



風のすみか研修 卒業文集



認定特定非営利活動法人

文化学習協同ネットワーク

コミュニティー・ベーカリー「風のすみか」は設立から 19 年が経ちました。
その間、150 人を超える若者が研修生として参加し、卒業生の 8 割以上がその後社会に出ています。

人とのコミュニケーションが苦手で、人の中で働けない。
仕事が続かず、失敗することが怖い。
一度社会のルールからはずれてしまった自分にはもう何もできない。

など、働くことへの自信のなさ与人に対する不信感を口にする若者は多くいます。
そして、うまくいかないのは自分のせいだと自分自身を責めています。
私たちスタッフは、そんな若者たちと共に日々を過ごしながら感じています。
人と共に働きながら人への信頼を取り戻し、「自分も役割をもって働ける」と思える経験を重ねていけば、多くの若者が社会への一歩を踏み出していけると。

ただ単に就職するというのではなく、自分と繋がるたくさんの人たちと、自分らしい働き方を見つけてほしい。
そのための試行錯誤を若者と共に行っていきたい。そう願っています。



コミュニティ・ベーカリー 風のすみか



就労研修では仲間と共に働き方を学び、成長を実感。

コミュニティベーカリー 風のすみかは、安心安全な天然酵母、国産小麦のパンを提供する、地域に根ざしたベーカリーです。ここで行われる就労研修では、パン生地分割・成形や工場の清掃、パンの配達はもちろん、店舗での袋詰めや接客、オープンカフェでのドリンクの提供そして出張販売やイベントでの販売など、さまざまな仕事を担当します。これらの実践を通して、働くための基礎的能力を養い、自信を付けていきます。

スタッフは、個々の課題にたいねいに対応しながら、彼らの思いや願いを聞き取り、課題に向けた行動計画を一緒に考えます。一日の終わりには、仕事を振り返って成果と課題を伝えあい、ひとりでは気付かなかったことを見いだしていくことにより、日々の成長を実感できます。仲間と共に働き方を学び、仲間と共に成長できる場です。



研修のポイント

法人の経営するベーカリーで働く：私たちが経営するお店だからこそ、共に働く姿を見ている専従スタッフが丁寧なサポートをします。実際の職場での体験の中でこそ、働く姿勢や感覚が身につきます。

一日の振り返りを丁寧にを行う：やりっぱなしで終わるのではなく、毎日の振り返りミーティングで、1日の仕事の確認をします。失敗していい職場です。

失敗への対処の仕方を学び、繰り返すことで、出来てきた自己を確認します。

コミュニケーションの不安をなくし、人の中で働ける自信をつける：人と共に働くことで、お互いに励ましあい、協力する関係が生まれます。みんなでイベントを企画し運営するなど仲間づくりもしています。「風のすみか」には「ひとりじゃない」「共に学びあう仲間」がいます。

主体的に働くことの大切さと面白さを実感する：

すみかは失敗してもいい職場です。やらされるのではなく、創意工夫して仲間と主体的に仕事をつくっていく「仕事っておもしろい」を経験します。

自分に繋がる社会と出会う

地域の行事（お祭りやイベント）に参加したり、「この人に話を聞きたい！」という人に出会いながら自分と繋がる社会を感じていきます。



集中プログラムとは……

緊急人材育成・就職支援基金による地域若者サポートステーション事業の1メニューである、若年無業者等集中訓練プログラム事業です。ニート等の若者に対し、集中的に、職場実習（OJT訓練）、資格取得支援等を実施することにより、本人の自信回復、就職に必要な基礎的能力の獲得、基礎的資格の取得を図り、就労に結びつけることを目的として実施しています。

むさしの地域若者サポートステーションでは、平成25年度より、「コミュニティベーカリー風のすみか」を舞台として、プログラムを開始しました。1期の期間は4か月から6か月、週4日から5日の研修です。

プログラム内容

- ベーカリー研修
- 社会参加訓練
- グループワーク
- コミュニケーション講座
- 訓練発表会
- 地域の事業所の職場体験
- 合宿
- マナー講座
- 就活講習
- 各種振り返り



→ 次ページ以降に、集中訓練プログラムに参加した参加者の卒業作文を掲載します。



何もない殺風景な毎日を過ごしていた。

風のすみかでの初めての体験は3月の末、井の頭公園の桜が満開になった日でした。それまでの私は、何かを成し遂げたような経験もなく、自分は働くことなんてできないし、社会に受け入れてもらえないだろうとずっと思い込んでいました。

何もない殺風景な毎日過ごし、こんなことがいつまで続くのかと苦悩しつつも何をどうしたらいいのかもわからずにただ時間だけが過ぎていました。

そんななか、サポステでの面談で「『風のすみか』というところがあって、失敗もできるところなのでいろいろ経験できる」と言われました。社会に接する経験が圧倒的に不足しているということは分かりきっていたので、周りに背中を押されながら集プロに参加することにしました。

当初は先輩たちが仕事をしている姿に圧倒され、分からないことを周囲に聞くこともできず、ここで5ヶ月間続けられるのか、ちゃんと人間関係が築いていけるのかすごく不安がありました。

けれども、同期のメンバーも同じような不安を持ちつつ、コミュニケーションを取ろうと努力していて、私もそれにつられるように次第に心を開けるようになっていき、安心して通える場所になりました。

できないと思っていたことをできることに変えていく毎日

気づけばあっという間に過ぎていったこの5ヶ月間は今までの自分の人生では経験のないことの連続で、それまでできないと思っていたことをできることに変えていく毎日でした。そして“ともに仕事をする”という感覚を知ることができた貴重な時間になりました。

集プロが始まってまだ間もないころ、工房のスタッフさんたちが作業台で保育園用の生地分割を午後までやっていて「パンの袋詰めやって」と言われたので最初は鉄板をバックヤードに運んで詰めていたら「そうじゃない、店舗の補佐をしながらやって」と指摘され、当時はわけが分からないまま店舗にたって袋詰めをしていました。しかし、その日の振り返りでスタッフさんからどういうことだったのか説明を受けたことで、仕事をするということは、自分の世界だけであるものではなく、周囲の状況を俯瞰的に見ながらしていくものなのだとはじめて知ったインパクトのある出来事でした。

