



まごころドーナッツより

Vol.31
2025年2月発行

・はたらく大人と出会う会 ～成長し続ける47歳～



今回は中華料理店を営んでおられる区民の河村久美子さんをゲストに迎えました。河村さんは数か月前からまごころドーナッツサポーターとしてたびたび関わってくださっている方です。東部まつりにも参加していただきました。そんな河村さんに、これまでの人生についてたっぷり語っていただきました。

最後はタイトルにある通りのポジティブなお話で終了したのですが、ひとつひとつのご経験談をお聴きする限り、様々な苦勞・苦難があったようです。河村さんはそれをひとつずつ乗り越えてきたのだと感じました。仕事の話に限らず、心身のことなども丁寧にお話しくださり、深いところで知り合えた気がします。参加したまごころドーナッツメンバーたちも、飾らずにわかりやすい言葉で気持ちや考えを伝えてくださる河村さんのお話真剣に耳を傾けていました。

これは本プログラムの大きな特徴なのですが、終了後に河村さんからも「参加できてよかった」とのお言葉をいただきました。「若者のために」というお気持ちは大変嬉しいのですが、それだけだと「支援・被支援の関係」になりやすいですね。関わり合うことがお互いにとってプラスになることが地域連携の重要なポイントだと思います。それであれば継続性も高まりますし、若者たちが自然と社会に「参加している」感覚を持ちやすいです。

河村さん、ありがとうございました。今後どうぞよろしく願いいたします。

(スタッフ 田中亮太)

・社会科見学 ～わかもの就活応援フェア～

中野区役所内「ナカノバ」にて、中野区・杉並区内の企業を中心とした『中野・杉並 わかもの就活応援フェア』に行ってきました。流れとしては企業PRタイム、そのあと各ブースにて質問タイム、希望者は面接も受けられる場所です。業界はIT関係を中心に食品、福祉系と幅広く、職種もエンジニアから販売・営業と様々でした。

今の時代、初回はwebから、という企業さんが多いなかで対面で企業の担当者と出会えるので各企業さんの雰囲気を感じられました。ニッチな領域で長く続く老舗の企業、プリント技術において独自の技術を持っている企業、地域に根差した事業を展開している企業など、中野区主催だからこそ知りえた企業さんのお話を伺い、とても有意義な時間を過ごせました。

(メンバー Kana)

・町歩き ～野方～



今回の行き先は、魅力的なお店が集まる商店街のある野方エリアでした。町を散策するにあたり、野方区民活動センターの職員である堀田さんと大和田さんに野方についてのご説明をお願いしました。(右の写真は大和田さん)

お二人から野方の歴史や見どころをたっぷり教えていただき、いざ町へ！野方は商店街がいくつもの通りにあり、とにかくお店が多い町です。「案内してもらった、あの店行こうよ」「あれ？こっちにも面白そうな店がある～」と、みんなでわいわい話しながらの町歩き。メンバーそれぞれの気になるポイントが違って、それについての会話も楽しかったです。一人での散策では味わえない、グループ行動ならではの充実の町歩きとなりました。



散策後は再び野方区民活動センターに戻り、職員さんたちに感想や御礼を伝えました。本来であればそこでプログラム終了だったのですが、今回ご対応くださった職員のお二人は、まごころドーナッツのイベント「中野若者フォーラム」にゲストとしてご登壇くださる方でもあるため、自然な展開でそのままフォーラムの打ち合わせのような意見交換の時間となりました。若者たちと対等な姿勢で話をしていただき、この時間も小さなフォーラムのようでした。

(スタッフ 田中亮太)

・ テーマトーク ～苦手な人とのつき合い方～

1月28日(火)にまごころドーナッツ恒例のプログラムである「テーマトーク」を行いました。今回は「苦手な人とのつき合い方」がテーマ。地域サポーターも2名ご参加くださり、参加者それぞれにとっての「苦手な人」とはどういう人か、そしてそういう人の捉え方や対処、対応などについての意見がたくさん出ました。メンバーたちにとっていろいろなメソッドがあることを知る本当に良い機会となりました。

どのような方にも日常の中で、とかく立ちふさがる「壁」の一つとして、「苦手な人とのつき合い方」つまり「人間関係」ということがあるのではないのでしょうか。このどのような人にもあるどうしようもなくやっかいな「人間関係」の乗り越え方またはその「壁」を壊す手立てとなるヒントや力を獲得できる良い時間となったのではないのでしょうか。スタッフも非常に勉強となったのは言うまでもありません。

改めて「テーマトーク」はメンバーのリアルな現状に寄り添うようなテーマ作りもとても良いものだと思います。今後もメンバーと話しながらテーマ作りをしていけばまた、まごころドーナッツらしいプログラムとなることでしょう。

(スタッフ山下征桐)

・ 中野若者フォーラム ～ナカノのワカモノ◎ナカノのオトナ～

中野区委託事業
みらいステップなかの

まごころドーナッツ

中野若者フォーラム2025

ナカノのワカモノ
◎
ナカノのオトナ

3月7日(金)
13:30～16:00(受付開始13:00)

みらいステップなかの 10階 研修室1
(東京都中野区中央 1-41-2)

第一部 トークセッション

①ナカノのオトナとまごころドーナッツ
地域の大人たちとまごころドーナッツの協同による実践事例を紹介します。

②「ある若者」の歩み
まごころドーナッツ利用者が、自身の経験やこれからについて語ります。

第二部 パネルディスカッション
会場の皆さんとパネリストで「これからの地域と若者支援のつながり方」について共に考えます。

3月7日(金)【中野若者フォーラム 2025】を開催します！

地域の方々と一緒に「地域と若者支援のつながり」を考えるフォーラムです。今年は「ナカノのワカモノ◎ナカノのオトナ」というサブタイトルにしました。

地域の個人や団体、行政の方々とゲストを迎えた連携事例報告、そして若者による発信を前半に行い、後半はご来場の皆様とも一緒に意見交換を行う予定です。

若者はもちろん、ご家族、支援者、地域の方、若者に関心のある方などなたでもご参加できます。若者と地域について豊かな話し合いをする場を作れたらと思っています。

ご興味のある方は是非ご参加ください！

○時間・会場・主な内容については、左のチラシ画像をご覧ください。

○参加無料・事前申し込み不要(定員50名程度)

○フォーラム終了後まごころドーナッツの見学も可能です。

※当日11:30～16:10は、まごころドーナッツは閉所となります。

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。→

