



まごころドーナッツより

Vol.25

2024年8月発

・ボランティアの声

みなさん、こんにちは、あるいは、こんばんは。西澤です。

前回文章を書いてから早一年以上が経ちました。なんだかんだ言って原稿依頼から逃げ切れなくなってまいりましたので、何かをゆる〜く書いてみたいと思います。

このところ、「居場所」とは何ぞや?みたいなことをテーマにしたグループワークのお手伝いをしたからなのか、「居場所」のことに ついてたまに考えることがあります。とりあえず「居場所」は「居る」「場所」でいいのかなと思っています。「場所」については、対 人支援業界(?)では「安心・安全な場」とかよく話題になるし、あちこちで記事が書かれていたり、読んだりもするし、「場所」が 「安心・安全」なのは、良さげなので、脇に置いておきましょう。

一方で、「居る」のほうはよくわからず、以前から気になっているのです。「居る」とは何ぞや?臨床心理学者で臨床心理士の東畑開 人氏の本に『居るのはつらいよ』というのがあってもちろん読んでみましたけど(面白いからオススメです)、結構楽しそうですよ。 とは言ったって、間が持たないからって野球とかトランプとかしちゃってますけど(笑)。トランプならまごころドーナッツにだって ありますよ、ババ抜きとか、大貧民とか、最近あまりやってない気もしますが。まごころドーナッツは私にとって居心地が良いので、 居るのはつらくないよ、です。

ところで、「居心地が良い」と書きましたね。「心地が良い」だけでも済みそうですが、今、気付きました。ここの「居る」は、ただ だけ「居る」だけで、ありのままに「居る」のがOKで、条件抜きに存在を尊重される「居る」だからこそ、 「心地が良い」とか「心地が良くない」とかと繋げられるんですね。「居場所」の「居る」も同じですね。

さて、あなたにとって「居る」ってどういうことなのでしょう?「居場所」ってどこでどんな場所ですか? まごころドーナッツの居心地を試してみるのもいいかもしれない(これは宣伝)。

さてさて、何かいいことを書こうと思ったら、最後にヨシタケシンスケ氏の真似になってしまいました。

まだまだ精進が足りませぬ。おしまい。

(ボランティア 西澤宏志)



・まごころキッチン ~ペッパーライスをつくろう!~

最近のまごころドーナッツでは、メンバーの利用パターンが益々多様化して います。それぞれが来る時間帯や曜日、頻度もまちまちです。

これから見学を考えている方や、登録してから時間が経ってしまい、久々に まごころドーナッツへ行くのをためらっている方へのご報告です。

現状では「集団で一つのことに向かうプログラムは実現しにくい。」という一 面のあるまごころドーナッツですが、その分、久々に来たメンバーや初めて来 た方でも、アウェイ感を持ちにくいというメリットがあります。特に、開所す

ぐの時間帯は、利用者が少なめで「いき なり大勢の人がいるのはちょっと苦手。」という方にもおすすめです。

このように、流動的な要素が多いフリースペースの特徴が更に際立ってきた近頃、ミーティン グ時の参加メンバーで盛り上がり決めた~ペッパーライスをつくろう!~でしたが、プログラ ム直前に生活環境が変わったメンバーも多く、当日の参加者は想定よりも大分少なめでした。

通常、まごころドーナッツ内でキッチンプログラムを行うときは、使い捨てのお皿を使用す ることが多いのですが、今回の会場、塔ノ山町会会館でお借りした食器に盛り付けたペッパーライ

スとサラダ(写真上参照)は、なかなかの出来栄で、味も満足いくものとなりました!この日の参加者は、利用の仕方は変化しながら も、現在もこまめに来室してくれているメンバーと、この日久しぶりに登場したメンバーでしたが、どちらのメンバーも手際良く、買い 物から、調理、片付けまで、スムーズに進みました。少人数ながら参加してくれたメンバー、渡辺町会長、スタッフがそろって「いただき ます!」をした食事の時間は、多様な顔ぶれが共に過ごす、良き空間となりました。

(スタッフ 荒井りつ子)



・はたらく大人と出会う会 ～癒さないアートセラピスト～



7月の「はたらく大人と出会う会」のゲストは、アートセラピストで染色アドバイザーの桜井淳史氏でした。

タイトルにある～癒さないアートセラピスト～というのは、桜井さんがおっしゃっていた「私はクライアントさんを癒したりはしません。その方が自分で自分を癒していくのを、お手伝いするだけです。」

ということばからヒントを得て、インパクトのある表現にアレンジして使わせていただきました。

当日は、メンバーやスタッフの他、初めてまごころドーナツの見学にいらした若者とご家族が参加してくれました。桜井さんがワークショップを行っている東中野区民活動センターの方もお越しくださいました。



地域の方や初参加の方など、バラエティに富んだ参加者の中で、まごころドーナツのメンバーが寄せてくれた感想をご紹介します。

○ 染め物の話を聞いたときに、かつての染め物体験の時間が面白かったのを思い出しました。染色に関するノウハウを一通り知っているその上で染め物づくりに着手しているということに感心を覚えました。

また、具体的なアートセラピーの話をはじめ、アートと心の関連性・癒しというものの概念・心と体の連動性など、自分自身の中で繋がるものがあることを感じ、感慨深かったです。雑談も交えながら続きのお話をしたいな、なんて思いました。

(Dr.ChaosTV -アートハート Channel-)

桜井さんは、プログラムの時間以外にも、時々まごころドーナツに立ち寄り、メンバーと雑談やゲームを楽しまれる気さくな方です。7月末には、桜井さんの師匠（絞り染め作家 岩崎香氏）の作品を寄贈してくださいました。その日以降、まごころドーナツ開所中は、入口にのれんが登場するようになっています。まごころドーナツが気になる方は、是非、のれんをくぐってお越しください。



・新スタッフ紹介

7月半ばより、新スタッフの山下征桐さんが入職されました。

メンバーたちから山下さんについてコメントをもらったので掲載いたします。

○真面目そう／なんでもみてる

○面白い／引き出たくさん／ノリよし／一生懸命／話しやすい／interesting なタルタリスト*

※タルタリスト；タルタルソースの愛好家

○結構、元気そうに見える。／ギターのことを知っていて驚いた。

最初は緊張していた風だけど、すぐに慣れた感じがした。

○紳士的でしっかりした印象の人／中堅～ベテランぐらいのイメージで、気軽に相談ができそうな人

○心に熱い気持ちを秘めてる人

愛称は「やまちゃん」です。よろしくお祈りします！



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。→

