

LGBTQコミスペよりどころガイド もくじ

1章

- 01 グラドルールの例と解説
- 03 グラドルールから外れた言動への対応
- 04 グラドルールの改定とフィードバックの大切さ

2章

- 05 コミスペのファシリのやり方とアサーティブな場づくりについての紹介
- 06 会場の探し方 参加費の管理と宣伝の仕方
- 08 参加者から相談があったら…
- 10バーンアウトを防ぐ一息の長い活動のために
- 13 評価の方法

3章

- 14 コンプライアンスの必要性
- 15 大きくなった時の体制の管理
- 16 法的専門家との連携を検討したいとき

4章

- 17 ワークショップの報告
- 18 運営のインタビュー つながりカフェ
- 19 運営のインタビュー そらにじあおもり
- 20 運営のインタビュー プライドプロジェクト
- 21 LGBTQコミュニティの社会的意義

5章 おわりに

LGBTQコミスペ よりどころガイド



この冊子は、LGBTQコミュニティスペースを立ち上げる方や運営している方が、様々な状況でどのように対応すべきか、他のコミュニティスペースがどうしているのを知りたくなった時に参考にできるガイドです。



くおーく
QWRC

グランドルール例 QWRC作

1. ここで聞いた話を他の場所に持ち出さないようにしましょう。

ここでの会話や個人情報はこの場以外には持ち出さないようにしましょう。
ここはプライバシーが保護される安心して話せる場なんだということを参加者みんなで作っていきましょう！

2. 他の人の話は最後まで聞いてから発言しましょう。

他の人の話をしっかり最後まで聞いてから次の発言が行われるように心がけましょう。また話の向こうにいる相手を尊重して、意見が異なるときであっても、丁寧に伝えましょう。

3. 話したくないことは無理に話す必要はありません。

自分の性についても無理に話す必要はありません。

参加するみんながお互いを大切に、無理をせずに居られ、安心できる環境を作りましょう。何をどこまで話すかは、話す人が自由にコントロールすることができます。この基本的な権利を尊重しましょう。

4. 居心地が悪いと感じたら、席を外してみましょう。

居心地が悪いと感じる状況から離れることで、自分自身の気持ちや安全を大切に、ストレスや不快感を軽減することができます。自分の心地よさを優先することが重要であり、無理にその場に留まる必要はありません。自分の心地よさを優先しましょう。必要なときには距離を取ることで心身の健康を保ちながら安心して過ごせる環境を作ることも大切です。

5. 連絡先を聞かれて、教えるか迷ったときは断りましょう。

断りにくいと感じる参加者が、プライバシーや自己防衛、トラブル回避できるような道筋をつくっておくことも重要です。「スタッフが迷ったときは断ったほうがよいと言っていた」という言い訳を断りにくい参加者につくっておいてあげるのも、参加者の自己感情を尊重し心理的安全の向上につながるでしょう。

6. 営業、勧誘などはご遠慮ください。

7. 研究や調査目的での参加はご遠慮いただいています。

営業や勧誘は別途時間を設け、参加者個別に営業・勧誘をされないように気を付けます。また研究調査を目的としてくる人がいても、基本的にその場では協力できないことを伝え、その当日はみな等しく参加者として過ごしてもらいましょう。
※研究調査にはほかの形での協力を申し出てよいかもしれません。
配慮なく営業や勧誘、また調査を受けることは、プライバシーが守られなかったり、参加者同士の信頼関係が損なわれる危険性があります。参加目的や参加者の所属観が薄れていってしまうかもしれません。無理な営業や勧誘、望まない調査を受けないことは安心感のあるスペースづくりの中で非常に重要です。

8. 困ったことがあったらスタッフに相談してください。

自分の問題や困難を自由に相談できる相手がいることで、参加者は自分の感情や状況を表現しやすくなり、安心して過ごすことができます。またそのような環境があると、個々人を孤立化させずに問題を共有し、解決策を見つける手助けにつなげていくこともできるかもしれません。開かれている関係を提示することで、問題の共有やスタッフや参加者間のつながりを生み、よりよいコミュニケーションの場を提供することが可能になります。

9. 写真撮影、録画、録音は原則禁止です。ご希望の方はスタッフに相談してください。

写真撮影、録画、録音は基本的に禁止です。無許可での撮影や録音があると、参加者が気まづくなったり不安を感じたりすることがあるので、コミュニティの雰囲気が悪くなってしまうかもしれません。プライバシーや個人情報を大切に、安全な環境を保つために、特別な理由があるときはスタッフに相談して許可をもらいましょう。みんなが安心して楽しめるように、協力していきましょう！

茨木市と枚方市で開催されているLGBTQの集いも、このグランドルールがモデルになっています。



シンプルなルールと柔軟性

サンプルでは9項目を箇条書きにしていますが、最小限の項目を掲示し（自他の境界の尊重、秘匿性の担保、過ごし方の尊重など）、その時その時の参加者に合わせて、柔軟に対応している団体もあります。例えば、開催時刻や自己紹介をする時間が決まっている場面

であれば、自分の特性などを説明することができるかもしれませんが、オープンなスペースであればあるほど、人の出入りも自由であるため、個々人に必要な配慮を把握することは難しくなってくるかもしれません。



オープンな環境

「誰でも参加できます」というスタイルは、一見簡単に始められそうですが、実際には参加者全員が安心して過ごせる場を提供するためには、多様性を尊重することが求められます。



グラウンドルールの表現方法

コミュニティスペースはグラウンドルールの明文化している場合が多いですが、この大切なメッセージをどのように伝えるかは、それぞれのスペースの特色が現れるところでもあります。

文章のスタイルひとつとっても印象は異なります。親しみやすさやシンプルさ、具体性など、さまざまなアプローチがありえます。またイラストなどで表現するのも伝わりやすさにつながるかもしれません。

グラウンドールから外れた言動への対応

コミュニティスペースでの「グラウンドール」は、皆が気持ちよく過ごすための大切な約束事ですが、時には誰かがルールから外れることもあります。そんな時、どう対応すべきでしょうか？

