

目次

はじめに _____ 1

カミングアウトとは? _____ 1

絶対にカミングアウトしなければいけないのか? _____ 2

カミングアウトの良い面、悪い面 _____ 3

カミングアウトすると決めたら _____ 4

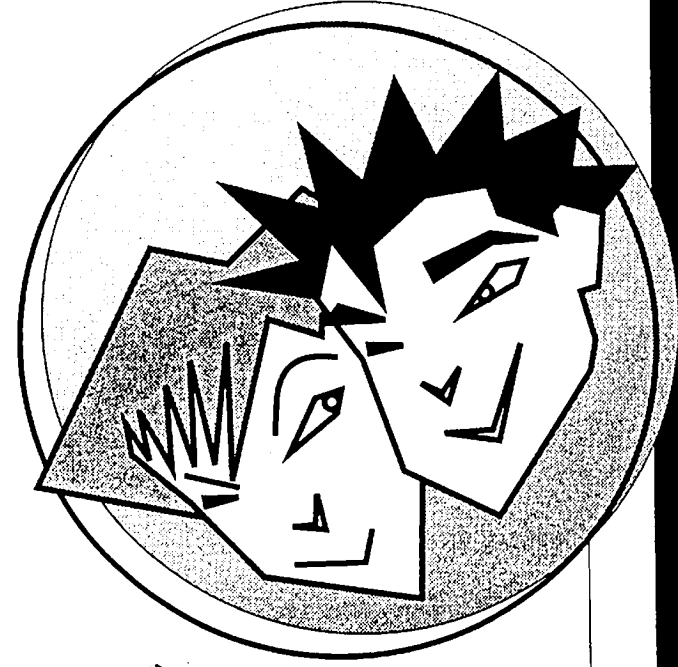
カミングアウト後に周りからされる質問 _____ 5

両親をサポートするには _____ 7

関連資料 _____ 9

This brochure is also available in English, Chinese, Vietnamese, Tagalog and Korean.

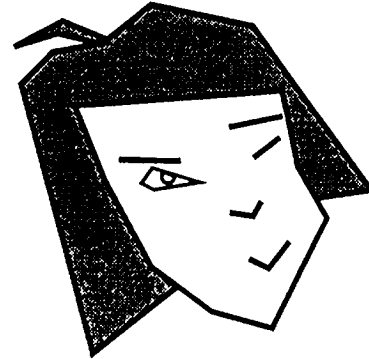
Japanese



レズビアン

ゲイ

バイセクシュアル



トランスジェンダー

カミングアウト

絶対にカミングアウトしなければいけませんか？

人によってはカミングアウトはとても大切なことです。

- なんとさえばいいのかわかりません。両親にわかってもらえるように伝える方法を探しています。
- 多分家を追い出されるでしょう。そうしたらどこに住めば良いのですか？
- 老いた両親にわざわざ伝える必要があるのでしょうか？両親の健康のことも気がかりです。
- 同性愛者の社会には参加しているのに、家族に打ち明けられないのは偽善的でしょうか？
- だれに、どうしてカミングアウトしなければならないのですか？私が誰と付き合おうと私個人の問題だと思えます。
- これ以上両親に嘘をつきつづけたくないので、カミングアウトしたいと思っています。
- 色々な人に支えられ、自信もついたので、近いうちにカミングアウトしたいと思っています。
- カミングアウトしたら嫌がる人も多いかもかもしれませんが、私は誰のためでもなく、ただ自分自身のためにカミングアウトするのです。

考えてみましょう：

- なぜ他の人に知ってもらうことが大切なのか？
- 誰に知ってもらいたいのか？
- 他人に告げることの利点、予測されることは？

多くの人が家族に告げる前に友人に告げています。中には専門機関や同性愛者のイベント、集まりなどで知り合った友人に助けてもらう場合もあります。

はじめに



Generasians Togetherは東アジアおよび東南アジア系の同性愛者、両性愛者とその家族、友人を支援するグループです。私達は同性愛者とその周囲の人々が理想的な関係を築くためのお手伝いをしています。

