



カミングアウト：

アジア系・太平洋諸島系米国人がLGBTQを自認してありのままだに生きるために

COMING OUT: Living Authentically as **LGBTQ Asian** and **Pacific Islander Americans**

当リソースの英語その他の言語バージョンにアクセスするには以下をクリック：

hrc.im/APIComingOut または

nqapia.org/wpp/api-parents-who-love-their-lgbt-kids-multilingual-psa-campaign/

NQAPIA



A FEDERATION
OF LGBTQ
ASIAN-AMERICAN
SOUTH-ASIAN
SOUTHEAST ASIAN
& PACIFIC ISLANDER
ORGANIZATIONS



HUMAN
RIGHTS
CAMPAIGN
FOUNDATION™

Introduction

No matter who we are or whom we love, we all deserve the right to live out our lives genuinely, completely and honestly.

Our race, ethnicity, language, religion, cultural dress, sexual orientation or gender identity should never be barriers to us living our full lives. For lesbian, gay, bisexual, transgender and queer people, coming out as our true selves is often a significant part of reclaiming this right and living authentically.

Coming out is a personal choice, and the lifelong coming out experience is different for everyone.

For those of us who identify as LGBTQ and as Asian and Pacific Islander Americans, the coming out process can be even more complex to navigate.

This resource is designed for those embarking on their own coming out journey at the intersections of LGBTQ and API identities. We hope that it can provide you ideas and advice during this process. This resource and its [accompanying English-language translation](#) can also be shared among your close family and friends, some of whom may still be learning how they can best support you during your journey.

Before coming out, create a safe space for yourself and evaluate your unique circumstances. Look for supportive people you can turn to during times of need, especially if you believe you may face disapproval from others. Depending on your individual situation, pick a place and time to come out that makes you feel the most comfortable and safe.

In too many places, LGBTQ people who live openly can face discrimination and even violence. If you fear this mistreatment, it is important to remember that there is nothing wrong with you. The problem is not you, but rather the prejudice and discrimination that many of us learn from our society and cultures.

You are not alone: Know that there is a history of resilience in our community of LGBTQ API Americans, family members and allies who support and love you exactly as you are.

はじめに

私たちは 何者であるか、誰を愛するかに関係なく、誰もが自分らしく申し分のない人生を誠実に実現する権利を有します。

カミングアウトは個人の選択です

人種、民族、言語、宗教、民族衣裳、性的指向、性自認を、充実した人生を送る障害にはなりません。レスビアン、ゲイ、バイセクシャル、トランスジェンダー、クィアの人々にとって、本来の姿をカミングアウトすることは、この権利を取戻して自分に忠実に生きるうえでしばしば重要な部分となります。

カミングアウトは個人の選択で、終生続くカミングアウト体験は人によって異なります。LGBTQを自認し、かつアジア系・太平洋諸島系米国人のアイデンティティを持つ場合、カミングアウトの過程はより複雑になる可能性があります。

当リソースは、LGBTQとAPIのアイデンティティが交差する地点から、自らのカミングアウトの旅に乗り出す方々のために作成されました。その過程でのアイデアやアドバイスとして役立てば幸いです。当リソースとその[英訳版](#) (accompanying English-language translation)を、皆様のご家族やご友人と共有することで、あなたをサポートするにはどんな方法がベストかを知っていただくこともできます。

カミングアウトの前に、自分自身の「セーフスペース」を確保し、自分の状況を判断しておきましょう。必要時、特に他人からの非難に直面しそうな場合など、助けが必要な時支えとなる人を探しましょう。カミングアウトには、あなた独自の状況にあわせて、最もやり易く安全だと思ふ時と場所を選びましょう。

あまりに多くの場所で、LGBTQであることをオープンにして生きる人々が差別や暴力に曝される可能性があります。こうした不適切な処遇を恐れるなら、「自分は間違っていない」ことを覚えておくことが大事です。問題があるのはあなたでなく、社会や文化から私たちの多くが身に付けた偏見と差別のほうなのです。

あなたは独りではありません: そのままのあなたを支えて愛する、LGBTQのAPI系米国人、家族やアライなど、私たちのコミュニティには困難をはね返すレジリエンス(復元力)の歴史があることを知りましょう。

Coming out for API Americans

Many LGBTQ people report that after coming out, they are able to communicate better with their family and friends. While the LGBTQ API experience is as varied and diverse as the many cultures within our community, in the following sections we will discuss common issues during the coming out process.

API系米国人のカミングアウト

カミングアウト後に、家族や友人とのコミュニケーションが改善されたと、多くのLGBTQの人々が報告しています。LGBTQ APIとしての経験は、コミュニティ内の多くのカルチャー同様、多様で変化に富みますが、次のセクションでは、カミングアウトの過程で共通する問題を論じます。

Family Acceptance

“I was terrified of coming out to my family. The potential for rejection or being thrown out of the house all seemed like very real possibilities. When I finally told my mom, she was silent for a few very awkward moments. But then she told me that although it would be difficult for her to handle and understand, she would support me because, she said, ‘You’re my son, and I love you. Nothing can change that.’”

—Prateek Choudhary

Although coming out to family is difficult for many LGBTQ people, it can pose additional challenges for those who grew up in traditional API cultures that emphasize parental sacrifice and familial duty. Given that more than 6 in 10 API Americans are immigrants, many API youth are raised by parents who left their home countries, family and friends in search of a better life. These parents work hard to ensure that their children have greater educational and occupational opportunities.

Growing up amid these significant sacrifices, API American youth often feel indebted to their parents. They fear disappointing their parents, and will avoid doing anything that might humiliate them or bring shame upon the family among the wider community. Especially in cultures that stress familial duty or conformity, LGBTQ API youth can carry a weight of expectations rooted in traditions that define success through rigid gendered norms. This sense of duty may be passed along to future generations and be reinforced across communities.

Coming out is a deeply personal decision, but many LGBTQ API people must also contend with the impact this may have on others in their families and wider community, including:

- the ancestors who bring us good fortune.
- our family line and good name.
- extended family members.
- relatives “back home” in our countries of origin.

家族による受容

「自分の家族へのカミングアウトにびくびくしていました。拒絶されたり、家を追い出されたりといったことが、現実にかかるような気がしていました。ついに母に告白した時、彼女は沈黙し気まぐずい時間が流れました。でも次には、これに対応し理解するのは困難でも、彼女は私を支えると言ってくれました。『お前は愛する私の息子で、それは何があっても変わらない』と」

— プラティーク・チョードリー

家族へのカミングアウトは、LGBTQの多くの人々にとって難しいものですが、親の自己犠牲と家族の義務を強調する伝統的なAPI文化で育った人たちにとってはなおさらです。API系米国人10人中6人以上が移民であることを考えると、多くのAPI系の若者は、より良い生活を求めて家族と友人の住む祖国を離れた親たちに育てられたことになります。この親たちは、子供たちにより大きなチャンスを与えようと勤勉に働いてきたのです。

こうした大きな自己犠牲で育てられたAPI系の若者は、親に恩義を感じがちです。親を失望させることを恐れ、さらに大きなコミュニティの中で一族の面目をつぶすことは避けるでしょう。とりわけ社会的な同調を重視する文化の中にあるLGBTQ API系の若者は、厳格なジェンダー規範に従うよう期待される重荷を負っています。この義務感将来の世代に受け継がれ、コミュニティ内で増強されるのです。

カミングアウトは極めて個人的な決断ですが、多くのAPI系LGBTQの人々にとっては、次のような家族や広範なコミュニティの他者に及ぼす影響とも戦わねばなりません。

- 私たちに幸運を与えてくれた祖先。
- 私たちの家系と名声。
- 一族のメンバー。
- 母国の「故郷」にいる親戚。

Family Acceptance

Though LGBTQ acceptance has seen encouraging developments throughout Asia and the Pacific Islands, LGBTQ people still face stigma in many countries and cultures. Some people believe that being LGBTQ brings shame upon their family. **It's important to know that your LGBTQ identity should not be the cause of shame or pain. Pain comes from the prejudices around you, not from who you are or who you love.**

“As a Korean American mom, I’m so grateful that my child came out as a transgender man and has included me in his journey to live his authentic self. It wasn’t easy in the beginning due to my limited understanding of LGBTQ topics, but we now have close relationship that any parent would dream of having.”