◆ 優しく指摘する

ルールから外れた言動があった場合、その場で優しく指摘するのが効果的です。

「ちょっと待ってください、今の発言はグラウンドルールの△△に反しているかもしれません。もう少し考えてみましょうか？」といったように、具体的な部分に触れつつ、みんな



安心・安全なスペースの特徴

◆ 自己表現の場

参加者が自分を自由に表現できる環境を作り、メンバー同士のつながりやサポートを大切にします。

◆ 名前や代名詞の尊重

呼ばれたい名前や代名詞、セクシュアリティをしっかりと尊重します。

◆ ハラスメント禁止

アウティングやセクシュアルハラスメントなど、あらゆるハラスメント行為は禁止です。

◆ 安心の定義

安心・安全とは「嫌なことがないこと」であり、「こういったことが嫌だと言ってもいい」という具体例を示します。

なで良い方向に進む提案をしましょう。

◆ 休憩を取る

雰囲気が悪くなりそうなときは、思い切って休憩を提案するのも良い方法です。リフレッシュし、個別に話す時間を設けることで、落ち着いてコミュニケーションがとりやすくなります。「少し休んで、また新たな気持ちで話し合いましょう」と声をかけてみてください。

◆ 繰り返しの場合は個別で話す

特定の参加者が何度もルールから外れる場合は、個別に話をするのが大切です。その行動に至った理由と一緒に考え、「困っているこ

とがありますか？」といった質問を通して、相手の気持ちや状況を理解することができるかもしれません。

◆ ルールの見直しも検討する

同じ問題が繰り返し起こる場合、グラウンドール自体を見直すことも考えましょう。全員で話し合い、「このルールは本当に必要か」「参加者のニーズに合っているか」を確認し、より実践的で参加しやすいルールに改良

することができます。

◆ 最後に

グラウンドールはスタッフや参加者全員が快適に過ごすためのものであり、固定化されたものではありません。柔軟な対応が大切です。優しさと思いやりを持って接することで、より良い環境づくりにつながります。みんなで協力して、楽しい時間を作りましょう！

グラウンドルールの改定とフィードバックの大切さ

コミュニティスペースを円滑に運営するためには、しっかりとしたグラウンドールが必要です。しかし、ルールを固定化したままでは、時代やメンバーの変化に対応しきれなくなることもあります。そのため、定期的な見直しと、参加者の意見を取り入れることが大切です。

◆ 定期的な見直しの意義

グラウンドルールの見直しには、組織の変化に合わせて柔軟性を持たせるメリットがあります。新しいメンバーやプロジェクトに適應することで、全員が快適に過ごせる環境を維持できます。また、実際の運用を通して、ルールの効果を評価し、改善の必要があれば調整していくことができます。

◆ フィードバックの重要性

ルールの改定においては、参加者からのフィードバックが不可欠です。アンケートや対話から得られる意見は、現場の実情を反映した貴重な情報です。参加者の声を取り入れ

ることで、ルールの理解や遵守意識が高まり、コミュニティスペースの質の向上につながります。

◆ 効果的なフィードバック収集の方法

フィードバックを収集するには、アンケートだけでなく対話の場を設けることがポイントです。数値的データと、対話や自由な意見から得られる具体的なアイデアを組み合わせることで、より深い洞察が得られます。さらに、フィードバックは継続的に収集する体制が重要です。定期的なセッションや、随時意見を受け付ける仕組みを用意し、リアルタイムで参加者の声を反映できるようにします。

◆ まとめ

グラウンドルールの改定とフィードバックの収集は、良い環境を作り、コミュニケーションを円滑にするための重要な取り組みです。参加者全員が意見を共有し合い、ルールづくりを通してコミュニティの絆を深め、居心地の良い温かな空間を一緒に築きましょう。

(文責：なる)

この中に出てくる用語の解説

- アサーション** しっかり相手の意見を聞くことと、しっかり自分の意見を言うこと。こういうことを言っていますかという質問や確認をしながら、私はこう思いますよと相手が受け取れる形で伝える。相手の息遣いや態度を観察したり、相槌を入れたり、想像力をいっぱい使ってこういうことを言っているのかも？と思ったら、それを相手に確認したりしながら、否定にしろ肯定にしろ、自分の思うことをまたもや想像力をいっぱい使って、相手に伝わる言葉にしてみる。伝わったかは確認する。
- アサーティブ** アサーションというテクニックを使いながら、自分の気持ちも相手の気持ちも尊重される状態を言います。
- エンパワメント** 勇気づけたり、元気づけたり、喜ばせたりという意味で使っています。
- ファシリテーター** 場を設け、その場に来た人達の会話を交通整理したりしながら、エンパワメントする人。

私は1つの理想を持ってLGBTQのコミスペのファシリテーターをしています。それはエンパワメントができる場作りです。

LGBTQのコミスペには色んな人が来ます。LGBTQ当事者、そうかもしれないと思っている人、アライの人、LGBTQの周りに居る人、精神的にまいってる人、性暴力などの暴力からサバイブした人、コミュニケーションが苦手な人、孤独を感じてる人、保守の人、リベラルな人、阪神ファンもいれば巨人ファンもいます。

そんな多様な人達が、1つの場に集うことがあるのがLGBTQのコミスペです。当然衝突したり、時にはなんじゃこりゃって叫びたくなる状況が起きたりします。でもね、せっかくみんなが同じ場にいるんだから、共存できる方法を探ろうよ。と私は思います。そのためにはみんなが同じことをする必要はありません。合わないなら距離を取ってもらう。自分のペースを守ってもらう。意見が違うことを分かった上でコミュニケーションをして

もらう。そういった交通整理をする人がファシリテーターだと思います。

そしてその交通整理のテクニックとして、アサーションがあります。ファシリテーターは色々な話題を経験するものです。そうすると、この人はこういうことが言いたいんだと思いますよとか、そういう言い方をすると相手がムツとして良いコミュニケーションになりませんよとか、あー、その話題はしみじみとした良い話だなあとか、色々気付くことができるようになります。そこで、その予想をアサーティブにお伝えする。時には強く、時には冗談めかして、時には感動を伝え、私はこの場から離れないよという決意を持って、その場に居る人達がなんとか共存できるようにする。おそらくその先には、みんながエンパワメントされる場が待っています。皆んなの中にはもちろんあなたがいます。もし私がお場にいたら、にやにやしながら、満ち足りた気分にも包まれていると思います。みんなが集える場にできたという達成感もあるで

