

多様な性に関する資料・相談先リスト

認定特定非営利活動法人 ReBit

●未就学児におすすめ

【絵本】

ippo. (2015) 『じぶんをいきるためのるー。』 解放出版社

ジェシカ・ウォルントン (2016) 『くまのトーマスはおんなのこ：ジェンダーとゆうじょうについてのやさしいおはなし』 ポット出版プラス

メル・エリオット (2019) 『マチルダとふたりのパパ』 岩崎書店

エイドリア・カールソン (2026) 『いもうとのデイジー：男の子だと思っていたきみを、女の子としてうけいれるまで』 偕成社

サトシン (2011) 『わたしはあかねこ』 文溪堂

エミール・シャズランほか (2019) 『ふたりのパパとヴィオレット』 ポット出版

新沢としひこ (1990) 『けっこんしようよ』 岩崎書店

ながみつまき (2016) 『りつとにじのたね』 リーブル出版

なかやみわ (2001) 『くれよんのくろくん』 童心社

ダニエル・ハーク (2019) 『王子と騎士』 オークラ出版

ダニエル・ハーク (2019) 『村娘と王女』 オークラ出版

リンダ・ハーンほか (2015) 『王さまと王さま』 ポット出版

リンダ・ハーン (2019) 『ランスとロットのさがしもの』 ポット出版

フランチェスカ・パルディ (2013) 『たまごちゃん、たびにでる』 イタリア会館出版部

ピーター・ブラウン (2023) 『ぼくのスカート』 小学館

マイケル・ホール (2017) 『レッド：あかくてあおいくれよんのはなし』 子どもの未来社

茂田まみこ・長村さと子 (2020) 『あおいらくだ』 北樹出版

ジャスティン・リチャードソンほか (2008) 『タンタンタンゴはパパふたり』 ポット出版

●小学生におすすめ

【絵本】

スコット・スチュアート (2025) 『ピンク！これがじぶんのいろ』 ゆまに書房

スコット・スチュアート (2025) 『むらさき！これがじぶんのいろ』 ゆまに書房

スコット・スチュアート (2025) 『あお！これがじぶんのいろ』 ゆまに書房

テレサ・ソーン (2024) 『じぶんであるっていいかんじ：きみとジェンダーについての本』 エトセトラブックス

パトリシア・ポラッコ (2018) 『ふたりママの家で』 サウザンブックス

ピーター・マキューリオ (2022) 『ぼくらのサブウェイ・ベイビー』 サウザンブックス

メアリ・ホフマン (2018) 『いろいろ いろんな かぞくの ほん』 少年写真新聞社

ロブ・サンダース (2018) 『レインボーフラッグ誕生物語：セクシュアルマイノリティの政治家ハーヴェイ・ミルク』 汐文社

【小説】

上山和音 (2019) 『にじ姫さまのいるところ』 保育社

アレックス・ジーノ (2016) 『ジョージと秘密のメリッサ』 偕成社

アレックス・ジーノ (2023) 『リックとあいまいな境界線』 偕成社

天川栄人 (2023) 『虹色のパズル』 文研出版

天川栄人 (2024) 『きのうの君とみらいの君へ：思春期の6人の物語』 集英社
戸森しるこ (2016) 『ぼくたちのリアル』 講談社 ※この作者の他の作品もあります
中島信子 (2020) 『太郎の窓』 汐文社
名木田恵子 (2018) 『窓をあけて、私の詩をきいて』 出版ワークス
七都にい 『ふたごチャレンジ!』 既刊11巻 KADOKAWA
M・G・ヘネシー (2018) 『変化球男子』 鈴木出版
ジョン・ボイン (2020) 『兄の名は、ジェシカ』 あすなろ書房
エイミ・ポロンスキー (2018) 『ぼくがスカートをはく日』 学研プラス

【漫画】

おのえりこ (2024) 『みい子セレクション：LGBT編』 小学館
手丸かのこ (2023) 『マンガ カラフル Kids：知ってる？ジェンダー・セクシュアリティ』 子どもの未来社

【知識をつけるための本】

佐々木掌子ほか (2022) 『LGBTだけじゃない！わたしの性』 全4巻 国土社
電通ダイバーシティ・ラボ (2022) 『みんなで知りたいLGBTQ+』 全5巻 文研出版
中塚幹也 (2018) 『個「性」ってなんだろう？：LGBTの本』
藤井ひろみ (2017) 『よくわかるLGBT：多様な「性」を理解しよう』 PHP 研究所
渡辺大輔 (2016) 『いろいろな性、いろいろな生きかた』 全3巻 ポプラ社

