



まごころドーナッツより

Vol.45
2026年4月発行

・中野の街をきれいにしよう！

今回初めて、中野区内でゴミ拾いの活動がされている「街きれい隊」の方たちと一緒に、東中野駅から中野坂上駅にかけてのゴミ拾いに参加してきました。ゴミを拾いながらの交流はもちろん、かなりの運動にもなりました。運動不足の方にもおすすめです。今後も、「街きれい隊」の方たちと一緒に活動していけたらと思います。

《参加メンバーのコメント》

約3～4年ぶりに街のゴミ拾いをしました。私が中心に行ったのは中野駅や杉並方面でしたが、今回は東中野周辺で、中野駅よりもゴミが少ないイメージの東中野でしたが、よくよく見るとタバコ等が落ちていました。ゴミ溜めになる所もありまして、特にひどかった駐車場には弁当容器も捨ててありました。缶やペットボトルゴミもありました。中身が残っているのも。

最後は公園でみんなとゴミの整理をしました。トンゴと軍手は借り物なので返し。まごドー近くなので歩いて戻りました。

今回のゴミ拾いを通して、近所なのに行ったことない場所を歩いたり、普段会わない人達と関わったのは楽しかったです。また機会があれば、別の場所のゴミ拾いもしたいですね。

(メンバー nez)



・「かぞくのしゃべり場」を毎月開催しています

「かぞくのしゃべり場」は、若者の家族の交流プログラムです。会場を会議室からまごころドーナッツに変えたことで居場所感が増し、参加者の皆さんがリラックスして語り合えるようになりました。

まごころドーナッツ利用対象である「中野区在住・在学・在勤の義務教育終了～39歳の若者」の家族が本プログラムに参加できます。これまでの参加者を見ると、まごころドーナッツ利用者の家族ではない方が多いです。また、そんな皆さんのお話を伺っていると、若者以外の話題になることも少なくありません。でも、それも良いと思うのです。ご家族の皆さんが、若者を支える立場ではなく自分自身として過ごせる場所も必要ではないでしょうか。

(スタッフ たなか)

★今後の開催予定★

4月25日・5月23日・6月27日 いずれも14～16時 (申込不要)

・地域若者フォーラム2026 報告第2弾 (メンバー編)

(第2部 活動報告&トークセッションに参加して)

まごころドーナッツと関連のある方々や地域の方々が大勢お越しく下さいました。僕は今のところ居場所というまごころドーナッツぐらいしか知らないのですが、他にも利用できる居場所があればいいな、新しくできたらいいなというお話をさせていただきました。外国には自分の理想的な(作業をしたりギターを弾いたりすることができる)居場所があるという話も印象的でした。また、自分のこれまでの人生についても少しお話しさせていただきました。後から聞いたのですが、僕が家出して四国から上京してきたことを知ってびっくりした方もいらっしゃったそうです。中野にもっと色々な人が利用できる居場所があったらいいなと思います。

(メンバー 北地)



(第2部 活動報告&トークセッションを聞いて)

フォーラム自体は後半だけ聞きに行きましたが、北地さんのお話はどれも現実味を帯びていて、大変深みのあるお話しだったと思います。外部から参加されていた方のお話についても、とても興味深いお話が聞けたかなと思いました。

次回のフォーラムにも期待したいです。

(メンバー Rikuntyu)

・思い出話をする会

「思い出話」と言っておきながら、あちらこちらに脱線しまくりの2時間のイベントでした。特にまごころドーナツの昨年4月から12月までの振り返りがメインで、スイカ割りやお神輿、東部まつりのプラ板作りなど、様々なイベントの思い出話が聞けました。僕自身、久々の「思い出話～」のイベントで、話が盛り上がるかやや気にかかっていましたが、思ったより盛り上がっていたので、意外と良かったかな？と思いました。（次回はイベントとして提案するか、かなり微妙です．．．）

（メンバー Rikuntyu）

脱線しまくり
だったけど(笑)



こんな話



あんな話

今回は脱線がとにかく多かったです。思い出を振り返ると言うよりもただ、過去のプログラムをなぞって話しただけの様に感じました(笑)

人数が少なかったりフランスから来た新規登録のメンバーが居たりで、プログラムの説明をしながら話したりしていました。プログラムを見ながら話してる時間はとても短く、髪型の話やスポーツの話などの話をしていました。フランスから来た新規メンバーにも分かりやすいようにスマホの英訳を見せたりしながら話しました。

彼の好きな音楽や漫画の話も一緒にして、彼が話に入れなくならないように様子を見ながらお神輿の説明などをしました。彼が話に入れない時もありましたがみんな各々で思い出を語っていました。みんな笑顔で楽しそうに話していたのでとてもいい時間にはなったと思います。

まあ、タイトルのような思い出話を語ったかと言うとそうではなかったですが(笑)

（メンバー 黒音）

・まごころドーナツここにあり

雨天の日が多い年度替わりのまごころドーナツには、このような気候に沿ったり乗り越えたり文句を言ったり、あるいは楽しんだりの若者たちがいます。雨宿り気分で来るのも、涼んだり温まりに来るのも、会話をしに来るのも、自分の世界に埋没し過ぎないために来るのも、まごころドーナツとはそんな居場所です。ある時はおとなりさんみたいな方がいる、そんな場所です。

煩雑かつ複雑な人間関係が今の標準だとするならば、煩雑ではなく容易な本来の人間関係が復活する可能性のあるフリースペースです。

今、日々の暮らしに困惑や苦しみを抱く若者たちがいます。そのような若者たちに手を差し伸べたり、助言してみようと思う場面が皆さまにもあった時に、それはとても難しく誤解や危険を伴うことでは…とってしまうかもしれません。しかし、いざやってみると実はお互いにとって大きな財産となるのではと考えています。

まごころドーナツは5年目となりました。これからもまごころドーナツは若者フリースペースの意味意義を様々な形でお伝えし続けてまいります。今後ともどうぞよろしくお願いたします。

（スタッフ やました）

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

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。→