

トランスを知るためのQ&A(初心者編)

作成:遠藤まめた

(連絡先:nokolgbt@yahoo.co.jp)

※ご自由にご使用ください。

- Q. 1 トランスって同性愛の仲間？
 - Q. 2 トランスになる“原因“は何？
 - Q. 3 トランス？性同一性障害？みんな手術するの？
 - Q. 4 性別を変えるってどういうこと？
 - Q. 5 性別を変えるって大変だよな？
 - Q. 6 何をきいてよくて、何をきいたら失礼なの？
 - Q. 7 性別って2つだけじゃないの？
 - Q. 8 FTMは男らしく、MTFは女らしく、Xジェンダーは中性らしいんでしょ？
 - Q. 9 男とか女とかじゃなくて、その人らしく生きれば良いよね？
 - Q. 10 家族や友だちにできることは？
- ☆巻末 プチ用語集+「友だちにトランスと言われたら(トランスアライになる10の方法)」

Q. 1 トランスって同性愛の仲間？

「トランスであること」と「どんな相手が好きか」は別モノです。

トランスの人たちは、「性自認」と「生物学的な性(からだの性)」のあり方が、他の人たちと異なっています(※)。

「性自認」とは、自分のことをどのような性別だと捉えるかという感覚を指します。

自分のことを男や女だと捉えたり、その両方/どちらでもない/中間だ、などと捉えたり、人によって感じ方は千差万別です。「生物学的な性(からだの性)」と性自認は、大半の人ではおおむね一致しており、大きな苦痛や違和感を生み出すほど食い違っていることはまれです。しかしトランスの人たちは、この「食い違い」によって激しくストレスを感じます。

(※)「性自認」とかいう内面のことはさておき、「生物学的な性(からだの性)」とは違う性別で生きることにした人は全員トランスってことにしようぜ、という考え方もあります。ストレスがなくても、人生の不思議(?)や諸事情(!)で性別を変える人はいます。

同性愛とは、「性的指向」(どんな性別の相手を好きになるのか)が同性に向いていることを表します。「性自認」と「性的指向」は、それぞれ異なる概念です。同性愛者は、同性が好きという部分だけがマイノリティなので、自分が男や女であることには大きな違和感はありません。

諸説ありますが、トランスの人たちは人口の0.3%(約300人に1人程度)、同性に惹かれる人は、人口の3~5%(約20人~30人に1人程度)存在すると言われています。トランスと同性愛者(ゲイ、レズビアン)や両性愛者(バイセクシュアル)とでは、困りごとや感じていることが、異なる部分が多くあります。とはいえ、社会の「当たり前」「普通」に苦労しているという面では、共通する側面もたくさんあります。そのためLGBT(レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダー)という言葉で繋がっていきこうという流れがあります。

<さらに踏み込む>

トランスの人の性的指向は、さまざまです。

FTMの多くは女性(異性)を好みますが、男性(同性)が好きな人もいます。

MTFでは男性(異性)を好きな人と、女性(同性)を好きな人が半々くらいです。

相手の性別は問わない人も、そもそも恋愛が好きではない人もいます。

「男から女になったのに、女が好きなの?!」と驚くことなかれ。

性自認で生きたいと願うことと、どんな恋愛をするかは、また別の事柄なのです。

Q. 2 トランスになる“原因”は何？

はっきりしたことは、よく分かっていません。

たくさんの方が、遺伝子やホルモン、その他のことが“原因”になるかどうかを調べています。しかし、今のところわかっていることは「性自認」を決定づけるものは複雑だということです。

“原因”探しは、わからないことだらけです。それよりも、今日、あるいは明日から、トランスの人たちとどうやって幸せに生きられるのかを一緒に考えてみませんか。

Q. 3 トランス？性同一性障害？みんな手術するの？

トランスの中にも、いろいろな人がいます。

まず、自分のことをどう捉えるかという言葉が、人によって違います。

このQ&Aではトランスという言葉を含括的なモノとして使っていますが、自分自身のことをどういう言葉で表すのかも、人それぞれです。たとえば、性同一性障害、FTM、MTF、ニューハーフ、男の娘、中性、Xジェンダーなどの言葉で、自分自身を捉えている人たちがいます(※各用語の解説については後ほど)。「トランスだ」ということにアイデンティティを強く持っている人もいれば、単に「ただのおっさんだよ。昔は女だっただけで」と思っている人もいます。

それぞれの捉え方が、その人の真実で、結構バラバラです。

さらに、トランスの人の生き方や感じ方も、個々人によります。

服装や髪型を変えればハッピーな人も、ホルモン療法や手術をすることでようやく人生に意味を見いだせたという人もいます。

トランスと訊くと、すぐに「手術をしたい人のこと？」「戸籍の性別を変えるの？」と浮かぶかもしれませんが、いろいろな事情で、性別適合手術(生殖器の手術)を選ばない/戸籍の性別が変わらないトランスの人たちはたくさんいます。みんなに理解してもらいたい人もいれば、数人にだけ分かってもらえればいい人もいます。性同一性障害の診断書を持っている人も、持たない人もいます。