仕事を任せてもらえる嬉しさと、一緒に商品を作っていく楽しさ

また、ハンバーガー作りでも多くのことを学びました。最初のころは自分のことだけで精いっぱい「シールがない」「役割分担ができていない」などと周囲を困惑させていました。振り返りの時間でどこに問題があったのかを指摘し合えたことで、マメに声かけをして、お互いに気持ちよく仕事ができるように意識するようになっていきました。

はじめは先輩に丁寧に教えてもらいながらの作業でしたが、次第に同期だけで任せられるようになり、それで完成が遅れたり、ミスが増えたりしないようにと責任感も持てるようになりました。また、後輩に教えるときには分かっていたようで実は分かっていたことが明確になり、自分の仕事のやり方を見直す良い機会にもなっています。仕事を任せてもらえる嬉しさと、一緒に商品を作っていく楽しさを感じることができたプログラムでした。

一日の出来事を振り返るときには自分の未熟さを指摘されることもあり、言いづらいことも言ってくれていると頭では分かっているけど、その都度落ち込んでしまい周囲に気を使わせていました。行き帰りの道のりでそのときの言葉を思い出し自問自答するなかで、もっと相手の立場を考えて人と関わっていく必要性を自覚させられました。

グループワークのインタビューでもそのようなことを実際に働く人の言葉で直接聞くことができました。

うわべではない素直な言葉のやり取りがあった

そして、集プロを始める前と後とで何よりも変わったことは多くの人とつながっているということです。合宿での“ティータイム”やグループワークでの“ディスカッション”ではこんなこと話しても言いのかな？と思うようなことでもメンバーのみんなは真剣に聞いてくれ、受け止めてくれました。すみかでは勿論、外部研修先などでも自分を信じてくれる人たちに出会えたことで、私も人を信頼できると実感していきました。まじめな話だけでなく、合宿の時に一緒に動物に触れたりいちごジャムだいふくを作って手がべとべとになったり、夏休みに花火をしに行った他愛ないことだって大切な記憶としていつまでも留めておきたいと思っています。

呼びかけをすれば反応を返してくれ、質問をすれば答えてくれる。そして、ともに仕事をつくり上げる。周囲の人とのうわべではない素直な言葉のやり取りが私の働くこと、生きることの輪郭をつくってきたのだと思います。

これから先のことを考えると、正直不安が多くあります。ただ、五ヶ月前には自分が店舗でレジ打ちをしたり、後輩に仕事を教えるなんて想像もできませんでした。これからも、自分の可能性を決め付けることがなければ、自分の将来を自らの手で作ることができるのではないかと考え始めています。

自信のないいま

風のすみかで研修を始める前は、4ヶ月はきっと長いし、働くことに関して具体的に動かなくってはという焦りのような気持ちがあったので、他の選択肢を選んだ方がいいのかもしれないと考えていました。でも他の選択肢って何だろう、自信のないまま何か動けるのだろうかとも思っていて、両親や友人の後押しもあり、実際に研修を受けることを選びました。そうして今振り返ってみると、とても充実していて、あっという間に過ぎてしまいました。すみかで学んだことと上手くまとめられたらよかったです。自分の中ではまだ色々な体験の途中なので、いま感じていることや印象に残っていることとお話し出来たらと思います。

自分のことを客観的に見られるようになった

まず…4ヶ月？5ヶ月研修を受けてきて、わたしはまだ働く感覚が足りていないと指摘されています。お仕事は難しいです。その場で何を求められているのか的確に判断が出来ていないし、作業の全体像を把握することも苦手。うっかりミスが多いし、急いでるつもりスピードもまだまだゆっくりです。

それでも以前は自分を何を出来ていないのかもよくわからなかったもので、少しは成長出来ているのかな…と思います。あとは、何でも人に聞いてしまう、聞かないと間違っているかもしれない…と不安を感じるが多かったんですけど、少しずつ自分で判断して動くことも選択肢に入れられるようになってきました。

また、自分とは違う感覚を持った同期のメンバーや、先輩方、スタッフさんに囲まれて過ごすことで、新しい価値観や働き方を学ばせてもらいました。

こうした日常的なやり取りや周りの人の作業に取り組む姿勢を知ることで、一人では行き詰まりに感じていたことも風通しが良くなったり、自分のことを客観的に見られるようになったり、いい刺激をいただきました。

皆さんが何気なくしてくださったことにもわたしはとても助けられていて、楽しくて、嬉しくて、有り難かったです。

人の暖かさについて知れた

わたしがすみかの研修で得たものは何だろう？と考えたとき、もちろん働くことへのヒントもそうですが、一番「これをもらったなあ」と感じるのは、人の暖かさについて知れたこ

とだと思えます。振り返りの後、工房のスタッフさんに、どうしてすみかで働くことを選んだんですかと聞いたときに「パンを作ることは好きな実験みたいだから」と「人」と教えてくださったことがあります。その時は「人ってどういうことだろう？」と思ったのですが、普段の研修や合宿、GW などを経た今その感覚が少しだけわかってきた気がします。本当のことはわかりませんが、同期のみんな、先輩方、すみかやサポステスタッフ皆さんからは人に対する信頼や愛情を感じ、そうありたい気持ちのようなものを感じます。

学校にも通えなくて、つい最近まで殆どの時間を一人でお家にひきこもっていた自分が今日まで毎日すみかに来られたのは、そんな皆さんがわたしを受け入れてくださって、自分らしく色々なことを学ぶ機会をくださったからなんじゃないかと思えます。

