

Highlights



MetLife

わたしたちなら できる!



もっと自信をつけるためのとくべつ号

ニセモノをさがせ

おもしろい顔

かなしい顔を見つけよう。
次に、おやゆびを立てた
絵文字を12個見つけよう。

答えはこちら：
HighlightsKids.com/MetLife

話してみよう

きみの気持ちにぴったりの
絵文字を2つえらびましょう。
その絵文字をえらんだのは
なぜですか？

むずかしかったかもしれませんが、
あきらめずに探しつづけられたの
はなぜですか？こんどむずかしい
ことがあった時、その気持ちはどの
ように役に立ちますか？

こんにちは、
みなさん!



あそびに
きてくれて、
ありがとう!
どう!

どくしゃのみなさんへ

サッカーボールを
いちばんとっくへけるには?
4 ページ



この特集をみなさんに読んでもらえて、とてもうれし
いです!『Highlights (ハイライツ)』の仲間たちと
力をあわせて「自信」についてのざっしを作りました。
自信があると意見をいったり、何かにちようせんしたり、
立ちなおったりできます。そして「わたしならでき
る!」と思えるようになります。

このページを読むとそうぞうをふくらませたり、ちが
うやり方をためしたり、自分の気持ちや考えをもっと
よく知ったりするための楽しい方法が見つかります。
それから「自信」というのは「すぐになんでもわかるこ
と」ではないと気づくはずですよ。

自信は、わからないことがあってもあきらめずにが
んばるうちに少しずつ大きくなっていきます。

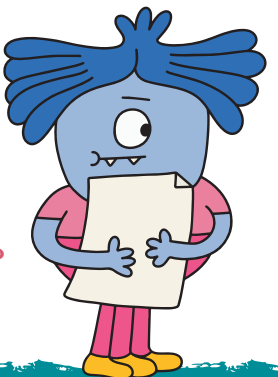
メットライフは、みんなのがんばる気持ちを大事に
しています - ともに歩んでゆく。よりたしかな未来に
むけて。- をモットーに、大事な時に人が自信をもて
るようお手伝いをしています。メットライフ財団は、
「FIFAグローバルシチズン教育基金」とともに、
世界中の子どもたちが勉強やスポーツができるチャン
スをふやしています。力をあわせて、「自信」や人との
つながり、そして「できる!」を広げています。

このざっしが、あなたや家族にとって、「もっと学ば
う」「やってみよう」「きっとできる」と思えるきっかけ
になればうれしいです。

- メットライフの仲間たちより

ゆうきがわいてくる
のは、どんな時?
6 ページ

つらい時、どう
やってのりこえる?
8 ページ



みんなからのアドバイス

したいと思っても、時どきあたまの中で
「いやだ!」って声がします。どうしたら
いいですか? ~サム(8さい)



「YES」(やるぞ)の1週間を
ためしてみよう。いつもは
しない「いいこと」を1日
1回やってみよう。苦手な
ものを食べてみるとかね。

マテオ(7さい)

たの
楽しくできる方法を考
えよう。例えば洗たく
ものをバスケの選手に
なったつもりで
かごにシュート!
アラナ(9さい)



Printed in Hartford, WI. 05/2026 | SIP-HLMETL0526-JP

©2026 Highlights for Children, Inc.; ©2026 MetLife Services and Solutions, LLC. All rights reserved.
MetLifeはMetropolitan Life Insurance Companyからのライセンスに基づいて使用される
登録商標です。写真提供: 3、4ページ: GettyImages

Highlights

子どもたちが楽しく学びながら成長できるよう支援します。
www.highlights.com

やってみよう

けって みよう!

どのけりかたが
一番とおくまで
いきましたか?

始めるまえに、大人の人に「どこでしていいか」聞きましょう!

