「カミングアウトされたとき」シート

記入日　　年　　月　　日

チェックは複数可で、該当しない／必要ない事項は記入しません。

誰からのカミングアウト？	□①恋人・パートナー　□②親しい友人　□③知人　□④クラスや研究室のメンバー □⑤サークルのメンバー　□⑥家族　□⑦同僚　□⑧指導・担当する学生 □⑨その他（　　）
（1）カミングアウトされたこと	□①性的指向（どういう性を愛するか）　□②性自認（自分はどういう性か） □③社会的な性の表現（服装など）　□④恋愛指向（どういう性に心ときめくか） □⑤身体的特質　□⑥精神的特質　□⑦悩みごと（　　） □⑧その他（　　）
（1-a）その内容	
（1-b）いつ？	
（1-c）どんな手段？	□①対面　□②電話　□③手紙　□④電子メール　□⑤メッセージサービス（LINE 等） □⑥SNS（どの？→　　どの範囲で？→　　） □⑦偶発　□⑧その他（　　）
（2）カミングアウトの際に要望された接し方	□①ただ聞いてほしい　□②自分の状況を理解してほしい　□③私をよく知ってほしい □④感想を教えてほしい　□⑤肯定的なアドバイスがほしい □⑥否定的であっても何でも言ってほしい　□⑦わからないことを質問してほしい □⑧特に何も言われなかった □⑨その他（　　）
（2-a）その時どのように自分が接したか？	
（3）カミングアウト後について要望された対応	□①特に何も必要ない　□②受け止めてくれればよい　□③今まで通り接してほしい □④困っていることをやめてほしい（何を？→　　） □⑤専門家などを紹介してほしい　□⑥他の人へのカミングアウトに協力してほしい □⑦支援してほしい（何を？→　　） □⑧特に何も言われなかった □⑨その他（　　）
（3-a）今後自分がどのようにしたいか？	
（3-b）今後必要なこと	窓口への相談：※守秘義務のある相談窓口には、口外しないでと言われた場合も相談してかまいません。 自分で調べること：
（4）本人の求める情報のコントロール	□①他の人には絶対に言わないでほしい　□②他の人にはできるだけ言わないでほしい □③必要なら他の人に言ってもかまわない（どこまで？→　　） □④他の人にも知らせてほしい □⑤その他（　　）
（5）その他の必要事項やメモ	

©土井裕人、河野禎之、五十嵐浩也、筑波大学ヒューマンエンパワーメント推進局
このワークシートは、クリエイティブ・コモンズ・ライセンスの「表示」かつ「非営利」（CC BY-NC）により利用できます。