しょうし、今日も居続けたというほっとする気持ちもあるでしょう。

LGBTQのコミスペのファシリテーターをすることは火中の栗を拾いに行くような行為です。が、もしあなたがそれを必要とするならば、この2章で述べる環境作りに係る内容が必ず役に立つと思います。美味しい焼き栗が食べれると良いですね。（文責：コジ）



会場の探し方 参加費の管理と宣伝の仕方

つながりカフェの場合

— 会場をどうやって探していますか？ 予算や立地その他条件は何ですか？

つながりカフェでは、リラックスできる雰囲気のある会場であることを大切に、レンタルスペース予約サイト、Instagram、口コミなどの情報を元に探しています。立地は、アクセスのしやすさを重視し、駅からの徒歩圏内とし、予算は、参加費でまかなえる範囲としています。設備面では、男女共用トイレの有無も確認しています。バリアフリーは、民間のスペースの場合は、対応できていないところもあり、難しいところです。

— 参加費などお金の管理はどうしていますか？ 収支報告をするのか、専用財布を作ったりしているかなど

任意団体として運営していた頃は、専用口座の作成や小口現金の管理を行い、会計ソフトで収支管理をしていました。現在は法人化し、会計ソフトを用いて収支管理を行い、法人として必要な決算書の作成を行っています。

— 宣伝の仕方・工夫。SNSやチラシなどを活用していますか？ PRをどのように行っていますか？

広報の主な手段は、ネットメディアです。ウェブページにイベント案内ページを作成し、それを各種SNSで発信したり、メールやLINEメッセージの配信などで、告知しています。LGBTQ+のイベントを掲載している情報サイトや掲示板への掲載も行っています。他団体との連携として、チラシを配架し合ったりもしています。各地のプライドイベントなどへの協賛を通して、知っていただく機会を作ることができています。



Tsunagary Cafe

つながりカフェは、人との心地よいつながりが生まれるLGBTQ+フレンドリーなコミュニティ（交流会）を開催しています。

れいんぼ-神戸の場合

— 会場をどうやって探していますか？ 予算や立地その他条件は何ですか？

利用料が安いので駅からそこそ近い公営の施設を利用しています。れいんぼ-神戸は参加費が任意で、だせる人は500円くらいもらえたら助かりますと案内しています。会場予算は私の参加費+お金をだせる参加者さんが2人以上きてくれたら賄えるくらいで考えています。車椅子でも入れるところを選んでいきます。

— 参加費などお金の管理はどうしてますか？ 収支報告をするのか、専用財布を作ったりしているかなど

任意団体なので収支報告は特にしていません。れいんぼ-神戸用の財布と家計簿があってそこで管理しています。うちは参加費は必須ではないので、収入がないこともあります。たくさんきてくれたときの貯金で人数が少ないときは回しています。

— 宣伝の仕方・工夫。SNSやチラシなどを活用していますか？ PRをどのように行っていますか？

SNSはX(旧Twitter)ばかりで宣伝していたので現在新規参加者数が減少しています。チラシは数年前に10周年で作りました。各地のコミュニティスペースなどに置いていただいています。今後インスタの運用をがんばるかど気合いをいれているところです。



2012年より神戸市内で月一回程度「誰でも安心して参加できる場を」をモットーにお茶会イベントを開催している。研修・講演も依頼があれば実施している。その他にコミュニティや相談先を紹介する活動もしている。

内藤れん

れいんぼ-神戸代表、QWRCスタッフ、にじーずスタッフ、関西学院大学非常勤講師、神戸女学院非常勤講師
中性的な男子になりたいタイプの大学生

QWRCの場合

— 会場をどうやって探していますか？ 予算や立地その他条件は何ですか？

QWRCでは2003年の設立当時から、賃貸物件を借りてコミュニティスペースを開いてきました。設立メンバーの7人で1人1万円ずつを負担するという形で始まったので、当初予算は7万円でした。立地についてはスタッフが来やすい場所にし、また不特定多数の人が24時間出入りしても良いという条件があります。

— 参加費などお金の管理はどうしてますか？ 収支報告をするのか、専用財布を作ったりしているかなど

QWRCはNPO法人なので、NPO法人会計基準に基づき、会計ソフトを使って帳簿付けを行い、3月決算で書類を作成し、各種税の納

付、大阪市へ報告するという必要があります。収入支出ともQWRCの名義の口座等で管理されています。

— 宣伝の仕方・工夫。SNSやチラシなどを活用していますか？ PRをどのように行っていますか？

宣伝についてはいつも課題を感じています。最近、各種SNSへの投稿を担当する係の人を決めて、投稿をお願いするというやり方に変えました。なぜなら、他と兼務すると忙しさにかまけてついつい投稿が疎かになってしまっていたからです。また、LINEでお知らせしたり、メールニュースをお送りしたり、紙のチラシを作って他施設での配架をお願いしたり、このような冊子を作ったりとPRができるように頑張っています。



NPO法人QWRCは2003年4月にオープンしたLGBTQと女性のためのリソースセンターです。現在は大阪の天満橋と天王寺で活動中。



参加者から相談があったら・・・



聴く

まず、ゆったりとした雰囲気の中でプライバシーに配慮した場所へ相談者を案内します。「どんなことでお困りですか？」と優しい言葉をかけて、リラックスできる環境を整えましょう。相談者のペースに合わせて、急かさずに話を伺います。

必要に応じて相談内容のポイントを整理し、相談者の同意を得ながらメモを取ることもしましょう。話を遮らず、最後までしっかりと聞き、適度にうなずいたり相づちを打ったりしてリラックスした雰囲気を作りましょう。「そのような経験をされて、大変辛かったですよね」と共感の言葉を添え、批判や

