

2025年3月17日  
なかのSDGsパートナー交流会



< 活動報告 >

NPO法人文化学習協同ネットワーク  
まごころドーナッツの取り組み

# 文化学習協同ネットワークについて

文化学習協同ネットワークは、1974年より、子どもたちの学習支援や不登校児童・生徒の居場所づくり、若者の社会参加や就労支援を行ってきました。

ひとことと言うと、「自分らしく輝くために、学ぶ力を育てる、働く力を身に付ける」ところです。

私たちは居場所の運営や就労研修を通して、子どもや青年たちが進学・復学や働くためのスキルを学ぶだけでなく、まわりの人と協同する力を育み、他者および自分への信頼を取り戻すよう応援しています。



	SDGs ゴール	地域課題解決に向けた 取組の内容	左記の取組と SDGsとの関係
1	 <p>1 貧困をなくそう</p>	不登校や困窮世帯の子どもに対し、家庭訪問や学習支援、居場所の提供を行っている。	多様な学習機会を提供することにより、「教育の貧困」の解消に貢献している。
2	 <p>4 質の高い教育をみんなに</p>	不登校やひきこもりなどによる孤立から学びの機会を失っている子ども・若者たちのために学びの場を設け、様々なプログラムを実施している。	多様な学習機会を提供することにより、教育の普及に貢献している。
3	 <p>8 働きがいも経済成長も</p>	若年無業者とその家族の相談窓口を入り口に、居場所から就労研修まで幅広いプログラムを実施している。	就労の準備となる相談とプログラムの実施により、働ける若者たちが増える。

～中野区での取り組み紹介～  
中野区若者フリースペース まごころドーナッツ



中野区委託事業 運営法人／特定非営利活動法人 文化学習協同ネットワーク

## ご利用のイメージ

問い合わせ

まずはお電話を。HPのお問い合わせフォームもご利用いただけます。

見学  
お試利用

どんなところかな? どんな人がいるのかな? 登録を検討するためのお試利用もできます。

登録

フリースペース  
利用

### フリータイム

過ごし方や利用ペースは自由に決められます。

### プログラム

テーマトーク/テーブルゲーム/スポーツ/表現/調理/学びあい/はたらく大人と出会う会/ボランティアなど、さまざまなプログラムに参加できます。

### 利用面談

フリースペース利用のふりかえりや今後の使い方などについて、スタッフと定期面談にて話します。皆さんのニーズに合わせて他機関の紹介なども行っています。

それぞれの  
道路へ

まごころドーナッツは、いつでも戻って来られる居場所です。

利用  
無料

## 対象

中野区在住・在学・在勤の義務教育終了後～39歳までの方

## お問い合わせ

Tel **03-5937-3664**

受付時間:火曜日から土曜日(祝日・年末年始を除く)  
11:30～19:00  
毎月2回、不定期で閉所日があります

ホームページ  
<https://nakano-wakamono.space>



## アクセス

中野区若者フリースペース まごころドーナッツ  
〒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(みらいステップなかの)  
4F多目的室



東京メトロ丸ノ内線・都営地下鉄大江戸線  
「中野板上」駅A1出口から 徒歩2分

運営法人 **特定非営利活動法人 文化学習協同ネットワーク**  
〒181-0013 東京都三鷹市下連雀1-14-3  
Tel:0422-47-8706 Fax:0422-47-8709





中野区  
若者フリースペース

# まごころ ドーナツ

「同世代や違う世代の人と出会いたい」  
 「家や学校・職場のこと、  
 これからのことなどを誰かと話したい」  
 「いろんな経験をして、自分の世界を広げたい」  
 「お金をかけないで過ごせる場所がほしい」  
 「まずは通える場所が欲しい」  
 そんな気持ちを持った若者たちのための居場所が、  
 中野区若者フリースペース「まごころドーナツ」です。  
 さまざまな思いを持った人々が主体となって活動し、  
 内外に人のつながりが広がっていく願いを込めて、  
 まごころドーナツという愛称が生まれました。

