

相談
無料

秘密
厳守

匿名
相談

「性」は個人のアイデンティティに関わる大切な問題です。
東京都は、「東京都オリンピック憲章にうたわれる人権尊重の理念の実現を目指す条例」に基づき、性自認及び性的指向を理由とする不当な差別の解消並びに性自認及び性的指向に関する啓発等を推進しています。

～Tokyo LGBT 相談～ 東京都性自認及び性的指向に 関する専門相談

電話
相談

☎050-3647-1448

受付日時 火曜日・金曜日（祝日・年末年始を除く。）18時～22時
令和4年度から電話番号が変わりましたので、ご注意ください。
変更の場合があります。詳しくは電話相談HPをご覧ください。

電話相談HP



LINE
相談

LINE公式アカウント名
LGBT相談@東京

受付日時 月曜日・水曜日・木曜日（祝日・年末年始を除く。）
17時～22時（受付は21時30分まで）
変更の場合があります。詳しくはLINE相談HPをご覧ください。

LINE相談HP



性自認及び性的指向に関する様々な悩みや不安について相談を受け付けています。
ご本人だけでなく、ご家族等からのご相談もお受けします。
経験豊富な専門相談員がお話を伺います。安心してご相談ください。

性別に違和感がある

同性が好きかもしれない

より自分らしく生きたい

性表現（服装など）について聞いてほしい

ロールモデルを探している

など…

性自認とは 自分自身の性別を自分でどのように認識しているかということで、「心の性」と言い換えられることもあります。

性的指向とは 人の恋愛・性愛の対象がどういう方向に向かうのかを示す概念であり、自分の意志で変えたり、選んだりできるものではないといわれています。

「出生時に判定された性別と性自認が一致し、かつ性的指向は異性」というパターンに当てはまらない人々は、性的マイノリティあるいはLGBTなどと呼ばれています。

LGBTとは LGBTは代表的な性的マイノリティの頭文字をとって作られた言葉です。
L: Lesbian レズビアン（女性同性愛者） G: Gay ゲイ（男性同性愛者）
B: Bisexual バイセクシュアル（両性愛者）
T: Transgender トランスジェンダー（身体の性と異なる性別で生きる人、あるいは生きたいと望む人）
さらに、こうしたLGBTの枠に当てはまらない人もいます。「性」はとても多様です。