判断をせずに相談者の気持ちを大切に受け止めることが重要です。

つなげる



相談内容をしっかりと聞いたら、自分が対応できるかどうかを見極めます。コミュニティスペース内でのサポートや定期的なフォローアップが可能であれば、その方向で進めましょう。一方、専門的な支援が必要だと判断した場合は、相談者に優しく説明しながら外部の専門機関を紹介します。

相談者がスムーズにサポートを受けられるよう、外部機関への紹介手順を分かりやすく整えておくことが大切です。例えば、紹介先

の連絡先が記載されたチラシを常備しておく
と便利です。必要な情報や連絡先をまとめて
おくことで、相談者が次のステップに進みや
すくなります。

また、必要に応じて専門的なカウンセリング
や心理的支援を受けられるようお手伝いし
たり、リファー先への連絡を支援したりしま
す。「今後も気になることがあれば、いつで
もお気軽に相談してくださいね」と伝え、継
続的に支援する姿勢を示しましょう。紹介後
のフォローアップ方法についても、相談者と
一緒に確認していきます。

非専門家が気をつけること

専門的な知識がない場合、相談者の問題に
無理に深入りしないようにしましょう。自分
の限界を理解し、無理なアドバイスや介入は
避け、必要に応じて専門機関につなげるこ
とが大切です。とはいえ、専門家でなくても相
談者のサポートとして重要な役割を果たすこ
とができます。まず、相談者の気持ちに寄り
添い、共感的な姿勢で注意深く聴くことが重
要です。この際には批判や個人的な意見を控
え、中立的な立場を保ちながら相談者のニー
ズを的確に把握するよう努めます。

判断をしない態度で相談者の話に耳を傾
け、プライバシーを厳守することで信頼関係
を築くことができます。このアプローチによ
って、より専門的なケアへのスムーズな移
行を促進する「ハブ」として機能できるの
です。自分の役割と限界を理解しながら適切
なサポートを提供することが、効果的な支援
につながります。

緊急時の対応

自殺念慮や暴力の危険がある場合は、すぐ
に専門機関や緊急サービスに連絡することが
重要です。また、緊急時にはスタッフ同士が
しっかりと連絡を取り合える体制を整えてお
くと安心です。

さらに、緊急時や心のケアが必要な場合の
対応方法を事前にシミュレーションしておく
ことで、実際の場面でも落ち着いて行動でき
るようになります。みんなで練習しておく
と、心強さが増しますね。そして、緊急の状
況には適切なトレーニングを受けたスタッフ
が冷静に対処できるようにしておきましょう。

しっかりとした準備を整えておくことで、
緊急時にも落ち着いて適切な対応ができるよ
うになります。参加者やスタッフの安全を守
るためにも、体制を整えておくことが大切
です。緊急時は誰にでも起こりうることで、
常に心構えを持っておきましょう！

スタッフの教育とケア

定期的にワークショップを開催して、スタッ
フやボランティアに相談対応スキルを向上さ
せるとともに、心のケアの重要性を伝えま
しょう。また、スタッフ自身のメンタルヘルス
ケアの機会も設けることが大切です。



記録と振り返り

相談内容と対応を記録し、個人情報保護に
配慮しながら支援の質を向上させます。
定期的にケース検討会を開くなど、改善点を
話し合うことで、より効果的な相談対応が実
現します。（文責：なる）

相談先リスト

参加者から相談があった時、色々な社会資源を知っておくことで、案内できることが変わります。
例えば以下のようなサイトでは地域別に情報がまとまっているので便利です。



路上脱出・生活SOSガイド
(認定NPO法人ビッグイシュー基金)



LGBTQ相談先リスト
(認定NPO法人虹色ダイバーシティ)

バーンアウトを防ぐ - 息の長い活動のために

バーンアウトとは、日本語では「燃え尽き
症候群」と呼ばれています。言葉のイメージ
から精一杯何かに取り組んだあとの充実した
脱力感を指すように想像するひともいま
すが、バーンアウトは活動しすぎにより心身
の疲労がその人のキャパシティを超えてしま
うことで、動に対する意欲や情熱を失い、活
動に適応できなくなってしまうことを指し
ます。むしろ「不完全燃焼の状態」です。も
ともと医療や福祉・教育など対人援助職の
人に多いとされてきましたが、さまざまな職
種や活動において生じると言われています。
コミュニティの運営活動においてももちろん
起こるでしょう。

バーンアウトの個人の要因としては、「でき
ないこと」に悩みがち完璧主義なひとや仕事
熱心な真面目なひと、切迫感のある忙しさの
ひとに多いと言われています。また、長時
間の活動や求められる役割のあいまいさ
のある組織、無制限の努力を要求され
やすい状況などの環境の要因によっ
てもバーンアウトが引き起こされ
ると言われています。

私たちの取り組む社会的課題への取
組みや、何かしらの居場所を必要と
しているマイノリティの人々に向けた
活動はすぐに現状に変化をもたらす
ことが難しく、長期的な活動を必
要としています。息の長い活動を
続けるために、バーンアウトをどう
防ぐべきでしょうか？



①バーンアウトの兆候を知る

自分がバーンアウトの状態にあるか「日本版バーンアウト尺度(久保&田尾,2007)」のチェックリストを参考に自分の活動に置き換えて確認してみましょう。(右ページ表※)
これはバーンアウトを診断するものではありませんが、当てはまる項目が多いほどバーンアウトの傾向があると考えます。項目の分類については以下です。

情緒的消耗感 (E)：仕事を通じて、情緒的に力を出し尽くし、消耗してしまった状態。

脱人格化 (D)：顧客やクライアントに対する無常で、非人間的な対応となる状態。

個人的達成感の低下 (PA)：職務に関わる有能感、達成感の低下の状態。

※YESの回答を1点として評価。PAのみ逆転項目なのでNoを1点とする。



②環境調整をする

バーンアウトの兆候がみられたら、自分の使える時間とその中でやれることを整理しましょう。日常生活と活動の優先順位や、現実的にできること/できないことの境界線を確認しましょう。書きだして整理してみるのもいいかもしれません。活動に関する道具や情報に触れない時間を作るなど、物理的に離れることも必要です。また、ひとりで作業を抱え込まず仲間を頼り、増やしましょう。



