



国立市公民館 青年室
2021～2022 年度のまとめ

はしがき

国立市公民館青年室の活動記録誌『冊子コーヒーハウス 73』が完成しました。この号では2021・2022年度の活動の記録を掲載しています。

この冊子は、青年室スタッフ有志の「冊子コーヒーハウス編集員」のみなさんと一緒につくりました。みなさんのちからがなければ、完成することは難しかったかもしれません。

この2年間も新型コロナウイルス感染症は猛威を振るい、密閉・密集・密接の「3つの密」を避ける生活のなかで活動を続けざるを得ませんでした。本誌Ⅳの「2年間の思い出」には、青年室が大切にしてきた、共に集い・楽しみ・学び合うことが揺さぶられながら、それでも活動に向き合ってきたスタッフ・メンバー・職員の想いが詰まっています。これまで当たり前に行ってきたことができなくなったとき、改めて私たちは考えます。「ともに生きる」とは。

いま(2023年3月現在)、ようやく感染症も落ち着きを見せ、これからは集い・つながることがはばからずにできる世の中になりそうです。今度こそ、マスクをせず、お互いの表情がわかるなかで活動ができますように。これからの願いを込めて、みなさんに、私たちの活動の「いま」をお届けします。

国立市公民館青年室担当職員一同

目次

I. 「コーヒーハウス」ってなんだろう？	
“コーヒーハウス “ってどんなところ？	2
アンケート企画	4
大学生スタッフ座談会	10
コーヒーハウススタッフ研修	14
II. 活動記録 しょうがいしゃ青年教室	
スポーツ講座	18
料理講座	21
クラフト	24
YYW	27
喫茶実習	30
リトミック	32
身体表現	34
III. 活動記録 季節のイベント/部活動	
お花見/夏企画/バスハイク/ソフトボール 大会/クリスマス会/新春イベント	36～42
LINK くにたち/映画会	43
山部	44
パン部	47
IV. 「2年間の思い出」(みんなの文集)	54～74
V. 資料いろいろ	
喫茶わいがや 40 周年記念誌案内	77
くにたち市民文化祭での発表資料	78

I.「コーヒーハウス」 ってなんだろう？

“コーヒーハウス”ってどんなところ？ 2

アンケート企画 4

大学生スタッフ座談会 10

コーヒーハウススタッフ研修 14

“コーヒーハウス”ってどんなところ？



○コーヒーハウスとは

国立市公民館の青年室で、若者たちが主体となり、育ってきた環境の違いやしょうがいの有無を超え、楽しみ合い・学び合っている活動です。

ある時は、ふらっとコーヒーやお茶を飲みに行く場所。

ある時は、思いついたことを誰かと一緒に試してみる場所。

ある時は、ただ何もせずのんびりする場所。

異なる人たちの自由なたまり場として、コーヒーハウスがあります。

○コーヒーハウスの参加者

1. メンバー

しょうがいしゃ手帳を持ち、しょうがいしゃ青年教室にメンバー登録している人。

新規募集：国立市内の在住・在学・在勤で、学校卒業後～30歳くらいまで。

2. スタッフ

10～30代くらいの若者を中心に、コーヒーハウスの講座を企画・運営しています。

新規募集：国立市外も含む、高校生から30歳くらいまで。

3. 公民館の担当職員

○活動について

1. しょうがいしゃ青年教室（通称「しょう青」）

6つのコース（通称「〇〇講座」）に分かれて活動しています。

活動後は、感想・気づいたこと・連絡事項の共有等の振り返りをします。

コース名	日時	内容
スポーツ	第1土曜 14:00~16:00	公民館地下ホールや市内の体育館でスポーツをします
料理	第3土曜 16:00~18:30	公民館の実習室で料理をします
クラフト	第4土曜 10:30~12:00	工芸・アート作品を手作りします
YYW	土日の午後（毎回異なる）	日時も内容も毎回みんなで話し合って決める、フリーダムな講座です
喫茶実習	わいがやの開店日	メンバー（喫茶実習生）とスタッフが一緒に“喫茶わいがや”を運営します
リトミック	第2土曜 10:30~12:00 14:00~16:00	音楽のリズムに合わせ、身体を動かしたり歌ったりします
身体表現	第4土曜 14:00~16:00	子どもから大人が柔軟体操や創作ダンスをし、12月にはクリスマス会で発表します

2. 喫茶わいがや

公民館1階ロビーにある喫茶コーナー。学生や社会人のスタッフで運営し、しょうがいしゃ青年教室“喫茶実習”のメンバーも参加しています。市民による自主団体「障害をこえてともに自立する会」が運営しています（入会者募集中）。