社会に繋がっていける自分を少しずつイメージ出来るようになってきた

わたしは、すみかに来た時の作文に、いいお仕事の仕方が知りたいではなくて、まず人やお仕事に向き合う自分なりの姿勢を得たいというようなことを書きました。

自分がどう生きたいのか、その上で、どうお仕事に取り組むのかを知りたかったです。

人の中で過ごす自分、社会に繋がっていける自分を少しずつイメージ出来るようになってきたことが、今回の研修で特に学ばせていただいたことだと思えます。

皆さんに振り返りなどで認めていただけたことによって、長い間上手く向き合えなかった自分を、少しずつ具体的に捉えられるようになった気がします。

人と暖かい関係を持ち、周りの人と協力しながら、お仕事出来る人になることが今後の自分の目指すこと、やってみたいことのひとつになりました。

実際の働くスキルは、まだまだで、自信がなくて、もう少しすみかでお勉強させてもらえたら嬉しいです。

また全員新しい段階が始まるんだ

それと、少し前までは修了式が過ぎたら、これまでの自分や環境・人間関係など何かが終わってしまう気がして、すごくこわいし寂しいし、不安に感じていました。

でも、最近体験の方に会う機会が増えて「あ、他にもこんな考え方をしている人がいるんだ」と思ったり「教える」というこれまでになかった課題が出てきたり…

他にも、すみかでアルバイトスタッフさんになって、外での活動のお話も聞かせてくれる先輩だったり、今後の自分に合った動き方を考えている同期がいたり…

それぞれ違う分岐点に立つみんなで行なわれる振り返りは、これまでとはまた違う色を帯びているなど感じます。最近「おしまい」というよりも、また全員新しい段階が始まるんだなあという感じがして、それはそれでこわい。でも、新鮮で面白いです。

各々の挑戦がある上で、わたし達は一緒に過ごしているんだなあと思いました。

集プロとしての研修は今日で最後ですが、この 5 ヶ月を踏まえて、わたしも自分の課題に

向き合いながらこの先も経験を積み重ねていきたいです。

5ヶ月間、色んなことを教えてくださって、考えてくださって、一緒に過ごして下さって、本当にありがとうございました！

皆さんのおかげで、とても楽しかったです

実際の働く現場としての「風のすみか」

コミュニティベーカリー「風のすみか」は、「安全な材料で作った美味しいパンを顔の見える関係で提供したい」というコンセプトの元に、国産小麦、天然酵母を使い、店内で焼いたパンを提供するパン専門店です。材料や製造方法へのこだわりをもったプロの職人が、地域のお客さんへ毎日パンを提供しています。

研修に参加している若者の多くが、働くことに高いハードルを感じ、働くイメージがつかめないでいる中で、「実際の働く現場での体験」は、たとえそれが失敗の体験であっても、働くイメージをより具体的にしていきます。また、「実際の働いている人」と同じ現場をともにすることで、その姿をモデルにしなが、自分自身の将来の見通しも具体化していきます。



Cさんの作文

30代男性

オトナも子どもトシヨリも大キライだった

イロイロあって参加した集プロでの六ヶ月で、俺はイロイロなモノを得て卒業を迎えました。しかし！その『イロイロ』について述べることはここでは致しません。

何故ならば。ヒトツヒトツのデキゴトはタイヘンに大きなことでしたが。

数が多過ぎて印象としてはあまり強く残っていないのデス！

そんなこんなで。ここでは得た「イロイロ」によって起こった心理的な変化を述べたいと思います。端的に言うと、俺はヒトツのモヤモヤしたサムシングを得ました。

ソレが善いモノか悪いモノかの見極めがどうにもつかず、ヘンテコな表現になってしまったことは許していただきたく思います。親や精神科医から否定しかされなかった俺は、ニンゲンギライになっていました。しかし、集プロ参加によって少しばかり世界が広がった俺は人間らしさを取り戻す事に成功しました。

それにより、人と接し、人の役に立つ仕事に就きたいとすら思う様になりました。

信じられますか？オトナもコドモもトシヨリも大キライだったこの俺が、誰かのために何かしたいなんて。俺ア、信じられませんね。

人と接し、人の為になんかしたい？

協同ネットのスタッフの方々の熱意にアテられて、何かカンチガイしてる様にしか思えないのです。正直なところ、「人間らしさ」なるモノが本当に善いモノなのかすらアヤシイ気がしています。ずっと欲しかったモノが、手に入った途端にガラクタに見えるあの感覚。本当に人の為になんかしたいと思っているのか？それなら何ができるのか？もしかしたら善意らしき何かを押し付けたいだけなのかも知れない。それを「善意」と呼ぶことはできないのではないのか？「人」の「為」と書いて「偽」と読む。そんなモヤモヤがエンエンとグルグルしています。変化への戸惑いなのか、変化する事を怖がって、変化する事そのものを否定したいのか、それすらも判然としません。何をどうしたら良いか、本当はどうしたいのか。

卒業の少し前からそればかり考えていましたが。この作文をまとめるにあたり、一つの結論を出しました。一度は望み、願い、手に入れた「人の為になんかを」という感情を信じてみたいと思います。そりゃあ出来る事より出来ない事の方がずっと多いでしょう。

でも。きっと、ずっとやりたかった事なんだと思います。

高校生だった頃から買いためたマンガを最近になって読み返してみたら、『公務員が身寄りのない子供を引き取る』ような内容が多くて驚きました。ああ、あの頃からどこかでそういう事に憧れがあったのかも知れないなあ、と。だから、やってみようと思います。よくよく考えたら、これ以上無い好い機会です。

迷いも悩みも消えてはいませんが、それでも「人の為になんかしたい」という気持ちも消えること無く在り続けているので。

あー、でも。それを職業としてやる、というのはまだなんだか気が引けます。

「オシゴトでやってるんでしょ」って思われるのが嫌で。

なんだか、悩みは尽きないですね。悩んで悩んで悩み抜いて出した『百パーセント納得しているワケではない答え』ではあります。

その『答え』を少しでも正解に近いモノに出来る様にベストを尽くしたいと思います

自分を取り囲む環境に居心地の悪さを感じていた

私は高校生くらいから、理由もわからず、学校や家庭など、自分を取り囲む環境に居心地の悪さを感じ始め、人付き合いが少しずつ内にもっていきました。社会に出てからは余計にそれを感じるようになり、なかなか職場に馴染めず悩んでいました。長期間仕事を続けられない自分と、周りで頑張っている友人を比べ、劣等感さえ感じていました。