アジア人であること、同性愛者であることは素晴らしいことです。しかし、それは同時に大変なことでもあります。セクシュアリティ（性的嗜好）は私達の生活の色々な部分に影響を及ぼします。

両親をがっかりさせたくありません。

自分自身が男性を好きなのか、女性を好きなのか、それとも両方好きなのかわかりません。

私はこの生き方に満足しているけれど、両親がそれを理解してくれるかどうかわかりません。

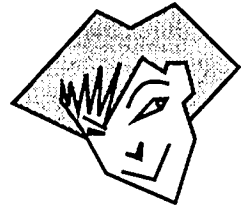
他のアジア系同性愛者とどこに行けば出会えますか？

カミングアウトはどんな意味を持つのか？

カミングアウトは人によって様々な意味を持ちます。

それは単に同性に惹かれる気持ちを認めることであったり、「同性愛は罪であり、変態行為である」といった社会的意識を捨て去ることであったりします。また、本当の自分自身を認め、受け入れることでもあります。

カミングアウトは「大切な人に自分のセクシュアリティを伝える」という意味もあります。大抵の場合、家族や友人で、同性愛に偏見を持たないであろうと思える人に伝えることとなります。また、同性愛者のイベントに参加し、他の同性愛者と交流を深めると言うことでもあります。



カミングアウトすると決めたら・・・

どこでサポートが得られるのか？

GenerAsiansなどのグループを調べることをお勧めします。1人で悩む必要はありません。この巻末にあるリストを見て、あなたが必要とするサポートを探してください。

周りがどんな反応を示すかによって、どんなサポートが必要となるかは異なってきます。あなたの周りにカミングアウト後に精神的な支えになってくれる人はいますか？

どんな準備をすればいいのか？

まず、レズ、ホモ、ゲイ、バイなどの言葉を使うことに抵抗感がなくなることが大切です。カミングアウトに関する本やビデオを見るのもひとつの方法です。さらに、同性愛関係の機関ではカミングアウトについての情報や色々な助言を得ることができます。

どのようにカミングアウトするかを決めましょう。あなたが言いたいと思っていることを書き出して整理してみるのもひとつの方法です。1対1で伝えるのが良いのか、家族みんなに1度に伝えるのが良いのかも考えて見ましょう。手紙で伝えるなり、電話で伝えるなり、あなたが家族にとって最も良いと思う方法をとりましょう。

まず、カミングアウトしても絶対にだいじょうぶだと思える相手から始めましょう。両親に告白する前にまず、兄弟などあなたが最も親しいと感じている人に伝え、協力してもらう方法もあります。また、兄弟の口から間接的に伝えてもらった方がうまくいく場合もあります。

すでにカミングアウトした人の話を聞いてみましょう。同じ立場の人がいることを知るのは心強いものです。

良い面

自分自身のセクシャリティーを認め、自分自身に正直にいられる。

家族や友達とより近くなれる。

隠しつづけるストレスから開放される。

大切に思っている人達とより多くのことを共有できる。

より多くの同性愛者と知り合い、交友の輪が広がる。

自身の交際をより好意的に認められる。

ネットワークが広がり、サポートも得られる。

同じような状況にいる人々の励みになる。

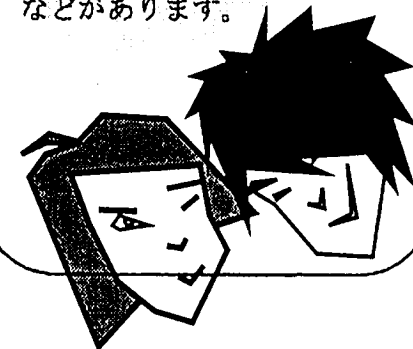
悪い面

家族や友達がみっともなく感じるかもしれない。

家族の関係がぎくしゃくするかもしれない。

家族の愛情や友情を失うかもしれない。扱いが変わるかもしれない。

一方で、カミングアウトしないことの利点としては、「より良いタイミングを選ぶ」、「どのように告白するかについて、より多くの情報を得たり、時間をかけて考えることができる」などがあります。



