



## ・高尾山ハイキング

今年に入ってから「高尾山に行く」話をまごド内で聞き、「高尾山に行くならお猿さん見たい」と、スタッフさんに言って、そんな私の希望はすんなり通りました。といっても私のメインはお猿さんであって、高尾山ではなかったんですけどね…。

さて当日、雨に気を使ってもらい、おまけに太陽にも気を使ってくれて、あまり暑くない中で高尾山を登ることができました。まっ、思いっきりロープウェイ使ったんですけどね…。



お猿さん見る派と、そうでない派に分かれて、私はいろんなお猿さんを見に行き、タイミングが良かったからなのか、さる山のスタッフさんが園内のニホンザルの説明をして下さいました。私達の時間が限られていたので、最後まで聞けなかったのは残念でした。今度また行ったらおやつをあげようかな。正しいお猿さんへのおやつの上げ方を覚えましたので。

頂上で一休みをした後、記念撮影をし、高尾山を下りました。途中しんどい部分もありましたが、お土産も買えて満足でした。ただ、階段の下りが苦手な私は手こずってしまい、階段のことで泣きそうになりましたが、良いこともありました。なんと、登山中の猫ちゃんがいたのです。ワンちゃんと同じようにリード付きで！もちろん、登山に参加しているワンちゃんもいました。

朝から動いた疲れで、帰りの電車の揺らぎに負けてしまいウトウトと。たぶん、登山に行った皆も非常に疲れていたことでしょう。実は複数人の登山に対して不安がありましたが、無事に帰って来れて安心しました。（メンバー nez）

## ・価値観探求ワーク

「ことば♡カフェ」の山崎詔子さんをお迎えし、カードを使った「価値観探求ワーク」という、ワークショップをしました。

裏面にいろいろな言葉が書かれたカードを使うカードゲームで、自分自身を知るという新感覚のワークとなりました。メンバーも、笑ったり、驚いたりしながらゲームに取り組んで、「自分って実は…」や、「自分って意外に…」や、「自分って、あららら…」などなど、自分自身では思っていなかった自分についての新発見をしたようでした。自分を客観視するのは意外にできない事ではないのでしょうか。メンバーたちにとってはとても良い機会となったようでした。

（スタッフ 山下征桐）



8名の方がご参加くださいました。

笑顔でキラキラした表情でカードに向き合っている皆さんの様子に、私も幸せな気持ちになりました。ありがとうございました。

「ことば♡カフェ」山崎詔子

## ・夢通り展示作業



広報活動の一環として、中野駅のガード下（通称：夢通り）の掲示板に活動紹介の展示作業に行きました。掲示物は、メンバーたちと作ったまごころドーナツクイズやプログラム写真などです。

予定していた5月2日の夕方はあいにくの悪天候。しかし雨天決行！ということで、結構な雨にしかも強い風の中、メンバー2人と共に展示物の設置作業をしました。当日は子ども・若者相談課の職員さんも力を貸してくださいました。

ガード下とはいえ、隙間から雨は降ってくるわ、横風は吹いてくるわで、なかなかハードな作業となりました。まるで罰ゲームのような悪環境での作業だったのに、みんなでワーワー言いながらの作業は不思議な楽しさがあったのを覚えています。仲間と一緒にいろいろなことへの感じ方が変わるものですね。（スタッフ 田中亮太）

## ・まごころキッチン ～オムライス～

今回のまごころキッチンは塔ノ山町会会館をお借りして、オムライスを作りました。まず、材料を買うチームと会館で調理の準備をするチームに分かれて、それぞれ準備万端でいざ調理にとりかかりました。誰かが指揮をとるわけでもなく、メンバーたちは玉ねぎをきざみ、ベーコンを細かくし、タマゴを溶き、ケチャップライスを炒めて…などなど連携をとりながら進めていきました。



玉ねぎの刻み方は塔ノ山町会長自らご指導くださいました。ここまで進むといよいよオムライスの完成まであと一歩。メンバーそれぞれがケチャップライスをお皿に盛り付け、タマゴを良い加減に焼いて、のせて完成！いただく際はそれぞれ、ケチャップをかけたり、塩やコショウをかけたり、好みに合わせていただきました。とてもおいしく、またしても名作ができたのではないのでしょうか。

片付けも、メンバーたちは皆で取り組んで、あっという間に終わっていました。改めてまごころドーナツのメンバーの協力して助け合う気持ちの強いことがわかりました。助け合う気持ちは本当に大切です。その気持ちがしっかりと若者であるメンバーたちの中に生きていることが証明された時間となりました。

(スタッフ 山下征桐)



## ・若者家族セミナー

5月10日(土)に若者家族セミナーを開催しました。「普通とか安定とか幸せとか」というテーマでした。

3月のセミナーに続き、今回も前半の時間にメンバーの若者1名が自身の体験やテーマについての考えなどを語ってくれました。自分の価値観をしっかりと持ち、それをきちんと言葉にして発するメンバーの姿は、とても力強いものでした。後半は参加者のご家族とスタッフで交流の時間をもちましたが、若者の語りの効果もあってか、前向きで面白い時間となりました。

次回は8月23日(土)に、まごころドーナツの若者たちと家族について交流する内容を予定しています。(スタッフ 田中亮太)



## ・新スタッフ紹介



6月より、新スタッフとして大久保あいさんが入職されました。まごころドーナツのメンバーたちから大久保さんについてコメントをもらいました。

- ちゃんと話をきいてくれる／嫌味がなく優しい／マイナスイオン担当な感じ
- 徐々に良い環境を提供してくれる／仕事が他のスタッフさんよりできそうな感じだ
- 笑顔の爆発力がとてつもない人
- 落ち着いた方で、優しく、お話をよく聞いてくださるスタッフさん
- 聞いた事をメモして、分かりやすく理解しようとする姿勢が好ましく感じました
- 燃えるゴミの日にやる気を出して一日元気になる人

### 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、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。→