③セルフケアをする

バーンアウトの予防ために、活動から離れて自分中心で楽しめることをしましょう。課題は多いかもしれませんが、あなたの安定した日常の礎があってこそコミュニティの活動が続けられます。楽しむことに罪悪感を感じずポジティブな感情を味わえる時間を作り、十分に休養をとってください。そして、活動に関しての相談相手や愚痴を言える相手を作っておきましょう。

②・③が自分だけでは難しいというときもあるかもしれません。そんな時は援助専門職の意見も聞いてみてください。セルフケアについてカウンセラーに相談するのもひとつの方法ですし、私はコミュニティ活動のスーパーバイザーをすることもありますが、直接普段の活動には関わらない立場の人間の意見を交えて考えてみることも大切です。客観的に問題点を分析したり、新しい視点での解決策を思いついたりすることがきっとあります。あなたやあなたのコミュニティの支え方を共に考える伴走者をぜひ見つけてください。

(文責：梨谷美帆)

(表※) 日本版バーンアウト尺度

1	こんな仕事、もうやめたいと思うことがある	E
2	われを忘れるほど仕事に熱中することがある	PA
3	こまごまと気くばりすることが面倒に感じることもある	D
4	この仕事は私の性分に合っていると思うことがある	PA
5	同僚や患者の顔を見るのも嫌になることがある	D
6	自分の仕事がつまらなく思えてしかたのないことがある	D
7	1日の仕事が終わると「やっと終わった」と感じることもある	E
8	出勤前、職場に出るのが嫌になって、家にいたいと思うことがある	E
9	仕事を終えて、今日は気持ちのよい日だったと思うことがある	PA
10	同僚や患者と、何も話したくなくなることもある	D
11	仕事の結果はどうでもよいと思うことがある	D
12	仕事のために心にゆとりがなくなったと感じることがある	E
13	今の仕事に、心から喜びを感じることもある	PA
14	今の仕事は、私にとってあまり意味がないと思うことがある	D
15	仕事楽しくて、知らないうちに時間が過ぎることがある	PA
16	体も気持ちも疲れはてたと思うことがある	E
17	われながら、仕事をうまくやり終えたと思うことがある	PA

コミュニティスペースを運営する中で、参加者の評価は非常に重要です。

参加者がどのように感じているか、何を求めているのかを知ることは、スペースの質を向上させるために欠かせません。

しかし、「評価ってどう考えればいいの?」という疑問も浮かぶことでしょう。

ここでは、評価の重要性や方法、評価を活用するためのポイントについて考えてみます。

評価の重要性

評価は、活動がどれだけ効果を発揮しているかを知るために欠かせません。

ニーズ把握
参加者が求めているものを理解します。

改善の基盤
フィードバックから課題を把握し、改善に活かします。

エンゲージメント向上
意見を尊重することで参加者の帰属意識を高めます。

成果の可視化
満足度や反応を数値化し、活動の価値を説明しやすくします。

持続可能な運営
参加者の声を反映し、より良い運営につなげます。

評価はスペースの発展に不可欠な要素です。

評価の方法

評価方法にはアンケートが有効で、「数値評価」と「自由回答」を組み合わせると効果的だと思います。

数値での評価
満足度や質を数値化し、比較しやすくします。たとえば、「このイベントはどのくらい有益だったか」を5段階で評価します。

自由回答
自由回答を使用すると、参加者の具体的な意見や感じ方を知ることができます。「イベントの改善点があれば教えてください」といった質問は、参加者の本音を引き出すのに役立ちます。

数値で把握したい点と、自由に意見を述べてもらいたい点を明確に分けることで、評価がよりの確になると考えます。

多様な意見の反映

LGBTQコミュニティスペースには多様な背景の参加者がいます。質問項目を工夫し、多角的な意見を集めましょう。

多様な声の拾い上げ
アライ（支援者）や様々な立場の人が集まるため、具体的な質問や自由回答で個々の視点を大切にします。

居心地の良さを評価
「居心地の良さ」は数値化が難しいため、自由回答で具体的な点を引き出すと効果的です。また定期的にフィードバックミーティングを開いてより直接的に意見を交換する場を設けるのもよいでしょう。（文責：なる）

NPO法人北海道レインボー・リソースセンターL-Port(以下、L-Port)では、コンプライアンスを以下のように定義しています。

『**法律や条例など外部が決めたルールと団体内部で合意の下取り決めたルールを守ること。**』

コミュニティスペース(以下、コムスペ)の運営という点では、団体内部で合意の下取り決めたルールを守るということを大切にしています。ここからは、L-Portがどんな風に団体内部でルールを決めているのか、どんなルールを設けているのかを説明したいと思います。ただ、L-Portで行っているコンプライアンス遵守へ向けた取り組みは完全なものではなく、社会情勢や実施事業、団体規模によって常に更新する必要があるとも考えています。ですので、このページをお読みいただいた団体・個人の皆さまで取り入れられそうな部分がありましたら、是非ご活用ください。コムスペを運営する上では、参加者が安心して参加できることと共に、スタッフが安心して運営に携われることも同じくらい重要であると考えており、現在L-Portでは、大きく3点の取り組みを導入しています。

① コムスペのグラウンドルールを作成し、参加者もスタッフも守れるようにする。
…グラウンドルール作りに関しては、一般社団法人にじーずさんの「みんなのルール」(<https://24zzz-lgbt.com/rule/>)を参考に作成しました。グラウンドルールはコムスペの複数個所に設置し、いつでも確認できるようにしています。

② L-Portに関わる人が意識して守りたい活動の指針を作成、共有する。

…活動の指針については、L-Portとしてどのような価値観を共有している人たちと協働していきたいのか、大切にしたい風土を書き記しています。また、これらの大切にしたいことを守るために、個人レベルあるいは組織レベルで何をすべきなのかを記載しています。5W1Hを用いてなるべく明確に記載しました。他にも、コンプライアンス違反が発生したときにどのようなルートで状況を報告するのかも明記しています。活動の指針は意思決定機関である理事会で協議の上作成しました。