Q:単に周りの人間に影響され、惑わされているだけではないか？

- 友達みんなが同性愛者ではない。それに、これは自分の意思、好みの問題である。
- 同性愛者として生きるのは社会的に難しいことなのだから、他人に影響されたくらいでその道を選ぶことはない。
- 友達にカミングアウトするのはとても大変だったし、皆が好意的だったわけじゃなかった。

Q: 家族の恥だと思わないのか？

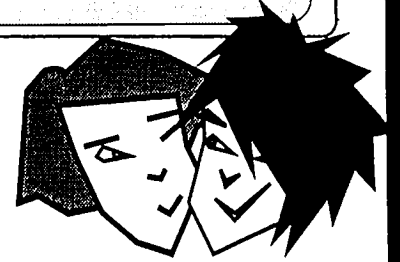
- 同性愛者であることは恥ではない。中国人やフィリピン人であることを恥だと思わないのと同じことだ。
- そうやって偏見を持つことが一番恥ずかしいことだと思う。偏見を持たない人間が偏見を持たれるのはおかしい。
- 同性愛者の子供を認め、受け入れている家族は大勢いるし、彼らはそれを恥ずかしいことだとは思っていない。
- これからは家族も同性愛に対する偏見と戦っていかなければいけないことについては申し訳ないと思っている。

Q:親に何か不満があったのか？親として十分ではなかったのか

- 両親には感謝しているし、良くしてもらったと思っている。同性愛者の多くは幸せな家庭環境で育っているし、私も自分が幸せだと思う。
- このことに関しては親に責任はない。今までも十分愛してもらったと思っている。そしてこれからも今まで以上に愛してほしいと思っている。
- お互いに何も間違ったこと、悪いことはしていないし、これからも私は娘であることに変わりはない。

カミングアウト後に家族や友達からよく聞かれる質問は次のものです。

Q. どうやって同性愛者であると気づいたのか？



- 両親が異性愛者であるのと同じように、なんとなく、気がついたらそれが自分にとっては自然だった。
- ずっと自分が人とは違うと感じていた。
- 同性に恋愛感情を持っていた。

Q: この先まだ迷いとか色々なことがあったら、どうするの？

- 自分のことは自分が一番よく知っている。
- たとえそうでも自分自身を信じている。
- 迷いが生まれるとしても、自分の性について悩むのは当然のことだと思う。

Q: 精神科の医者にみてもらうべきではないか？

- 今の自分自身とその選択に満足しているから、その必要はない。
- 同性愛は病気でもなんでもない。

AIDS



気をつけましょう

現在、HIVやエイズは遠い世界の出来事ではなく、私達の身近に迫っています。日々の生活の中で、常に私達自身の身を守ることを忘れないください。

エイズはHIVというウイルスによって、体の免疫機能をおかされてしまう病気です。

HIVの感染には、以下の複合要素があります。あなたの日常生活において、これらの要素がある場合は要注意です。

エイズはHIVというウイルスによって、体の免疫機能をおかされてしまう病気です。

1 ウイルス源がある— 例) HIVに感染している人 (ただし、HIVに感染しているかどうかは外部からは判断できません。)

2 ウイルスを含む体液 — 主に血液、精液、膣分泌液、母乳など

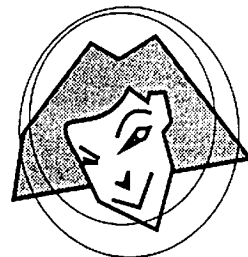
3 ウイルスの進入口がある — 切り傷や注射針を通して、歯磨き/フロス後の歯茎、その他摩擦をうける部分(膣、肛門など)

