



まごころドーナッツより

Vol.42

2026年1月発行

・まごころドーナッツが区役所にやってくる♪

2025年12月24日、中野区役所1階シェアノマにて出張イベントを開催いたしました。開催までの経緯を少し説明させていただきますと、夏頃に「出張居場所を野方と鷺宮の区民活動センターで実施しているけれど、区の中心地である中野区役所ではできないのか？」という話が始まりでした。そこから中野区子ども・若者相談課と話し合いを重ねていくうちに「会議室でやるよりシェアノマでやる方が広報効果あるんじゃない？」「クリスマスの日が空いているなら、そこでイベントやっちゃおう♪」「若者相談も絡めよう」と話がどんどん展開していき、実施の運びとなりました。

内容も特徴的で、通常の出張居場所と同じく終日（11：30～18：30）オープンとしながらも、参加者をフリースペース利用対象に限定せず、どなたでも参加できるクリスマスイベント的なものとし、①ものづくりワーク（コースターやスタンプ）／②はたらく大人と出会う会（ゲスト：桜井敦史氏）／③弾き語りライブをプログラムとして組み込んだ、むしろお祭りのようなイベントです。



クリスマスの日とは言えそこは区役所、多くの人々が会場の前を行き来します。少し遠くから覗き込む人、入口にあるリーフレットを手に取る人、部屋の中に入ってスタッフと話す人…ガラス張りで外から中が見えるシェアノマならではの手応えを感じました。これまでの出張居場所とは桁違いの人数の方に認識していただけたのではないのでしょうか。

まごころドーナッツのメンバーたちは会場設営や受付、お客様へのお茶出し、弾き語り演奏の他、通常の出張居場所のような自由な過ごし方で参加するメンバーもいました。そのあたりは非常にまごころドーナッツらしいですね。また、つながりのある各所の方が次々と会場にお越しくださり、「地域の中の若者居場所」を目指す私たちとしては、とっても嬉しかったです！

終了後、みんな「楽しかったね。またやろうよ」と話していました。反省点や改善が必要と思われる点多々ありましたが、このイベントは意義あるトライだったと感じています。今後の展開にもどうぞご期待ください。

（スタッフ たなか）

・塔ノ山町会もちつき

2025年12月20日に毎年恒例の塔ノ山町会福祉もちつきにボランティアとして参加しました。あいにくの雨天（さいわいすぐにやみました）でしたが、メンバーはお集まり



りくださる方へのおもちのもちつきや調理の準備など、町会の皆さまからお声がけをしてもらいながら八面六臂の活躍をしていました。まるで町会の一員のように役割にしっかり取り組み、もちつき終了後も町会の皆さまに様々にお褒めの言葉をいただいていた。

この会に参加したことで、温かくて優しさにあふれる方々がすぐ近くにいらっしゃることに触れられた良い機会となったのではないのでしょうか。

今はますます一段と「隣は何をする人ぞ」な社会ですが、まごころドーナッツへ気軽にお声がけやお誘いくださる地域の方々がいらっしゃることで、町のみならず社会のまだ捨てたものではない部分がたくさんあることや、おもしろくて楽しい人がたくさんいらっしゃることを知ることは、メンバーにとってありがたいことだとあらためて思いました。

（スタッフ やました）



・はたらく大人と出会う会 ～結婚を勧めない結婚相談所～



今回は結婚相談所「婚活サポート DEAR」代表の佐藤太一氏をお迎えし、お話をさせていただきました。まごころドーナッツのメンバーの一人が地域活動で佐藤さんと知り合ったことが出会いのきっかけという、佐藤さんとの出会いにはなんとも素敵な裏話があります。

過酷ともいえる生い立ちや時節に巡り合った人に助けられた話など、メンバーたちは質問を交えながらじっくり耳を傾けていました。ご自身の取り組まれている結婚相談という仕事は必ずしも結婚を成就させるものではなく、人と人の巡り合いや繋がりを持つものとしたことが第一義だとの考えが印象的でした。

この「はたらく大人と出会う会」では珍しく、メンバーたちからご登壇下さる方の仕事への質問が多数出て、良い会となったのではないのでしょうか。
(スタッフやました)

・フリーステップルーム文化祭

みらいステップの3階にある中野区教育支援室フリーステップルームの文化祭に参加しました。別記事にある区役所イベントでもお世話になった桜井さんにご協力いただき、自由楽しくスタンプを押すブースを出しました。

フリーステップ利用者の小中学生とは、とても近い場所で活動しているのに関わらず今までなかなか交流できていませんでしたが、今回は多くの生徒たちと交流を深めることができました。中学校を卒業した後に使える居場所が近くにあることを知ってもらうために、今後も連携していきます。

(スタッフ たなか)



・かぞくのしゃべり場

若者だけではなく、若者と一緒に生活している家族だって日々「どうしたらもっと良くなるだろうか?」と考え、試行錯誤しながら生きています。そんな、日々考えていることや、悩み事などを同じ年代の子どもをもつ親御さんが集まり、自由に語り合える場「かぞくのしゃべり場」を毎月定期的に行っていくことを考えています。

その第1回目が、12/13(土)に行われました。どういう形がいいのだろう?やってみないと分からないところがありました。初めは、広い会議室で行っていたのですが、話すことに構えてしまうところがあり自由なトークにはならなかったため、まごころドーナッツに移動したところ、自由な会話が飛び交いました。やはり、井戸端会議のような距離感は、自然体で話しやすいのではないかと見えてきました。「しゃべり場」を続けていくことで、家族の居場所になっていったらいいと思います。

(スタッフ おおくぼ)



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。→