③ コンプライアンスに関する研修を受講する。
…今年度からL-Portではコンプライアンスに関する研修会を実施することとしました。外部から専門家を招いて、活動メンバーの80%が研修を受講しました。その他、L-Portの理事はNPOの中間支援組織などが主催するコンプライアンス研修にも参加しています。

この記事を書いたのは
NPO法人 北海道レインボー・リソースセンター L-Port
代表理事 中谷衣里
他の活動として、結婚の自由をすべての人に
北海道訴訟原告など

大きくなった時の体制の管理

■団体の成長を助けるマネジメント

団体が大きくなると、ひとの配置やもの・かねの調達など、マネジメントが必要となります。たとえば、無償か有償かにかかわらず活動仲間を募ったり、会員やメンバーを呼びかけたりすると、募集・採用・配置などのマネジメントが発生します。アクセスしやすい場所で事務作業やミーティングをしたり、共通備品を保管できるロッカーがあったりすると便利で、ものや場所のマネジメントも重要です。活動が活発になると活動資金が必要となり、会費や寄付金、助成金、自主事業収入、委託事業収入など多様な財源を管理する会計知識が必要となります。また、非営利の活動であっても法令順守が求められます。



■団体の基盤を固めてチームの力を最大化

活動が本格化すると、団体の共通ルールを作ったり、分担や分業を進めたり、情報共有の方法を工夫したりして、誰もが活動しやすくなるよう団体の基盤整備が求められます。ひとりひとりの得意や個性が発揮され、チームとしてメンバーの力を最大化できるように働きかけたり整備したりすることが必要です。プロジェクトが増えたり、ひとによって活動のタイミングが異なったりすると、情報共有が重要です。そのツールはさまざまにありますので、日常的に使いやすいものを選ぶ

てください。文字だけのコミュニケーションに頼りすぎず、顔を合わせての雑談も生かしながら、個々のパーソナリティにふれ、関係性を深める努力が大切です。

■団体の“よい状態”をめざして

個人や社会のよい状態のことを「ウェルビーイング」といいます。誰も意見をため込まず、風通しのよい組織運営をめざして、自他を尊重した意見表明や自己主張を日常的に取り入れるためには、アサーティブなコミュニケーションの実践が求められます。事実の確認と感情の理解、要求・提案など、各人の言い分を受け止め、改善に向けた対策や目標を当事者間で対話できる状態が望ましいです。併せて、団体内に相談窓口の設置や担当者の配置を行い、相談しやすい環境を整備することも大切です。組織に相談しにくい場合は、外部の相談機関を活用するのも一手です。職場のハラスメントに関わるものは労働局または労働基準監督署の総合労働相談コーナーへ、犯罪に関わるものは警察へ、サービスに関わるものは消費生活センターへ相談できます。2022年4月以降、労働施策総合推進法（パワハラ防止法）に基づくハラスメント相談窓口の設置が義務化されましたので、雇用者がいる場合は必要な対応をしてください。

この記事を書いたのは

永井美佳

（福）大阪ボランティア協会常務理事・事務局長

1995年9月入職。ボランティアコーディネーションやファンドレイジングに従事。

法的専門家との連携を検討したいとき

各地のLGBTQ向けコミュニティセンターのグランドールを見ますと、「自分のセクシュアリティについて無理に話す必要はありません」「今日聞いたことや、個人が特定されることを、その人の許可無しで他の人に話したり、SNSやブログにあげたりしない」等の項目が見られます。確かに、「自分だけなんだ」と孤立していたセクシュアル・マイノリティが、仲間と会える場は貴重です。センターの利用者は、自身のセクシュアリティも含めて安心してこの場所を利用したいと思って来ているのであり、センターの運営側も、その期待に応えて安心を保障することが必要です。そこで、センターの利用者のあいだで（あるいは、センターの運営スタッフとのあいだでも）起こりうるトラブルとしては、アウティング等の個人情報の（本人の同意なき）漏洩等や、さまざまなハラスメント（セクシュアリティ等の属性にかかわる、不当な言動で人を傷つけること）でしょう。

少し堅い話になりますが、センターの運営者と利用者とのあいだには、黙示の利用契約が生じるとも考えられ、こうしたトラブルを認識していた上で不当に放置したことで被害が拡大したような場合には、センターの運営者も安全配慮義務違反として法的責任を問われるリスクもありえます。

他方で、実際に利用者間のやりとりとどこまで介入するかは難しい面もあり、利用者間の自由な交流をかえって妨げないように「見守る」ことも必要で、そのバランスが大切なのだろうと、思っています。

声をかけられる訳でなくても、スタッフから

「見守られている」という雰囲気醸成することが、トラブルの最大の予防策ではないでしょうか。

その他にも、未成年者については、夜間退会の時刻を定めるなど、未成年者対応にも留意が必要です。また、Wi-Fiの使用を認めるにあたっては、そのWi-FiからSNSに投稿がなされた場合、内容によってはプロバイダ責任制限法の発信者情報開示の対象となることから、予め同意してもらう等の配慮も必要かもしれません。

これら法的なリスクについて迷ったり、実際に法律家の助言を必要とする場合は、東京弁護士会、大阪弁護士会をはじめとして各地の弁護士会がLGBTQ電話相談を設置していますので、相談してみるのもよいかもしれません。

（日弁連のHP

https://www.nichibenren.or.jp/legal_advice/search/other/lgbtq.html）

利用者のニーズに寄り添いながら、コミュニティセンターの安全な運営が図られることを願っています。

（追記）なお、センターにおける違法薬物の使用の問題については、複数の論点があり紙幅の関係で書けませんでした。重要な問題で、議論が必要と考えます。

この記事を書いたのは

大畑泰次郎（大阪弁護士会）

弁護士。「結婚の自由をすべての人に」関西訴訟弁護団。共著に、同性婚人権救済弁護団『同性婚 だれもが自由に結婚できる権利』（明石書店）、大阪弁護士会人権擁護委員会『LGBTsの法律問題』等。