—Korean mom Clara Yoon

アジアや太平洋諸島諸国でLGBTQの人々が受容されている様子には勇気付けられますが、LGBTQに関するスティグマが存在する国や文化は、まだまだ数多くあります。LGBTQのアイデンティティが、家族の恥になると感じる人々もいます。**重要なのは、LGBTQとしてのアイデンティティが恥や痛みの原因ではないと知ること。痛みは周囲の偏見がもたらすもので、あなたが何者であるか、誰を愛するかとは関係ありません。**

「韓国系米国人の母親として、トランスジェンダーの男性として生まれた自分の子が、真の自己を生きる旅路に私を加えてくれたことに、すごく感謝しています。最初は、LGBTQの話題への私の理解が限られていたため簡単ではありませんでしたが、今ではあらゆる親が夢見るような緊密な関係をもっています」

— 韓国系の母親クララ・ユン

Reactions Family Members May Have

“When my son first came out to me, I retreated into shame, sadness and fear as a mother who failed in her most important responsibility. But I love my child and have never stopped loving him. And it is this love that has helped me process through my negative feelings to stand by Aiden and watch him successfully live his life as his true self. He makes me so proud.”

—Japanese American mother Marsha Aizumi

Some family members may embrace the news immediately, while others may require time to work through concerns or fears they have regarding the unfamiliar or unknown.

Unfortunately, the absence of comprehensive education and exposure to LGBTQ people may lead some family members to mistakenly believe that being LGBTQ is a choice, preference or temporary phase. This process can be especially challenging for immigrant parents who were raised in places where information about LGBTQ identities was less widely available. It can be further exacerbated by language barriers that make it challenging to directly translate LGBTQ terminology or make it impossible to find equivalent words to describe LGBTQ identities and experiences.

予想される家族の反応

「息子からカミングアウトされた当初は、母親としての最も大事な義務を果たせなかった恥ずかしさ、哀しさ、恐れの中に引きこもりました。しかし私の息子への愛は、止めることができません。最初の否定的感情から、息子のエイデン(Aiden)に寄り添って真の自己の人生を思い通り生きる彼を見守るようになるまで、私の助けとなったのは、この愛なのです。彼は私の誇りです」

—日系米国人の母親・マーシャ・アイズミ

カミングアウトをすんなり受け入れる家族もいれば、馴染みのない未知のものに対する懸念や恐れを乗り越えるのに時間が必要な人もいます。

残念ながら、LGBTQに関する総合的な知識もなく、またLGBTQを自認する人々と接触することもない場合、LGBTQであることは個人の選択、嗜好或いは一時的なものとして誤って信じる家族がいるかもしれません。LGBTQのアイデンティティに関する情報が少ない土地で育った移民系の親たちにとって、子のカミングアウトを受け入れるプロセスは特に困難が伴います。そしてLGBTQ用語が翻訳困難であったり、LGBTQアイデンティティや体験を説明するのに対応する言葉がなかったりなどの、言葉の壁で、状況がさらに深刻化しかねません。

Reactions Family Members May Have

Some facts:

- Parents cannot, and did not, “turn” their children LGBTQ because of some parenting mistake. Parents and their LGBTQ child have done nothing wrong; in fact, there is nothing wrong.
- There are no known environmental factors that “cause” a person to be LGBTQ.
- LGBTQ people generally do not choose their sexual orientations or gender identity. Many LGBTQ people become aware that they are different at an early age.
- The vast majority of LGBTQ people go on to live successful, happy and healthy lives — especially when they are embraced for who they are and who they love.

Finally, another common reaction that family members may have is fear. They may be afraid that you will suffer and be mistreated as a result of your LGBTQ identity. In these instances, remind your family members that supporting you and providing a safe haven is the greatest gift they can give in the face of prejudice and challenges.

When considering if, when or how to come out to your family members, consider the full range of reactions that could arise from your LGBTQ identity being disclosed, especially if you are financially dependent on any of them.

Your safety and security always come first.

“When I came out, I was 21 and my parents spent three months at first shocked and then they joined PFLAG... they became so political and they realized that being gay wasn’t a huge crisis that couldn’t be overcome. They needed to be educated so they took steps to do that; it’s nice to have that support.”

—Openly lesbian actor and model Jenny Shimizu, on her parents’ initial reactions and journey through acceptance

いくつかのファクト:

- 誤った子育ての結果、子供をLGBTQに「する」ことなどできず、そうする親もいません。LGBTQの子とその親たちは間違ったことはしていませんし、事実LGBTQであること自体が誤りではないのです。
- 人をLGBTQにする「原因となる」環境的要因の存在は知られていません。
- LGBTQの人々は一般に性的指向や性自認を選択するわけではありません。多くのLGBTQの人々は、早い時期に自分がマジョリティと異なることに気付くのです。
- LGBTQの大多数の人々は、思い通りの幸せで健康な生活を送ります。自分が何者で、誰を愛しているかを周囲から受け入れられた場合は特にそうです。

そしてもうひとつ、家族からのよくある反応が、恐れです。LGBTQのアイデンティティが原因で、あなたが苦しみ、不当に扱われることを恐れるのです。こうした場合、偏見や困難のなか、あなたをサポートし安全な避難所を与えてくれることが、家族にできる最大の贈物であると彼らに知らせましょう。

家族にカミングアウトするか、いつ、どのようになどを考える場合は、LGBTQアイデンティティを開示したことに対するありとあらゆる反応を前もって検討しましょう。あなたが経済的に家族の誰かに依存している場合は、特にそうです。**常に自分の安全と安心を優先して下さい。**

「カミングアウトした時は21才でした。両親はまず、ショック状態で過ごし、次にPFLAGに入るといって3か月を過ごし...非常に政治的になって、ゲイであることは克服不能な危機ではないことに気付いたのです。私の親は学ぶ必要があったので、そのステップを踏んだのです。このサポートがあるのは良かったです」

— オープンリーなレスビアン女優・モデルのジェニー・シミズ、親たちの最初の反応と受容までの過程について

Supporting Family Members in Their Process

Recognize that just as you are on a coming out journey, your family members are taking their own journey as well. You can help them through this process by directing them to **resources** available to educate parents and other family members about LGBTQ identities, including sources that help with overcoming myths and misconceptions.

Many LGBTQ APIs are fearful that if they come out to their parents, they will be disowned or thrown out of the home. While these are possibilities, countless LGBTQ APIs have come out to their parents and were not abandoned. At the same time, only you can determine when or how is the best time or way to come out to your parents. Only you can fully evaluate your own physical safety, emotional support system and financial circumstances.

During this sensitive time, stay strong and acknowledge their feelings. But also remember to honor and assert your own feelings. It is also not uncommon for coming out to family members — especially parents — to take several years. Over time, it is quite common for individuals to move from feelings of disappointment and confusion, to simple tolerance, to understanding and finally to acceptance.

Many API parents move beyond acceptance to fully embrace and celebrate their LGBTQ children, both in public and private.

The Coming Out Continuum

Denial → Opposition → Tolerance → Recognition → Understanding → Acceptance → Celebration

“We are concerned about our family and the huge fear of rejection we may face. It’s true that many Asian parents tend to be very conservative and protective of their children. But once you can get them behind their kids, they will take on the world!”

—Trinity Ordon, longtime activist for LGBTQ rights

その過程にある家族へのサポート

あなたがカミングアウトへの過程にある時、あなたの家族も同じ過程にあることを認識しましょう。LGBTQアイデンティティについて親をはじめとする家族の啓蒙に利用可能な**リソース** (resources)に目を向けさせ、彼らを手助けしましょう。虚構や誤解を克服する一助となるものもあります。

多くのAPI系LGBTQの人々は、親たちにカミングアウトしたら勘当されたり家を追い出されたりすると恐れています。その可能性はあるものの、すでに親たちに告白しても見捨てられなかったAPI系LGBTQの人たちは数えきれないほどいます。同時に、親たちへのカミングアウトの最良のタイミングと方法を見極められるのは、あなただけなのです。身の安全、情緒的なサポート、経済状態などを完全に判断できるのはあなただけだからです。

この微妙な時期には頑張って、彼らの感情を認めましょう。ただし、自分の感情を尊重し表明することも忘れずに。また、家族、特に親たちへのカミングアウトに、数年を要するのもしんどくはありません。時間の経過にともない、失望と戸惑いから、単純な忍耐へ、理解へ、そして最終的な受容へと個人の感情が変化するのは、非常に一般的です。**API系の親たちの多くは受容を超えて、公私にわたって自分のLGBTQの子を完全に受入れ、称えます。**

挿入グラフィック:カミングアウトの連続性

拒絶 → 反対 → 忍耐 → 認識 → 理解 → 受容 → 称賛

「私たちが心配だったのは家族のこと、そして直面するかもしれない拒絶への大きな恐れでした。アジア系の親の多くが、非常に保守的で子供に過保護なのは事実です。でもいったん子供の味方となれば、たとえそれが全世界であっても、対抗しますよ！」

— トリニティ・オルドナ、永年のLGBTQ権利の活動家

Religion and Faith

Around the world, more and more faith traditions are now openly embracing LGBTQ people. Many LGBTQ APIs are raised in Buddhist, Christian, Confucian, Hindu, Islamic, Sikh or other faith traditions, each with varying levels of LGBTQ acceptance and affirmation both in the U.S. and abroad.

Sometimes, it may feel difficult to reconcile your religious beliefs or those of your family with your LGBTQ identity. However, millions of LGBTQ people are people of faith, including many who are learning to reconcile their own identities with the religious traditions of their families and communities.

Some South Asian and Pacific traditions have long histories of scriptural inclusion of LGBTQ identities and multiple perspectives of God(s), Goddess(es) and Divine Spirits. Many religious communities and denominations that were once non-affirming now recognize that embracing LGBTQ people is in line with the strong religious and spiritual values of compassion, love and the commitment to treat others how they would like to be treated. Today, countless congregations openly welcome and affirm their LGBTQ members, including blessing their weddings and welcoming their full participation in worship and religious activities.

Just like any group of people, religious communities vary greatly in their attitudes and level of inclusion of LGBTQ people, even within the same denomination or sect. Moreover, the number of LGBTQ-affirming religious communities across the country is steadily increasing, and that is true among API religious communities as well.

宗教と信仰

いま世界では、LGBTQの人々をオープンに受け入れる宗教が増えています。多くのLGBTQ APIは仏教、キリスト教、儒教、ヒンドゥー教、イスラム教、シーク教その他の宗教的な習わしのなかで育ちます。それら宗教の多くが程度の差こそあれ、米国内外でLGBTQを受容し肯定しています。

時には、あなた自身或いはご家族の信仰心と、LGBTQとしてのアイデンティティを両立させるのに困難を感じる場合もあるでしょう。しかし何百万人ものLGBTQの人々は信仰をもち、その多くが自己のアイデンティティと家族やコミュニティの宗教的習わしを両立させること学んでいます。

南アジアと太平洋地域の伝統のなかには、LGBTQを自認する人々や神、女神、神霊が聖典に登場する長い歴史があります。以前は肯定的でなかった多くの宗教コミュニティや宗派が、LGBTQの人々の受入れが、自分が望むように他者を迎える慈悲、愛、献身という強い宗教的・霊的価値観と合致することを現在は認めています。今日では無数の寺や教会congregationsがLGBTQメンバーをオープンに歓迎し肯定し、結婚の祝福や賛美と宗教行為への完全参加を歓迎しています。

あらゆる集団がそうであるように、宗教コミュニティにおけるLGBTQの人々の包含への姿勢や度合いは、同じ宗派や分派内でさえも非常に異なります。そして米国内でLGBTQを肯定する宗教コミュニティの数は確実に増加中で、API系の宗教コミュニティでも同様な傾向があります。

Religion and Faith

Remember, only you can decide the degree to which faith plays a role in your life and how you choose to integrate it with living an authentic life. As you approach this topic, you might wish to pursue some of the following suggestions and resources:

- Identify supportive and allied members in your existing religious community who may be able to provide assistance should you decide to come out.
- Read the stories or writings of other LGBTQ people and allies from your same denomination, ethnic or racial backgrounds to learn from their faith journeys.
- Explore LGBTQ-affirming places of worship and congregations.
- Seek support from LGBTQ API religious organizations that may be able to direct you to others who have had similar experiences.

To learn more, visit [HRC's Religion & Faith resources](#).

信仰が人生に占める割合と、それをありのままの自分として人生を生きる上でどう一体化させるかを決められるのは、あなた自身であることを忘れないで下さい。この時、次の助言やリソースを参考にするのも良いでしょう。

- あなたがカミングアウトする決心をした場合に手伝える、頼りになるアライのメンバーを、現在の宗教コミュニティ内で見付けること。
- あなたと同じ宗派、民族、人種的背景をもつ他のLGBTQやアライの人の記事や著作を読み、その信仰の歩みから学ぶこと。
- LGBTQ肯定派の宗教施設や寺院・教会を調べてみること。
- 同様の体験を持つ他の人々に導いてくれるAPI系LGBTQ宗教組織のサポートを求めること。

詳細は[宗教及び信仰リソース](#) (HRC's Religion & Faith resources) をご覧下さい。

LGBTQ API Immigrants

The immigrant experience is intricately tied with the lived experiences of many LGBTQ API Americans. API Americans are the nation's fastest-growing ethnic or racial group, largely as a result of immigration.

Approximately **22.5 million** Asians and Pacific Islanders live in the United States.

Roughly **six in 10** is foreign born, and **1.45 million** are undocumented.

There are more than **1 million LGBTQ immigrants** in the U.S., including 40,000 who are LGBTQ API undocumented immigrants.

All LGBTQ immigrants seek the opportunity to better their lives in the United States, to be safe from discrimination and to be free to live their full lives as LGBTQ people.

Many LGBTQ API immigrants come from countries that may be less accepting or even intolerant of LGBTQ people. In **some countries**, LGBTQ identities are still criminalized. In too many places, LGBTQ people are censored, jailed, tortured or even put to death. Others might come from conformist societies in which the LGBTQ community may be shunned or ostracized.

For LGBTQ Latinx immigrants in the United States:

- Coming out as LGBTQ does not affect one's chances of facing deportation or visa revocation.
- It may be possible to obtain political asylum if LGBTQ people are persecuted in a person's country of origin (consult with an attorney).
- LGBTQ immigrants, whether undocumented or documented, who fall in love with American citizens can legally marry, and U.S. citizens can petition for their spouses to remain in the U.S. and become citizens themselves (consult with an attorney).

Unfortunately, some LGBTQ API people still encounter racial profiling when entering government buildings or boarding planes. Sometimes their gender presentation and/or perceived differences from their gender-marker on their IDs, in combination with their ethnic, racial or religious presentation, may trigger heightened scrutiny. It is important to be vigilant, careful and aware of potential discrimination. It is equally important to identify supportive friends, family and community that affirm who you are, regardless of where you were born or how you choose to live out your identities.

API系移民であるLGBTQの人々

移民体験は、多くのAPI系LGBTQ米国人の生きた体験と複雑に結びついています。API系米国人は、この国で最も急速に増加したエスニックグループまたは人種で、それは主に移民の結果です。

米国在住のAPI系の人々はおよそ**2,3万人**。

ざっと**10人中6人** (six in 10) が外国生まれで、**145万** (1.45 million)人が書類なき移民。

米国在住の**LGBTQを自認する移民**(1 million LGBTQ immigrants)は100万人以上。うち40,000人がAPI系LGBTQ自認の書類なき移民

LGBTQ移民は皆、米国で生活を向上させ、差別から免れ、LGBTQとしてありのままに生きる機会を求めています。

多くのLGBTQ API系移民は、LGBTQへの受容度が低い或不寛容でさえある国の出身です。**一部の国では** (some countries)、LGBTQであることが今でも犯罪とされている国もあります。LGBTQの人々は抑圧され、収監され、拷問され、処刑されることさえある場所があまりに多いといえます。LGBTQコミュニティを孤立させ排斥する同調圧力の強い社会の出身者もいるでしょう。

米国のラテン系LGBTQ移民にとって:

- LGBTQとしてのカミングアウトは、強制退去やビザ取消の可能性には影響しない。
- LGBTQの人が出身国で迫害された場合は、政治的亡命を認められる可能性が大きい(弁護士との相談要)。
- LGBTQを自認する移民は、書類なき移民か否かを問わず、米国市民との恋愛関係により合法的に結婚でき、米国市民はその配偶者の米国滞在与米国市民権取得の申請が可能(弁護士との相談要)。

残念なことにAPI系LGBTQの人々の一部は、現在でも政府庁舎への立入りや航空機搭乗の際にレーシャルプロファイリング(犯罪性向の人種的絞り込み)に直面します。時には性表現及び/またはIDの性別との見かけ上の違いに、民族的、人種的または宗教的外観が相まって、検査がエスカレートする場合があります。重要なのは差別の可能性に油断せず、注意し、意識することです。あなたがどこ出身か、どんなアイデンティティを選択したかに関わらず、そのままのあなたを肯定し、支えとなる友人、家族、コミュニティを特定しておくことも同じくらい重要です。

Living in a Bicultural World

For many API Americans, especially those who are immigrants or the children of immigrants, it can feel like living in a bicultural world, where you must grapple with norms and expectations of both American and API American cultures. Determining when, if and how to work through these overlapping realities — especially if they conflict — may first require identifying what is important to you personally. Indeed, the role your LGBTQ identity plays in relation with your API identity may vary depending on the context and your current situation.

Part of this often means engaging with bilinguality and cross-cultural communication. This may include speaking two or more languages with varying levels of regularity, whether at home, in places of worship, when among family or at community events. It can already be difficult for many people to express their sexual orientation or gender identity, especially when they are first coming out. For those who must express it across multiple languages or cultures, it can be even more challenging. For API youth who speak a primary language different than their parents, this linguistic barrier can make it even harder to express feelings or emotions. Moreover, in some languages, there may not be equivalent translations of LGBTQ terminology or concepts.

二文化の世界で生きる

多くのAPI系米国人、特に移民または移民二世は、二文化の世界で生きる実感から、米国人とAPI系米国人の両方の文化の規範と期待値に取り組む感じがするでしょう。この重複した二重の現実 — 特にそれらが相対立する場合 — 取り組むか、いついかに取り組むかの決断にまず必要なのは、あなたの人格に何が重要なのかを特定すること。事実、あなたのAPIとしてのアイデンティティに関連するLGBTQとしてのアイデンティティの役割は、背景やあなたの現況で異なってきます。

その一部は、複数言語を話し、異文化コミュニケーションに取り組むことで起こります。大抵の人には、自分の性的指向や性自認を母国語で表現することさえ、特に初めてカミングアウトする場合には十分に難しいのです。この複雑な思いや感情を、言葉や文化の障壁を超えて伝えるのはさらに難関です。特に親たちと違う第一言語を話すAPI系の若者にとっては、さらに言語によっては、LGBTQの用語や概念を正しく伝える訳語もありません。

Living in a Bicultural World

When confronted with these challenges, you might consider:

- Seeking out LGBTQ-affirming resources **specific to your native language** and/or the language of your parents.
- Getting assistance from supportive loved ones who can help translate or facilitate difficult conversations across languages.
- Looking for LGBTQ-affirming stories and media specific to your native language and/or country of heritage or origin; international and culturally specific movies, TV shows, online videos and other media featuring LGBTQ people are increasingly accessible in the digital era.
- Reading the stories of LGBTQ API people and other LGBTQ people of color who learned how to navigate their own bicultural identities.
- Finding community with others of a similar background who are also LGBTQ and/or allies, which you may find through in-person support groups, organizations like the ones listed in the end of this guide and online communities.

Just as there is no singular American or API American experience, there is no single way to live out your own ethnic or racial identity. Especially in the absence of prominent LGBTQ figures in Asia and the Pacific Islands, it can sometimes feel like LGBTQ identities are not compatible with your API identity. Above all, know that there is no specific API “mold” you have to fit, even as you may feel pressure from your family or community. Being LGBTQ does not make you any “less” Asian, Pacific Islander or any other national heritage or ethnic or racial identity you may hold.

“I didn’t want to come out to my mom in English. I came out to her in Urdu because I wanted her to know that coming to terms with my orientation was solely about me and not about my attending Berkeley or becoming Americanized.”

—Aleem Raja, former board member of Trikone, a San Francisco non-profit organization for LGBTQ people of South Asian descent

異文化やバイリンガルの難問にぶつかったら、以下を検討しましょう:

- あなたの**母国語に特化した** (specific to your native language) または家族の言語に特化した LGBTQ肯定のリソースを探すこと。
- 通訳か言語を超えた難しい会話の助けとなる、頼れる近親者や配偶者、恋人の力を借りること。
- 母国語か出身国やルーツとなる国に特化したLGBTQを肯定するストーリーやメディアを探すこと; デジタル時代の現在では、LGBTQの人々を描いた国際的かつ文化的に特化した映画、TV番組、オンラインビデオその他のメディアが、ますますアクセスし易くなっています。
- 自己の二文化のアイデンティティとの折り合い方を学んだLGBTQ API系やその他有色のLGBTQの人々のストーリーを読むこと。
- 対面型のサポートグループ、当ガイドの終りにリストアップされたような組織、オンラインコミュニティなどを介して、同じ背景を持つLGBTQかアライがいるコミュニティを探すこと。

米国人またはAPI系米国人体験がひとつではないのと同じに、あなた自身の民族的または人種的アイデンティティを実現する方法はひとつではありません。特に、アジア・太平洋諸島ではLGBTQの著名な人物がないため、LGBTQアイデンティティとAPIとしてのアイデンティティに親和性がないように思えるかもしれません。とにかく、家族やコミュニティからのプレッシャーを感じても、あなたがフィットする具体的なAPI「型」などないと思ひましょう。LGBTQであることは、自己が持つアジア系、太平洋諸島系あるいはその他の国籍や民族や人種的アイデンティティをいささかも「損なう」ものではありません。

「母には英語でカミングアウトしたくありませんでした。彼女にはウルドゥー語で告白しましたが、それは私の指向と折り合いを付けるのは単に私個人のことで、パークレーに通ったとかアメリカナイズされたこととは無関係だと知ってもらいたかったからです」

— アリーム・ラジャ、サンフランシスコにある南アジアにルーツを持つLGBTQの人々ための非営利団体Trikoneの前役員

Other Coming Out Considerations

カミングアウトのその他の留意事項

Coming Out at School

Coming out at school can be a significant decision for many young people, especially in communities or at campuses where LGBTQ people may not yet be fully embraced. At the same time, many school districts, colleges and universities actively and openly support their LGBTQ students, faculty and staff. Before deciding to come out at school, you may first consider:

- Does your city, state, school district or university have non-discrimination and anti-bullying policies to protect LGBTQ students, faculty and staff?
- If you are not fully out in your community or to your family, can your physical safety and privacy be guaranteed if you are out at school? For some college students who rely on their parents for financial support, you may need to carefully weigh your specific circumstances when coming out.
- Can you seek out classmates, teachers, counselors and other adults at school whom you can trust and go to for support during your coming out process?
- Does your school have a dedicated safe space or LGBTQ-affirming organizations, including a queer-straight alliance, LGBTQ resource center or LGBTQ and API organizations?

For more information about this topic, please refer to Lambda Legal's [Know Your Rights](#) for LGBTQ teens and young adults in school.

学校でのカミングアウト

学校でのカミングアウトは多くの若者には重大な決定で、特に LGBTQの人々がまだ完全に受け入れられていないコミュニティやキャンパスではそうです。同時に多くの学区、カレッジや大学では、積極的かつオープンに自校のLGBTQの学生、教員、職員をサポートしています。

学校でのカミングアウトを決心する前に、まず以下を検討しましょう：

- あなたの町、州、学区や大学には、LGBTQの学生、教員、職員を保護する反差別・いじめのポリシーがあるか？
- もしコミュニティや家族に完全にカミングアウトしていないなら、学校でカミングアウトした時の身に安全やプライバシーは保証されているか？親たちの金銭的援助に依存している大学生の場合は、カミングアウトする際の自分の具体的状況を慎重に検討する必要がある。
- 信頼でき、カミングアウトの過程でサポートを頼れる級友、教師、カウンセラーその他の大人が学校で見付かるか？
- 学校に専用の安全なスペースまたはLGBTQ肯定派組織があるか？ 例えばクィア/ストレートアライアンス、LGBTQリソースセンター、LGBTQとAPI組織など？

この件の詳細は、学校のLGBTQの十代とヤングアダルトのための Lambda Legal (ラムダ・リーガル) の [自己の権利を知ろう](#) (Know Your Rights) をご覧下さい。

Coming Out at Work

Just as in other facets of life, being open at work can be a daunting challenge. But it can also relieve the daily stress of hiding who you are. At the same time, however, no one wants to put their job security or opportunity for advancement in jeopardy. Before choosing to come out at work, you may first consider:

- Does your employer have a formal non-discrimination policy that specifically covers sexual orientation and/or gender identity/expression? Check the official Equal Employment Opportunity statement (usually found on the company website and in the employee handbook).
- Does your state or locality have a non-discrimination law including sexual orientation and gender identity/expression?
- Is your company ranked on the Human Rights Campaign **Corporate Equality Index**? If so, what rating has it earned?
- Are your employer's health benefits fully LGBTQ-inclusive, including covering transition-related health care and domestic partner benefits?
- What is the overall climate in your workplace, including whether other LGBTQ people are out in the office and whether co-workers make derogatory or supportive comments about LGBTQ people?

For more information about this topic, please refer to HRC's **[Coming Out at Work](#)** and Workplace Equality resources.

職場でのカミングアウトを選択する前に、まず以下を検討しましょう:

- 雇用主が、特に性的指向、性自認及び/または性表現をカバーする正式な差別禁止ポリシーを持っているか? 正式な雇用機会均等の声明を確認すること(通常は会社ウェブサイトや従業員ハンドブックに記載されています)。
- あなたの州や地域には、性的指向、性自認及び/または性表現を含む差別禁止法があるか?
- あなたの会社は、HRC(ヒューマン・ライツ・キャンペーン財団)の**企業平等指数**(Corporate Equality Index)にランクされているか? もしそうなら何点を獲得したか?
- 雇用主の医療給付は、性別適合手術関連医療費とドメスティック(事実婚)パートナー手当を含む、完全なLGBTQインクルーシブか?
- 雇用主はLGBTQ従業員ネットワークカリソースグループを持っているか? もしあれば、支援を受けるのに適したものとなる。
- 職場の全体的な風土はどうか、他のLGBTQの人がオフィスでカミングアウトしたか、同僚がLGBTQの人々について侮蔑的あるいは支援的なコメントをしたか?

この件についての詳細は、HRCの **[職場でのカミングアウト](#)** (Coming Out at Work)及び職場での平等リソースをご覧ください。

Being an Ally

“As both an individual, and as an educator, I have experienced and witnessed bullying in its many forms. And as the proud jichan, or grandpa, of a transgender grandchild, I hope that my granddaughter can feel safe going to school without fear of being bullied. I refuse to be a bystander while millions of people are dealing with the effects of bullying on a daily basis.”

-Japanese American Representative Mike Honda (D-CA), founding member and vice chair of the Congressional LGBT Equality Caucus

If you have a friend, family member or co-worker who is coming out, you can help them by being a supportive ally. However, be aware that they are the only person who can make the decision about how and when to come out with their LGBTQ identity.

You can help by researching and sharing culturally competent, linguistically appropriate resources, making introductions to others who are LGBTQ and allies and speaking up when others make anti-LGBTQ jokes and gender assumptions. You can be an advocate for LGBTQ equality and fairness. You can speak out. Educate others, especially those for whom LGBTQ identities may be unfamiliar. Share information. We must all work together to build a better world that embraces diversity and personal freedom. To learn more about how you can get involved, visit [HRC's Ally resources](#).

アライになること

「個人としてまた教育者として、様々なかたちでいじめを経験してきました。そしてトランスジェンダーの孫の誇り高い爺ちゃんとして、孫娘がいじめを恐れる必要なく安心して通学できることを願っています。数百万の人々が日常的ないじめの被害に対処している時に、私は傍観者であることを拒否します」

— 日系米国人の下院議員マイク・ホンダ(民主党、カリフォルニア州選出)、連邦議会LGBT平等のための議員団設立メンバー兼バイスチェア

もしあなたに、カミングアウトする友人や家族や同僚やがいたら、支援するアライとなって彼らを支えることができます。ただし、LGBTQとしてのアイデンティティを、いつどのようにカミングアウトするかを決められるのは、彼らだけであることに留意しましょう。

あなたは、異文化理解のある言語的に対応したリソースの調査・共有、他のLGBTQの人々やアライへの紹介、他人のアンチLGBTQなジョークや性的思い込みをたしなめる等の手助けをすることができます。また、LGBTQの平等と公正な扱いを求めるアドボケート(権利擁護者)になることもできます。意見表明、情報共有、特にLGBTQのアイデンティティに馴染みのない人々を啓蒙することもできます。私たちは、多様性と個人の自由を受け入れるより良い世界を築くために、協力する必要があります。この取組みへのご協力の詳細については、HRCの [アライ](#) (ally)リソースをご覧ください。

At the Intersections of Race and the LGBTQ Community

“Being gay and Asian in America is like fighting a two-front battle. One not only has to fight racism and homophobia in society in general, but also stereotypes and lack of representation in the gay community. With more awareness of gay Asian issues, and as more Asians become involved, I have confidence that there will be victory.”

—Edward Kai Chiu

Racial discrimination continues to be a pervasive issue in our society, and LGBTQ people of color often must face heightened challenges in many facets of daily life. Unfortunately, just as it is in any community, the LGBTQ community is not untouched by these issues — and as you seek love and acceptance, there may be times where you may have to confront that reality.

As you choose to come out and live authentically in your own way, you may find it helpful to surround yourself with others who recognize and affirm your identities — including both API and LGBTQ. Many LGBTQ people, including those who may not find full support among our families or communities of heritage, find love and support from “chosen family,” who fully embrace us for who we are.

Most importantly, know that you are not alone: Far beyond the proud community of LGBTQ API Americans, there are many who stand with you and who will accept you for who you are.

人種とLGBTQコミュニティが交わる場所

「ゲイのアジア系米国人であることは、二正面の戦いのようなものです。社会一般にあるレイシズムとホモフォビアだけでなく、ステロタイプやゲイの当事者コミュニティの欠如とも戦う必要があります。アジア系ゲイの問題により注意を向け、アジア系がより関わることで、その先に勝利があると確信しています」

— エドワード・カイ・チウ

人種差別は、私たちの社会でいまだに蔓延する問題であり、有色のLGBTQの人々は日常の多くの局面で、ますます困難になる課題に直面しています。残念ながら他の様々なコミュニティ同様に、LGBTQコミュニティもこの問題に無関係ではなく—あなたが愛や受容を求めれば、この現実と直面しなければならない時がくるでしょう。

あなたがカミングアウトし、真の自分の人生を生きることを選択した時、APIとLGBTQの両方のアイデンティティを認め、肯定する人たちが周囲にいることが助けになります。LGBTQの人々の多くは、家族や伝統的コミュニティの完全サポートが得られない場合も含めて、ありのままの私たちを完全に受け入れてくれる「選んだ家族」から愛と支援を受けています。

最も重要なのは、あなたは独りではないと知ること。プライドをもつLGBTQ API系米国人のコミュニティの外側にも、あなたを支持し、そのままのあなたを受け容れる多くの人々がいます。

LGBTQ API
History and Culture

LGBTQ API
の歴史と文化

A Historical Appreciation of Sexual & Gender Diversity in Asia and the Pacific Islands

Although many LGBTQ API people still face discrimination and persecution in many countries, LGBTQ people have existed and been well-documented throughout history in Asia and the Pacific Islands.

In **China**, as far back as the Qing dynasty (1644-1912), the Golden Orchid Society (Jinglanhui) was a women's organization that celebrated "passionate friendships" and embraced same-sex relationships between women. Meanwhile, many regard Guanyin, the "Goddess of Mercy" to be a transgender deity.

Japan has a well-documented history of same-sex relations, including among the samurai and Buddhist monks.

Korea had Hwarang warriors, "flower boys of Silla," the dynasty that united the Korean peninsula in 7th century. These elite archers who dressed in long-flowing gowns have been interpreted by many historians to hold LGBTQ identities.

In **South Asia**, the term Hijra includes transgender people, intersex people and non-binary people. These individuals, who have been well documented since antiquity, are officially recognized today by governments in Bangladesh, India, Nepal and Pakistan.

Many Asian cultures have long had terms for LGBTQ individuals who may not fit within Western or other traditionally binary gender structures. These terms, sometimes treated as a third gender, include phet thi sam in **Thailand**, meti in **Nepal**, the khanith in the **Arabian** peninsula, bakla in the **Philippines** and mak nyah in **Malaysia**.

Meanwhile, the **Pacific Islands** have a multitude of broadly LGBTQ traditions and identities, including mahu in Hawai'i, fa'afafine in **Samoa**, fakaleiti in **Tonga**, vaka sa lewa lewa in **Fiji**, rae rae in Tahiti, fa'fafine in Niue, akava'ine in the **Cook Islands** and whakawahine among the Maori of **New Zealand**.

アジアと太平洋諸島における性的・性別多様性の歴史的評価

多くの国ではまだ、多数のLGBTQ APIの人々が差別と迫害を受けていますが、アジア・太平洋諸島の歴史を通してLGBTQは存在し記録されてきました。

中国では、清王朝(1644-1912)にまで遡るGolden Orchid Society (Jinglanhui) が、女性同士の「情熱的友情」と同性愛を賛美する女性組織でした。因みに多くの人が、「慈愛の菩薩」である観音をトランスジェンダーの神と見なしています。

日本では、武士や仏僧を含む同性愛の歴史が記録されています。

韓国には、7世紀に朝鮮半島を統一した王朝である「新羅の花郎」ファラン戦士がいました。長く垂らしたガウンを着たエリート射手は、多くの歴史家がLGBTQのアイデンティティと解釈されてきました。

南アジアでは、ヒジュラーという言葉にトランスジェンダー、インターセックス(性分化疾患)、ノンバイナリーの人々が含まれています。これらの人々は古代より記録され、現在がバングラデシュ、インド、ネパール、パキスタン政府が公式に認めています。

アジア文化の多くが、西洋その他の伝統的な性別二元制(バイナリジェンダー)に適合しないLGBTQの人々を示す言葉が昔からあります。しばしば第三の性を意味するこれらの言葉には、**タイ**の phet thi sam、**ネパール**の meti、**アラビア** 半島の khanith、**フィリピン**の bakla、**マレーシア**の mak nyah などがありません。

一方の**太平洋諸島**には、幅広い多くのLGBTQの伝統とアイデンティティがあり、ハワイの mahu、**サモア**の fa'afafine、**トンガ**の fakaleiti、**フィジー**の vaka sa lewa lewa、**タヒチ**の rae rae、**ニウエ**の fa'fafine、**クック諸島**の akava'ine、**ニュージーランド**マオリ族の whakawahine などがありません。

LGBTQ Progress in the 21st Century

LGBTQ equality has seen encouraging forward momentum in recent years in Asia and the Pacific Islands, led by the courage and persistence of local activists and allies even in many countries where LGBTQ identities are still ostracized or persecuted.

Taiwan, well-known for hosting the largest annual LGBTQ pride event in Asia, is set to become the first in the region to have marriage equality by 2019, after a constitutional court ruling ordered the government to recognize same-sex marriage. In Japan, several localities have begun registering same-sex partnerships, a clear sign of growing acceptance. Meanwhile, Nepal's Supreme Court ordered the government to "study" the possibility of legalizing marriage equality in a 2007 ruling.

In Southeast Asia, Thailand passed a Gender Equality Act in 2015 prohibiting anti-LGBTQ discrimination and is likely to recognize same-sex relationships in the near future. Although same-sex couples still do not have legal recognition in Vietnam, the country recently repealed a ban on same-sex marriage.

Out elected officials and other leaders provide hope and strength for local LGBTQ communities, including:

- Sunil Babu Pant, longtime Nepali LGBTI rights and HIV activist and Asia's first openly LGBTQ national-level legislator.
- Geraldine Roman, the first openly transgender woman elected to the Congress of the Philippines.
- Manvendra Singh Gohil, an openly gay prince who has been a strong advocate for LGBTQ rights in India and around the world.
- Japan's Tomoya Hosoda, the world's first openly transgender man elected to public office. Groundbreaking Japanese politicians Aya Kamikawa, a transgender woman, and Taiga Ishikawa, a gay man, who both have continuously advocated for LGBTQ rights.
- Kanako Otsuji, the first openly LGBTQ member of the Japanese House of Representatives.
- Audrey Tang, the first openly transgender cabinet official to serve in Taiwan's Executive Yuan, after she was appointed to lead the government's digital innovation efforts.

21世紀におけるLGBTQの進展

アジア・太平洋諸島における近年のLGBTQの平等性に関する動向は目覚ましいものがあり、LGBTQアイデンティティがまだ排斥・迫害されている多くの国でも、現地活動家やアライの勇気と忍耐によって主導されています。

アジア最大のLGBTQプライドイベントが毎年開催されるので有名な台湾は、大法官(憲法裁判所)が同性婚を認めるよう政府に命令、その後2019年までにこの地域初の同性婚(結婚平等)を認めることが決定しています。日本ではいくつかの地方自治体が、同性パートナーシップの登録制度を開始、支持が高まってきた明らかなサインです。因みにネパール最高裁判所は2007年の判示で、同性婚合法化の可能性「調査」を政府に命令しています。

東南アジアでは、タイが2015年にLGBTQ差別を禁止するジェンダー平等法を通過させ、近い将来に同性婚が認められそうです。ベトナムでは同性カップルはまだ法的に認められてませんが、同性婚禁止の撤回が最近行われました。

地域のLGBTQコミュニティに希望と力を与える、カミングアウトした公選職や指導者の例として、次の人々がいます:

- スニル・バブ・パント、長年のLGBTI人権リーダーでHIV活動家及びアジア初のオープンリーLGBTQの国会議員。
- ジェラルディン・ロマン、国会議員に選出されたフィリピン初のオープンリートランスジェンダー女性。
- マンヴェンドラ・シン・ゴーヒル王子、インド国内及び世界中のLGBTQの権利の強力な擁護者でオープンリーゲイ。
- 日本の細田智也、世界初のオープンリートランスジェンダーの公選議員。
- 画期的な日本の政治家であるトランスジェンダー女性の上川あや、ゲイ男性の石川大我、共にLGBTQの権利のため継続的に政策提言をしてきた。
- 尾辻 かな子、日本で初のオープンリーレズビアンの中議院議員。
- 唐鳳、台湾行政院(内閣)の初のオープンリートランスジェンダー閣僚、政府のデジタル革新を指導後に就任。

LGBTQ Progress in the 21st Century

Even in countries with limited legal or political progress, emboldened activists and a growing acceptance of LGBTQ identities provide an optimistic outlook for future. For instance, after Chinese social media giant Weibo announced that it would begin censoring LGBTQ-related content, a massive user-led protest by LGBTQ Chinese and allies led to the company reversing its decision.

At the same time, many LGBTQ people in Asia and the Pacific Islands continue to face discrimination and even violence, including recent waves of state-sponsored persecution in Central Asia, Bangladesh, Indonesia, Iraq and Malaysia. As LGBTQ API Americans and believers of equality, we must continue to stand with communities abroad and advocate for global LGBTQ equality.

法的/政治的に限定された進展しかない国でも、勢いづく活動家とLGBTQのアイデンティティが徐々に受け入れられていることから、将来の予測は楽観できます。一例として、中国のソーシャルメディア大手の微博(ウェイボー)がLGBTQ関連コンテンツの検閲開始の発表後に、LGBTQの中国人とアライの強力なユーザー主導による抗議で、その決定を撤回しています。

同時に、アジア・太平洋諸島のLGBTQの人々はまだ差別や暴力にさえもさらされ、中には最近の流れとして中央アジア、バングラデシュ、イラク、マレーシアの国家による抑圧があります。私たちはLGBTQ API系米国人として、海外のコミュニティを支持し、グローバルなLGBTQの平等を表主張し続ける必要があります。

Contemporary LGBTQ API American Leaders

Today, we celebrate the myriad stories and contributions of LGBTQ API Americans who continue to provide leadership, visibility and pride to our diverse community.

In 2012, Representative Mark Takano (D-CA), a career educator, became the first openly LGBTQ person of color elected to Congress. Georgia's Sam Park similarly became the first openly gay man elected to the state's general assembly in 2016. Benjamin Cruz, who made headlines for being openly gay when he was first nominated for judgeship in the 1980s, became the Speaker of the Guam Legislature in 2017. And Kim Coco Iwamoto, a descendent of World War II internees, became the nation's highest-ranking openly transgender elected official in 2006 when she was elected to the Hawai'i Board of Education.

In local communities and across the nation, we celebrate the work of advocates like Geena Rocero, Glenn Magpantay, Mia Frances Yamamoto, Sasanka Jinadasa, Jim Toy, Pauline Park, Ben de Guzman, Urooj Arshad, Cecilia Chung, Dan Choi, Mohan Sundararaj, Pabitra Benjamin, Kham Moua and Faisal Alam, who challenge us to question the bias, discrimination and prejudice that disproportionately affect LGBTQ people of color in America.

We also look to artists and writers like June Millington, Parvez Sharma, Jose Antonio Vargas, Ghalib Shiraz Dhalla, Helen Zia and Kit Yan, who share our stories and intersectional perspectives through their work. Meanwhile, athletes like Esera Tuaolo, Amazin LeThi and Julie Chu fight for equality both inside and outside the sports arena.

現代のLGBTQ API系米国人リーダー

今日の私たちは、その多様性あるコミュニティにリーダーシップ、可視化、プライドを与え続けるLGBTQ API系米国人の数々のストーリーや貢献を称賛します。

2012年、教育者の経歴を持つ下院議員マーク・タカノ（民主党カリフォルニア州選出）は、初のオープンリーLGBTQの国会議員となりました。ジョージア州のサム・パークも同じく2016年にオープンリーゲイとなった初の男性議員です。1980年代に初めて裁判官に指名され、オープンリーゲイとして新聞の見出しを飾ったベンジャミン・クルーズは、2017年にグアム議会の下院議長になっています。第二次大戦時の強制収容者の子孫であるキム・ココ・イワモトは、2006年にハワイ州教育委員会に選出され、オープンリートランスジェンダーとしてこの国で最高位の公職者になりました。

私たちは地域コミュニティや国中で、ジーナ・ロセロ、グレン・マグパンタイ、ミア・フランセス・ヤマモト、シャシャンカ・ジナダサ、ジム・トイ、ポーリーン・パク、ベン・デ・グズマン、ウルージュ・アルシャド、セシリア・チョン、ダン・チェ、モハン・スンダラレージ、パビタラ・ベンジャミン、カム・モウア、ファイサル・アラムなどの主張や提言を称えています。米国の有色系LGBTQの人々に不当な影響を及ぼす不公平な判断、差別、偏見を疑うよう、彼らは私たちに問いかけています。

また作品を通して私たちのストーリーと重なる視点を共有してくれる、ジューン・ミリントン、パーベス・シャーマ、ホセ・アントニオ・バルガス、ガーリブ・シーラーズ・ダラ、ヘレン・ジア、キット・ヤンなどのアーティストや著述家にも、私たちは注目しています。因みにエセラ・トウアオロ、アマジン・レティ、ジュリー・チューなどのアスリートたちも、スポーツアリーナの内外で平等のために戦っています。

LGBTQ stories in film and television

Although LGBTQ API Americans are often underrepresented in mass media and entertainment, trailblazing artists continue to pave the way to share our stories. Celebrities from Margaret Cho, Bryan Chan and Alec Mapa, to Rex Lee, Jenny Shimizu, Maulik Pancholy, BD Wong and Gia Gunn live proudly, openly and authentically, inspiring others to live their truth and serving as role models for API youth.

Meanwhile, LGBTQ cinema and television are on the rise in Asia and the Pacific Islands, bolstered by the wider accessibility provided by digital platforms. Although LGBTQ films have flourished in the region for decades, mainstream media platforms and networks increasingly feature LGBTQ actors, storylines and themes in Taiwan, Korea, Japan and Hong Kong, but also in countries where LGBTQ people face greater societal barriers, including China, Malaysia and the Philippines.

- Before winning accolades for *Brokeback Mountain*, filmmaker Ang Lee created *The Wedding Banquet* (1993), an Oscar-nominated story of a Taiwanese American gay man and cross-cultural family acceptance.
- *Yuri on Ice*, named 2016 Anime of the Year, prominently depicts a same-sex relationship that has drawn praise from fans and international figure skaters alike in one of Japan's most popular sports.
- More and more primetime television shows are featuring LGBTQ API characters, including *Code Black*'s Malaya Pineda, *How to Get Away with Murder*'s Oliver Hampton (a HIV-positive character portrayed by openly gay Conrad Ricamora), and *Superstore*'s Mateo Liwanag (an undocumented immigrant portrayed by openly gay Nicos Santos).

映画とテレビのLGBTQストーリー

マスメディアやエンターテインメントで取り上げられることの少ない LGBTQ API系米国人ですが、先駆的なアーティストたちは、私たちのストーリーの共有のために継続的に取り組んでいます。マーガレット・チョーから、ブライアン・チャンとアレック・マパ、レックス・リーまでのセレブリティ、ジェニー・シミズ、モーリック・パンチョリー、BD ウォンとギア・ガンは、誇りをもって、オープンに、真の人生を生きながら、API系若者のロールモデルとして他者も真の人生を生きるよう啓発しています。

一方で、アジア及び太平洋諸島では、デジタルプラットフォームの広範なアクセス性にサポートされて、LGBTQ映画やTV番組が上昇中です。LGBTQ作品はこの地域で数十年人気があり、台湾、韓国、日本、香港では、メインストリームのメディアプラットフォームとネットワークがLGBTQの俳優、ストーリー、テーマを扱うことが多くなっていますが、中国、マレーシア、フィリピンなどのLGBTQの人々の社会的障壁が高い国々でも同様です。

- 映画監督のアン・リーは、ブロークバック・マウンテンで絶賛される前に、ゲイの台湾系米国人と異文化家族の受容を描いたオスカー候補作品のウエディング・バンケット (1993)を製作しています。
- 2016年のアニメ・オブ・ジ・イヤーになったユーリ!!! on ICE は、日本で、最も人気のあるスポーツのひとつフィギュアスケートを舞台に同性愛関係を見事に描き、ファンと国際的スケーターたちから絶賛されました。
- ますます多くのTV番組が LGBTQ API系のキャラクターを取り上げており、コード・ブラックのマラヤ・ピネダ、殺人を無罪にする方法のオリバー・ハンプトン(HIV陽性のキャラクターでオープンリーゲイのコンラッド・リカモラが演じている)、そしてSuperstoreのマテオ・リワナグ(オープンリーゲイのニコス・サントスが書類なき移民を演じる)などがあります

Additional Resources

Educate Yourself and Others. Support and resources are readily available.

Family is Still Family

The National Queer Asian Pacific Islander Alliance and Asian Pride Project have many multilingual resources to help API parents who have LGBTQ children. Videos are available in seven Asian languages, translated informational leaflets in 25 Asian and Pacific Islander languages, live local workshops and parent support groups in many cities.

www.familyisstillfamily.org

PFLAG supports parents, families and friends who support their LGBTQ loved ones. Please visit www.pflag.org/blog/resourcesapifamilies for additional resources specific to Asian Pacific Islander families. Local chapters of PFLAG also offer API-specific resources and support, including chapters in **New York City**, the California **San Gabriel Valley** and **Washington State**.

The National Queer Asian Pacific Islander Alliance

is a federation of local LGBTQ Asian American, South Asian, Southeast Asian and Pacific Islander (APIs) organizations who support LGBTQ APIs.

www.nqapia.org

その他のリソース

自ら学び、他の人を啓蒙しましょう。サポートとリソースはすぐに利用できます。

Family is Still Family – The National Queer Asian Pacific Islander Alliance(アジア・太平洋諸島系クィア連盟)とAsian Pride Project(アジアン・プライド・プロジェクト)には、LGBTQ の子 をもつAPI系の親たちの役立つ多くのマルチリンガルリソースを持っています。ビデオはアジアの7か国語に対応し、25か国語のアジアと太平洋諸島の言語訳の情報の豊富なリーフレット、多くの都市に地元のライブワークショップと親の支援グループがあります。www.familyisstillfamily.org

PFLAGは自分が愛するLGBTQの人々をサポートする親、家族、友人を支援します。アジア・太平洋諸島系のご家族に特化した補足的リソースとしてwww.pflag.org/blog/resourcesapifamilies をご覧下さい。PFLAGの支部でもAPI系に特化したリソースとサポートを提供しており、支部は **ニューヨーク市** (New York City)、カリフォルニア州**サンガブリエル・バレー** (San Gabriel Valley) 及び **ワシントン州** (Washington State)などにあります。

The National Queer Asian Pacific Islander Alliance(アジア・太平洋諸島系クィア連盟)は、ローカルのLGBTQ アジア系米国人、南アジア系、東南アジア及び太平洋諸島系(APIs) 組織の集合体で、LGBTQ APIの人々を支援しています。www.nqapia.org

Additional Resources

The South

- [Asian Queers and Allies \(AQUA\), Durham, NC](#)
- [Collective of Houston Asian Americans \(CHAA\)](#)
- [Trikone- Atlanta, GA](#)
- [Khush Texas, Austin, TX](#)
- [VAYLA- New Orleans](#)

Midwest

- [Invisible-to-Invincible \(i2i\): Asian Pacific Islander Pride of Chicago](#)
- [Trikone-Chicago](#)
- [Freedom Inc. – Madison, WI](#)

Mid-Atlantic/Metro DC Area

- [Asian Pacific Islander Queers United for Action \(AQUA\), Washington, DC](#)
- [Asian Pacific Islander Queer Society \(APIQS\), Washington, DC](#)
- [hotpot!, Philadelphia, PA](#)
- [Khush-DC, Washington, DC](#)

Greater New York City Area

- [Gay Asian & Pacific Islander Men of New York \(GAPIMNY\)](#)
- [Q-WAVE](#)
- [SALGA](#)
- [PFLAG NYC Chapter – API Project](#)
- [Desi Rainbow Parents](#)

New England

- [Massachusetts Area South Asian Lambda Association \(MASALA\), Boston, MA](#)
- [Queer Asian Pacific-Islander Alliance \(QAPA\), Boston, MA](#)

Pacific Northwest

- [Asian Pacific Islander Pride of Portland, OR](#)
- [Trikone-Northwest, Seattle, WA](#)
- [UTOPIA- Seattle](#)
- [Project Q of APIFWSC-Chhaya, Seattle, WA](#)
- [Pride Asia, Seattle, WA](#)

Northern California

- [API Queer Sacramento Coalition \(APIQSC\)](#)
- [Asian Pacific Islander Equality-Northern California](#)
- [Asian Pacific Islander Queer Women and Transgender Community \(APIQWTC\)](#)
- [Gay Asian Pacific Alliance \(GAPA\), San Francisco, CA](#)
- [GAPA Foundation, San Francisco, CA](#)
- [South Bay Queer and Asian, San Jose](#)
- [Trikone, San Francisco, CA](#)
- [UTOPIA- San Francisco](#)

Southern California

- [Asian Pacific Islander Equality-Los Angeles](#)
- [Barangay - LA](#)
- [Satrang](#)
- [UTOPIA- San Diego](#)
- [Viet Rainbow Orange County \(VietROC\)](#)
- [API PFLAG San Gabriel Valley, CA](#)

Pacific Islands

- [Pride Marianas, Saipan](#)
- [Guam Alternative Lifestyle Association \(GALA\)](#)

National

- [Muslim Alliance for Sexual and Gender Diversity \(MASGD\)](#)
- [Desi lgbtQ Helpline \(DeQH\)](#)
- [Network on Religion and Justice \(NRJ\)](#)
- [Korean American Rainbow Parents \(NY, DC, LA\)](#)