半年ほど引きこもっている中で、なぜ長期間同じ環境にいと疲れて辛くなってしまうのか、自分なりに考えてみました。すると、私は周りの人や職場の雰囲気に合わせて自分を作り、本来の自分ではなく相手が求めている自分で居ようとして疲れてしまっているのかもしれないと、なんとなくですが気が付きました。そこで、自分を守りながら上手く働いていく感覚を身に着けたいと思い、すみかでの研修を受けることに決めました。なので、研修中は自分の思ったことや感じたことにしっかり向き合っ、それをなるべく素直に、言葉に出してみることを意識して過ごしました。

自分の癖が分かりやすく現れた出来事

いざ研修が始まると、毎日思ったことを発言し合う振り返りがあり、その時間が辛くてたまりませんでした。自分と向き合わないといけなだけでなく、他人が考えていることも知ってしまうので、人ともしっかり向き合わねばならないからです。人と意見を言い合うことに慣れていない私は、初めの一か月くらいは研修が終わると微熱が出てしまうこともありました。それでも、今まで私がいた環境とは何か違う、ここなら大丈夫かもしれないと思えるような空気がすみかにはあったので、毎日通えていたのかなと思います。

そんな中、自分の考え方の癖が分かりやすく現れた二つの出来事がありました。一つ目は研修が始まって初の企業への出張販売の日。朝のミーティングで準備は先輩と他の研修生が行い、私は朝の保育園の配達に行くことになりました。そこで配達に一人で行けるか聞かれたとき、配達の手順に不安があったため、出張販売の準備から先輩が1人抜け、一緒に行ってもらうことになりました。そして一日が終わり、その日の振り返りで、出張準備に時間がかかり、出発が遅れてしまったことを知りました。それを知った時、私は「自分が配達に一人でいけてさえいれば、こんなことにはならなかったんだ」と感じ、みんなも何も言わないけど、本心はそう思っているんだと考えてしまいました。

二つ目は、ハンバーガー作りを先輩に何回か教えてもらい、ある程度出来るようになって

きた頃、同期だけで初挑戦した時のことです。先輩がいる時とは違い個々での作業になってしまい、思うように作業が進みませんでした。その日の振り返りでバーガー作りの話をしていううちに、「私をもっと率先して声掛けしていればこんな事にはならなかったんだ」と感じてしまいました。

以前まではそういった出来事でモヤモヤしてしまっても、自分の中に感覚として存在しているだけで、言葉にはなりません。些細な事を気にして悩んでしまうのは、心が弱くて恥ずかしい事だと思っていたからです。しかし、研修中は自分をさらけ出すことを意識していたので、自分が感じたことをスタッフさんに素直に話してみました。すると、私は何か問題や上手くいかないことがあると、必要以上に自分に引き寄せて考えてしまう癖があることを指摘してもらいました。また、自分の気持ちを素直に人に伝えてみると、案外大したことなく、さらに、自分を受け入れてもらえたという安心感も湧いてきました。

思っている事を自然と発言できるようになった

そこから徐々に思っている事を人に話すことに抵抗がなくなり始め、振り返りや普段の会話の中で思っている事を自然と発言できるようになってきました。ただ、自分の事を話していないので、合宿中のティータイムでは無様に泣いてしまったり、スタッフさんとの面談中も毎回泣きながら話していました。それでも、人に話してみると、ぼんやりした心のつかえ棒が相手を通して客観的に自分に返ってきて、自分自身がどういう人間なのか理解できるようになり始めました。グループワークで働いてる人にインタビューした時も、皆さん共通して、悩み事は誰かに相談しているという話が聞けました。自分の中に溜め込まないで、外に発散することは、自分自身を守る事でもあり同時に、素直に発言することは、人とちゃんと関係を築いて行くために必要なことだということを学びました。

すみかでも、振り返ってみると、自分を素直にさらけ出して相手と関わっていくうちに、日に日に相手との信頼が深まっていくような、心地よい関係が生まれるような感覚がありました。仕事の面でも、人とのかかわり方一つで、ぐんと働きやすくなることを学びました。今までは一人でどんどん仕事を進めてしまい、周りとの連携が出来ていない傾向にありました。でも、すみかでは、ところどころポイントで、お互いに進み具合を確認したり、仕事の振り分けをしたりみんなで仕事を進めていく感覚を身に着けました。そうすることで、効率upにつながるだけでなく、お互いに心地よく仕事を進められるようになりました。

頑張りすぎない自分でも受け入れてもらえる場所がある

五か月間、なるべくありのままの自分で居ようと心がけて過ごしてきましたが、年を重ねるごとに分厚くなっていった自分の殻を破ることができたのは、すみかの環境があったからこそだと思っています。無様に泣いてしまったり、些細な事を感じて気にしてしまう自分

を、すみかのスタッフもサポステの方々も、そして同期メンバーも誰一人否定せず受け入れてくれました。また、外部研修先は保育園の調理室でお世話になり、そこでも無理に明るく振舞ったり、きびきび動かなきゃと思わないで、肩の力を抜いて過ごしていました。それでも「手際が良いね」とか、「ニコニコ明るいわね」と言ってもらえたので、頑張りすぎない自分でも受け入れてもらえる場所があることも知りました。

今ようやく自分の人生を歩んでいるんだ

そうやって良い人に囲まれて、健全な関係を築き過ごした経験が今は自分の自信にもつながっています。また、人とちゃんと関係を築く中で、自我が芽生え、今ようやく自分の人生を歩んでいるんだという感覚があります。

これからはすみかで築けた関係を大切にしていきつつ、自分の世界も広げていきたいと思っています。これからどうなるか分かりませんが、今すごく、わくわくしています。

振り返りの中で語られること

毎日の振り返りで語られ、共有される「悩み」「課題」は「仕事での関係」にとどまりません。人との関わり方、関係の取り方の課題、困難を自分の言葉で語り、他のメンバーと共有することに振り返りの大きな意味があります。毎日の振り返りは、「日々の研修を通じて生じるさまざまな葛藤を支える場」としての役割を持ち、この振り返りを通じて、研修生たちの関係は、競争の関係から協同の関係（ともに支え合いながら成長する関係）へ徐々に転換をしていきます。

共に自分の人生とむきあっていく共同的な関係だからこそ、トラブルや対立も起こりえますが、対立を恐れず、誠実に相手と向き合う関係をつくること、対立やトラブルを経て関係性を修復する体験を繰り返していくことで、人とともに生きられる自分への信頼、仲間、社会への信頼を回復する場になっています。