3. 青年講座

コーヒーハウスの人々が自由に企画して学び合う講座。「みんなで学びたい」「この人の話を聞きたい」というアイデアを、公民館事業の市民公開講座という形で実現します。

- 例 ・初心者山部（青年室の山部スタッフが講師となり、毎年開催。）
- ・その他、外部講師を招いた講演会・座談会・体験会
（若者の生き方、働き方、LGBT、居場所カフェ、民族楽器、異文化交流……）

4. 年間行事

コーヒーハウスの参加者全体が集まる季節ごとの行事です。

月	行事名	内容
4月	お花見会	花見又は室内懇親会 (雑談、ゲーム、映画鑑賞等)
7月	夏企画	B B Q、手作り夏祭り、日帰り旅行など
10月	ふれあいスポーツのつどい	国立市内の地域団体による運動会
	ソフトボール大会	スポーツ講座と合同のソフトボール大会
12月	クリスマス会	各講座の活動発表、出し物など
1月	もちつき大会	もちつき（コロナ下では正月遊び、大喜利大会、映画会、おしるこ会など）
3月	合宿	1泊2日の旅行（コロナ下では日帰りバスハイク）

5. 部活

上記以外の自然発生的な自主活動です。

- ・活動中：初心者山部・パン部・L I N Kくにたち（国立市のリレーマラソンへの参加）

○活動拠点

1. 喫茶わいがや

2. 青年室：喫茶わいがやの隣の10畳間。講座・企画の実施や、単なるたまり場として、
コーヒーハウスの参加者で共同管理・利用調整しています。

○SNS

コーヒーハウスの活動をSNSで発信中！（写りたくない人への配慮もしています）

QRコードやアカウント名は、この本の裏表紙を見てください！

ぜひフォローや、他の人への紹介をお願いします！



アンケート企画

「かかわっているひとたちに聞いてみた!」

Q コーヒーハウスの好きな行事はなんですか？

TOP 3はこちら！



1クリスマス会

2ソフトボール大会

3夏祭り 夏企画 合宿

なんと、同率 3 位!?

ほかにもたくさんの回答をいただきました！

- | | |
|-------------|--------|
| ✓ リトミック | ✓ 運動会 |
| ✓ パン部 | ✓ YYW |
| ✓ 日替わり行事 | ✓ クラフト |
| ✓ お祭り | ✓ 料理講座 |
| ✓ クッキング部 | ✓ わいがや |
| ✓ どんぐりラジオ | ✓ 山部 |
| ✓ お花見 | ✓ スポーツ |
| ✓ スポーツのふっくん | |

公民館では、ここにある以外にも
たくさんの行事をやっています！

Q 好きな芸能人は誰ですか？

- | | | |
|-----------------------|--------------|----------|
| ・ AAA | ・ ナイツ | ・ 岡本太郎 |
| ・ ID(ラッパー) | ・ なにわ男子 | ・ 花代 |
| ・ LOL | ・ ますだおかだ | ・ 橋本環奈 |
| ・ Lisa | ・ ゆず | ・ 桑田佳祐 |
| ・ Little Glee Monster | ・ エルトンジョン | ・ 倅田來未 |
| ・ NiziU | ・ オロンコボロン佐藤 | ・ 高橋一生 |
| ・ Official 髭男dism | ・ ゴスペラース | ・ 坂上忍 |
| ・ Sexy Zone | ・ ジョイマン高木 | ・ 柴咲コウ |
| ・ Snow Man | ・ ハリーポッター | ・ 若葉竜也 |
| ・ TWICE | ・ モーニング娘。'23 | ・ 女子アイドル |
| ・ つばきファクトリー | ・ 羽生結弦 | ・ 女子アナ |
| ・ 秦基博 | ・ 田原俊彦 | ・ 浜美枝 |
| ・ 水トちゃん | ・ 二宮和也 | ・ オードリー |
| ・ 星野源 | ・ 乃木坂 46 | ・ かめ |
| ・ 赤江珠緒 | ・ 流れ星☆ | ・ キリン |
| ・ 相葉 | ・ 林雄三 | ・ くま |
| ・ 霜降り明星 | ・ 鈴鹿央士 | |
| ・ 竹内力 | ・ アントニオ猪木 | |
| ・ 天海祐希 | ・ 薬師丸ひろ子 | |

日本の芸能人とどまらずエルトンジョンまで?!