第一回ワークショップでは、「グランドルール」をテーマに、LGBTQコミュニティスペース運営における「安心して交流できる環境の整備」について議論しました。参加者は経験や意見を共有し、「互いにリスペクトし合う」ことの重要性を再確認。また、具体的なルールの明文化と、誰もが安心して利用できる環境づくりの必要性について話し合いました。

第二回では、「コミュニティスペースの活用」をテーマに、具体的な活動内容や持続可能な運営、地域での役割について意見交換を行いました。他団体との連携や情報共有、安全で居心地の良い環境づくりのルール、運営者へのサポート体制について議論。この過程で参加者同士の絆が深まり、各自が自身の運営するスペースにおいて、より良いコミュニティづくりを実践するための知見と意欲を得ました。

第三回では、「コンプライアンス」をテーマに、LGBTQコミュニティスペース運営における法令遵守や倫理的ガイドラインの重要性を話し合いました。ハラスメント防止やプライバシー保護について意見を交わし、コンプライアンス規定の明文化の必要性を確認。この議論を通じて、参加者は法的・倫理的な責任の重要性を再認識し、専門的で責任ある運営への意識が高まりました。

第四回は総括として、これまでの内容を振り返り、得た知識や経験を共有しました。各回で明らかになった課題や成功事例を基に、今後の活動に向けたアイデアや改善点を提案し、継続的な連携の重要性も確認。この最終回はコミュニティ全体の成長と発展を促す貴重な機会となりました。(文責：なる)



▲全国からの参加者

つながりカフェ

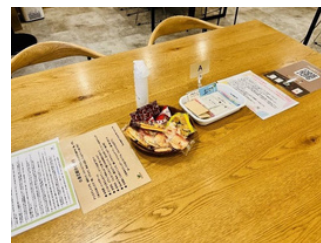
ー 立ち上げの手順や苦労した点

知名度ゼロからどうやって参加者の方に来ていただくか、ここが最初のハードルでした。最初は費用をかけられなかったため、街中のカフェの一角に数名で集まって、各自がドリンク代をお店に支払って、おしゃべりするという形で開始しました。告知の効果や口コミの広がり、次第に参加して下さる方が増えてきたタイミングで、レンタルスペースでの開催（参加費を頂く形）に移行しました。

ー 成功の鍵や予想外の課題

継続的な開催と情報発信、他団体との連携は、参加される方の信頼を得る上で、重要なポイントだと思います。また、初めて参加される方が感じるハードルをどれだけ下げられるかという視点での情報提供（ウェブページなどへの情報掲載）も大切だと感じています。

参加者間のコミュニケーションの行き違いなどによるトラブルは、数は多くないですが、時々起こることがありますので、何かあったときに相談などができる仕組みを作り、必要に応じて仲裁などを行っています。



◀活動の様子

ー 今後の目標やビジョン

何よりも、安定継続的に開催していくことが、大切だと考えています。おかげさまで、現在は定員いっぱいになる日もあるなど、たくさんの方に来ていただいています。さらなる拡大を目指すというよりも、コミュニティの質を落とさないことを大切にしながら、LGBTQ+をキーワードに人と人がつながるポータルコミュニティとしての役割を果たしていけたらと思っています



▲会場の様子



Tsunagary Cafe

つながりカフェは、人との心地よいつながりが生まれるLGBTQ+フレンドリーなコミュニティ（交流会）を開催しています。

そらにじあおもり

一 立ち上げの手順や苦労した点

2022年の青森レインボーパレードの準備中に実行委員の間で、パレードだけでなく、もっとLGBTQIA+当事者たちが集まれる場がほしいね、という話になりました。そこで同年8月開催に向け、コミュニティのルールや方向性を考えたり、参加対象者、参加費、開催場所などを決めたりして、準備を進めていきました。ところが、6月末に神道政治連盟国会議員懇談会で配布された同性愛についての差別冊子に県内の大学教授が関係していることがわかり、(※) 急遽予定を早めて7月2日に青森市で、3日に弘前市でコミュニティを初開催しました。苦労したのは、必要な人に情報を届けるという点です。

※

松岡宗嗣2022/6/29(水)

「同性愛は依存症」「LGBTの自殺は本人のせい」 自民党議連で配布 Yahoo!ニュース
<https://news.yahoo.co.jp/expert/articles/4d75c4cfabdf6554fc8be391287003fa76396c3e>



▲活動の様子

一 成功の鍵や予想外の課題

活動していく中で、思った以上にスタッフそれぞれが活動のために時間をつくるのが難しいとわかってきました。そのため、さらにしたいことがあっても、無理に活動量を増やさず、続けることを第一に2年半頑張ってきました。まずはスタッフが自分たちの生活を大切にすることが重要だと思います。課題は、スタッフ間の意思疎通の時間をつくることと情報発信の難しさです。



▲みんなで刺したこぎん刺し

一 今後の目標やビジョン

まず続けていくこと。そして、当事者や当事者かもしれない人が孤独を感じているとき、参加したいと思い、実際に参加できる、より安心安全な居場所にしていくこと。参加して嫌な思いをしたときに、意見が言えるようにすること。そして、今後参加者が抱えている具体的な困難を少しでも和らげる情報やサービスに繋がられるようになることが目標です。

そらにじあおもり

青森県でLGBTQIA+当事者や当事者かもしれない人やアライたちが定期的に集まれる居場所づくりをしています。

プライドプロジェクト

一 立ち上げの手順や苦労した点

志を同じくする友人8名に声をかけ団体を立ちあげましたが、当初はLGBTQコミュニティについても無知でしたし、私達の活動を広く知ってもらう必要がありました。周辺のLGBTQコミュニティに積極的に参加し、団体の方向性について何度も練り直しました。また活動資金を集めるという目的と、広報活動を兼ねてクラウドファンディングを実施しました。地方紙に掲載頂けたことで多くの方に活動を知っていただき、目標金額も達成することができました。

