の若者向けの安全なテキストメッセージングサービスで、訓練を受けたボランティアが危機的状況にある若者をサポートします。「START」とテキストを678678に送信することで、サポートを受けることができます。



## トレバー・チャット

トレバー・チャットは、LGBTQ+の若者向けの無料で安全なインスタントメッセージングサービスで、訓練を受けたボランティアカウンセラーがリアルタイムでサポートを提供します。トレバー・チャットは24時間利用可能です。



## トレバー・スペース

トレバー・スペースは、13歳から24歳までのLGBTQ+の若者、その友人やアライのためのソーシャルネットワーキングサイトです。安全なスペースでプロフィールを作成し、他の人々とつながり、LGBTQに関連するさまざまなトピックを話し合うことができます。TrevorSpace.orgにアクセスして参加してください。



## 自殺防止

もし、あなたや周りの誰かが絶望的な気持ちを抱えたり、危機に直面している場合、リソースがあります。トレバー・プロジェクトのライフラインは、24時間体制で訓練されたカウンセラーによる支援を提供しています。あなたは一人ではありません。支援を求めることができる人がいます。

## 自分のアイデンティティをマッピングしよう

あなたはジェンダーアイデンティティと性的指向の「マップ」をダウンロードして、今現在の自分の感覚に基づいてそれを埋めることができます。すべてを完全に理解していなくても大丈夫です。また、明日、来週、来年に自分の考えが変わっても、それもまた大丈夫です。

[TRVR.org/IdentityMap](https://TRVR.org/IdentityMap)