



まごころドーナッツより

Vol.32

2025年3月発行

・はたらく大人と出会う会 ～スマホカフェやってる人～

今回のゲストは、まちなかサロン「スマホカフェ」を運営されている高岡貴憲氏でした。まごころドーナッツの地域サポーターからのご紹介で知りあえた方です。当日はまちなかサロンを主催している中野区社会福祉協議会の方や地域の方々も参加され、高岡さんのお話をたっぷりお聴きした後、交流を深めました。プログラム終了後に高岡さんから感想のお言葉をいただきましたので、掲載いたします。



一緒に時間を過ごして感じたこと 高岡貴憲

時間はあっという間で、もっと皆さんのお話もお聞きしたかったです。

当日は色々な事をお話しましたが、私の根底には、「一人一人成長の方向は違うし、価値観や考えも時間と共に変わるけど、いつも自分自身が好きな方向へ進めば、それは正解」というか、「きっと楽しい!」と思っています。私も人と違った方向性で進んできて、違いがあると「上手くいっているか」「周りと同じか」ということで、良い悪いを



判断されることもあり、「これで良いのかな?自分は間違っているのかな?」と不安になることもありました。それでも「いつも応援してくれる」、「真摯に助言やアドバイスをくれる」、そんな大人や仲間に出会える度に、それを乗り越えて成長ができたような気がしました。ここは、そんな大人や仲間が見つかる、素敵な場所だと感じました。私も受けた恩は、次に繋げたいと思っています。

これを読んでくださっている皆様とは、ご縁があると信じています。私ができることは何でも力を貸します。いつでもお気軽に声を掛けてください!応援しています!!

・音楽の時間

カタルーベの会や練馬区若者自立支援事業の居場所の人たちも参加される「音楽の時間」は毎月実施しており、まごころドーナッツの人気プログラムのひとつです。今回は、いつも参加してくれてギターや歌声を披露してくれる、地域サポーター天野さんにコメントをいただきました。



昨年からはスタートした音楽の時間にサポーターという形で毎回お邪魔させてもらっています。今回は、昨年開催した音楽会で共演した仲間たちとギターや作曲について情報交換をしたり、前回はじめて会った方と歌とギターで即興で合わせたりと、僕的には楽しい時間を過ごすことができました。周りに目を向けると、ラップトップPCで自分の好きな音楽を静かに聴いている人もいれば、雑談をしたり合唱をする人なんかもいてみんなバラバラなんだけど同じ場を共有する居心地の良さはあったんじゃないかなと思っています。

今までを振り返ると「演奏者だけで狭い部屋に集まりひたすら音楽に集中する」みたいなのがこれまでの僕の音楽人生の当たり前だったので、オープンな空間や、参加者が入れ替わるような環境に当初は違和感もありました。でもだんだんと慣れてきたのか徐々に心地よさを感じるものになってきた気がします。「今回はどんな音楽の時間になるだろう?」とドキドキするような気持ちを楽しめるようになってきたということかもしれません。最後に、これからもこの素敵な時間をみなさんといっしょに重ねていけたらいいなと思っています。

(地域サポーター 天野 順)

・ スタッフ紹介

2月から期間限定でまごころドーナツのスタッフとして勤務している「あいあい」こと原田藍子さんです。
いつものように、メンバーたちから紹介コメントをもらいました～！

《楽しくおしゃべりをしてくれるスタッフさんです。話したいことを引き出してくれる人です。》
《やさしい。天然。おもしろい。ノロケ話を聞くのが好き》
《おとなしそうに見えて意外とハッキリ物を言う人。強い人》
《まごころドーナツにすぐ慣れたと思う（スタッフになる前、一度は来てるのかと思ったくらい）。新しいことは知らんが、いろんなことを知られている。》
《たまに毒舌になるのがおもしろい。不安から内心何かを追い求めているタイプ。》
《全体的に明るい感じの人で、時々おマヌケな所もあるので、そんな所も含めて、関わっているととても面白い人だなと思います😊》
《ほんわかちょっぴりスパイシーな方です！いい距離感を保ってくれるけど、内側ではメンバーのことを考えてくれている》



・ 「中野区孤独・孤立フォーラム」に参加しました

2月22日、中野区役所にて「中野区孤独・孤立フォーラム」が開催されました。まごころドーナツは、事業紹介のパネル展示を行い、当日午後の講演を聴きに行きました。

基調講演では、分身ロボット「Orihime」を開発した吉藤オリイさんのお話がありました。吉藤さんは大学在学中に「孤独の解消」を目的に起業し、寝たきりでもロボットを通じて働けるカフェを運営しています。ご自身は小学5年～中学3年まで不登校を経験したそうで、「研究の原動力はひきこもっていた時代の孤独感にある」との言葉が印象的でした。

その後のパネルディスカッションでは、中野区内で孤独・孤立の解消を目的に活動している団体のお話がありました。一人きりで困っても、地域の誰かと出会えるかもしれないと希望を持てるような情報が、多くの人に届いてほしいです。（スタッフ 原田藍子）

・ 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、まごころドーナツの今年度最後の一大イベント「中野若者フォーラム」を開催しました。実に様々なお立場の方々がお集まりくださり、「若者支援の話」と「地域の話」がつながる非常に意義深い交流の場となりました。

野方区民活動センター堀田所長と職員の大和田氏、東中野キングス・ガーデン施設長の渡辺氏、アートセラピストの桜井氏、そして若者1名が参加したトークセッションでは、それぞれの立場からつながり方やこれからのに向けての思いが語られ、後半のパネルディスカッションでは、客席の皆さんも交えての自由な意見交換と、中野の未来に希望を感じる前向きで温かい空間が生まれていました。

約3年間でこれだけの人たちとしっかりとつながり仲間になったことを心から嬉しく思います。（統括責任者 田中亮太）

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～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。➔

