

カウンセリング室だより



カウンセラーのひとり言

「雨音に耳を澄ませてみた」

山口 駿範

以前は好きな天気は迷わず「晴れ！」で、梅雨（と言うより雨）は好きではなかったのですが、最近は雨がしとしと降る日もいいものだなあと思うようになってきました。耳を澄ませて雨音を聴いていると心が穏やかになってきますし、窓から見た外の景色はいつもより艶っぽく趣があるように感じます。雨上がりに外に出てみると、いつもとは違う独特な香りがしてなんとなく懐かしい気持ちになったりもします。

今までは雨の日になると、「どこにもいけないじゃない！」とか「ジメジメする！」とか、不満たらたらだったのですが、最近はお天道様から「ちょっと一息つきなさい、こころを鎮めなさい」と言われているように感じます。そうすると、ザーザーと雨が降ると、日々の疲れやモヤモヤが洗い流されているような気がしてくるから不思議なものです。年を重ねるにつれて、晴れも曇りも雨も、それぞれのいいところを見つけられるようになってきている気がして、年をとるのも悪くないなあと思うようになりました。

カウンセリングで皆さんの話を聞いていると、本当に色々な捉え方や感じ方があるなあと感じます。そして、経過の中で、これまでとは違った視点や感じ方をしていることに気付く瞬間があるんですね。強制されるわけではなく、自然と相手（来談者）や自分（カウンセラー）に生じる変化です。そういう変化が生まれた時は、ふと肩の力が抜けたり、笑みがこぼれたり、カウンセリングの場が心地良い空間になっています。そんな場面に立ち会うことが出来るのはカウンセリングの奥深さの1つですし、そういう場を来談者と共に作り上げていきたいなあと常々思っています。

慌ただしく日々は過ぎ、あっという間に2Qが始まりました。忙しくて余裕がなくなっている時こそ、ちょっと一息ついて、こころを鎮める時間を大事にしたいものですね。



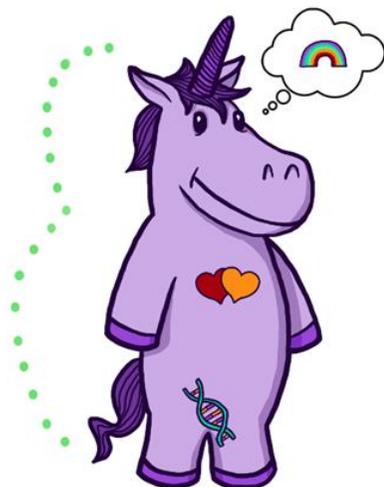
LGBTQ+について①

近年、LGBTQ+やSOGIという言葉を目にする機会が多くなりました。よく知っているという方も、あまり知らないという方もいるかと思いますが。中には、“自分の周りには、LGBTの人はいない”、“実際に会ったことがない”と思っている人もいるかもしれません。しかし、近年の調査では、日本人の中でLGBTにあたる人の割合は、左利きの人やAB型の人の割合と同じくらいだと言われています。つまり、“自分の周りにはいない”なんてことはなく、“言っていない”、“知らない”だけなんです。今回は、性のグラデーションについての説明と、LGBTQ+やSOGIといった用語の意味をご紹介します。

性は、男性か女性かの二元論でとらえられるものではなく、グラデーションだとされています。
これをモデル化した代表的な例として、ジェンダー・ユニコーンがあります。

The Gender Unicorn

Graphic by:
TSER
Trans Student Educational Resources



より詳しくはこちら
www.transstudent.org/gender
デザイン: LandynPan / Anna Moore



このように、性はいくつかの構成要素からなっています。それぞれの構成要素が、男性か女性かのどちらか、ではなく、男性、女性、その他 のそれぞれをグラデーションで表現できます。

当てはまるな、と思うところに点や線を書いてみてください。例えばこんな感じで…



ジェンダー・ユニコーンがずっと変わらない人もいれば、その日の気分によって違うという人もいます。

LGBTQ+とは

LGBTQ+は、特定のセクシュアリティを持つ人たち指す言葉です。性は多様であるため、いくつかの言葉だけでは表せません。そのため、近年は「LGBTQ」だけではなく「LGBTQ+」として、すべてのジェンダーアイデンティティの人を含めることも多いです。

- L** …レズビアン 女性に魅力を感じる女性の総称
- G** …ゲイ 男性に魅力を感じる男性の総称
- B** …バイセクシュアル 2つ以上のジェンダーに魅力を感じる人の総称
- T** …トランスジェンダー ジェンダーアイデンティティが出生時に決められた性別やジェンダーと一致しない人を指す総称
- Q** …クエッシング 自分の性的指向や恋愛の指向、ジェンダーアイデンティティが不確かな状態
- +** …ストレートやシスジェンダー（ジェンダーアイデンティティが出生時に決められた性別と一致する人）ではない、全てのアイデンティティを指す

SOGIとは

一方、SOGIとは、特定のセクシュアリティを指す言葉ではなく、誰もが持つ性の在り方を捉える概念です。

- SO** …Sexual Orientation 性的指向：性愛や恋愛が向く相手の性別
- GI** …Gender Identity 性自認：自分がどの性別なのかという認識

参考文献：「13歳から知っておきたいLGBT+」アシュリー・マーデル ダイアモンド社
「はじめよう！SOGIハラの無い学校・職場づくり」「なくそう！SOGIハラ」実行委員会、大月書店
「Gender Unicorn」Trans Student Educational Resources, <https://transstudent.org/gender/>

カウンセラーからのお知らせ

【カウンセリングWeb予約】

対面・遠隔選べます。気軽にご予約して下さい。

【心理テストのご案内】

各種心理テストが無料で受けられます！就活等にも役立ちますよ。

【カウンセリング室だよりバックナンバー】

生活に役立つ心理学特集やカウンセラーのエッセイです！

【カウンセリング室HP】

こころの健康チェックや、メール相談も出来ますよー。

【カウンセリング室公式Twitter】

カウンセリングやイベントのお知らせなど。フォロー待ってます♪

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池・山田	菊池・水内	山田	菊池・山田	水内・山田
飯塚	水内・山口 (PM)	山口・山田	水内・山口	水内・山口	山口
若松	山口 (AM)	—	菊池	—	菊池

カウンセリング実施数				
	戸畑	飯塚	若松	計
5月	52	140	14	206
2023年度	144	291	35	470



編集後記

(Y) 今回は、LGBTQ+についてまとめてみました。来月も引き続きこのテーマでまとめられたら、と思っています。その他、このことを知りたい！こんな内容で書いてほしい！などの希望があったら、ぜひ教えてください●