Q 好きなアニメは何ですか？

- | | |
|--------------|-----------------|
| ✦ BLEACH | ✦ スラムダンク |
| ✦ ONE PIECE | ✦ ソードアートオンライン |
| ✦ SPY×FAMILY | ✦ ドカベン |
| ✦ Sonny Boy | ✦ ドクターランプあられちゃん |
| ✦ ZI エモン | ✦ ドラえもん |
| ✦ sketdance | ✦ ドラクエ |
| ✦ ありのまま | ✦ ドラゴンボール |
| ✦ おじゃるまる | ✦ ドラゴンボール Z |
| ✦ こちかめ | ✦ ナウシカ |
| ✦ せらぶ | ✦ ハッピースマイル |
| ✦ ぜんまいざむらい | ✦ バウ・パトロール |
| ✦ ちびまる子ちゃん | ✦ パーマン |
| ✦ ねっこ | ✦ 魔法陣グルグル |
| ✦ はいからさんが通る | ✦ プラテネス |
| ✦ ひみつのアッコちゃん | ✦ プリキュア |
| ✦ ふしぎの海のナディア | ✦ ポケモン |
| ✦ ぷにるんず | ✦ マリーベル |
| ✦ アイカツオンパレード | ✦ モルカー |
| ✦ アイカツスターズ | ✦ ヤマノススメ |
| ✦ アイカツフレンズ | ✦ ラピュタ |
| ✦ アキバ冥途戦争 | ✦ ワールドトリガー |
| ✦ アタックナンバーワン | ✦ ワンピース |
| ✦ アンパンマン | ✦ 夏目友人帳 |
| ✦ エースをねらえ | ✦ 鬼滅の刃 |
| ✦ カッチーマン | ✦ 銀河鉄道999 |
| ✦ カリオストロの城 | ✦ 少女革命ウテナ |
| ✦ ガンダム | ✦ 水星の魔女 |
| ✦ キテレツ大百科 | ✦ 千と千尋の神隠し |
| ✦ キャプテンつばさ | ✦ 鉄腕アトム |
| ✦ クレヨンしんちゃん | ✦ 電脳コイル |
| ✦ コナン | ✦ 反逆のルルーシュ |
| ✦ サムライチャンプルー | ✦ 名探偵コナン |
| ✦ サリーちゃん | ✦ 妖怪ウォッチ |
| ✦ ジョジョの奇妙な冒険 | ✦ 羅小黑戦記 |

Q 無人島に 1 つだけ持っていくなら…？

<食べ物・飲み物>

- ✓ お菓子
- ✓ コアラのマーチ
- ✓ きのこの山
- ✓ カレーうどん
- ✓ 酒
- ✓ カレーライス
- ✓ ゼリー飲料
- ✓ R-1
- ✓ 一生分のうどんセット
- ✓ 水
- ✓ 米

<動物>

- ✓ ねこ
- ✓ 犬
- ✓ とり
- ✓ さる

<電子機器>

- ✓ スマホ
- ✓ タブレット端末
- ✓ Nintendo Switch
- ✓ ゲーム

<人物>

- ✓ 人
- ✓ 男…？
- ✓ 友達
- ✓ 嫁
- ✓ 白根誠
- ✓ ももたろう

<その他>

- ✓ ぴかちゅう
- ✓ コストコ
- ✓ メモ帳
- ✓ お金
- ✓ かばん
- ✓ マスク
- ✓ ドラえもん
- ✓ 八丈島
- ✓ 想像力
- ✓ グンチャの実
- ✓ マイナンバーカード
- ✓ キッチンカー
- ✓ 風船
- ✓ バッグ
- ✓ メロンちゃん人形

<道具>

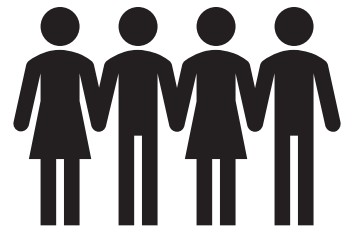
- ✓ 短刀
- ✓ ナイフ
- ✓ 釣りざお
- ✓ 浄水器
- ✓ つりどうぐ
- ✓ カメラ
- ✓ ガスコンロ

<Special>

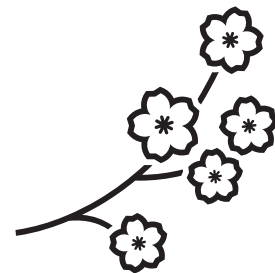
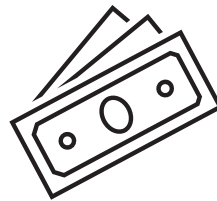
- ✓ 冊子コーヒーハウス