一 成功の鍵や予想外の課題

多くのLGBTQコミュニティに参加した上で、スペースのグランドルールを設定できたことは良かったと思います。また地域の公共施設を利用し、行政側にも協力をしていただいていたコミュニティスペースを開催できるようになったので、利用者が心理的に参加しやすい仕組みとして機能したのではないかと思います。課題としては、運営に関わる人が固定化されてきたりするので、チームビルディングをより行なっていく必要があると感じています。



▲活動の様子

一 今後の目標やビジョン

引き続きユース向けのコミュニティを息長くしていくことです。いま来てくれている地域のLGBTQユースにとっては、私たちの居場所はインフラとしての機能を担っています。今後も、より多くのスペースを必要とするユースに認知してもらうために、行政と協力して学校などへの情報提供を進めていくことも視野に進めています。

プライドプロジェクト 代表 本多 まさ
性別違和を抱えて生きてきたノンバイナリ
一当事者。現在はLGBTQユース支援に取り組んでいる。

★みんなのルール★



1. このお悩みカフェは安心して自分のセクシュアリティについて話をできる場です。みんなでお互いにセクシュアリティ、悩みを尊重しよう！
2. 中にはセクシュアリティによって「くん」「ちゃん」で呼ばれたい人もいます。様々なセクシュアリティの人がいるよ！ニックネームや、迷ったら「さん」をつけよう！
3. 相手の話を聞いて、うんうんって頷いてみよう！
4. いろんな考えがあるよ、否定せず尊重しよう。
5. なにか困ったことがあったらスタッフに教えてください。
6. いつでも来たり帰ったりできます。
7. 話したくない話題の時は、その場を抜けたり、パスすることができます！お互いを尊重しよう！
8. アウティングに気を付けよう！

◀プライドプロジェクトの交流会で使っているグランドルール

LGBTQコミュニティの社会的意義

2020年11月、日本の大学で最初のセーフスペースとして、東京大学の駒場キャンパスSaferSpace (KOSS) が立ち上げられた。KOSSは、LGBTQ+を含む多様な背景を有する学生が、安心感と帰属感を持ちつつ、互いの経験と学問的知見を提供し合うことのできるピア・コミュニティを作り上げることを目指している。こうしたLGBTQ+の学生のセーフスペースやコミュニティスペースは、近年少しずつではあるが日本の大学に作られるようになってきているし、それ以前から大学外の社会の中で設けられてきた。

なぜ、こうしたスペースが必要なのだろうか。それは、日本社会がまだまだ多様なSOGIEへの理解や受入が不十分だからである。多くの先進国で制定されているLGBTQ+の人たちに対する差別禁止の法律は日本にはなく、違憲判決が出されている同性婚についても日本政府が積極的に取り組む姿勢はまだみられない。また、2018年にお茶の水女子大学のトランスジェンダーの学生の受け入れ表明やLGBT理解増進法の施行を契機に、インターネット等ではトランスヘイトの発言も増加している。こうした制度的・構造的差別や、それらに基づく無理解および偏見にさらされることで、LGBTQ+の人たちの多くがメンタルヘルスの問題を抱える傾向にあること

が、多くの調査(※1)で明らかにされている。こうした状況に対抗するために、セーフスペースやコミュニティスペースは重要な役割を担っているのである。

先述のKOSSの運営委員である清水晶子氏は、セーフスペースは「単なる避難所を超え、抑圧のある社会に対抗していく力を養うためのオルタナティブな空間。利用する人たちが互いに学び合い、エンパワメントしあう場」(※2)であるとしている。欧米の研究(※3)では、LGBTQ+の人たちに固有な心理的・社会的ニーズを満たすために設置されたスペースに、仲間とのつながり、情報・知識獲得、心理・医療サービスへアクセスを求めて、遠方からでも通っていることが報告されている。また、こうしたスペースを利用している人たちが、薬物依存、アルコール摂取、マリファナ使用といったリスク行動が減り、継続して利用することで自尊心が高まったり、孤独感が軽減したりすることも確認されている。

本来は社会全体がすべての人にとってのセーフスペースになることが理想であろうが、残念ながらそうなっていない現状を考えると、LGBTQ+の人たちにとってのセーフスペースやコミュニティスペースの存在は意義深いといえるであろう。

※1

電通グループ(2023)「電通グループ、「LGBTQ+調査 2023」を実施:LGBTQ+に関する意識を可視化したデジタルブック『実はずっと聞いてみたかったこと』を発表」<https://www.group.dentsu.com/jp/news/release/pdf-cms/2023046-1019.pdf>; 日高庸晴(2021)「連載 多様性があたりまえの未来へ 国内最大規模のLGBTs調査結果から(第2回) LGBTsの学齢期におけるいじめ被害・自傷行為・自殺未遂経験の現状」『助産雑誌』75(5), 370-375.

※2

清水晶子(2023)「集合的なスナップとセーフ・スペース」皆本夏樹+gasi editorial(編著)『セーフスペース』(pp. 8-11). gasi editorial.

※3

Fish, J. N. et al. (2019). LGBTQ youth-serving community-based organizations: Who participates and what difference does it make? *Journal of Youth and Adolescence*, 48, 2418-2431.; Morse, A. M. et al. (2019). Protester, partygoer, or simply playing it down? The impact of crowd affiliations on LGBT emerging adults' socioemotional and academic adjustment to college. *Journal of Homosexuality*, 68, 1-25.

この記事を書いたのは

武田丈

関西学院大学人間福祉学部教授。専門は多文化・国際ソーシャルワーク。2003年度より「セクシュアリティと人権」の授業の代表を、2013年度より毎年5月に開催する関学レインボーウィークの実行委員を担当。

おわりに

この冊子では、LGBTQコミュニティスペースの運営に関するさまざまな課題とその解決策をお伝えしています。みなさんのコミュニティに合った形でこの冊子を参考にしながら、安全で居心地の良いスペースを一緒に作っていただければ嬉しいです。続けることって難しいけど、なんだかんだ文句言いながら言われながらも、楽しくやれて、ちやちやも沈まずが大事だと思うんです。この冊子が拠り所になれば良いなと思います。(文責: コジ)



令和6年度 独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業助成
発行 NPO法人QWRC 編集 コジ、モス、らぎ、なる (50音順) デザイン MAMADA Design Lab.