性交時の感染のリスクを避けるためには、#2と#3を切り離すことが肝心です。具体的には、樹脂やゴムの手袋、コンドームなどの着用が効果的です。

針の使用時(薬物注射、ピアス、刺青など)のリスクを避けるには、針をよく消毒し、他人とシェアしないことが原則です。



両親がこれらの経験をしたとき、私はどのようにして支えていけばいいのか？



私達が自分が同性愛であることを認めるのに苦悩したように、両親もあなたのセクシャリティーを認めるには時間が必要です。両親は、今までの見方を突然変えられたわけですから、それに適応するには時間がかかりますし、我が子の将来についても心配しているのです。自分自身が考え、経験したことを振り返ってみることが両親を助ける手がかりになるかもしれません。

両親は次のようなことを考えるかもしれません。

- これでもう孫は望めないのか？
- 娘はこの先どうやって生きていくのだろうか？男性の力なしで生活していけるのだろうか？
- こんなことを我が子に期待していたわけではないけれど、それでも子供は子供だし、愛している。
- 同性愛者の生きづらい今の社会で、あえて同性愛者として生きていこうとしている我が子の強さ、勇気を誇りに思う。
- 前から感じていたことが、今はっきりしただけのことだ。はっきりわかったことむしろでほっとしている。
- 以前にもまして、お互いが近くなれたことがうれしい。以前から我が子が傷ついていたのは知っていたが、何もしてあげられなかったから。

これらのことも役に立つかもしれません。

- 両親が時々私の部屋をチェックしているのは知っていたので、本やビデオなど同性愛に関するものをわざと部屋に置いておきました。
- 母に他の同性愛者の母親と出会える集まりに参加してもらいました。
- どんなサポートが必要なのか、手紙で尋ねてみました。
- 我慢、我慢、我慢。最後にはお互いの愛情を取り戻しました。

GenerAsians TogetherはAsian Community AIDS Services(通称ACAS)がスポンサーするプロジェクトです。ACASは東アジア、東南アジア人社会へのHIV/AIDSの情報普及と支援を目的とするグループです。



416-963-4300

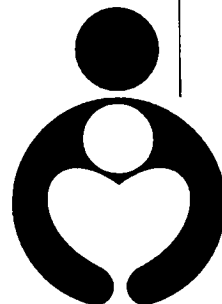
GenerAsians Together

c/o ACAS, 33 Isabella St. Suite 107
Toronto, ON M4Y 2P7

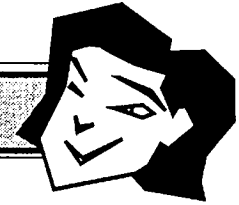
Phone: (416) 963-4300 ext.55

E-mail: generasians_together@yahoo.com

Website: www.acas.org/gt



関連資料



GenerAsians Together (GT)	416)963-4300 ext.55
Gay Asians Toronto (GAT)	(416) 961-8239
Queer Asian Youth Social Group	(416) 963-4300 ext 29, 26
Asian Community AIDS Service	(416) 963-4300
Planned Parenthood of Toronto	
-The House	(416) 927-7171
-Teen Sex Info Line	(416) 961-3200
-Teen Educating and Confronting Homophobia(TEACH)	(416)961-0113 ext:230
Parents and Friends of Lesbians and Gays(PFLAG) Toronto	(416)406-1727
519 Church Street Community Center	(416)392-6874
Alliance for South Asian AIDS Prevention (ASAP)	(416) 599-2727
Central Toronto Youth Services - Lesbian, Gay, and Bisexual Youth Program	(416) 924-2100
Support Our Youth Project	(416)924-2100 ext 264
Toronto District School Board, Human Sexuality Program (Triangle Program)	(416)397-3755
Christos M.C.C.	(416)925-7924
Metropolitan Community Church of Toronto (MCC)	(416)406-6229
Meal Trans Program	(416)392-6874
East Metro Youth Services	(416)438-3697

Funded by:

