レインボーほっとラウンジ
グランドルール

レインボーほっとラウンジはすべての人が安心安全でいられるための居場所です。
そのために、グラウンドルールの遵守をお願い致します。

レインボーほっとラウンジとは？

- 性的マイノリティや、そうかも？と思っている人&アライ（味方、理解者）の居場所で、学生スタッフが企画・運営しています。
- 私たちはあなたの「話をしない、したくない」という気持ちを尊重します。ジェンダー・セクシュアリティ、所属、学年など、個人的なことをむりに話さなくても大丈夫です。
- 何もせず、ぼーっとするために来ることも大歓迎です！
- 入退室・席の移動・飲食自由です。

1 ここで話されたことは ここだけの話

- ここで見聞きした情報、特に他の人の個人情報は、「誰がいたよ」なども含め、いかなる内容であっても口外してはいけません。
- 話す時は、ほかの場で見聞きしたほかの人のことを話すのではなく、自分のことや身近な話題、自分が感じた気持ちを話すようにしましょう。
- 写真・動画撮影は禁止です。
- 「こんな作品を作った！」「こんなゲームで遊んで楽しかった！」「のんびりした！」などの内容であれば、誰かに伝えても構いません。
- 運営スタッフもこの約束を守ります。



2 相手の属性を勝手に判断しない

- 他の人の属性（性別、ジェンダーアイデンティティ、セクシュアリティ、恋愛の指向、国籍、所属など）をむりに尋ねたり、名前や声、見た目で決めつけないようにしましょう。
- 「声が高いから女性だろう」、「あの男性は身長が高いから恋愛対象は女性だろう」「肌の色が『日本人』っぽくないから海外からの留学生だろう」などと一方的に他人を決めつけないようにしましょう。
- 本人からの申し出がない限り、相手のことは基本的に「さん」で呼びましょう。

3 「私」を主語に話そう

- 一人称で話すようにしましょう。
  例えば「**私は**こう思いました」「**私の場合は**こうです」などにしましょう。みんなが同じ前提ではないということを念頭に置きましょう。
- 特定の属性について、一般化した決めつけをするのはやめましょう。
  例えば「男性は泣かないものだ」「その服はノンバイナリーらしくない」「女子力高い」「日本語上手ですね」「若者は働きたがらない」「高齢者はLGBTQ+について理解できない」などの発言は、誰かの気持ちや意見を封じ込めてしまいかねません。
- この社会にはさまざまな経験・考えを持つ人がいます。自分の考えることとは違うなと思っても、相手の話を否定せず、尊重・傾聴しましょう。（※ヘイトやマイクロアグレッションは除く）



4

差別発言／行為には スタッフが介入します

- 差別発言/行為、マイクロアグレッション、ハラスメントがあった場合、学生スタッフが介入し注意をします。差別の指摘を受けた場合には、それを受け入れましょう。
- 差別発言/行為、マイクロアグレッション、ハラスメントが行われ、その場の安全が保てないと学生スタッフが判断した場合、差別的発言・行為の発言者/行為者に退出を求めます。



5 トリガー防止

- 過去のつらい出来事などを思い出す原因のものごとやきっかけを「トリガー」といいます。トリガーになりやすいと考えられる、性的な話、死、暴力・虐待、災害などに関する話は、この場では控えましょう。
- トリガーが発生した場合は、「自分が良いと感じるもの・こと」をして気分を変えてみてください。ラウンジには個室があるので、そこも利用できます。ラウンジを出て、外に行ってもかまいません。



6 その他



- 対面開催の際は、匂いの強い食事、香水、柔軟剤はご使用をお控えください。
- つらい気持ちになったり、困ったりしたことがあればいつでも学生スタッフまでお声がけください。
  必要に応じて学内の相談窓口もご紹介できます。
- つらいこと、困ったことについてのご指摘やご感想は、下のQRコードからフォームを通じてお送りいただくことも可能です。

ご感想・ご意見はこちらから

Rainbow 'Hotto' Lounge Ground Rules

Rainbow 'Hotto' Lounge is a space where everyone can feel safe and comfortable.

To help keep it that way, please follow the ground rules.

What is Rainbow ‘Hotto’ Lounge?

- This lounge is a student-organized space for sexual & gender minorities, people who think they might be sexual & gender minorities, and their allies.
- We respect your choice not to talk or share anything you don't feel comfortable sharing.
- Feel free to stop by, relax, and take a break.
- You are free to enter and leave the lounge, change seats, and eat or drink as you wish.

1 What's Shared Here Stays Here



- Do not share any information you hear or learn about others here, especially personal information, including who participated in today's event. Student staff will also commit to respecting everyone's privacy.
- When speaking, try to talk about yourself, topics close to you, and your own feelings, rather than discussing other people or things you've seen or heard elsewhere.
- Taking photos or recording videos is not allowed.
- However, you are welcome to share your own experiences here elsewhere.

For example: "I made this!" "I played this game, and it was so much fun!" "I had a relaxing time here!"

2 Don't Make Assumptions About Others

- Avoid asking about others' identities (gender identity and sexuality, romantic orientation, nationality etc.), and don't make assumptions about them from their name, voice, or appearance.

The following are examples of assumptions: "You have a high-pitched voice, so you must be a woman," "That man is tall, so he must be romantically attracted to women," or "Your skin color doesn't look 'Japanese,' so you must be an international student."

- Please address others using "-san" (a Japanese honorific used to show respect) unless they ask you to address them differently.

3 Start with “I”



- Use "**I**" statements when sharing your thoughts and experiences.

For example, say "**I** think..." or "In **My** experience..." Keep in mind that not everyone shares the same perspectives or experiences.

- Avoid making generalizations about people based on personal characteristics.

For example, statements like "Men don't cry," “That doesn’t look nonbinary enough,” “Your Japanese/English is so good,” "Young people don't want to work," or "Elderly people can't understand LGBTQ+ issues" may discourage others from expressing their feelings or opinions.

- Everyone has different perspectives and experiences. Even if they differ from your own, avoid dismissing them. Listen carefully and respect their perspectives. (This does not apply to discriminatory language and microagression.)

4 Staff Will Intervene in Cases of Discrimination

- If discriminatory remarks or actions, microaggressions, or harassment occur, student staff members will intervene and address the behavior. When someone points out a problem with your words or actions, please listen and accept their feedback.
- If student staff members determine that the lounge is no longer safe due to discriminatory remarks or actions, microaggressions, or harassment, the person responsible will be asked to leave.



5 Trigger Prevention

- A "trigger" is something that may remind someone of a past distressing experience. Please avoid discussing potentially triggering topics, such as sexual content, death, violence, abuse, and disasters.
- If something triggers you, try doing something that helps you feel better or more comfortable. There is a private room in the lounge that you can use if you need some space. You are also welcome to step outside the lounge if you wish.



6 Others



- For in-person events, please avoid bringing strong-smelling food or wearing perfume or strongly scented fabric softener.
- If you ever feel distressed or uncomfortable, or experience any difficulties, please feel free to talk to a student staff member at any time. We can also refer you to university support services if needed.
- You can also use the form linked through the QR code below to report any distressing or uncomfortable experiences, or to share your general feedback.

Share Your Feedback Here