



まごころドーナッツより

Vol.17
2023年12月発行

・家族セミナー

11月25日(土)にまごころドーナッツを運営している特定非営利法人 文化学習協同ネットワークより、藤井智を講師に迎え『家族セミナー』を行いました。

今回のタイトルは「家族にできること 家族にしかできないこと」で、区内在住・在学・在勤の若者のご家族7組の参加がありました。

前半は「フリースクールコスモ高等部」統括責任者である藤井が、現場でのエピソードを語り、質疑応答の時間を設けました。

後半は、若者の年代別に2つのグループに分かれ自己紹介をし、現在の若者の様子や、普段感じていらっしゃるなどについて語り合う時間となりました。

セミナー後は、ほとんどの方がまごころドーナッツを訪れ、スタッフや若者相談の相談員、参加者同士などでそれぞれ交流が進み、語り合う様子が見受けられました。

似たような状況にあるご家族の思いを共有できる場として、1月20日(土)の利用説明会の後に、ご家族が交流できる時間を設ける予定です。関心のある方は、是非足をお運びください。家族セミナー参加経験者のリピートも大歓迎です。(スタッフ 荒井りつ子)



・～プロハゲ直伝～呼吸を制する者は人生を制す！

7月にプログラム『はたらく大人』のゲストに来て下さった鬼丸純平さんが、呼吸法をレクチャーしに来てくださいました！メンバーの感想を紹介します。

- 初めてしっかりとした呼吸法を教えてくださいました。特に印象に残ったのは「横隔膜の位置」と「腹式呼吸の体が動く位置」です。横隔膜が身体の横ら辺に付いているの知らなかったですし、腹式呼吸の「腹」は「胃より下」のことだと思っていました。

みぞおちを意識して声を出すのは、私としては難しかったです。声を出すときに、どうしてもみぞおちが凹んでしまいました。もっと練習が必要だなと実感しました。(メンバー nez)



・学びの時間

12月のスケジュールから「学」というマークにお気づきになった方はいらっしゃるでしょうか？実は以前からある「学びの時間」というプログラムです。

「正直なところ、よく実態がよくわからない。」そんなお声にお応えしたく、今月号と来月号では、メンバーの具体的な学びの時間スタイルをご紹介します。

- 私はまごころドーナッツでの時間を勉強にあてたりしながら過ごしています。ここで勉強する理由としては、テレワークをしている人がいたり、英検の勉強をしている人がいることにより同じ中野区の若者というつながりで(勝手にww)、切磋琢磨しているような気分になるからです！！

また、私はまごころドーナッツにはいつも人がいるので(これもまた勝手に)人に見られてるという感覚が私にとって頑張らなきゃいけないという気持ちにさせてくれます。家だとなかなか自分に甘えてしまい集中できないのでここ(まごころドーナッツ)では勉強するぞ！というふうに気持ちを切り替えるのには私にとって良い環境だなと感じています。(メンバー あゆ)



・翔和学園イベント『STARS 爆誕』観覧

普段からお世話になっている翔和学園さんがパフォーマンスをされるとのことで、野方区民ホールへ向かいました。

開園間近になり席に座って待っていると、ステージ上に様々な打楽器を持った生徒さん達が。打楽器演奏と共にオープニングがスタートしました。オープニングの最中に、昔の手遊びをするシーンがありました。そこで周り協力して「ビー玉見つけ」をすることに。鬼の人にわからないように、目の前でビー玉を受けるフリをするのはおもしろいと感じました。オープニングが終わると、流れるように次のプログラムに移っていきました。「サーカス」の項目で行われた皿回しは、一輪車と組み合わせて行っていたため、難易度が高い挑戦。どちらもバランスが大切です。1つ皿を回し、2つ皿を回しと見事に技を成し遂げていました。平衡感覚がない私からすると、「よくできるな」と感じました。また、柔軟技を披露した生徒さんとコラボレーションも。皿の回転を維持しながら、相手に渡すのも緊張するシーンでした。「学習プレゼン」では、生徒さん達が日頃から興味・関心を持ち取り組んでいることについての発表でした。料理や英語、自作ゲームについて語っているのを見て、「自分が好きなことを披露するのは大事だな」と改めて発見。

プレゼンターのみなさんは、自信を持って発表に臨んでいました。本当に好きで長い間取り組んでいないと、あの自信は出てこないでしょう。パフォーマンス時の自信は、どのプログラムでも感じられました。

特に印象に残ったのは、料理についてのプレゼンに出てきた「生徒さんに対する感謝の言葉」でした。誰かのためになる料理を出せるのは、才能の1つだだと思います。最初絵が上手く書けなかったけど、書いていくうちに上達していく様子が見られたのは良かったです。

プログラムの最後はダンスを披露、お客さんを巻き込みながらのパフォーマンスでした。そして、流れるようにエンディングへ。最後は様々な歌を演者と観客が歌って、ステージは終了しました。終わって帰るときに、ロビーに飾られた絵を見ました。プログラム内でも発表していた作品です。ある程度大きい絵はバランスが難しいと思いますが、程よく書かれているなと思いました。

今回初めてまごころドーナツのプログラムとして、翔和学園さんのイベントに参加しました。とても満足したイベントでしたので、また機会があったら観たいですね。
(メンバー nez)

・まごころキッチン「カレーライスをつくろう」

11月18日(土) 塔ノ山町会の渡辺会長の計らいで、町会会館の調理室をお借りしてカレー作りをしました。

以下に、メンバーの感想を紹介いたします。

○カレーライスを買った物から片付けまで自分たちで考えながら動き、みんなでワイワイしながら作りました。ゴロゴロっと大きな野菜の入ったカレーライスを食べるのは初めてで作るところからとても楽しめました。
(メンバー 黒音)

○いつもは家族という一番小さなコミュニティで取る食事を中野区の若者という幅広いコミュニティでとることにより私の中で新たな発見がありました。

また、(小学生の頃の調理実習でみんなで味噌汁を囲んだなあ)と思い出しながら新たな友人と共に同じ釜の飯を食べる時間はノスタルジックでした。またぜひ参加したいです!
(メンバー あゆ)

○買い物から参加する予定でしたが、私用に途中参加ということに。じゃがいもをチンするところだったらしく、電子レンジが動いているときでした。すでに他の食材は鍋で煮られていました。じゃがいもも鍋に入れ、カレー粉を入れると食欲をそそる匂いが。肉が均等に盛られるようにと、各自でカレーをよそいました。カレーの味はちょうど良く、具材もしっかりと火が通っていて美味しかったです。完食できて良かったです。
(メンバー nez)



中野区若者フリースペース まごころドーナツ

【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。→