Q 10年後の自分またはコーヒーハウスは どうなっている？

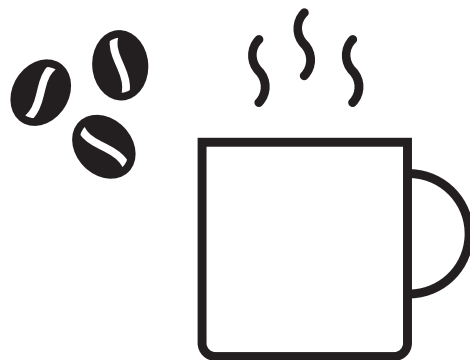


- おばあちゃん(S.I)
- ゆめ(H.I)
- フリーライター 公民館建て替え反対運動をしている(S.I)
- 楽しいです。(R.I)
- なるようになる(A.U)
- さかれている。(A.O)
- 大人(Y.O)
- 人生の実習生をしています。公民館は変わらず空調の風量が MAX (Y.K)
- デジタル化してるかも(Y.K)
- 1人暮らししています。お姉ちゃんと連れてきます。毎日来ます。(T.K)
- 10年後自分は絵を描いたりいろんなお話を読んだり旅している。
コーヒーハウスは51歳になってもっと安心できる場所になって愛されている。(M.K)
- 白髪だらけ 青年室に蜘蛛の巣がはってそう(S.K)
- 手に職をつける。笑いながら強く生きる！(K.K)
- コーヒー(J.S)
- おばあさんになっている(S.S)
- 億万長者(K.T)
- アパートに1人で暮らしている(K.T)
- やさしいお嫁さん(T.Y)
- 相葉と付き合う(A.T)
- いい意味で変わらない(M.T)
- 大人(T.T)
- しごと(S.T)
- 牛乳 サラダ カレー 楽しいです(S.N)
- 東京にいないかな(T.N)
- 神格化されている(R.H)
- 国立市公民館のお花見に10年ぶりに参加します。(Y.H)
- 10年たったとは思えないビジュアルの自分(K.H)



- 絵本『アイアンめ〜デン』がヒットし、ハリウッドで映画化(Y.H)
- 10 歳年を取っている(W.H)
- 安定した生活を送っていたい。(M.H)
- 10 歳年齢が増えていると思います。
賑やかで楽しいコーヒーハウスになっているかなと思います！(N.F)
- コーヒーをのみにくるかコーヒーをつくる(D.H)
- おじさんになってる(M.M)
- 人を支える仕事でイキイキと！(S.M)
- 笑顔でいる！(A.M)
- トップになること(O.Y)
- マスクから解放されている(K.Y)
- 大人(J.Y)
- デジタル化が進んでいるのではないかと思います。(M.Y)
- 公民館が改築され新しくなった青年室やわいがやで活動しているのでしょうか？もっとも、10 年後にはあまりコーヒーハウスの活動に参加しなくなっているのでは？とも思います
ますが……。 (Y.W)
- 相変わらず社ちく(M.W)
- 青年室で勉強している…!!!?(Y.W)

アンケートのご協力ありがとうございました。



【大学生スタッフ座談会】

社会教育実習を経てスタッフになった菅野玲奈さん、林溪都さん、森本彩里紗さんの3人が実習からこれまでの心境の変化や活動の思い出をたくさん語ってくれました。

2022年10月実施@青年室

聞き手：横山茉央（写真左下）



【国立市公民館に実習で行こうと思った理由】

菅野（写真右上）：大学の授業で職員の方が国立市公民館について話してくださった機会があって、なんか面白そうだなって思ったのがきっかけ。私はあまりアクティブな方ではないので、ボランティアスタッフとかやりたいと思ってはいたけれど自主的に行くのは緊張してしまって、実習生としてまずは入っていききたいなという気持ちがありました。

林（写真左上）：きっかけがあるから行けるって感覚分かる。でもなんか漠然とやってみたいんだよね。行ってみたいなってずっと思っているけど手をあげづらくて、、、だから、実習の機会がちょうどいい場になるっていうのはすごくわかる。

森本（写真右下）：私は授業で、その実習の候補先の担当の方が毎回来てくれて、それぞれの施設の説明をしてくれるんですけど、その時に職員の針山さんがいらっしゃって、国立市公民

館の歴史、国立市と一緒に、公民館はこういう風に歩んできたんだっていうの説明してくださって、その時に面白そうだなって思った。

青少年対象の施設と公民館と市役所と大学のボランティアセンターがあって、実習候補にはそれら4つしかなかったの。大学のボランティアセンターは近かったけれど、それ以外全部1時間ちょっとかかる場所だったから、もう距離としては全部同じだと思って、その点はフラットに実習先を選べたかも。

