



まごころドーナッツより

Vol.37
2025年8月発行

・地域若者ミーティング



まごころドーナッツとつながりのある様々なお立場の方にお集まりいただき、そこにメンバー（若者）も参加する「地域若者ミーティング」という会を7月22日に開催いたしました。メンバーが出会っていない地域サポーターも多いですし、これまでに出会うことから数々の新展開が生まれてきたので、「とにかく顔を合わせる場をつくる」というのを本ミーティングの第一目標にしていました。

当日はなんと地域や関係機関の方などが30人、そしてメンバーが8人参加で、まごころドーナッツの椅子が足りなくなるというすごい状態に！皆さんの自己紹介を聞いて、それぞれ目的や期待を持ってご参加くださっていることがわかりました。若者たちも全員がしっかりと

発言ができていて、とても立派でした。後半は自由に交流する時間とし、まるで大衆居酒屋のようなワイワイガヤガヤした空気の中、各テーブルで豊かなコミュニケーションが生まれていました。

この先にどんな展開が生まれるのでしょうか。多くの人から「また開いてほしい」とのお声もいただいております。次回10月頃に開催予定です。（スタッフ 田中亮太）

・まごころキッチン ～やまちゃんらーめん～

春からウェルカムボードに描いてあった「やまちゃんらーめん」がついにキッチンのメニューになりました！ 以下、参加メンバーの感想コメントです。

○前々からまごころドーナッツ内で話題になっていた「やまちゃんラーメン」をとうとう実際にまごころキッチンで作ることになり、『一体どんな味わいのラーメンになることやら・・・』と内心興味津々で参加しました。今回メンバーのsiroさんが事前にラーメンの麺を買ってきてくれて、またスタッフの山ちゃん（山下さん）が全体をうまく仕切ってくれたこともあり、作り始めてから完成まで着実に進められたのは良かったなと思います。ラーメンの味も、素朴ながらも優しい味わいで美味しかったです。ラーメン作りの準備から完成までにかけて（当然といえば当然なのですが）イメージしていたよりもだいぶ待ち時間があったなと感じました。



○皆と協力して買い出し、ラーメン作りの工程ができて楽しかった。

ラーメンの具をゆでる→スープを作る→麺をゆでる。の順番を守りながら作ると下ごしらえで何が先か後か考えるのが大変だと気づいた。

○みんなはり切って作っていてとても良かった。キャベツがあれだけ入ったのは斬新だと思った。（意外とフツウ～）

インスタントでないラーメン作りって、間にゲームできるんだな（笑）と思った。次、機会があったらもっと本格的なの作って下さい（笑）

・メンバーのルポ風連載『自然な町会長』 Part1

フードパントリーのボランティアに参加したメンバーによる記事を3回連載でお伝えします。小説のような仕上がりになっています。最終話までお楽しみ下さい。

2025年7月29日火曜日。今日の空模様はどうですか？はい！こちら〇〇市のお天気は快晴ですねー、手元にある温度計では38℃、木々が揺れていて風がややあるようです。動画サイトで聞いていたsiroは朝から気分が良くなかった。

「えーっ今日も暑いのかー、6月に雨がパラパラ降った程度で、2ヶ月分の夏を浴びているのになっ！！」ガラス越しに空を見上げながら自室でsiroはぶつぶつと不満につぶやいていた。

正午頃、siroは自転車の中野区東部区民活動センター（東部区活）まで行き、生活困窮者向けに食料を無料で配る団体（フードパントリー）のボランティアがある。

「行くの嫌だなぁ～嫌だぁ～行きたくないな～とろけるチーズよりも溶けてベッドベトになっちゃう…。」とよく分からない事を言いながら自転車の鍵を外し灼熱のコンクリートジャングルの中を太陽から逃げるように走った。

来月号につづく（メンバー siro）

・はたらく大人と出会う会 ～夢と優しさとインディアカ～

～ゲスト庄司直也さんによるあとがき～



この度はお招きいただき、ありがとうございました。今回の「はたらく大人と出会う会」では、私の経験が題材になるということで、これまでの出来事を思い返しながらか、語らせていただきました。私自身がまごころドーナツの利用者対象年齢内なので、比較的年齢の近い方々と人生を語り、交流する、貴重な機会だったと感じています。

近年はあまり好まれない傾向にある要素ですが、私の場合は表題に掲げた夢と優しさに加えて、根性と精神論で生きてきました。途中、ご質問をお受けしてお話をする場面がありました「自業自得」の言葉にも当てはまることですが、これらは他人による不当な押し付けである場合を除けば、有用なものです。そんな勤め人が夢などを語れるものかと思われるかもしれません。

しかし、同じ歩道を歩く行為ひとつでも、それぞれの人生に宿る新しい行動、体験があります。例えば散歩で歩いている道、仕事で来ている道、旅行で来た初めての道、学校に行く途中の道、行きつけの店に通った道、というように、それぞれの捉え方が生まれます。日常に溶け込むさやかな活動が、誰かにとっては夢以上の現実である場合も珍しくはないでしょう。

中野区のインディアカを再興すると掲げてからの日々は、刺激的な取り組みと出会いの連続です。生まれついた「普通」の基準が近所に住まう人間同士ですら異なるので、誰かを傷つけずに生きることも、誰にも傷つけられずに生きることも、不可能であると事実を受けとめたうえで、私も「半分叶えた夢」の続きを見えています。

このプログラムでの談話がいずれ何らかの形で、皆さまのお役に立つことがあれば嬉しく思います。

庄司

～参加したメンバーの感想～

○インディアカの人のイメージで、1回会ったことがあります。インディアカを始めるまでの庄司さんの歴史を知ること、その時どう思ってどう行動したのか庄司さんの人生をを細かく聞くことから、自分の人生を振り返ることは大事な、みんなに伝えることは大事だと思いました。いい会でした。

○（庄司さんが）苦しそうな顔をして話しているのは自分に前に話していたトラウマだったのかと思ったけど、表情が変わった。（晴れた）人生波あり谷ありということ乗り越えてきて、（地方に行ったりなども含む）行動力のある人で素敵な人だと思いました。いい刺激になりました。

○新井の区活で初めて会いました。仕事の合間を作ってインディアカの話を楽しそうに話していたので、今日はどんな話になるだろうと思って参加しました。これまでの人生があってインディアカのことが話せるというのが刺激になりました。一人の人生を見たような気がしました。

○せせらぎでインディアカのスポーツの名前は聞いていて、無くなったと聞いていたけど庄司さんのような行動力のあるような人があとを継いでくれたとうれしく思いました。機会があれば話を聞いてみたいと思っていました。失敗したことも良かったと思えているようでした。

○庄司さんの「この道をたどって、取り組んでいけ、過去を活かせるだろう」という言葉が心に残りました。

・ゲートキーパー講座

昨年に続き「いのちとこころのゲートキーパー養成講座」をNPO法人TONARINOさんをお願いし、「生きる人を支援する」ゲートキーパーについて、みんなで学びました。参加者の中には昨年参加したメンバーも数名いました。

孤独・孤立を防ぐことの大切さや、ゲートキーパーのマインドを持ったコミュニケーションなどのお話を聴き、参加者同士でいくつかワークも行いました。

身近な人の変化に気づき、声をかけ話を聴くこと、つなげ先の相談窓口を知っておくこと、ゲートキーパーにもゲートキーパーが必要なこと…全ての人に知ってもらいたい内容でした。特別なことではない。でもとっても大切なこと。参加したメンバーとスタッフにとって、気づきの多い講座となりました。

（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。→