1. 表を作ろう

紙を1枚用意して、下のような表を書きましょう。

2. ボールをけろう

サッカーボールを用意します。広い場所で、チョークやテープを使って「ボールをける線」を書きます。その線の上にボールをおいて、いつものようにけります。

3. はかろう

ボールは止まった場所にそのままおいておきます。けった線からボールがどれくらい遠くにいったかをはかりましょう。はかったら、そのすう字を表の2番目のらんに書きましょう。

4. くりかえそう

いろいろなけり方を考えてさいしょのらんに書きましょう。(始めやすいように、いくつかアイデアをのせておきました) ステップ2と3をくりかえします。好きなだけけり方をためてみましょう。それぞれのけり方で、ボールがどれだけ遠くにいったかをはかりましょう。ボールが一番遠くまでいったけり方はどれでしたか? そのけり方が一番遠くまでいったのはなぜだと思いますか? やってみておどろいたことはありましたか?

5. じっけんしよう

草の上、砂の上、コンクリートの上などいろいろな場所でけってみよう。ボールが一番よく転がるのはどこかな? 同じ場所で、ちがうボールでもためてみましょう。どのボールが一番遠くへいきましたか?



けりかた	きより
ふつうに	
反対の足で	
走って	
後ろ向きで	

はな
話してみよう
じっけんをすると、どうして
新しいことを学べるのかな?
いろいろなけりかたをためすと、
新しいことにチャレンジする
勇気がわくのはなぜだろう?

絵さがしクイズ

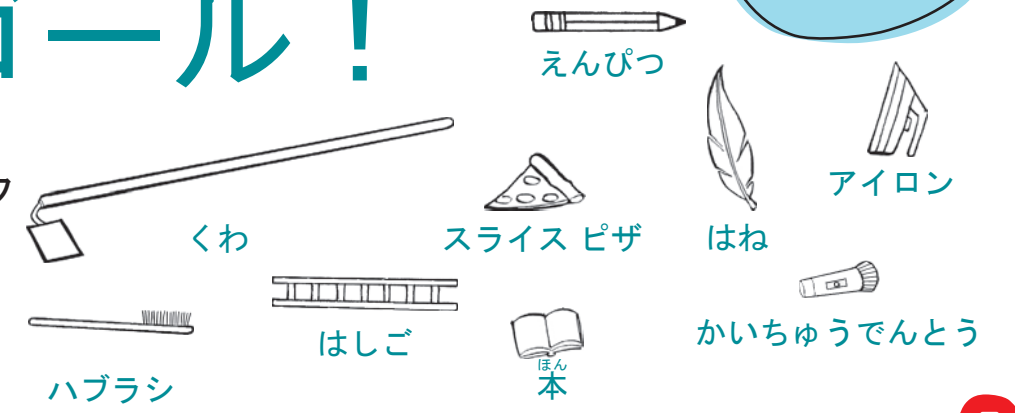


はな
話してみよう
練習すると、
自信がつくのは
なぜだろう?

じしん
をもてるよう
に、どんなやさしい
言葉をかけて
あげますか?

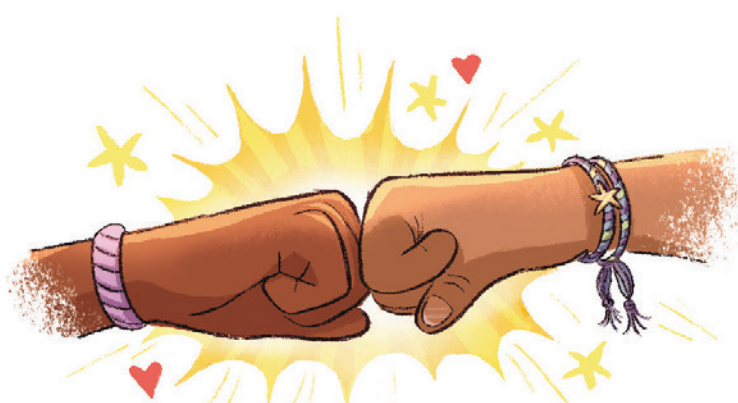
さあ ゴール!