イメージ  
マップ



**リビングスペース**  
 さまざまなコミュニケーション  
 が生まれるスペースです。プロ  
 グラムの実施場所にもなります。

**マイスペース**  
 勉強や読書、パソコン作業  
 などを一人でじっくり行うこ  
 とができるスペースです。



**安全安心の場**

一人ひとりの意思が尊重され、  
 自分で使い方を決められる居  
 場所です。



**仲間と出会い共に学ぶ**

語り合える仲間と出会い、仲間たち  
 と取り組む様々な活動の中でたくさ  
 んの気づきや学びが生まれます。



**社会への参加**

リアルな社会の中でこそ得られる経  
 験を通じて「地域が若者たちの居場  
 所になる」ことを目指しています。

# 居場所をベースキャンプにして社会参加へ



## ☆ 支援者や仲間と出会う安心安全な空間（避難所）

ありのままの自分が受容され承認され、不安を超えて安心してホッとできる時空間

## ☆ 人と人との関係性がひらける空間（相互承認）

語り（合い）を通して、仲間や社会と出会い、自分に対する自尊感情（自信や誇り）を獲得していく時空間



## ☆ 自分探しの学びが生まれる空間（社会参加）

豊かな体験や学びを通して社会参加しながら、未来につながるやりたいこと（希望）が見えてくる時空間

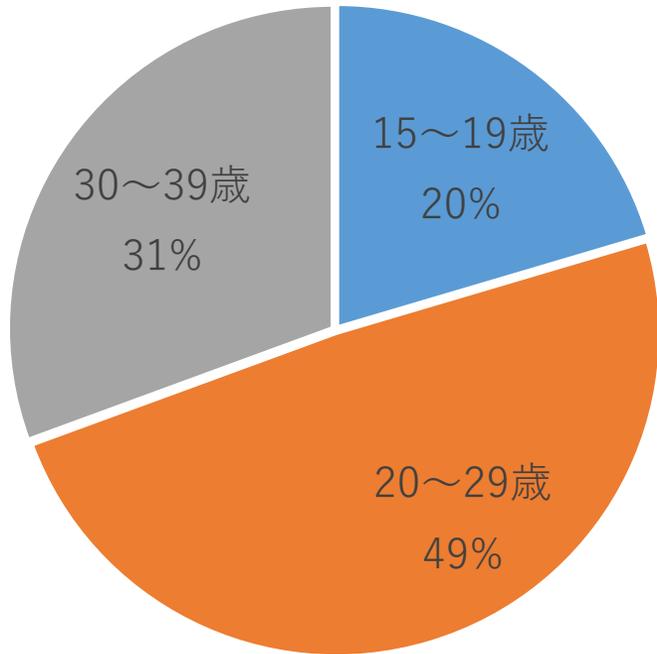
中野区 若者フリースペース

まごころドーナツ

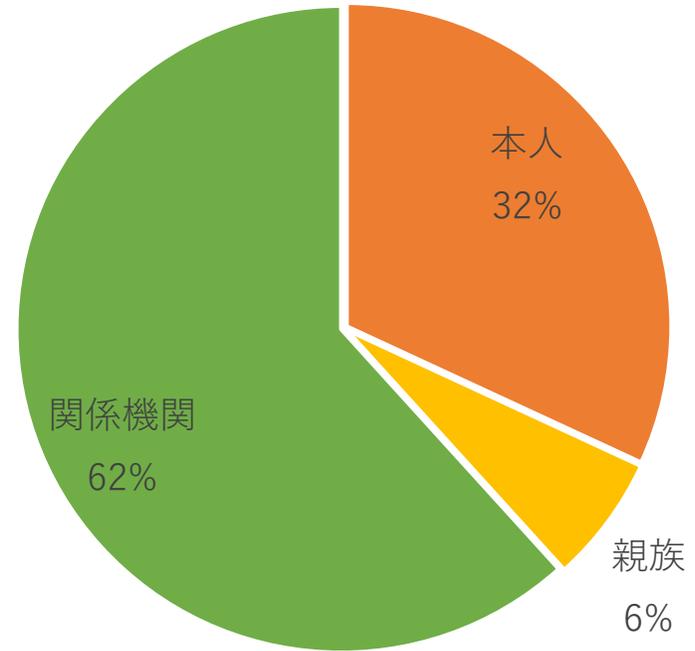
# 令和5年度 利用状況

■登録者数 49人    ■延べ利用者数 1268人

年代別



紹介経路



# 令和5年度 活動報告

## ◎安全安心のフリースペース

利用のペースや過ごし方を自分で決められるフリースペースを一人ひとりが主体として利用(職員が各登録者の大まかな利用目的の把握はしている)。毎日のように来所するメンバーもいれば月に数回というメンバーもいて、過ごし方もスタッフや利用者同士での交流や一人で静かに作業をするなど、利用の様子は実に多様だった。



## ◎多様なプログラムの企画(計227回実施)

定期的に行われるメンバーミーティングや日常のやりとりの中で若者たちとスタッフが話し合い、様々なプログラムを企画・実施してきた。時期によってメンバーの顔触れが変化することもあり、手間はかかるもののリアルタイム感のある充実度の高いプログラムが毎月生まれた。

また、若者たちが社会と出会う場として地域活動へのボランティア参加や地域ゲストと交流する「はたらく大人と出会う会」を多数実施し、「地域に開かれた居場所」としての活動も活発に行った。

中野区 若者フリースペース

