

文京SOGI にじいろサロン



LGBTQ+当事者・そうかも
しれないと感じている方



LGBTQ+
支援者の方



LGBTQ+
について知りたい方

誰もが尊重される環境について、一緒に考えてみませんか。多様な性のお悩みや疑問など、みなさんが気軽にお話しできるサロンです。



テーマ

男らしく・女らしくを超えて ～“自分らしさ”の扉をひらく～

ゲスト：時枝 穂さん (Rainbow Tokyo 北区 代表)

講師

大賀 一樹さん (公認心理師/NPO法人共生社会をつくる
性的マイノリティ支援全国ネットワーク共同代表理事)



▲ 時枝 穂さん

日時

2026年1月25日(日)午後2時～午後4時

場所

区民センター 2-B会議室

文京区本郷四丁目15番14号(場所詳細は裏へ)

対象

どなたでも (定員：20人程度)

参加方法

参加費無料、事前申込制 (1月22日(木)〆切)

下記申込フォームまたは右記QRコードから
お申し込みください。

<https://logoform.jp/form/6KSu/1282616>



▲ 申込はこちら

※ 申込フォームからの申込が難しい場合は、下記「お問合せ」にご連絡ください。

個別相談

サロン終了後、講師と1対1で相談ができます。

定員2人。1回50分まで。参加申込の際にあわせてお申込みください。

*より多くの方に相談いただけるよう、申込多数の場合は、前回(11月)の個別相談を受けていない方のご予約を優先の上、先着順とさせていただきます。(相談の希望は、どなたでも可能です。)

*相談の可否は、別途メールでご連絡します。

お問合せ

文京区総務課ダイバーシティ推進担当

☎ 03 (5803) 1187 (平日午前8時30分～午後5時)

FAX 03 (5803) 1331

講師・ゲストプロフィール

● 大賀 一樹さん

公認心理師、臨床心理士であり、専門は臨床心理的地域援助としてのLGBTQ+コミュニティ支援。Xジェンダー／ノンバイナリーであることをオープンにし、LGBTQ+当事者・支援者・研究者として活動。NPO法人「共生社会をつくるセクシュアル・マイノリティ支援全国ネットワーク」共同代表理事として、自治体の男女共同参画センターや大学機関などで性の多様性に関する講師・講演活動に取り組んでいる。現職として、東京都公立学校スクールカウンセラー、早稲田大学、日本女子大学、東京経済大学ほか非常勤として多数活動。共同著書に「性的マイノリティ・サポートブック（2021、かもがわ出版）」等。GID学会認定医療・教育コーディネーター。

● 時枝 穂さん

関東を中心に、多様性社会の実現を目指す市民活動を約10年にわたり展開。トランスジェンダー当事者として講演、企業研修など幅広く活動。常設の総合LGBTQ+センターの立ち上げから居場所づくりの運営に携わる。性的マイノリティのトイレ等施設利用の調査に取り組むほか、法制度の整備や人権尊重社会の実現に力を注ぐ。一般社団法人LGBT法連合会代表理事。TBSラジオ『荻上チキ・Session』や、NHK「おはよう日本」、フジテレビ『Live News イット!』などメディア出演多数。執筆協力した書籍として、快適なトイレ（柏書房）、Q&A多様な性・トランスジェンダー・包括的性教育（大月書店）。



SOG I って何？

Sexual Orientation 「性的指向」と**Gender Identity** 「性自認」の頭文字をとった言葉です。

「性的指向」とは、どのような性別の人を好きになるか、ならないか、ということです。同性を好きな人はゲイやレズビアン、同性も異性も好きな人はバイセクシュアル、異性を好きな人はヘテロセクシュアルなどと呼ばれています。恋愛感情を抱かないアセクシュアルと呼ばれる人もいます。性的指向は自分の意思で決められるものではありません。

「性自認」とは、「私は女である」「私は男である」「どちらでもない」など、自分がどの性別だと感じているか、いないか、ということです。この感覚が、生まれたときに決められた身体の性別と一致する人もいれば、しない人もいます。

人それぞれに「性的指向」と「性自認」があり、1人1人違って当たり前なのです。