ボーナス問題!
ホッケーのスティック
ミトン、ろうそく
も見つけよう



答えはこちら:
HighlightsKids.com/MetLife

ミアのセーブ



「自信をもって。わたしならできる!」

ミアは手を上げたその時、「しまった」と思いました。コーチが言いました。「よし。ミアは後半のゴールキーパーだ。」

ミアはうなずきました。それは、ミアにとって初めてのシーズン最後の試合の日。この試合に勝てば、なんとメットライフスタジアムでリーグのトップを決める試合に出られます。ミアは自分からゴールキーパーをやると言いました。それには大きな自信が必要です。でもミアは、ときどき自信がもてません。ミアは友達でチームメイトのサラのところへ行きました。

「ミア、じゅんぴはいい?」サラはニコツとして言いました。「うん。」ミアはなみだをこらえて小さく答えました。

「すぐきんちょうしてるの。できないよ。」サラは「自信をもって。ミアなら大丈夫! いっしょうけんめい練習してきたでしょう?」と言いました。

「でも、シュートを止められなかったら?」ミアは言いました。「もし10点も入れられちゃったら?」

「楽しくはないけど、それで終わりってわけじゃないよ。ベストをつくせば大丈夫。」そう言って、サラはこぶしを出しました。

ミアもこぶしを出してコツとぶつけ、自分の位置にもどりました。ルールでは、ハーフタイムに選手がポジションを交代します。だからミアは前半はフィールドでプレーします。

前半はサラがゴールキーパー。サラはやる気いっぱいゴールに走って行きました。

チームはすばらしいスタートをきり、すぐに3つのゴールを決めました。前半のこり10分、ミアたちは3対0で勝っていました。

その時、あいてチームの一番うまい8番の選手がフィールドをかけぬけてきました。だれも止められませ

ん。その選手は力いっぱいけり、ボールはサラの横をすりぬけてゴールに入りました。これで3対1です。

またすぐに、8番の選手がボールをうばい、そのままつき進んできます。ボールが足にくっついているかのような上手なコントロールです。また、ゴール。3対2です。

ミアのおなかかきゅっとしました。「もし自分が2点も入れられたら、きっと泣いちゃう…」と思いました。

でもサラは平気そうです。まっすぐ前を向き、「できる。でき。」ととなえました。

8番の選手がまたシュートをしようとして、ミアは息をのみました。でもサラはおそれることなくボールを止めました。スコアは3対2のままです。

「よし、ミア。」後半が始まる前、コーチがチームを集めて言いました。「次はミアがゴールキーパーだ。」

ミアはゴールの前に立ち、ドキドキしながらフィールドを見つめます。後半のあいだ、ミアのチームはとてもよく守り、ボールがミアのいるゴール近くに来ることはありませんでした。

ところが、時間が残りわずかになると、8番の選手がボールをけりながらまっすぐミアのほうへ向かってくるではありませんか。

「自信をもって」とミアはサラのことは思い出しながら、自分に言い聞かせました。「このために練習してきたんだから。わたしならできる。」

8番の選手は左足を大きくふりあげ、ロケットのようなシュートを打ちました。ミアがめいっぱい手をのぼすと、ボールは指先にパチンと当たりました。でもボールはそのままミアのうしろへ飛んでいきました。

ミアが地面にたおれながらうしろを見ると、ボールはゴールポストに当たり、フィールドのすみへはねかえっていきます。そこにはもう、8番の選手がいます。

ミアはあわてて立ち上がり、ゴールを守るため、すばやくうしろに下がりました。その時、8番の選手がもう一度シュートを打ちました。ミアは練習で何度もやったように、ボールに向かってとびこみました。ボールはミアの手をすりぬけて、胸にドスンと当たりました。ミアはボールをギュッと強く抱きかかえました。できた! 最高の気分です。

ミアは立ち上がると、ボールをフィールドに向かってけりあげました。1分後、終了の笛がなりました。ミアがフィールドを見ると、サラが大声でさけんでいました。「やったね、ゴールキーパー!」

ミアはチームの仲間といっしょに走り出し、勝った喜びを分かち合いました。はあはあと息をきらしながら、ミアはコーチに聞ききました。「コーチ、来週のメットライフスタジアムの試合、ゴールキーパーは誰ですか? わたし、できますよ!」

はな話してみよう

サラがミアならできると思っていたのはなぜですか? 練習すると上手になるのはなぜでしょう?