大切なのは、その人がどうすれば、より幸せに生きられそうかということ。

「これぞ正しいトランスの道」や「ゴール」がどこかにあるわけではありません。

Q. 4 性別を変えるってどういうこと？

大きく分けて「社会的な性別を変えること」と、「からだの外見を変えること」の2つがあります。何を、どのように変えたいのか・変えられるのかは、人によって異なります。

社会的な性別を変えるには、たとえば服装や髪型、振る舞い方、人間関係における扱われ方、名前などを、本人がよりフィットするものへと変える方法があります。一度にすべてを変えようとするのではなく、少しずつ試してみることで、なにが本当にフィットするのかを模索することができます。たとえば名前であればニックネームや通称名として周囲に呼んでもらうことから始めて、しっくり来たら家庭裁判所で改名の手続きを行うのもよいでしょう。

からだの外見を変えるには、ホルモン療法や性別適合手術(生殖器の手術)、脱毛などの方法があります。ホルモン療法では、男性ホルモンや女性ホルモンの投与を行うことで、外見の印象が大きく変わります(個人差はあります)。一方で、いちど始めたら元通りにはならない側面があること、副作用もあることなどから、これらの療法を行う際には、**医師によるきちんとした説明や定期的な検査を受けることが大切です**。日本では、二名の精神科医による性同一性障害の診断を受けた上で、これらの不可逆的な「治療」を行うといったガイドラインが定められています。

なお、現在の日本では、性別適合手術を受けることなどの**一定要件をクリアした場合にのみ**、戸籍の性別を変えることができます(「性同一性障害者の性別の取扱いの特例に関する法律」)。

社会的な性別や外見が大きく変わったあとでも、パンツの中身を理由として、法的に「元の性別」のまま扱われるのは、たいへん不便なことです。身分証の性別が一致しないことから、就職や結婚、家探しに苦労し、病院で冷や汗をかき、レンタルビデオ屋の会員登録もできない人たちがたくさんいます。法律のために、本人が不要と思っている手術を選択せざるをえないトランスの人もいます。

Q. 5 性別を変えるって大変だよな？

たしかに大変です。しかし、トランスの人が性別を変えるのには肯定的な側面もたくさんあります。

性別を変えると、職場や学校、家族、慣れ親しんだ友人関係、通りすがりの人との接し方など様々な環境での**立ち振る舞い**が変わってきます。たくさん説明をする必要があったり(カミングアウトを伴います)、説明を避けるための工夫が求められたりします。からだの外見を変えるためには**健康面での負担、お金と時間**がかかります。法律上の名前や、戸籍の性別を変えるには手続きが必要です。社会の無理解にも曝されるリスクがあり、これらのプロセスはたしかに大変です。

それでも、トランスの人が性別を変えるのには**肯定的な側面**もたくさんあります。自分の性自認をきちんと表現できるような生き方は、自己肯定感を高め、生きていてよかったと思える機会が以前よりもずっと増えるかもしれません。ストレスが減り、豊かな人間関係を築き直し、はじめて自分の人生を生きているという実感が味わえるようになるかもしれません。それ以上に、性別を変えることは単に「必要」なことであって、その人にとって他に選択肢などありえないことかもしれません。

もしも、あなたが大切な誰かから「性別を変えたい」と打ち明けられたら、「大変なこと」を心配するだけではなく、その人にとって**ポジティブな意味がある**ということにも、ぜひ目を向けてください。

Q. 6 何をきいてよくて、何をきいたら失礼なの？

人によって異なりますが、**単なる好奇心からではなく相手を尊重していることが伝わるよう心がけるとよいでしょう。**カミングアウトしたつきりお互いがそのことにまったく触れることができず、これまでと同じように(以前の性別の扱いと同じように)関係が続いていくことは、カミングアウトをした本人にとっても不本意で寂しいことかもしれません。

お互いが疑問に思ったことや話したいことを、より安全にやりとりするために、以下の工夫は役立つかもしれません。

- ・「答えたくなかったらいいけど」と前置きをつける
- ・「いい関係を作りたいから」ということを伝える
- ・いま、そのことを話したくなさそうであれば、相手のペースを尊重する
- ・からだの状態(手術の有無)やセックスの話は、興味本位では尋ねない

さらに、以下のような質問をすると、トランスの人はより安心するかもしれません。

- ・なんて名前で呼んだらいい？(彼とか彼女、「くん」「さん」はどのようながいい？)
- ・何かできることがあったら教えて
- ・もし他の人から性別のことを訊かれたら、なんて言えばいい？
- ・他の友達や家族にはなんて言っているの？
- ・おすすめの本とかサイトとかあったら教えて。

以前よりも、お互いのことをより深く理解できますように……！

Q. 7 性別って2つだけじゃないの？

「性自認」(自分をどのような性別だと思うのか)のあり方は、人によって大きく異なります。

あるトランスの人は、自分自身を男性や女性であり、「中間」ではないと捉えます。別のトランスの人は、自分自身のことを「男性と女性の間」や、「どちらでもない」「両方」「やや女性/やや男性より」といった風に捉えています。性別のあり方は、**虹のグラデーションのように個々人によって色合いが異なります。**