菅野：4つしかないんだ。

森本：その年に社会教育実習の授業が始まったの。だから私が初めての人だった。3人しかその授業を取ってなかったから、あの3人が大学史上初めての実習生で「粗相のないようにね」って先生も慎重で、最初の挨拶は先生と一緒にいったな。

林：それは俺もだよ。先生と一緒にいった。実習先候補、うちの大学はすごくたくさんあって、全部で15個から20個ぐらい選択肢があったかな。国立市公民館は話では聞いていたんだけど、先生の説明は、「なんかここは日本の公民館の中ですごいところだぞ」と言ってて、それが逆に怖くて、そんなところに俺が行っても、、、みたいな。

林：難しそうだと思っていたけど、結局希望先に全部通らなくて、国立になって、なんかここまで来たら、さっきの菅野さんと同じ感覚で、普通だったら自分からは行かなかったけど、巡り巡って、なんか自分の目の前に来たかな。うん、これはチャンスだなと、すごいところに行ってみようって思ったのがきっかけなんで、その自分から選んだというよりは、どう？って誘われて行ったっていう経緯なんですけど、本当に行ってよかったなって、でないと、多分スタッフやってないんで、良かったなと思っています。

【実習中と今の心境の変化】

林：何ができるかから 何をしようかなっていう発想に変わったっていう考え方の変化ですね。実習生の時は、自分の存在価値を見出さないとって、、、俺がそこにいる意味を考えて、何ができるのかな？力仕事だったらできるとか、若さがあると思って、なんか色々頑張ろうとしてた。だけど、スタッフになった頃には、何ができてって考えるより何がしたいとか、何をしたら面白いとか、そっちの発想に変わっていったって、みんなで何したら面白いのか、あれだったらみんなでできるなとか、自分が自分が！じゃなくて、みんなで何しようっていう視野が広がったかな。視線が自分に向けられ、自分で自分に視線を向けてたんだけど、それが今は全体を見るようになりました。

森本：そうですね、実習生の時は、参加するっていうよりは、ボランティア精神が強かったというか支援しよう、役に立とう、できないことの手伝いをしようみたいな感じもあった。自分の中で、あれできなかったら嫌だろうなとか、そういう感じていたから、手伝おうみたいな意識がすごく強かったけど、そういうことじゃないんだなって思った。

まずなんかメンバーもスタッフもみんな同じ目線で参加してるっていうのに、すごいこの意味があると思う。メンバーさんをスタッフが助けようとか、そういう感じじゃなくて、一緒に同じ活動楽しんでるから、コーヒーハウスの良さがあるんだろうなっていうのに、気づいた。

森本：スタッフとしての役割もあるから、メンバーさんのやりやすさを考える、活動を円滑に保つために努めるという役割はわかってるんだけど、まずは自分も楽しもうみたいな意識。実習生の時は、やっぱりそのそういう主体的な部分がなかったから、周りを見て、受動的な感じだったけど、今はなんか自分もまず楽しもうみたいな気持ちが芽生えてきたかなという気持ちです。

菅野：私もまさに同じで、ある意味実習生の時は、自分が何の役割ができるのかってことを考えるのはもちろん、他の人をどうやって支援できるかみたいな風に考えていたものが、実習終わったら、どんな役割かっていうことではなくて、みんな関わっているこの空間で何ができるかという思いになったことにプラスして、自分が楽しくなるようにっていうのが逆になった感じ。自分が楽しむイコールみんなが楽しいになるには、どんな感じのことができるかなっていう考えになったっていうのが、結構大きいことかな。

林：学校のクラスの中みたいな空気感の方が多分似てるんだなと思って。なんか自分がやりたいことやりつつ、それがみんなも楽しいような空間の方がいいんだなっていうのは思うね。

【活動のエピソード】

林：すごく印象に残ってたのが、料理講座の時間で、調理の焼き時間や冷やす時間など、待ち時間があって、その間にみんなで喋ったり、遊んだりするんだけど、一時期ジェンガが流行ってた時があった。ジェンガを立ててみんなでやるんだけど、メンバーさんの中には集中が続かない方、テンションが高い方がいる中で、ジェンガをやってる時の集中力がすごい高い人がいた。ジェンガに触れるまでは動いていても、次〇〇さんの番だよって言って、来た瞬間にスッて置いて、しかも1回もミスしないの。

もう1回前の方がすごい揺れててその次のターンなのに全く揺れずに抜いて置いて、器用さ、集中力なのか、センスみたいなものなのかわかんないけど、そういうのがメンバーさんの中で垣間見えた時がすごいと思って印象に残ってますね。