きみなら できる!

誰にでもあります。なんでもないふつうの日は、とつぜんとんでもなく大変な日になること。でもパニックになる必要はありません。その前に、深呼吸をしてみましょう。これまでも、いろいろなピンチを乗り越えてきたはずです。だから今度もきっとだいじょうぶ!

ではそんな時に役立つヒントを紹介します。



大変!ねぼうして準備をする時間がない。そんな時、どうする?

まずは深呼吸。なんとかなるからだいじょうぶ!

服は、完ぺきじゃなくてOK。清けつで楽なものをえらびましょう。髪の毛がはねてなおらない時は帽子をかぶるか、おうちの人に手伝ってもらえるか聞いてみましょう。新しい髪型を考えついたらラッキーです。

途中でサッと食べられるものを持ったら、自信をもって出かけましょう。「ねぼうしたことある?」とほかの人に聞いてみたら、面白い話が聞けるかもしれません。

そんな時のために、いい気分のでられる服を考えておきましょう。そうすれば、すぐに着られて安心です。

そしてめざまし時計は、すぐには止められないところへ!

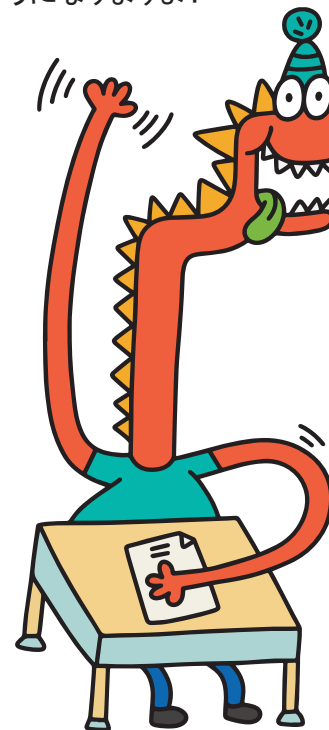


「どうしよう、でも質問する勇気がない。」そんな時、どうする?

わからなくてドキドキしているのは、あなただけではないはず。誰かが質問して、「それ、わたしも知りたかった!」と思ったことがありますよね。

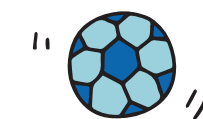
知らなかったことを「知らなくてごめんなさい」と思うかわりに、「学ぶチャンスだ」と考えてみましょう。

「～がわかりにくいです。」や「～がわかりません。」は、質問を始めるのにとっても良い言い方です。質問すればするほど、自信をもってまた質問できるようになりますよ!



はずかしいことがあっても、いいこともあります。そういうことを乗り越えるたびに、困った時でもなんとかなるようになります。大変な一日が終わったら、がんばった自分が楽しめることをしましょう。

そして、がんばった自分にごほうびです! 誰かがはずかしい思いをしていたら、笑わせたり、楽な気持ちにさせてあげたりする方法を考えましょう。その子の一日を素敵な日にできるかもしれません!



ああ!練習中にみんなの前で転んじゃった。そんな時、どうする?

まず大切なのは、けがをしていないか確認すること。けがをしていたら、迷わず保健室でみてもらいましょう。

けがはなくて、はずかしかっただけの時も、周りのことは気にしないでだいじょうぶ。みんな帰るころには忘れているから、何もなかったようにしていればいいのです。

もしすごい転び方をしたり、面白かったりしたら、友達といっしょに笑っちゃうのもあります。友達に「どんな転び方だった?」と聞いてまねしてもらおうと、もっと楽しくなるかもしれませんね。だいじょうぶ!

はなし つく お話を作ろう!

