



まごころドーナッツより

Vol.33
2025年4月発行

・新年度のご挨拶

今年は桜がかなり長く見られて、良いお花見シーズンとなりましたね。フリースペースとしては3度目の新年度を迎え、過去を懐かしく思い返したり目標を見据え直したりしている、まごころドーナッツ責任者の田中です。

2022年6月に週5日開所をスタートさせた時には中野に全く足場を持っていなかった私たちが、こんなにも多くの人と出会い、支えあい笑いあえる関係となれたことを、心から嬉しく思います。同時に、まだつながることのできていない若者や家族、地域の人々と出会いたいという気持ちや、まごころドーナッツが育んできた「ユニバーサルな若者居場所」の意味と必要性をもっと社会に発信したいという思いがあります。

4年目となる今年は、これまで通りのまごころドーナッツらしさを保ちつつ、新たな試みにも積極的にトライしていきます。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。（統括責任者 田中亮太）

・公園に行こう

3月18日の火曜日、公園に行こうのプログラムで春の様な暖かな日差しの中だけど、何故か冷たい風が吹く中で、何処に行くか分からないままに大江戸線の電車に乗り、中井駅で西武線に乗り継ぎながら沼袋で降りて何処に行くのか分からないままによく分からない道を歩いて平和の森公園にスタッフさん達と行ってきました。

最初は行く人数がスタッフさん2人と私とsiroと4人とで少なくて大丈夫かな？と思いましたが、後から合流した西澤さんと黒音もいて、出発時よりも賑わいを見せました。

公園の奥の方のベンチがある広い場所で私は最初、ボール投げをし合ってる方々を見ながら暖かい日差しの中で、そよそよと吹く風に眠気を堪えながらも皆さんをベンチに座って見守ってました。

とても皆さん個性的な投げ方であったり、フォームが綺麗な投げ方をされますので、ボールが上手くキャッチされて投げられると、本人達だけでなく他の方にも伝播して盛り上がりを見せました。



ボール遊び以外ではフリスビーを飛ばしてました。私とsiroと最初はしてたフリスビーでしたが、途中からスタッフと更に途中から黒音も入りながら、投げてはキャッチをし投げてはキャッチをして、上手い事続けられたりしました。程よい疲れが包む中で私はもう良いかな。と思いベンチに座り、スタッフ2人とsiroが楽しく笑いながら鬼ごっこを始めたのを元気があって良いなあ…と眺めたものです。途中で合流したもう1人のスタッフも最後のボール投げに皆さんと興じたり、ジャンプしてどこまで飛べるかという遊具に皆さんチャレンジされてて、1番飛べたのがsiroでした。流石に運動してる人は違うな…と思ってしまいました。（メンバー H）

・【ボランティア】ねりまサポステfes

3月1日（土）にねりま若者サポートステーションのイベントである「ねりまサポステfes」にボランティアとしてお手伝いをしました。メンバーたちは練馬サポートステーションの職員と共に積極的にお手伝いをし、大きな力添えができたようです。豚汁もごちそうになり、その美味しさに大満足でした。また、まごころドーナッツとお繋がりがいただいている方々とメンバーもお会いしたりとボランティアプログラムとしては意匠が違うものとなり、良い経験となったのではないのでしょうか。（スタッフ 山下征桐）

・まごころキッチン ～ゴーヤチャンプルーつくろう～



3月15日（土）塔ノ山町会会館でメンバーを中心に、まごころドーナッツの地域と繋がって下さっている方々をゲストでお招きし、ゴーヤチャンプルーを調理しました。材料のメインであるゴーヤはまだピークの時期ではなく、メンバーに野菜店などを教えてもらって、無事購入できました。しかも沖縄産のいいゴーヤだったのです。

メンバーが指揮をとって、メンバーとゲストの方々の連携で炊飯、お味噌汁作り、そしてゴーヤチャンプルー作りが大盛況の中出来上がりました。その素晴らしい出来上がりに、皆さんも「おいしい！」の言葉しか浮かばないようなとても素晴らしい食事の風景となりました。メンバーたちの「チカラ」が本当に卓抜した時間となったのは言うまでもありません。

（スタッフ 山下征桐）

・思い出話をする会

その名のとおり「自分の過去の体験・思い出を皆の前で発表しあおう」というコンセプトで開催された「思い出話をする会」。そのため各々が昔話をはじめるとかと思いきや、皆が聞きたがり、話されたのはまごころドーナッツの過去についてでした。「開所したばかりの頃はどんな雰囲気だったの？」「どれくらい人が来ていたの？」と質問があると、3年前の週5日開所体制スタート時の様子を知っているメンバーやスタッフが説明。PCを囲んで過去の様子を映した動画を鑑賞してみると「今と全然違うね」と、今では当たり前になった風景ーイベントの賑やかさや地域の皆さんの多さに気づく感想がありました。

初期から利用しているメンバー、最近来はじめたばかりの新しいメンバー、またスタッフにとっても、今のまごころドーナッツが過去の歩みあってこそ存在すると実感できた企画となりました。

（スタッフ 原田藍子）

・若者家族セミナー「他の家族は、どうしてる？」

3月29日（土）にまごころドーナッツ向かいの会議室にて若者家族セミナーを開催しました。今回は一人の若者から「自分と家族について話したい」との申し出があり、前半の時間帯にたっぷり語ってもらいました。厳しい内容も多く含まれていたのですが、若者の明るいキャラクターもあり、笑顔がこぼれるようなポジティブな空間となっていたのが印象的でした。

後半は参加者同士で懇談の時間を持ちました。「同じような境遇の方々と話ができて良かった」「きいてほしい、という気持ちになった」といったご感想をいただきました。

まごころドーナッツに来る若者たちと同じようにご家族にも居場所が必要なのだと、家族向けのイベントを実施するたびに感じます。フリースペース利用者の親の会ではありませんので、利用対象のご家族はどなたでも参加できます。「家族のことを誰かと話したい」「子どもの将来が不安」「支援のことを知りたい」と思われている方は是非。

次回同セミナーは5月10日（土）子ども・若者支援センター410会議室にて開催です。

（スタッフ 田中亮太）



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、不定期で閉所日があります。

【対象】 中野区在住・在学・在勤の 義務教育終了後～39歳の方

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。→