【ロールモデルを見つけるための本】

高橋うらら (2021) 『みんなちがってみんなステキ：LGBTの子どもたちに届けたい未来』 新日本出版社
下山田志帆 (2022) 『女子サッカー選手です。そして、彼女がいます』 偕成社

●中学生・高校生におすすめ

【小説】

ベッキー・アルバータリ (2017) 『サイモン vs 人類平等化計画』 岩波書店
宇井彩野 (2024) 『愛ちゃんのモテる人生』 河出書房新社
ケイセン・カレンダー (2023) 『フィリックス エヴァー アフター』 オークラ出版
キャット・クラーク (2017) 『パンツ・プロジェクト』 あすなろ書房
神戸遥真 (2022) 『笹森くんのスカート』 講談社
エミリー・M・ダンフォース (2020) 『ミスエデュケーション』 サウザンブックス社
天川栄人 (2026) 『空と花のパレード』 くもん出版
マイク・ライトウッド (2018) 『ぼくを燃やす炎』 サウザンブックス社
マイク・ライトウッド (2023) 『ぼくに流れる氷』 サウザンブックス社

【漫画】

アリス・オズマン 『ハートストッパー』 既刊5巻 トゥーバージズ
KAITO 『青のフラッグ』 全8巻 集英社
鎌谷悠希 『しまなみ誰そ彼』 全4巻 小学館
染谷明日香 (2025) 『となりのLGBTQ+』 かんき出版
トイ・ヨウ 『多聞さんのおかしなともだち』 全2巻 KADOKAWA

野原くろ (2021) 『キミのセナカ』 サウザンブックス社

野原くろほか (2022) 『トビタテ! : LGBTQ+6 人のハイスクール・ストーリー』 サウザンブックス社

パレットーク (2021) 『マンガでわかる LGBTQ+』 講談社

ももせしゅうへい 『向井くんはすごい!』 全 2 巻 KADOKAWA

【知識をつけるための本】

遠藤まめた (2021) 『みんな自分らしくいるためのはじめての LGBT』 筑摩書房

QWRC ほか (2016) 『LGBT なんでも聞いてみよう : 中・高生が知りたいホントのところ』 子どもの未来社

星賢人 (2020) 『自分らしく働く : LGBT の就活・転職の不安が解消する本』 翔泳社

アシュリー・マーデル (2017) 『13 歳から知っておきたい LGBTQ+』 ダイアモンド社

三宅大二郎ほか (2024) 『いちばんやさしいアロマンティックやアセクシュアルのこと』 明石書店

薬師実芳ほか (2018) 『「ふつう」ってなんだ? : LGBT について知る本』 学研プラス

ロバート・ロディほか (2017) 『わたしらしく、LGBTQ』 全 4 巻 大月書店

渡辺大輔 (2018) 『性の多様性ってなんだろう?』 平凡社

【ロールモデルを見つけるための本】

LGBTER (2018) 『LGBT と家族のコトバ』 双葉社

スーザン・クークリン (2014) 『カラフルなぼくら : 6 人のティーンが語る、LGBT の心と体の遍歴』 ポプラ社

田澤健一郎 (2024) 『わたしたち、体育会系 LGBTQ です : 9 人のアスリートが告白する「恋」と「勝負」と「生きづらさ」』 集英社
インターナショナル