菅野：私はみんなが集まる初めてのイベントがクリスマス会で、結構印象に残ってるかな。講座の垣根を超えて「〇〇さん久しぶり」みたい

な会話が結構あって、やっぱりコロナ禍も結構厳しかったし、クリスマス会に行った時はちょっと落ち着いてたけど、みんなが一度に大人数集まるっていう機会があまりなかった中でも、変わらずの空気みたいな感じだったんだと思うんだよね。毎週とか毎月とか会ってないと関係が薄れていきがちだけど、ここではあまり会ってない期間があっても、この場所に来たら、「久しぶり」って言えるのって素敵だなとクリスマス会で思ってた。

林：出席率がね、物語ってたよね。これを楽しみに年に1度のイベントとして関わってる人もいるんだろうなと思うと、その熱量みたいのは感じたかな。

森本：そういうイベントだと、直前とか、前からメンバーさんは楽しみにしてる感じがする。「〇〇さんイベント参加しますか？」とかすごい聞かれるから、すごい楽しみなんだろうなと思うかな。

夏祭りで盆踊りをする場あったけど、そういうのがなんか恥ずかしいって思っちゃうから、当日もなんか踊るのか、、、と思ってたけど、行ってみたら、みんな普通に踊ってるの。超超真剣にみんなで踊ってるの。恥ずかしくなってるのが恥ずかしいくらい、みんな普通に踊ってたんです。それがすごかった。

菅野：そうだったんだ。

【コーヒーハウスの未来】

森本：後継者の1つの希望として、社会教育実習生っていうのがあるんだよね。

菅野：やっぱりアクティブに活動できるのは、大学生だって考えると、大学生にいっぱい来てもらうとね活発になるなって思うけど、どうしたら大学生が来るか。

森本：私たちも実習がなかったら、ここに関わってる自信がない。実習って、ある意味強制的に来るものだから。だから、その1歩が逆に踏み出しやすいついていうか、実習って絶対に来るからね。

林：強制力がね。むしろ助かるところあるかな。

菅野：まさにそれだったかな私。

森本：やっぱチラシとか見てくる人とかって、すごい少ないじゃん。結局ここに参加してる人が声かけて連れてくるとか、そういうことじゃないとじゃないと難しいかね。

林：結局実習生っていう。その枠はさ、ある程度多分安定した供給量というか、人が来てるから、あとはその人たちに向けて、来た時のこちらのパフォーマンスというか、おもしろいぞってどれだけ思わせられるかっていうのは大事だね。

マニュアル系も、ちゃんと用意しておくことでの、継続しやすさっていうのあると思うし。そこら辺のね、また来ようと思える作戦は手厚くしたいなって思う。

菅野：初めて来た時、とりあえず楽しんでもらえればいいよみたいな感じで言ってもらうけど、なんかそれだけだと、、、本心で多分言ってくれてると思うんだけど、実際どうしたらいいかが、あまりにもわかんなくて、終始緊張しっぱなしみたいなことがあるから、そんな固く教えることはなくていいと思うんだけど、こんな感じだよっていうのを伝えられたら、最初の活動はいいなって私は思う。でも具体的に何を伝えたらいいのかってなると困ったなって感じで、、、

林：1つは、「実習生来ました、お願いします。」みたいに言われた時には、なんか1個ミッションじゃないけど、言ってもいいのかな

と。例えば、じゃあ、みんなの誕生日を聞くことを目標にしようみたいな感じで行ってね。何か1個ミッションをあげるっていうのはありなのかなって思う。

【今後何をしたいですか】

林：料理講座としては、料理をした後にその場で食べたいよね。

森本：そうだね、今は持ち帰りで作ってるから食べたいな。

林：その料理講座っていうと、何か作るのころみたいな話だけど、その場で食べる経験！俺はしていないけど、、食事をみんなで囲んでするっていうのは、結構大事な時間だと思うから、それを俺はすごくしたくて。

あとは、料理講座で自分が食いたいものを1回は確実に入れる。（笑）

森本：それは尊重します。（笑）

私があんまり参加してないのもあるんだけど、もうちょっと参加できるようにして、いろんな講座とかイベントに出て、もっと多くの人と喋ってみたいなって。いつも割と決まった人とか喋らないような気がするので、もうちょっといろんな人と喋って新しいことを知れたらいいかなって思います。

菅野：もっといろんな人と喋りたいなってのもあるし、YYWで言ったら、なんかもっと実験的なことをしてみたいな。みんなでやってめっちゃ失敗してみたいって、なんか笑い話になるような何かをしてみたいって思う。ラムネとかも。なんか、何かをみんなで作って、激マズで終わったらめっちゃ面白いと思うし、そういう風になんかちょっと新しいのを考えられたらいいなって。でも1人だけじゃ絶対思いつかないから、そういうのもね、話し合いながら生まれたらいいなって思ってます。