まごころドーナツ

# 令和5年度 活動報告

## ◎機関連携の広がりと深まり

週5日開所体制2年目を迎えて広報周知が進み、他の支援機関との顔の見える関係ができてきた。子ども・若者支援センター内に位置していることや幅広く見学を受け入れていることもあり、見学者は年間500人。登録者の紹介経路の6割が関係機関からという点にも連携強化の成果が見られる。

## ◎若者とともに生きる地域づくり

「地域を若者の居場所にしていく」ビジョンのもと、プログラムでの地域参加をはじめとして日常的な地域との交流を増やしていった。その中でも10月実施の「まごころ祭」と3月実施の「中野若者フォーラム」は、若者たちと地域のつながり方を社会に発信する特徴的なイベントとなった。



まごころ祭  
～つなぐれ！まごころドーナッツ～



中野若者フォーラム  
～つなぐる地域と若者～

中野区 若者フリースペース

まごころドーナッツ

# 【活動の様子】



フリータイム



町歩き

中野区 若者フリースペース

まごころドーナツ

## 【活動の様子】



活動内容を考えるミーティング



はたらく大人と出会う会

中野区 若者フリースペース

まごころドーナツ

# 【活動の様子】



## 地域活動への参加

中野区 若者フリースペース

まごころドーナツ

## まごころドーナッツの特徴

# 社会と地続きの若者居場所

フリースペース内での活動に加え、地域を活動場所とする社会参加プログラムが多数ある。また、地域人をゲストに迎える「はたらく大人と出会う会」をはじめ、利用者以外の多様な人々が日々来訪し、スタッフや若者たちと交流する。

このように＜地域社会とつながっている居場所＞であることが最大の特徴。（空間の使い分けや可能な範囲内での個別サポートで、ケア的要素が必要な若者への配慮も行っている。）

その結果、まごころドーナッツ利用者の若者たちが自らの意思で地域の様々な場所（子ども食堂をはじめとするボランティアや、学びあいの地域活動など）につながる動きが生まれている。これは若者たちだけの話ではなく、＜地域が若者を「地域の仲間」として温かく受け入れる土壌がある＞ことを意味している。

中野区 若者フリースペース

まごころドーナッツ

## ～若者たちの歩み～



◎高校中退者が大学へ進学し、地域活動にも参加し始めた。

◎ひきこもり状態だったが、ボランティアプログラムを通じて知り合った子ども支援団体でアルバイトをするようになった。

◎就職活動や資格試験勉強の場として利用し始め、就職後も仕事帰りや休日に利用している。

(その他)

近隣の町会長や地域団体の方などが日常的にまごころドーナッツに来られ、若者たちと交流してくださっている。

中野区 若者フリースペース

まごころドーナッツ