世間に対して冷たいイメージを抱いていた

私は三鷹サポートステーションを利用する前から、世間に対して冷たいイメージを抱いていました。ドロップアウトしてしまった自分は周りの大人からまともに扱われないのではないか。全く関心を持たれない中で必死に頑張らないといけないのではないか、不安に思っただけでなかなか外に出られない時期がありました。ところが、サポートステーションを通じて様々な人達と出会って、すみかの研修を始めて世間と交わる中で、そういった不安は少しずつ和らいでいきました。

すみかの研修を始める以前に働いた経験は無く、働くという事に対して良くない印象を抱いていました。家に閉じこもっている間にネットで職場に対する愚痴を目にしたり、共働きの両親から人間関係での愚痴をたくさん耳にし、研修を始める時かなりプレッシャーを感じていました。

メッセージや反応を見れる嬉しさを知った

実際に研修を始めてみると、私が抱いていた世間や働く事に対するイメージが変わる出来事がたくさんありました。研修の中でコーヒーのハンドドリップを練習し、販売車から自分の淹れたコーヒーをお客さんに出したり、店舗でのレジ会計や接客対応に挑戦しました。他人から受けるお金を的確に処理するプレッシャーや、予想出来ない要望に対応する難しさに最初は諦めかける事もありました。しかし、すみかにパンを買いに来た女の子が「パン美味しかったよ」と言ってくれたり、店舗のレジやカフェでの何気ないやり取りの中で、お客さんが笑顔を返してくれる瞬間が多くありました。その場にいる事で直接受け取れるメッセージや反応を見れる嬉しさを知って、難しくても頑張ってみようと思えました。

世間に対する凝り固まった印象が、ほぐれていった

また、企業での出張販売や職場見学、市役所への配達の実験も印象に残っています。では、実際にその場で働いている方々の表情を見る事が出来ました。パンを買いに来るお客さんが、昼休みという事もあって皆とても和やかな雰囲気を出していて、研修終了間際の職場見学では、緊張感を持って仕事に臨んでいる様子も見させてもらう事が出来ました。そのメリハリのついた姿勢に、働く姿勢という物を学びました。市役所への配達では、張り詰めた空気に初めは身がひきしまりました。でも、そういった場の中にもすみかのパンを注文してくれている人がいる事を実感し、遠く感じた距離

感がグッと近づいたのを覚えています。自分が世間の人からすみかの一員として扱われる事で、世間からの疎外感が薄れていたり、一見自分達にとって関わりが薄いと感じる人がすみかのパンに関心を持ってきている事を知って、私の世間に対する凝り固まった印象が、ほいったように感じます。

人に頼る事に気負わなくなってきた

研修で働く時間の中で、楽しい出来事や嬉しい瞬間だけでなく、日々の失敗の中で自分の苦手な部分に向き合う瞬間もたくさんありました。工房の器具を焦って落としてしまったり、人との仕事の取次ぎでわかりにくい伝え方をしてしまったり、飲食店で働くという初めての経験の中で、慣れない部分から来る失敗が多くありました。以前は自分の失敗は他人に見せたくない、恥ずかしいという気持ちが強く、自分の落ち度は隠そうとしていました。しかし、振り返りの中でメンバーとお互いの気持ちを交換し合ううちに、段々と自分の思っている事を素直に伝える事に慣れていきました。その結果として、グループワークでの「焼きたて食パンフェア」でリーダーを担った時に、自分の困っている状況をメンバーに伝えられるようになったのだと思います。大学時代、合唱サークルに参加して指揮者を務めていた時に、多くの人をまとめるという重圧に耐えられず、でも体裁ばかり気にして周りに全く相談出来なかった私は、潰れてしまった挙句にそのショックから閉じこもってしまいました。その頃に比べたら、少しずつでも、人に頼る事に気負わなくなってきたように感じます。

合宿の「語り」で自分の辛い過去を打ち明けた

合宿の「語り」の時間で自分の辛い過去をメンバーに打ち明けた事も、とても印象的な出来事でした。自分が話す番になる直前まで、話そうかどうかとても悩んでいました。自分の一面をさらけ出す事でメンバーから嫌われたり、否定されたりするのではないかと、とても不安だったのを覚えています。ところが、素直に打ち明けた事によって、今までの関係が壊れることもなく、お互いの背景を知った事でより踏み込んで話せるようになり、打ち明けられて良かったと、スッキリした気持ちになりました。後に、フットサルの交流会の場で自分の事を臆する事なく話せたり、自分が過去に迷惑をかけた人と会って話してみようと思ったのは、語りや振り返りでの経験が大きかったのだと思っています。

自分自身を受け入れていこうと思えた

長いようで短かった研修期間の中で、今現在の自分を受け入れてくれる人達と出会い、自分自身もまた自分が持っている色々な一面を受け入れていこうと思ったのは、私の中でとても大きな一歩だと思います。今現在の自分が出来る事を一つずつ大切に積み重ねていく事が、私のこれからの目標です。

「4泊5日合宿」(すみか農場合宿) とは

集中訓練プログラムでは、訓練開始後1ヶ月後に合宿訓練が行われます。農業体験を通じて体を開放していくこと、また、さまざまな背景を持つ若者たちが共同生活をすることでお互いを知り、関係を深め合うことを目的としています。

テレビもない、築140年の古民家で、自分たちで食事づくりをし、薪をつかって風呂焚きを行い、日中は農場にて地元の人たちとのつながりの中で、自然の体験をします。

また夜には「語りの時間」を設けており、「なぜ、訓練に参加することにしたのか」を語りあいます。今後の関わりを深めていくためにも、お互いを知る非常に重要な機会です。



Fさんの作文

20代男性

結構物怖じしていた

最初に、すみかの研修をサポステスタッフに持ちかけられたときは、前と同じパン屋と言うこともあって、興味が持てないんじゃないかという不安がありました。

それでも、三ヶ月というサポステの居場所で過ごした時間を無駄にしたくなかったのと、単純に先輩と一緒にやれるというのもあって、悪くないんじゃないかと思い参加しました。

