

# 1月 スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 高橋 勤子



## 100人いれば、100通りの自分らしさ

みなさん、新年 あけまして おめでとうございます。  
今回は、自分らしさと個性について考えてみましょう。

今までに「男のくせに〜」「女のくせに〜」と言われて悔しい思いをしたことはありませんか？ もしそういう経験があったとしたら、どうしてそう思ったのでしょうか。

それは、男性・女性という性を理由に、みなさんの個性や能力を無視して否定されたからです。男性・女性の枠からはみ出したり入り込めなかったりと言われていたようです。女はこういうものだ・男ってこうでなければという先入観が、本当のみなさんの良さや個性を見えなくしています。

では男性・女性という性について考えてみましょう。性のありよう（セクシュアリティ）を決める要素には、大きく分けて4つあります。

### 「体の性（生物学的性）」

体のつくり、性染色体や外性器や内性器の状態、ホルモン量など体の性のつくりのことで、女性にも男性にも様々な体の状態があります。



### 「心の性（性自認）」

自分自身の性別をどう思っているかです。体の性と心の性が一致するとは限りません。



### 「好きになる性（性的指向）」

恋愛や性愛の対象になる性別のことです。異性が恋愛対象だとは限りません。自分と同性の人が恋愛対象の方、いかなる他者も対象にならない方もいます。



### 「表現する性」

服装や行動、振舞などから見る社会的な性。自認する性と表現する性が一致するとは限りません。



この要素の組み合わせだけでも単純に男と女の2通りと決めつけられないとわかりますか。そして「多様な性」という受け止めが広がりつつあります。

外見からだけでは、その人の心の性や好きになる性を推測するのは難しいのです。また自分のセクシュアリティを迷っている場合は、周りが勝手に決めつけることが本人の気持ち傷つけることにもなります。100人いれば、100通りの自分らしさです。「性の多様性」を理解することは、だれもが自分らしく生きるために大切なことです。

ゆっくりと自分らしいありようを探していきましょう。もし、迷うこと、困っていることがあれば、信頼できる大人や相談窓口にご相談してみましょう。

**相談室1月の予定**（職員室か職員室前の相談室にあります。先生を通して予約をしてください。）

14日（金） 13:00～17:00 （13:00～15:00 横瀬小学校）  
21日（金） 13:00～17:00 （13:00～15:00 生比奈小学校）  
28日（金） 13:00～17:00

