

にし はら すず よ  
西原鈴代さんNPO(特定非営利活動)法人  
こころのサポートセンター・ウィズ代表

## PROFILE

1959年長崎生まれ。「一人分  
を生きる」ことの大切さを、  
カウンセリングやアサーショ  
ン講座などで伝えている。

「私が私らしくあること」を  
大切にしながら活動

NPO法人  
こころのサポートセンター・ウィズ  
菊池郡菊陽町津久礼2242-2  
TEL: 096-234-7505  
URL: <http://www.5a.biglobe.ne.jp/~with3/>

「活動の内容と、始めたきっかけを  
教えてください。」

西原 主に女性を対象に、自己信頼  
や自己表現、精神的なものを含む暴  
力に関する講座の開講、HPや冊子を  
通しての情報発信、電話や面接での  
カウンセリングを行っています。活  
動のきっかけは、女性のことで男  
性が決めている社会の構造に気がつ  
いたことです。そして、「女性の抱え

る問題は社会的な問題である」という  
視点で女性によるカウンセリングを  
するという考え方に出会いました。  
幼いころから、「～らしさ」という言  
葉で、周囲が私のことを決めつける  
ことに違和感を持っていたので、解  
決の糸口を見つけたと感じました。  
「大切にしている考え方を教えてく  
ださい。」

西原 「私が私らしくあること」を大

切にしながら活動しています。同時に、  
相手の邪魔をするような生き方はい  
けないと思っています。自分を認め、  
自分以外の人のその人らしさを尊重  
する、そのつながりが対等な人間関  
係を築くと考えています。

「活動で苦心されていることはあり  
ますか。」

西原 男女差別や女性への暴力、自  
分らしく生きることをはばむ制度や  
考え方を変えていきたいと思ってい  
ます。数値で見ると前より改善され  
ているようですが、現状は変わって  
いないと感じています。ジェンダー  
(社会的性差)という概念を伝えるの  
が難しく、特権意識がある男性から  
は反発を感じるがあります。もっ  
と良い伝え方や方法がないか、いつ  
も考えています。

「女子学生にアドバイスをお願いし  
ます。」

西原 自分の良さに気づき、生かし  
ながら、自分らしくいてください。  
他の人を背負ったり、自分を他の人  
に預けてしまうのではなく「一人分を  
生きる」こと。自分を認め、かわいがり、  
表現しながら生きてください。物事  
は見る角度で短所や長所が異なります。  
長所であるという見方を大切に  
して、自分に優しくしてください。

取材担当

熊本学園大学3年  
長野実里

輝きの軌跡

西原鈴代さんの  
キャリアストーリー

- 1982年 京都の大学を卒業後、  
出身地である長崎の国  
立病院で研究補助員に  
なる
- 1983年 結婚
- 1984年 第1子出産により退職
- 1986年 第2子出産
- 1988年 第3子出産
- 1991年 学習塾の講師を始める
- 1994年 夫の転勤により熊本へ
- 1995年 新聞の記事でフェミニ  
ストカウンセリングの  
講座に出会う
- 2000年 講座のメンバーで  
ウィズを発足
- 2002年 熊本県DV電話相談員  
(~2004年)
- 2005年 熊本市総合女性セン  
ター(現はあもにい)  
総合相談室相談員  
(~2010年)

講座に参加された方  
から「来てよかった」  
と言ってもらえるこ  
とに、やりがいを感じ  
ています。