ここから探検隊 『思春期サバイバル』 全 3 巻 はるか書房

松岡宗嗣 (2025) 『多様な性を生きる : LGBTQ+として生きる先輩たちに人生のヒントを聞いてみた』 河出書房新社

RYOJI ほか (2007) 『カミングアウト・レターズ : 子どもと親、生徒と教師の往復書簡』 太郎二郎社エディタス

【ウェブサイト】

「OUT IN JAPAN」 <http://outinjapan.com>

「LGBTER」 <https://lgbter.jp>

「セイシル」 <https://seicil.com>

●大人におすすめ

【漫画】

おくら 『うちの息子はたぶんゲイ』 全 5 巻 スクウェア・エニックス

河崎芽衣 (2017) 『見えない子どもたち : LGBT と向き合う親子』 秋田書店

田亀源五郎 『弟の夫』 全 4 巻 双葉社

田亀源五郎 『僕らの色彩』 全 3 巻 双葉社

南 Q 太 『ボールアンドチェーン』 既刊 5 巻 マガジンハウス

ゆぎさきかおみ 『作りたい女と食べたい女』 既刊 6 巻 KADOKAWA

よしながふみ 『きのう何食べた?』 既刊 25 巻 講談社

【知識をつけるための本】

浅井春夫ほか (2023) 『Q&A 多様な性・トランスジェンダー・包括的性教育 : バッシングに立ちむかう 74 問』 大月書店

石田仁 (2019) 『はじめて学ぶ LGBT : 基礎からトレンドまで』 ナツメ社

神谷悠一ほか（2020）『LGBTとハラスメント』集英社

神谷悠一（2022）『差別は思いやりでは解決しない：ジェンダーやLGBTQから考える』集英社

周司あきら（2023）『トランスジェンダー入門』集英社

高井ゆと里ほか（2024）『トランスジェンダーQ&A：素朴な疑問が浮かんだら』青弓社

松浦優（2025）『アセクシュアルアロマンティック入門：性的惹かれや恋愛感情を持たない人たち』集英社

松岡宗嗣（2021）『あいつゲイだって：アウティングはなぜ問題なのか？』柏書房

三橋順子（2023）『これからの時代を生き抜くためのジェンダー&セクシュアリティ論入門』辰巳出版

エリス・ヤング（2021）『ノンバイナリーがわかる本：heでもsheでもない、theyたちのこと』明石書店

Label X（2016）『Xジェンダーって何？：日本における多様な性のあり方』緑風出版

【実践してみるための本・教材】

遠藤まめた（2016）『先生と親のためのLGBTガイド：もしあなたがカミングアウトされたなら』合同出版

遠藤まめた（2022）『教師だから知っておきたいLGBT入門：すべての子どもの味方になるために』ほんの森出版

葛西真記子（2019）『LGBTQ+の児童・生徒・学生への支援：教育現場をセーフ・ゾーンにするために』誠信書房

佐々木掌子（2026）『子どもの性の多様性：セクシュアル・アイデンティティとジェンダー・アイデンティティの探求を支えるために』ちとせプレス

田中一歩（2023）『じぶん、まる！：子どもたちといっしょに、性の多様性から「じぶん」について考える』解放出版社

土肥いつき（2025）『トランスジェンダー生徒と学校：「抱えさせられる」困難と性別移行をめぐる実践』生活書院

林真未ほか（2024）『「ふつう」に心がざわつく子どもたち：LGBTQ+の子どもも含めたみんなが安心のクラスづくり』明治図書出版

星野俊樹（2025）『とびこえる教室：フェミニズムと出会った僕が子どもたちと考えた「ふつう」』時事通信社

薬師実芳ほか（2019）『改訂新版LGBTってなんだろう？：自認する性・からだの性・好きになる性・表現する性』合同出版

ユネスコ（2020）『国際セクシュアリティ教育ガイダンス改訂版：科学的根拠に基づいたアプローチ』明石書店

ReBit「Ally Teacher's Tool Kit」全3種（教材）

ReBit「絵本『これがじぶんのいろ』シリーズをつかって授業をしよう！教材キット」（教材）

【ウェブサイト】

「ジェンダーニュートラル・個人マークシール」 <https://sites.google.com/view/nijiroidesignplus/home>

「ジェンダーニュートラルなフリーイラスト」 <https://seikyouiku-illust.com/gender-neutral/>

●相談窓口

つながるにじいろ on ライン（LINE） / よりそいホットライン（電話） / チャイルドライン（電話・チャット）

<自治体の相談窓口の調べ方>

「〇〇市 LGBTQ 相談」などの検索ワードで見つけることができます。

自治体の公式ホームページに掲載されている情報を確認するようにしましょう。

また、ReBitが運営するサイトでも検索できます。右のQRコードから確認できます。



●支援団体

にじーず（全国） / にじっこ（東京） / セクシュアルマイノリティの家族のためのみんなで保護者会（オンライン）

プライドハウス東京レガシー（東京） / Queer Space Tokyo（東京） / SHIP にじいろキャビン（神奈川）

プライドセンター大阪（大阪）