何が起きていますか?自由に作りましょう!
絵に色をぬり、吹き出しにセリフをかいて、
お話に題名をつけよう。

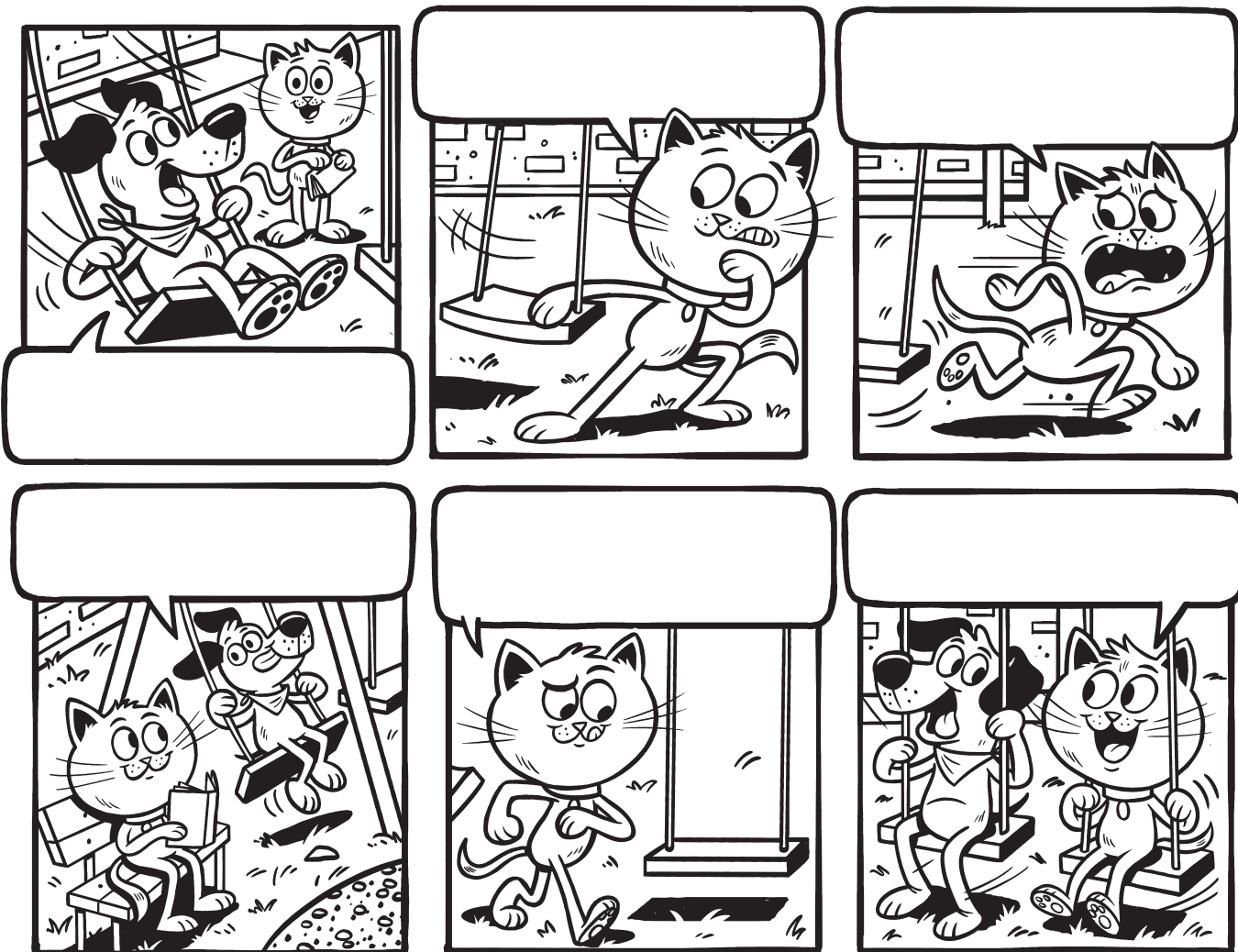
はなし
話してみよう

ゆうき
勇気がなくて
できなかつたことでも、
やってみた後は
どんな気持ちに
なりますか?

(題名)

きくしや
作者

(あなたの名前)



「FIFAグローバルシチズン教育基金」を知っていますか?メットライフ財団は、この基金ができた時から協力して、世界中の子どもたちが良い教育やスポーツにふれられるよう、サポートしています。

みち
道を探そう

メットライフスタジアム

めいろ
迷路

メットライフビルから
メットライフスタジアムまでの
道を探そう。



