



# まごころドーナッツより

Vol.13  
2023年8月発行

## ・「まごころ祭」やります！！

皆様にひとつ大きなお知らせがございます。来たる10月21日（土）13～17時に「まごころ祭～つなぐれ！まごころドーナッツ～」というイベントを開催することが決定いたしました！「文化祭のようなものができたらいいね」とメンバーたちと話し合ってきて、この度実施する流れとなりました。まごころドーナッツを中野区の方々にもっと知ってもらいたい、もっといろんな人たちとつながりたい、そんな思いを柱にしてお祭りを作っていきたいと考えております。まごころドーナッツ利用対象の若者はもちろん、各所支援者の方々、地域の皆様など、多くの人にお越しいただきたいお祭りです。

様々な立場の若者が利用しているまごころドーナッツですので、学校のように全員でひとつのものに取り組むことは現実的に厳しい面もありますが、利用メンバーたちの多様性も表現するような内容にできたらと思っています。

もちろん、これから利用登録する方も参加できるイベントです！まごころドーナッツらしいお祭りをみんなで作り上げたいです。興味を持たれた方はお気軽にお問い合わせください♪  
(スタッフ 田中亮太)



## ・ボランティアプログラム 「子どもレストラン」

初めて子どもレストランのボランティアにいきました。

接客が苦手だと自分は思っていたんですけど、配膳をしたりお茶いかがですか？と声かけをさせてもらって楽しかったです。

受付もして、お金の受け取りは緊張しました。

でも最後に子どもさんがにこっとしてよかったですと思いました。

料理を作る方の説明も丁寧に柔らかく話されていて、子どもさんが聞いているのを見ていました。料理も美味しそうでした。またしたいです。

(メンバー 凜)



## ・まごころキッチン「サツマイモごはんをつくろう」



「前回、好評だったまごころキッチン。今回は、「サツマイモごはん」を作ることに。炊飯器を使うレシピは初めてという

ことで、参加者全員楽しみにしていました。

サツマイモは硬いので、調理するのが少し大変でしたね。

出来たサツマイモごはんを人数分をよそい、各自で持参したお味噌汁も用意し、いざ実食をしました。

お味はとても良かったのですが、サツマイモの芯が残っていたり、お米が少し硬かったりしました。1回で上手く作るのは難しいですね。ただ、「個人的にはサツマイモが硬くても問題はないかな」と思いました。

ということで、炊飯は別の食材でリベンジします。次回は、「ワカメごはん」を作ります。ワカメなら、硬さも問題なさそうですね。来月のまごころキッチンに参加されてはいかがでしょうか。  
(メンバー nez)



## ・はたらく大人と出会う会 ① ～プロハゲ～

私はあまり鬼平さん（ゲストの鬼丸純平さんのニックネーム）の話が難しく良くわかっていませんでしたが後から少しずつわかり、鬼平さんの話を聞いて、解釈はその人が思ったことで、解釈と事実は同じでなはいという事がわかりました。

ネガティブな人の中にもポジティブはあって、ポジティブの中にもネガティブはありどちらかだけということはないという事を知りました。鬼平さんはボイストレーナーでもあり、人の骨格を見ただけで歌の上手さがわかるみたいでメンバーさん一人一人に教えていただきました。

私は緊張すると音を外しやすいので今回はボイストレーナーとしてまごころドーナッツに来てもらいたと思っています。（メンバー 黒音）



## ・はたらく大人と出会う会 ② ～心療内科・精神科ドクター～

私は今回、西松医師の講演会を聞き、人が働くというのは、何なのか考えるいい機会になりました。その中で私自身、西松医師の話を聞く中で最も心に残った言葉が、2つあります。

1つ目は、「精神科医になった理由は、命の全体を診ることが出来るから」という言葉です。

西松医師は、大学病院の婦人科や、救急救命という人の生死に関わる現場の中で、精神科医を選んだ理由は、命を部分的に診るのではなく、命を全体的に、診れる仕事だと思ったからだそうです。

私自身、命を診て、患者1人1人向き合うということは、とてつもないエネルギーを使うことだと思うのですが、命の全体を診て、患者一人一人に真剣に向き合いたいという西松医師の思いには、心打たれました。

2つ目は、「働かなくてもいいと思っています。」という言葉です。私には、『はたらく大人と出会う会』にそぐわない言葉だと思っていたし、この現代社会で「働かない」って逆に、不幸じゃないか、世間から、烙印を押される行為だと思っていたので、正直、お医者さんがそんなこと言うんだらうと思っていました。しかし、話をよく聞くと、国民全員が全員働くのか、働かないのかを選べる社会にするということが必要じゃないかと、考えが180度変わりました。

西松医師は、今の現代社会は、画一主義（みんなと同じじゃないと嫌、働かなきゃダメという考え方）で、それが原因で死にたい（虚無）を生んでいる。これからの時代、働かない大人に出会って実存的にハッピーと思える大人に出会ってほしい、その時間を楽しめて、人を比較しない時間を作ることが大事だと言っていました。

私自身、その話を聞き、働かないということが悪いということではなく、働かないという選択肢も作るということ、一緒にいて幸せと思える人と繋がりを持っておくということが、現代社会を生きる私たちに必要なことだと思いました。

最後に、私は西松医師のお話を聞き、自分は、こう生きる・こう働くではなく、その時代にあった自分の生き方・働き方を見つけることが、現代社会、時代の変動が、激しい今の時代を生き抜くサバイバル術だと思いました。（メンバー カワさん）



### 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。→

