

古里中の  
宮っ子  
チャレンジ発!!

## 中学生のトリセツ

宮っ子チャレンジ(職場体験)に来てくれた宇都宮市立古里中学校2年生の2人が、「〇〇のような時は〇〇のように扱ってほしい」という思春期の中学生の気持ちをまとめた中学生の取扱説明書を作ってくれました! ぜひ参考に。



北原さん

新井さん

### 1 ふてくされて不機嫌な時は、そっとしておいてください。

例えば、むすっとして何をするにも集中できず、すぐ物に当たってしまうこともあります。そんな時は放っておいて機嫌が直るまで待っていてください。時には一日中機嫌が直らない場合もあります。

### 2 テンションが超高い時は一緒に盛り上げてください。

例えば、ずーっと歌っていたり、ずーっとニコニコしていたりしたら、ノリにのってください。一緒に歌ってあげてください。でも、ノリが悪いとテンションがた落ちです。

### 3 やる気がでない時は、私の好きな物を与えてください。

例えば、勉強していても、ボーっとしていたり寝ていたりしたら、それはやる気が出ていない証拠。好物を与えると、やる気がだんだん出てきます。

### 4 定期テストの点数が悪かった時は、怒鳴らないでください。

テストの点数が悪い時は、落ち込んでいて、もっと勉強していればと後悔しています。そのうえに怒鳴られると、さらに落ち込み、涙がこぼれます。

### 5 部屋に引きこもった時は毎日声をかけてください。

部屋に引きこもった時は、学校や部活で死ぬほど嫌な思いをしています。家に帰ってからすぐ部屋に入って出てこない場合は、要注意です。さりげなくいつも通りに声をかけてください。

### 6 うれしそうな顔をしていたら、「何かあった?」と聞いてください。

顔がニヤけている時は、恋愛がうまくいった時、自分が得意なものがほめられた時です。そのことについて聞かれると、うれしいくらいもっとニヤけるので、その時の気分はルンルンです。

### 7 泣いていたら、そっと抱きしめて、何も聞かないでください。

この時は、失恋したり、とにかく悲しいことがあった時です。そのことについて詳しく聞かれると、その時の感情がよみがえり、余計に悲しくなります。抱きしめられると安心します。

### 8 部活の試合で勝った時は、一緒に喜んでください。

試合で勝つことは、とてもうれしいことです。特に、3年生の最後の大会で勝てるのは、この上ない喜びです。一緒に喜びを分かち合えると、すごくうれしくなります。さらにほめてあげるとGOOD! 気分は最高潮です。



私たち中学生は、思春期でイライラして親に当たってしまうかもしれません。でも、決して親を嫌っていません。むしろ、大好きなんです。私たちにとって親は、かけがえのない存在なんです。ときには、「ウザいな」とか「うるさいなあ」と思ってしまったら、言ってしまったりするかもしれません。でも、親がいなければ良いなんて考えは1ミリもありません。親は、私を産んでくれて、ここまで大事に育ててくれました。感謝の気持ちでいっぱいです。

私たちにとって親は宝物です。時に厳しく時に優しく、愛情を込めて育ててくれます。親がいなければ、私たちはここにいません。もし、お父さんとお母さんが出会っていなければ、私たちは存在しません。

私たちがここにいられるのは、お父さんとお母さんがいたからです。そんなお父さんとお母さんには、感謝の気持ちでいっぱいです。お父さん、お母さん、私たちをここまで育ててくれてありがとう。