疫病で乱れる世、コーヒーハウスに新しい風が吹いた。
新スタッフが続々と現れ、瞬く間に中心を担うようになったのである。
不慣れな中で奮闘する青年たち……。自然と、先人たちの知恵を求める声が湧き上がった……。

コーヒーハウス スタッフ研修 “私とわいがや・コーヒーハウスとあのひと”

グレゴリオ暦 2022 年 6 月 26 日

げすとすぴ〜か〜



山崎健さん(95〜10 年度 コーヒーハウス担当職員)
飲み会参加回数は推定 1000 回を超え、親子のように
歳の離れた青年たちから“健さん”として慕われた。

林雄三さん(02 年度〜スタッフ)
一時はわいがやを含む全講座に出没。
部長を務める初心者山部は 12 年目を迎えた。



2000 年代のコーヒーハウス

林：当時は近辺で働いている社会人やフリーターも多くて、講座は平日の夜が多かったですね。

健：講座の頻度や時間帯は、その時々事情に応じて柔軟に変えていました。

僕は皆と歳が離れていた中で、フラットに意見を受け止め、一歩後ろから見守るのを大事にしています。

色々できるよ青年室

林：公民館の 2 階の窓から駐車場に向けて流しソーメンをすとか、バカな企画も色々やったね。

健：“偽物家族”（皆で夕食を自炊して食べる会）や牛丼部など、食べもの系は多かったですね。他には、英会話・手話・沖縄音楽など、その時ブームになっているものを題材に企画したり、人を呼んで話を聞いたりしていました。これらを、新規の人に宣伝するきっかけにもしていました。

林：世間だと人の指図で動くことが多いけど、ここでは自分で動いていく中で、知らず知らず成長していくんだよね。普通に生きていたら中々できない経験もできる場所だと思います。

他のメンバーやスタッフとの関わり

林：ここでは、ケアする・される関係じゃなくて、皆が同じ参加者というのが良いところだね。

実はスポーツ講座は、オリンピック・パラリンピックより凄いなだよ。ルールを皆で工夫して、しょうがい関係なく一緒に立てる土俵を作っているんだから。

健：個人として好き嫌いが出るのも自然なことです。トラブルが起こった時は、一緒に悩むことはできますね。周りがお互いを気にかけて、フォローし合う関係をつくるのが大事だと思います。

この場を未来に繋げていくには

健：今いる人を活性化させ、口コミで友達を誘ってもらうことの積み重ねを大事にしていました。

林：やっぱり先にいる人の姿勢が大事だと思う。初めてで緊張している人に、こちらから話しかけて仲良くなって、終わった後は打ち上げて深い話をする。その上で誘ったら、次も来てくれるはず。

健：振り返りや打ち上げ等、初めて来た人をフォローして、疑問に答える場を作れると良いですね。

林：運営の仕方等、時代に合わせて変えていく部分と、皆でずっと大切にしている精神のような、いつまでも変えない部分を、それぞれ大切にしてほしいです。

お話を受けて……ぐる～ぷでいすかっしょん

参加者数：13人(スタッフ10人・職員3人)

