中野区委託事業

中野区若者フリースペース通信

まごころドーナッツより

Vol.47
2026年6月発行

・はたらく大人と出会う会 ～ネガティブになっているヒマはない～

ネガティブになってるヒマはないというプログラム名に惹かれて、今回参加しました。
出版社で40年お仕事をなさっていたという松田綾子さんに、お仕事で辛かった話や子供時代や最近の事まで色々なお話を聞きました。
不幸な事があっても前向きに明るく考えているという体験談を聞いて、その通りだなと思いました。
終始雑談みたいな雰囲気でした！　どこの食べ物が美味しいとか、どこの学校がどうだとか、どこのお祭りが楽しいとか、どこのホテルが豪華だとか…！　参加者の皆さんが気軽に話を投げかけてとても明るい雰囲気でした。
どうしようも無くてもこれからどうすればを考えるしかないじゃない！とパワー溢れるお話を聞いて、とても逞しくてすごいなと感じました。

忙しい時に心を失うと書くけど心を失ってしまっては困ってしまうし、忙しいとは言わずちょっと今バタバタしてるんだよねと言っているそうです。
明るくなる為に言葉は大切にしているという話もあって、確かに言葉は大切だよな…と身に染みる思いでした。

（メンバー西村）

・中野区インディアカ同好会の活動に参加しました

インディアカ？とはなんだろう？と思い、スタッフさんに聞いてみました。バレーボールのようなものと聞き、最近、運動してないのもあり、参加してみました。
皆さんに優しく教えてもらい、少しずつコツを掴んでいきました。
キャッチボールからはじまり、試合形式のものまで一通り体験できました。
試合では、点を取ると皆さんからナイスー！と声をかけてもらえたりもして、温かい気持ちになりました。
楽しかったですが、次の日からしばらくは筋肉痛でした（笑）
また参加したいと思います！

（メンバー　あるふぃ）

インディアカ自体は以前お話があった時から気になっていましたが、今回思いきって初めて参加してみました。「そこまで激しいスポーツでもないかな・・・」と高をくくっていましたが、その予想は実際に参加してみて、早々に裏切られました。（笑）
地域のインディアカ同好会の猛者同然の人達も参加していたので、ついその人達のペースに乗せられてしまい、激しく身体を動かした結果、案の定翌日に筋肉痛になりました。（失笑）
それでも実際に体験してみて、どういった感じのスポーツなのかがよく分かったので、今後も機会があれば、またどこかのタイミングで参加しようかなと考えています。

（メンバー　Rikuntyu）

・ボランティアの魅力

東中野区民活動センターで行っている、小学生を対象とした「放課後子ども教室」のボランティアに行ってきました。今までは、お花の教室だけでしたが、今年度よりイラスト教室もやることになり、しかもその講師が以前「はたらく大人と出会う会」のゲストをして下さった茂木薫さんということもあり、参加してきました。子どもと関わりたかったメンバーは、子どもたちと話をしたり、一緒にイラストを描いたりと楽しんだり、どのような距離感で関わるのが良いのか？探ってみたりと、ボランティアの機会を自分なりにしっかり活用している様子でした。

もう一つ、東部区民活動センターからお誘いいただいた、赤十字「クリーンプロジェクト」での清掃活動を行ってきました。初めて参加するメンバーも、積極的にゴミを拾い、「吸い殻ゲット！」とゴミを拾うことに喜びを感じているようでした。

どちらのボランティアも、参加するだけでとても喜ばれ、地域の方達と交流をすることができました。地域の方達とのつながりは、フリースペースを卒業したあとも、ボランティアとして関わり続けることができる場所ともなり、つながりを続けていきたいです。ボランティア活動を通して、自分がどんなことに向いているのか試すこともできます。気軽に参加できるプログロムになっていけたらいいなと思います。

（スタッフ　おおくぼ）

・町歩き ～中野ブロードウェイ～

2026年5月7日、中野ブロードウェイの町歩きをすることになった。一部のメンバーは現地集合で、1階から巡ることになった。2階の店では私の持ってるのと同じアイドルのリチャードのぬいぐるみが売っていて非常に興味深かった。他にもアニメのセル画の店を見たり、本売り場に釘付けになったりした一時もあった。そして地下のアジア食材店を見た。中華食材からタイの食材まであり、売っている中華調味料を懐かしいという人がいたり、珍しいフルーツジュースに驚く人もいたり、ドリアンを買おうとしようとしたスタッフもいた。そんな感じで物見遊山的な散歩となった。

（メンバー　T）

・若者の家族が語り合う場所

家族向けプログラム「かぞくのしゃべり場」がスタートしてから半年が経ちました。参加者数はまだ少ないながらもリピート参加の方もおられ、有意義な語り合いの場となっています。各家庭の話や日々思っていること、社会資源に関する情報交換など、いろいろな話題で交流されています。

今回はプログラム終了後まごころドーナッツに来た若者とご家族が会話をする場面もあり、そのような交流の場をつくっても良いのかな、とも思います。

（スタッフ　たなか）

★今後の開催予定★
6月27日・７月25日・8月22日・9月19日　いずれも14～16時（申込不要）

中野区若者フリースペース　まごころドーナッツ

見学も
お気軽に♪

【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。➡