活動報告会での、発表で振り返りの時間を長めに設けているというのを聞いて、ここなら前と違う体験が出来るかもしれないという気持ちもありました。

最初にすみかに来て思ったことは、居場所とは、全く別の雰囲気だということでした。

それは実際にお客さんが目の前にいて、商品を売ることや、サポステスタッフとは違う、お店のスタッフさんがいて仕事をするというところは、全く別物でした。

正直に言うと、結構物怖じしていたと思います。

最初は、ただただ作業をこなしていくのに必死で、作業を覚える方向にまで意識が向いてい

なかったと思います。また、外に販売に行ったり、市役所に販売に行くというのも今までに無い経験でした。

「働かずにお金を貰えたらいいのになぁ」「何故働くのだろう」

しばらく経って合宿のときに、働くことについて話し合うということがありました。その中の一人が「働かずに家にいることはありえない」という規範意識みたいなものを自分は持ってしまうている」というようなことを仰っていて、自分は「働かずにお金を貰えたらいいのになぁ」と、内心で思っているながら、吐き出せずにいました。それが自分の中で引っかかって、合宿に戻ってからも「何故働くのだろう」という疑問が頭を擡げることがありました。これは、自分の良くない癖なのですが、一度考えたことを頭の中で反芻して、どんどんネガティブになっていくことがあり、このときの自分は完全にそうになっていたと思います。

作業中にも、その考えが邪魔になって集中出来なくなってしまうことがありました。振り返りの際にも、自分の考えていることを、吐き出してしまうときがあったと思います。家の中でも、どうしてもイライラして、母親に怒ったり、父親と喧嘩してしまうときがありました。自分の中にある苛立ちをポジティブな形に昇華する方法が分かりませんでした。

変わるチャンスは、ここくらいしかない

スタッフさんとの三回目の面談のときも、その悩みが爆発していたと思います。と言うより、最早その悩みを言い訳にして逃げていたところがあったと思います。面談の中で、今までの自分から変わるチャンスはもうここくらいしかないのではないかと思いました。面談を終えてから、自分の中で改めて仕事に取り組む姿勢が変わってきたかなと思います。例えば、外の準備をするときに机やテーブルなどをどの順番で出していけば効率よく終わるか自然と考えるようになっていたりしました。振り返りのときに、同期の一人が「作業中は常にどうやったら効率よく、早くなるかを考えている」と言っていたのを、自分でも実行できたのかな、と思います。また、振り返りの中で、焦ってバタバタしてしまうと、作業の中でやることがおざなりになって、工程の一つをスキップしてしまうときがあると気づきました。例えば、市役所の準備のときに、急ぐことを意識しすぎて、間違えたり、飛ばし飛ばしになってしまうときがあったので、落ち着いてゆっくり作業するように意識してみました。短い中で少しずつ、自分の中の変化を、作業の中で表現出来ているというのを実感しました。今から考えると、振り返りの中で、自分の気持ちを正直に話したことは、そんなに悪いことじゃなかったのかな、と思いました。

これに関しては、振り返りの時間など、スタッフさんや、同期のみんなが自分の考えに対して、率直に向き合ってくれたおかげだと思います。

特に研修生の皆さんは、自分達も働く為の道筋を模索していくという状況の中で、自分の悩みや、考えを、吐露してくれたのが、単純に嬉しかったです。

働くことに対する偏見や、苦手意識が薄まった。

すみかの良いところは、自分や、他の人の、疑問や、考えを、共感したり、それに対して反対の意見を言ったりして、波紋のように共振していくところにあると思います。

最後に、自分がすみかの研修を通じて変わったことは、自分の中に元々あった、働くことに対する偏見や、苦手意識が薄まったことです。

今までの自分は、働くということに対して、楽しくないのではないかという漠然とした、偏見と不安がありました。高校に行かなくなってから、社会との接点を失い、ぼんやりとした日々を過ごしてきた自分にとっては、働くことそれ自体が、学校に行くこととそんなに変わらない退屈なものだと言うイメージを持ってしまっていました。

そう言い聞かせることで、安心していた自分もいたと思います。

スーパーの研修でもその気持ちは根本にあって、何処か馴染めないのではないかと勝手に考えてしまい、本格的に働く前に辞めてしまいました。

もう一度社会と向き合おうと思えた

ですが、すみかの中で、振り返りの時間を通して、自分の中の不安を一度全て吐き出し、皆がそれを受け止めてくれたことによって、もう一度社会と向き合おうと思え、意識的に作業に取り組んでいこうという気持ちに変わっていきました。

何故、働くのか？という疑問をこれから社会の中で見つけるにあたって、以前より前向きな気持ちで取り組んでいけるかと思っています。

そう思えたのも、スタッフさん、他の研修生がいてくれたからだと思います。

ありがとうございました。

正直に言うと、未だに、社会に対する不安は拭えきれた訳ではないし、これから社会と向き合っていこうという中で、社会の方が（コロナの影響で）機能不全に陥るとは夢にも思いませんでした。ですが、今回の事態を切っ掛けに、働く人の意識が変わって、働くことが少しでも楽になる方向に向かってくれることを願うばかりです。

仕事に苦痛に感じていた

ひきこもりだった私は、短い期間で辞めてしまった事で復帰は無理だろうと働く自信をなくしていました。ある日、すみかの集中プログラムの存在を知って、職業訓練と迷いましたが、自分に必要なのは、働くうえでの心のもちよう、仕事はどうして苦痛に感じていたのか、どうして人間関係がうまくいかなかったのかなどを自分と向き合っただけで考えることの方が大切だと思い受ける事にしました。

研修が始まり、一時間早く来たり、自宅でも今後のために何かできたらと気張っていましたが、理想通りにはいかないもので、無理して頑張っても辛いだけで続かないと感じました。そんな自分を受け入れてうまくやっていく事の方が大切だと感じました。

すみかでは、最初店舗を担当しました。接客はなんどか経験していたので、こんなもんだろというイメージは、あったのですが、先輩の仕事ぶりを見ていて、商品の配置だけだったらわかりやすいのですが、そこにお客さんへの気遣いだったり、アピールだったり盛り込まれていて、奥深さも感じたし、こうやってできたら楽しいだろうなと感じました。