メンバーや他の参加者との関わり方

「クラフト講座の時とか、作業を手伝うことは有るけど、それが世話になっちゃうのは何か違うと思う。」

「ある程度得意な講座を選んで参加しているから、一緒にやる中で、必要なら手伝うというスタンスで良いんじゃないかな。」

「基本的に“隣りにいる人”で居たいです。」

「最初は、“地雷”と言うか、何をしたらダメなのかを考えすぎて動けなかったけど、一般常識の通りにしていれば良いのだと気づきました。」

「自分の嫌な気持ち・嬉しい気持ちも、遠慮せずシンプルに伝えるのが良いと思う。それで万が一変な関係になっても、周りが助けてくれるから。」

「フレンドリーな人と大人しい人とか、相性に気を遣うこともあるね。特に新しく参加する人には、皆で様子を見ながらフォローしていくしか無いかな。」

「初めての時に向こうから話しかけてもらった時とか、救われることも結構あるよね。」

「スタッフ間・メンバー間も含め、色んな関係が交差する中で、お互いに潤滑剤なんだろうと思う。」



コーヒーハウスの魅力って？

「色々な世代や背景の人と知り合いになって、深い話や知らない世界の話ができるのが面白いです。」

「自分が好きな時にいつでも来られるのが良いと思う。コーヒーやお茶が飲めるのもおトクな感じ。」

「前からいる人同士で固まってないというか、初めて来た人への壁がなくて有難かったです。」



この場所で大切にしていきたいことは？

「義務感じゃなくて、自分がまず楽しむことを大切にしたいです。」

「行く前にどんな場所かが理解できて、参加のハードルを下げられるように、SNS等の広報をしたいです。」

「年上のスタッフとしては、中心となって活動する世代の思いに寄り添っていきたいです。」

「ここは安心して失敗することができるので、思いついたことに挑戦してみたいです。」

「そうだね。取りあえず始めてみたら、皆で何とか形にできるよ。」



※この記事は、ゲストスピーカー・参加者の言葉を基に再構成したものです。

※喫茶わいがやの運営団体“障害をこえてともに自立する会”の年次総会第二部を兼ねて開催しました。

〈青年講座〉
「初心者 山部」
初めての山部参加

上原 真弓

5月中旬、公民館だよりに載っていた募集要項の「対象…高校生・30歳代くらいの方」というのを見て、恐る恐る公民館に電話しました。というのは、私が30代も後半だったからです。

以前から「山に登ってみたい」という気持ちはあったのですが、一歩踏み出せずにこの歳までできてしまいました。年々衰える体力を考えると、今のうちにスタートしなければと焦るのですが、今更一人ではどう登ったらいいのかわかりません。そんな中、初心者山部の募集を見て思い切ってチャレンジすることになりました。

緊張の第1回目の座学の時間がきました。公民館3階へ行くと、出迎えてくださった講師の林さんの気さくな声かけや、皆さんの明



るく和やかな雰囲気にもホッとしました。

山登りの装備についても、丁寧に教えていただきました。登山靴やリュックなど専用のものを買わなければならないかと思っていたのですが、今回の山登りに関してはあるもので大丈夫だと教えてもらい安堵しました。



講師の林さん。座学では山の知識を学びます

この座学の中で私が感動したのは、登る山をどの山にするのか、その場の皆さんで決められた点です。予め林さんが3つのコースを考えてくださったのですが、メンバーの熟練度や山道の混み具合、難易度などを含め皆で相談して、折衷案のコースを決めることができました。近隣の山の豊富な知識や登山経験、そして引率の経験がないとわからないことだと思います。本当に心強く感じました。

登山当日、9時半に高尾山山

からスタートしました。初心者の私は「使った方が絶対楽だよ！」とストックを貸していただきました。最初は高尾山の稲荷山コースを行いました。木に囲まれた山道は、風もさわやかとても気持ちよかったです。雨上がりで少しぬかるんだところもありましたが、適宜声をかけあい注意しつつ進みます。メンバーの様子を見ながら、休憩タイムもとってください、その後上りの一番の急所、高尾山山頂直前の200段を超える階段にさしかかりました。目の前にそびえる階段は長く途中で息が切れますが、もうすぐ頂上と励ましてもらってなんとか登りきりました。

高尾山山頂で休憩をとったら、今度は小仏城山へ。



まぶしい緑のなか山頂を目指します

車や街の音が聞こえない静かな世界の中、目の前の一步一步に集中し、久しぶりに無心になった時

間でした。少しひらけたところから下の方を覗くと街が小さく見え、コロナ禍で鬱々とした気持ちが晴れるような気がしました。



山頂に到着！（撮影のためマスクを外している人もいます）

1時間ほどで小仏城山山頂にたどり着き、お昼ご飯をいただきました。お昼ご飯はなんと、ハンバーガーです。特製のパンズとハンバーガーを用意してください、ハンバーガーはバーナーで焼いてくださいました。皆さん調理もお手の物で、みるみる間に本格的なハンバーガーが完成していきます。まさかこんなおいしいご褒美がまっているとは！疲れた身体に染み込みました。

さて、下山は相模湖へ下るコースです。登りとはまた違った景色が眼下に広がります。下りの方が楽かと思いましたが急なところも多く、また滑らないように神経を使います。一步一步下る時の

膝への衝撃を、ストックを使いがらわらげます。お借りしていたストックのありがたさを感じました。なんとカバス道路まで行けた時には無事に帰ってこられてよかったとホッとする気持ちと、そして自分の足で登り切れた満足感がいっぱいでした。



自分で作ったハンバーガーの味は格別

以前から気になっていた山登りにチャレンジでき、充実した時間になりました。また、山が好きな人たちと知り合うことができたこともよかったです。

みなさんも、山部へ参加してみませんか？30代の方、今からでも遅くないですよ！一緒に山を楽しみましょう。

第1回目2021年6月13日
日座学実施・第2回目2021年6月20日登山実施

