



・新宿中央公園に行ってきました！

2023年5月2日（火）五月晴れの日に、町歩きのプログラムで新宿中央公園に出かけました。

メンバーは4名、スタッフは、この日が初参加の佐藤さんを含めた3名の参加でした。ボランティアの西澤さんも同行して下さいました。

フリースペースから徒歩10分ほどで、高層ビルの谷間に現れた広々とした緑地に着いて、中野区民のメンバーたちは「初めて来ました。」「知らなかった。」などと、それぞれ感想を口にしていました。

アラフィフのスタッフたちが、昔の記憶を辿り「ずいぶん変わったねー。」と感慨深げに口にする中、メンバーたちは童心に帰って遊具で遊んだり、公園内のオブジェや植物、池にいる沢山の亀や季節の花を観賞しました。



植物や生き物に詳しいメンバーと知識を共有したり、木陰で読書をしたり、おにぎりを食べるメンバーもいました。園内にある複数のオブジェの前では足を止め、感想や豆知識を交換し合いました。

「季節ごとに変わる旬の花を観に、また足を運ぶのもいいですね。」と話してくれたメンバーもいました。

2時間のプログラムでしたが、あっという間にまごころドーナッツに戻る時間になってしまい、充実した町歩きとなりました。

(スタッフ 荒井りつ子)



・はたらく大人と出会う会 ～コミュニケーション・インストラクター

「ゴードンメソッド」というコミュニケーションメソッドのインストラクターをされている山崎詔子さんを5月26日（金）にお迎えしました。

山崎さんは、大企業や中小企業で、研究開発室、お客様相談室、販促企画など、実にいろいろな種類のお仕事をされてきている方でした。その中でのやりがい、苦勞、そして仕事を辞める時のお話もしてくださりました。「〇〇でなければいけない」が苦しい時に山崎さんはゴードンメソッドと出会ったそうです。また「今も学び続けたいからインストラクターになった。できるから、ではない」ともおっしゃっていました。ゲストの経験談を聴くときのメンバーたちの顔はとても真剣です。

後半はゴードンメソッドのミニワーク体験。「自己紹介の時にどうしたらいいか」というメンバーの声に対してのワークでした。こちらも全員高い集中力で取り組んでいました。メンバーたちからは「自分も相手も大事にしながら話せたらと思いました」「コミュニケーションの難しさを感じる毎日ですが、人生において避けられないものなので、成長していきたいですね」といった言葉が出てきました。

ゲストの方々との出会いは「はたらくって、どういうことだろう？」ということみんなで考える機会となっています。まごころドーナッツのメンバーからゲストへの質問はもちろん、ゲストからメンバーたちへの問いかけや、居場所や社会についての意見交換など、双方向の交流が毎回生まれています。終了後にゲストの皆さんが「みんなに会えてよかった」と言ってくださるのが、若者だけでなく地域も大切にしているスタッフとしては大変嬉しいです。

「この人、ゲストにいいんじゃない？」といった、地域の皆様からのご推薦もお待ちしております！

(スタッフ 田中亮太)



・ボランティア活動が順調です！

5月もボランティア活動を2つ実施しました。4月からスタートした稔ヶ丘高校での居場所カフェへの参加、そして地域の高齢者の方々のウォーキングプログラム「大人の遠足」に同行しました。

以下に、参加したメンバーから寄せられた感想をご紹介します。

<稔ヶ丘高校 校内居場所カフェ>

- ボランティアをやってみたくて、稔ヶ丘に行きました。お茶いかがですかと声をかけたり、お茶を入れたりしました。お昼休みは高校生の方がたくさんきてくれました。午後はそんなにきてくれないんだなあと思いました。活動的な日でした。



<高齢者とウォーキング>

- 初めて、中野区在住の高齢者と交流をしました。天候が回復した暑い日の中、皆さん私よりも足取りが軽く驚きました。塔ノ山町会会館に着くころには、私の方が疲れてしまいました。中野区由来の話も聞けて、タメになりました。
- 会長さんが色々説明してくれて、そのお手伝いも出来たし、高齢者の方々との散歩も皆さん元気で生き生きとしていました。私よりも皆さん元気でもっと自分の体力を付けなきゃなあって感じました。



左の写真は、宝仙寺の前で説明していただいている時に、まごころドーナッツのメンバーたちがお手伝いとして資料の写真を掲げているところです。こういう時にサッと自分から動ける彼らを見て、頼もしいなあと感じました。

拡声器を持ってお話しをされているのは、地元の塔ノ山町会の渡辺会長です。中野坂上エリアの歴史について大変お詳しい方で、まるで歴史学者のようでした。「生き字引」というのは、まさにこのお方のような人のことを言うのでしょうか。今回のボランティア参加を呼びかけてくださったのも渡辺会長で、いろいろとお世話になっています。「地域に見てもらえている、必要とされている」ということは、若者たちにとってとても大切なことではないかと思います。

(スタッフ 田中亮太)



↑校内居場所カフェ準備の様子

・新スタッフ紹介

5月から女性スタッフ佐藤芳子さんが入職されました！メンバーたちから佐藤芳子さんについてコメントをもらったので掲載いたします。

- 話しやすい／近よりやすい／お話をきいてくれる
- マイペース／優しい／おだやか
- 気軽に話しかけてくれる／健康に気を使っている／声が良い
- おっとりしている／刺激物好き
- 自分の世界がある／押しが強い／抜けてるところがある

魅力的な佐藤さんの人柄が、すでにメンバーにも伝わっているようです。佐藤さんに会いに、是非まごころドーナッツに来てください！



中野区若者フリースペース まごころドーナッツ

- 【所在地】 〒164-0011 東京都中野区中央1-41-2
中野区子ども・若者支援センター（愛称：みらいステップなかの） 4階
東京メトロ丸ノ内線・都営地下鉄大江戸線「中野坂上」駅A1出口から徒歩2分
- 【電話】 03-5937-3664
- 【開所時間】 火曜日から土曜日（祝日、年末年始を除く）11:30～19:00
※毎月2回、不定期で閉所日があります。

プログラムスケジュールや最新情報は、HPにてお知らせしていきます。→