コーヒーもハンドドリップで練習するようになりました。これに関しては、本当に難しいと感じていて、今でもまだ自信を持って出すに至りません。こう一つの技術を極めていく感じは、専門学校時代を思い出すようでした。評価がダイレクトに来るので、毎回ドキドキではありますが、OKを貰えた時は達成感と喜びを強く感じられました。

外部研修は、本当にいい人たちで、ウェルカムな感じで迎え入れてくれて、居心地よくやっていました。ちょっとした雑談のほかに店長さんが今までどうやって仕事をしてきたのか、経緯や考え方等を話して下さり、すぐくためになったし、あつまたやれるかもという自信だったり、元気をいただきました。毎週まかないを食べられる事は、一週間の楽しみでもありました。

泣きそうになる位嬉しかった。 焼きたてハンバーガープロジェクト

集プロも後半に差し掛かった頃、ハンバーガーが始まりました。今思うと、メニュー企画から、作り方、宣伝方法、値段決め、売り上げ目標だったり、本当に大きな事やってきたんだなと思います。自分のやった事では、看板の写真を少し凝って撮ってみた事も楽しかったのですが、どうやったら作りやすく、早く提供できるのか考えたり、セットを改善したり試行錯誤していく事に面白味を感じました。企業の出張販売でも、どうやったらたくさん売れるのか、お客さんの目に止まるのか考えたりしていたので、自分にとって仕事の大切な要素の一つなのだと思います。一日で78個も売れたのは驚きだったし、達成感がありました

。でもなによりもお客さんから聞く、おいしい、また食べたいという言葉は泣きそうになる位嬉しかったし、やって良かったなと心から思いました。あんまりそういう感情的なそぶりは見せないタイプですが本当ですよ。

この五か月間、まだまだ書き足りないほどの経験をしてきて、考えればあつという間でした。始めた頃は、集プロを就職のためのステップとしか考えていなかったけれど、集団の中で自分と向き合いながら過ごしていくという毎日は、自分の人生でもこれまでと今後共にならないだろうし、大切な五か月間になりました。

グループワークとは。。

「何をやりたいか」「どこまでやるか」全員で話し合い、企画運営を行います。

今までに、焼きたてハンバーガー提供やピザ、ベーグルの提供、お祭り企画、先輩を囲んでのイベント、地域の方へのインタビュー集作成など様々なグループワークを行ってきました。それぞれの思い、意見の違いを話し合いで乗り越えながらみんなでやりとげ、人と共に仕事を創る喜びを知る体験になっています。



言葉では言い尽くせないほどの喜びを感じた

風のすみかの仕事のひとつにハンドドリップコーヒーを淹れる、という仕事があります。この仕事は、コーヒーが上手く淹れられるようになると、店の外にある車に入ってお客様の目の前でコーヒーを淹れることになります。僕は割と早く淹れられるようになり、同期のメンバーの中でも早い時期に車に入りました。

僕は、人と接することが苦手で、車に入ったばかりの頃は、レジや接客はほぼ他のメンバーに任せ、自分はコーヒーの注文がきたら淹れるだけでした。

研修なかごろになると、流石に少し慣れはじめ、車に入っている時も接客を受け持つようになりました。外国の観光客の方が、よくコーヒーを淹れるところを写真に撮りたがるので、それで鍛えられたのかもしれませんが。

でも、自分の淹れたコーヒーを飲んでもらえる事に喜びも感じず、向上心もなく、ただ機械のように、注文がきたら淹れて出す、という事の繰り返しで何ヶ月かを過ごしてしまいました。しばらくして僕はスランプに陥り、コーヒーを今までのように淹れられなくなりました。それは、流石にこのままでいいのかな、と思い、もっと上手く淹れられるようになってみよう、と、自宅でもコーヒーセットを買って、練習を始めたことによるものでした。当たり前のように淹れられるようになっていたコーヒーが、自宅だと何回やっても上手くいかず、自分は上手く淹れられない、という感情を、すみかにまでひびいてきてしまったからです。研修も終わりに近づき、あと少しなのに・・・、という不安と焦りで頭がいっぱいになり一生懸命に練習しました。

スランプから脱したのは、本当に終了間際のオープンカフェの時でした。この少し前頃から研修メンバーはおのおの、挑戦を掲げていました。僕も挑戦を掲げていて、今までなるべく避けていたレジも、接客もほとんど受け持ちつつの、コーヒー淹れに挑戦してみようと思っていたので、間に合わなかったらどうしよう・・・、と不安でしたが、克服できたのでよかったです。

挑戦を掲げたオープンカフェは張り切ってはいましたが、まだスランプから抜け出して日が浅かったので、正直不安は残っていました。

ですが、まだ僕が機械のようにコーヒーを淹れていた頃に初めて来て、僕のコーヒーを飲んだお客さんが、来てくれて、また僕にコーヒーを注文し、飲んでくれた時に、

「やっばここのコーヒーは美味しい、180円じゃ安いよ」

と、言ってくれた時、初めて僕はすみかで喜びを感じました。言葉では言い尽くせないほどの喜びでした。スランプを乗り越えようと、必死に努力したからだと思います。また、以前より、「美味しい」という声を沢山聴けるようになりましたが、それは、「美味しい」

と言ってくれる人が増えたのではなくて、もしかしたら以前から、言ってくれている人はいたけど、僕が耳をかたむけていなかっただけかもしれないな、と考えるようになりました。それは多分、仕事に対する意識の変化が僕の中で生まれたのだろうと、思います。掲げていた挑戦も、ぐんぐんのび、最終的には、臆することなく、楽しんで出来るようになりました。

僕はオープンカフェをやって、自分が変わっていくのを、とても実感できたので、逃げずに挑戦して良かったなと思います。

作文——書くという作業と通じて

最近の若者は「文章を書く」という機会をあまり持ちません。だからこそ、研修中は、「文章を書く時間」を大事にしています。短期的には、毎日の振り返りの「振り返りシート」の中で、長期的には作文作成の中で、「自分は研修中に何を感じた」のか、「自分はどういう風に意識して研修に参加したのか」、それらを文字に起こし、自分を客観的に見つめる作業です。

