



まごころドーナッツより

Vol.44
2026年3月発行

・地域若者フォーラム2026 ～若者の居場所ってなに？地域ができることって？～

年度末恒例のフォーラムを実施いたしました。地域や関係機関の方々や一般の方、そしてまごころドーナッツの若者と多様な立場の人が計43名が参加してくださいました。中には毎年来てくださる方もおられ、本当に嬉しく思います。

今回は第1部が若者支援研究者による講演、第2部が実践報告を交えたトークセッションという構成でした。講演をお願いすることにした一番の理由は、私たちの活動が客観的に見てどれだけの意義や効果のあるものなのかを確かめなかったからです。また、トークセッションでは講師の力もお借りして今後の方向性を見据えたいというねらいもありました。

青山鉄兵さん（文教大学人間科学部准教授）による「若者にとってのユニバーサルな居場所の必要性」についての講演は、青山さんの軽快でわかりやすいトークスキルと、オンラインで客席からリアルタイムのコメントを集め、それを講演の材料とする斬新なスタイルもあいまって、実に素晴らしい内容のものでした。ここで全てを紹介することはできませんが、「今なぜ若者たちに居場所が必要なのか」「ユニバーサルとターゲットという2つのアプローチ」「地域とつながることの意味」など、まごころドーナッツが日々大切にしていることや悩んでいる多くの点と重なる話でした。若者支援や居場所についてあまり知らなかった方にとっても有益な講演だったと思います。



第2部の実践報告は、報告者として①まごころドーナッツ利用者の若者、②若者を応援する地域の方（アートセラピスト・染色アドバイザー 桜井敦史さん）、③区職員（北部すこやか福祉センター アウトリーチ推進係 石井祥太さん）という様々な立場の方に登壇いただき、まごころドーナッツとのつながりについて語っていただきました。それぞれのお話が第1部の講演内容とリンクする内容でもあり、他の登壇者も交えながらのトークセッションは非常に濃い内容となりました。特に感じたのが、「全員が自身の立場として主体的に関わっている」ということでした。そこには単純な「支援・被支援」の関係性はなく、「支え合い」や「お互いさま」といった言葉がしっくりくるような相互関係がありました。また、若者だけでなく全世代がいられる居場所を求める声が最後に若者からあがったことも強く印象に残っています。



4年目（委託事業として）の到達点を確認するフォーラムとなりました。当日会場を見渡すと、長いお付き合いの方から最近知り合った方まで、区民や関係機関職員など、さまざまな方がご参加くださいました。改めて心よりお礼申し上げます。

まだまだ目指す「若者とともに生きる地域」までの道のりは遠いですが、前を向いて若者たちと一緒に一歩ずつ進んでいきたいです。

（スタッフ たなか）

・インディアカをやってみよう！

以前から存在は聞いていたインディアカ、参加してみても楽しかったです。

初心者でもついていけるように、主催のしょうじさんが色々な練習をしてくれました。実際にやってみると思ったより簡単で楽しかったです。初心者から上級者まで楽しめる競技でした。

参加者は同好会の他に、そのつながりの方や近所の方がいらしてました。

やってみた感じ、バレーに似ていてルールはそこまで難しくなく楽しめました。運動不足解消のためにもまた通いたいです。

（メンバー 優）



・自分にとってのまごころドーナッツってなに？

タイトルにある問いかけを「まごころドーナッツをどんな風に使っているか?」、「自分にとってのまごころドーナッツって何か?」を通じてメンバー3人にインタビューしてみました。さて、どのような回答が…?



私はまごころドーナッツでコミュニケーション力を身につけるために来ています。色んな人の話を聞いたりしてその人その人のコミュニケーションの仕方を観察しています。私は話すのが少し苦手で人の話を理解するのも苦手なので、聞き役になり相手の話をよく聞ききちんと理解してから話しています。この事を他の人にはあまり話していないので私の事をどう思っているのだろうか?



(メンバー 黒音)

僕は、知らない人や話したことがない人と接すると、緊張して疲れてしまい無気力になってしまうのが嫌で、人と関わることを避けていました。でも、そうしていると目的がないと外出することもなく、家で過ごしていると暇で、時間を無駄にしている感じが嫌でした。

まごころドーナッツは、人に慣れることと、外出の口実のために通い始めました。最初は、仕方なく来ていましたが、今は慣れて苦ではなくなりました。家から自転車で20~30分かかるので、良い運動にもなり、生活も改善しています。僕にとっては、来ることに意味のある場所です。

(メンバー 0)



自分にとってまごころドーナッツは、心の潤滑油のような存在です。忙しい時期や生活習慣が乱れる時期などがあっても、週に一回まごころドーナッツに行き、気を張ることなく過ごすことで自分のペースが整い、次の日から頑張ることができます。

(メンバー 山野誠)



・チョコパーティー

まごどー内でチョコレートパーティーをしました。たまたまなのか、この日はバレンタインデー。「自分のためだけにチョコを買う日」にならなくて良かったです。チョコバナナも久しぶりに食べられて満足でした。

スマアを電子レンジで作るとき、マシュマロとチョコを同時にチンするので難しいなど。短い秒数でも、マシュマロがぶくうとなるので。

意外や意外、トッピングのカラーチョコがおいしくて。それだけを食べていたりしました。

そして最後は、余ったチョコを全部混ぜて固めることに。カラーよりも茶色が勝つと思いきや、なんと赤が混じった茶色に。(ぜひこれはWebのカラー写真を見ていただきたいと思いましたが、実際にやってみた方が良いかも?)ちなみに「実際にやってみた方が良い」と書いたのは、後で自分の写真を見たら目視で見たときよりも微妙だったからです。

また機会があったら、別の具材でも試してみたいですね。

(メンバー nez)



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

見学も
お気軽に♪

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。➔