いまの時代において欧米中心的文化・制度が、性別を2つに決めています。絶対的なものではありません。そもそも性別(ジェンダー)は、社会が生み出したものです。

インドネシアのブジス族では性別は5個、インドではヒジュラと呼ばれる「第三の性別」があります。サモア島、メキシコでも同様です。オーストラリアでは2014年に、パスポートの性別に男でも女でもない性別記載が可能となりました。性別をめぐる人々の考え方によって「数え方」や見方は変わってくるでしょう。

Q. 8 FTMは男らしく、MTFは女らしく、Xジェンダーは中性らしいでしょ？

世の中には凛々しい女性も、かわいらしい男性もたくさんいます。
サッカーや釣りや電車が好きな女性も、お花やダンスやテディベアが好きな男性もいます。
同様に、男らしくないFTMも、女らしくないMTFもいます。
中性的に振る舞っているからといって、その人がXジェンダーとは限りません。

ある人がどれくらい男らしいか、女らしいかを表す概念を「性表現」と言います。
「性表現」は、その人のもともとの性格や性質、世渡りする上でのキャラ設定などと関連しているかもしれませんが、その人が自分の性別についてどう認識しているのか(「性自認」とは、また別モノです。

男らしくなくても、本人が男だと言え、その人は男です。
女らしくなくても、本人が女だと言え、その人は女です。
(せつかく「らしさ」から離れられるチャンスなのに、「Xジェンダーというものは…」「中性らしい」なんて言わないで…！)

Q. 9 男とか女とかじゃなくて、その人らしく生きればいいよね？

だれもが自分らしく生きられる社会は理想的です。

しかし、実際のところ、いま私たちが生きているこの社会は、24時間365日、執拗に、あらゆる場面で性別を問われ、それにより異なる期待をし、異なる扱いをする社会です。

「男も女も関係ない」「性別なんて気にしないで！」と言い切ってしまうのには、性別はあまりに「ある人を構成する要素」として大きな部分を占めています。「その人らしく」が実現できるのは、その人の性自認がきちんと尊重され、まっとうに扱われる場合だけです。

「その人らしく」あることは大切ですが、男や女であることも大切です！

Q. 10 家族や友だちにできることは？

その人が新しい性別で生きようとしていることを、ぜひ応援してください。

巻末の「友だちにトランスと言われたら(トランスアライになる10の方法)」をよかったら参考に。

ただ、もしあなたが家族や恋人などのとても身近な人からカミングアウトを受けて混乱している場合には、あなた自身の気持ちも大切にする必要があります。

「正直ショックだった……！」というあなた。きっと、複雑な気持ちになるのも無理はない状況なのでしょう。「家族からカミングアウトされたあなたへ」(<http://endomameta.com/page3-5.html>)が役立つかもしれません。

<プチ用語集>

性同一性障害(GID):

トランスの中でも特に精神神経医学的な診断基準を満たした人の状態。

FTM(female to male):

生物学的な性別が女性で、望む性別が男性であるトランスを指す。

MTF(male to female):

生物学的な性別が男性で、望む性別が女性であるトランスを指す。

Xジェンダー(gender queer):

望む性別や性自認が男女どちらでもない(X)状態を指す。

＜巻末＞ 友だちにトランスと言われたら（トランスアライになる10の方法）

- ① 本人の希望する名前や代名詞(彼・彼女/それ以外)、くん・さんづけで呼ぼう
分からなかったら訊いて。間違ったら、直して。
- ② 本人の許可なく他の人に言わないで。
「この人には知られなくなかった！」という人がいたりします。
- ③「どこまで手術してるの?」「どんな体なの?」「どんなセックス?」
「本物の女/男みたい」「本当の女/男らしく見せるには…」「昔の写真みせて」
……失礼です!
- ④ 性的指向を決めつけるのはやめよう。
トランスであっても、好きになる相手の性別はいろいろです。
- ⑤ 本人が使っている言葉をつかおう。
オカマ・オナベ、元オトコ・元オンナ、オネエ系、ニューハーフetc.
いろんな言葉があります。他の人は平気でも、その人にとってはつらいかも。
- ⑥ 困っていることがないか訊こう。
トイレ、服装、旅行のお風呂、人間関係。いろいろあるかも。
本人が訴えていたら無視しないで。
- ⑦ レッテル貼りをやめよう。
トランスであることは「深刻な障害」とか「個性☆」とか
そんな単純な話ではない。
- ⑧ 「だれでもトイレ」を作ろう。性別を問わず使える・楽しめるものを増やそう。
男性だけ、女性だけの場を使えるトランスの人も、そうでない人もいます。
- ⑨ トランスの人と一緒に何かやろう。
LGBTのイベントをやるときにはスタッフに誘って。
- ⑩ 「その人」との出会いを楽しんで!!
だって「友だち」なんだから……!