作文は、2回書きます。1回目は「訓練をはじめにあたって」、2回目は最後「卒業にあたって」です。作文を書くことで、自分の思いや成長を意識的に明確にしていきます。また、最後の作文は、卒業発表会でメンバーそれぞれに共有されます。

1さんの作文

30代女性

心を開いて語り合えた

研修に参加して、ふりかえりや、合宿の語りを通して自分の気持ちを深く語る機会が多くありました。特に語りでは、人には知られたくなく、ずっと自分の胸の内にしまっていた辛い思いを語る事ができました。心のどこかでは、一人で抱えてきた辛い思いを誰かに聞いて欲しいという気持ちがある一方、今まで隠してきた過去を人に見せたくないという思いもありました。しかし、一緒に研修に参加しているメンバーも同じように苦しい過去があり、それを乗り越えようとしていると思うと、弱みがあるのは自分だけじゃないと思えてきて、話す気になれました。自分でも思い出したくなかった過去を掘り起こすのは辛かったですが、話し終えると気持ちがスッキリしました。一番辛い部分を話せた仲間なので、これから出てくるであろう悩みも話せると思うと安心感があります。友達や知り合いはいますが、心を開いて語り合うという事はしたことがなく、いかに表面的にしか付き合ってたかという事に気づいたと同時に、本音を言える人間関係を気づくことが大事だと思いました。

地域の人との出会い

研修の一環としてグループワークや「となりのパン屋」の活動がありました。グループワークではインタビューを行い、「となりのパン屋」ではお客様との交流を深めました。学生時代は学校、塾、家を行き来するだけで、ほとんど外部の人と接触がありませんでした。そのため、知らない場所に行ったり、知らない人と初めて会うのに慣れておらず、「となりのパン屋」での配達も初めは緊張しました。家の呼び鈴を押す時は、「どんな人が出てくるのだろう」という気持ちでドキドキしていました。しかし実際に会ってみると優しい方ばかりで、人はそこまで怖くないかもしれない、と思いました。

また、出張販売では、販売先担当の皆さんがパンの絵を窓に貼ってくださったり、開店前からお客様が首を長くして待っていてくださったりと、とてもウェルカムな雰囲気を受け入れてくださって感動したことを覚えています。

商店会の皆さんのインタビューでは、仕事に対する思いや信念、上手くいかない時期があってもそれは決して無駄な時間ではない、というメッセージを頂きました。皆さんが生き生きとした表情で仕事について語っていて、仕事は必ずしも辛いものではないのかもしれないと感じました。特に、整骨院の院長さんの話からは、元から持っていた「人助けをしたい」という気持ちが仕事に繋がっているため、楽しんで仕事をされているのが伝わってきました。

純粹な興味から始まり、社会の仕組みを知ることに

グループワークで学んだ一番大きなことは食の安全、そこから派生する食品ロスや働き方の問題、そしてフェアトレードについてでした。外国産の小麦は体に悪い、とは聞いていましたが、食の安全をテーマにした映画「フード・インク」で小麦に大量の農薬を振りまいている映像を見るまであまりイメージが湧きませんでした。農薬のせいで体を壊したり、子供を亡くしたりした人の証言は衝撃的でした。農薬が人体に与える影響について学んだことで、農薬の有無よりも安さで食品を選んでしまう習慣を見直すきっかけができました。

フェアトレードに関しては、パンをお届けしているルマさんがフェアトレード専門店という事から興味を持ち、インタビューをすることにしました。インタビューをするに当たり事前に調べたりしましたが、それは自発的なものでした。「フェアトレードって何だろう？」という純粹な興味から調べはじめ、経済の仕組み、働き方、環境問題、食の安全にまでつながっていることが分かりました。どのテーマも「すみか」とも繋がっていて、身近に感じていたこともあり、どんどん調べていきたくなりました。自発的な学習からくる学びの力や喜びを体験できたのは新鮮でした。また、映画を見て感じたこと、調べて学んだことをグループワークで共有したり話し合ったりして思いを深め合うのも楽しかったです。発表に向けて

スライドの構成を考えている時の、全員で意見を出しながら試行錯誤している時間は「皆で作っている感」がありとてもワクワクしました。

研修中リスタで、本田由紀著書の「社会を結びなおす」の本をもとにした発表を聞く機会がありました。日本社会の仕組みとその歪み、歪みから出てくる生きづらさについて学びました。社会の仕組みの中からはみ出さないように生きていくのがいつの間にか当たり前になってしまい、その仕組みからはみ出してしまった人は肩身の狭い思いをします。この風習の中で育ち、知らず知らずのうちに社会の仕組みにはまったレールの上を走り続けることを自分に課してしまい、「高校を卒業せねばならない」、「いい大学に入らねばならない」「就職せねばならない」と思い込んでいました。この「ねばならない」という思いに追い詰められ、働くのが怖いと思いを持ったまま無理に働き始めることになってしまいました。リスタでの発表を聞き、改めて自分がどれほど「ねばならない」に縛られて生きているかを感じました。この「ねばならない」にこだわらない自分の生き方を模索できればと思います。

最後になりましたが、温かくも厳しくも指導して下さった工房スタッフのみなさん、ふりかえりや面談を通して自分の見えていない部分を明確にしてくださった担当スタッフさん、このプログラムを紹介し、後押しをして下さったサポステスタッフさんに感謝します。いつも暖かく見守ってくれた同期生や先輩、お母さんスタッフの皆さん、ありがとうございました。「すみか」という働きながら学べる場所やプログラムに出会えたこと、そして何より共に励まし合いながら成長してきた同期のみんなに出会えて本当に幸せです。



コミュニティベーカリー「風のスミカ」

住所：〒 181-0013 東京都三鷹市下連雀 1-14-3

電話：0422-49-0466

sumika@npobunka.net

むさしの地域若者サポートステーション

住所：東京都武蔵野市御殿山 1 - 6 - 8 ムサシヤビル 1 階

若者のための総合相談窓口 開所日：月・火・水・木・土

電話受付：10：00 - 18：00

お問い合わせ：0422-70-5067

musasyinoys@npobunka.net