TED ふつう Judson Brewer 日本語字幕あり #習慣 #マインドフルネス #脳

悪い習慣を断つ、シンプルな手

A Simple Way to Break a Bad Habit | Judson Brewer

「我慢より「好奇心」が効く？」



9:25	1,682万	★★★☆☆	5語
長さ	再生回数	入試に出そう度	キーワード

動画はここから
スマホで読み取ると、動画と音声つき単語のページが開きます。

日付 クラス・番号 名前

どんな話？
我慢しても、やめられない。なら、「もっと知りたい」という気持ちを使ってみたら？ 根性論と違う発想を、9分で体験できます。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 What bad habit do you want to stop?
やめたい悪い習慣は何ですか？

Q2 Why is it hard to break a habit?
なぜ習慣をやめるのは難しいのでしょう？

Q3 Guess: What will the speaker want to tell us?
タイトルと写真から予想：話し手がいちばん伝えたいことは？（日本語OK）

2 キーワードを予習しよう KEY WORDS

5分

#	英語	知ってる度	観る前：意味を予想	観たあと：正しい意味
1	habit	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	craving	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	mindfulness	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	curiosity	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	addiction	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
観終わったら、やめたい習慣を一つだけ選んで、次にやりたくなった瞬間を観察してみてください。

TED HACKS（原田英語）は TED Conferences, LLC と提携していない非公式の英語学習ガイドです。問い・語彙・解説は原田英語のオリジナル。授業・自習で自由にお使いください。

3 3回観よう（視聴ログ） WATCH LOG

9:25 × 3

ROUND 1 1回目は日本語字幕。習慣について何が語られるかを確認
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0　25　50　75　100%

ROUND 2 2回目は英語字幕にして、気になる表現を3〜5個控える
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0　25　50　75　100%

ROUND 3 3回目はお気に入りの30秒を、一緒に声に出して練習
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0　25　50　75　100%

4 話の流れマップ STORY MAP

1回目のあと

それぞれの部分で、話し手が何を言ったか・何を見せたかを、日本語でメモしよう（キーワードだけでOK）。

1 HOOK つかみ	
2 QUESTION 問題提起	
3 TURN アイデア	
4 DEPTH しくみの説明	
5 MESSAGE まとめ	

5 聞き取れた英語メモ PHRASE CATCHER

2回目

#	聞き取れた英語（単語・フレーズ）	意味	何分ごろ
1			
2			
3			
4			
5			

聞きどころ

・習慣・脳・感情まわりの語彙（habit, craving, reward, curious など）は、心理系の話題全般で使い回せる大切な分野です。
・専門家の話ですが、身近な例が多く、説明調が中心と考えられます。聞き取りの素材として取り組みやすい部類です。

TED HACKS（原田英語）は TED Conferences, LLC と提携していない非公式の英語学習ガイドです。問い・語彙・解説は原田英語のオリジナル。授業・自習で自由にお使いください。

6 観たあとに答えよう AFTER YOU WATCH

10分

Q1 How can curiosity help us change a habit?
好奇心は習慣を変えるのにどう役立つでしょう？

Q2 What will you try this week?
今週は何を試しますか？

7 要点を3つにまとめよう 3 KEY POINTS

5分

1

2

3

8 英語で意見を書こう WRITE YOUR OPINION

目標 40〜60語

Q What is one habit you want to change, and why?
あなたが変えたい習慣は何ですか。それはなぜですか。

P **結論・意見** I think (that) ... In my opinion, ...	
R **理由** This is because ... The main reason is ...	
E **例・体験** For example, ... In the talk, the speaker ...	
P **もう一度結論** That is why ... So, I believe ...	

使ったキーワード _____ 語数 _____ 語

TED HACKS(原田英語)は TED Conferences, LLC と提携していない非公式の英語学習ガイドです。問い・語彙・解説は原田英語のオリジナル。授業・自習で自由にお使いください。

9 単語チェック VOCABULARY CHECK

10点

A 英語と意味を線で結ぼう（記号を書こう）

1 **habit**
2 **craving**
3 **mindfulness**
4 **curiosity**
5 **addiction**

- [ ] **a** マインドフルネス
- [ ] **b** 習慣
- [ ] **c** 好奇心
- [ ] **d** 依存
- [ ] **e** 強い欲求

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

習慣 h＿＿＿＿
強い欲求 c＿＿＿＿＿＿
マインドフルネス m＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
好奇心 c＿＿＿＿＿＿＿＿＿
依存 a＿＿＿＿＿＿＿＿＿

10 テーマ単語で入試へ：脳・心理・行動 EXAM WORDS

6点

このトークは入試の「脳・心理・行動」テーマとつながっています。下の語から選んで入れよう（形を変えてもOK）。

WORD BANK **empathy** **retain** **perception** **reward** **stimulus** **attention**

1 Our _____ of time changes when we are bored.
退屈しているとき、時間の感じ方は変わります。

2 It is hard to pay _____ when you are tired.
疲れていると、集中するのは難しいものです。

3 We _____ more information when we review it regularly.
定期的に復習すると、より多くの情報を覚えていられます。

4 The brain releases chemicals when we expect a _____.
ごほうびを期待すると、脳はある種の化学物質を出します。

5 A loud sound is a strong _____ for the brain.
大きな音は、脳にとって強い刺激です。

6 Reading stories can develop _____ for other people.
物語を読むことで、他の人への共感が育つことがあります。

11 1分リテル RETELL

話す

トークの内容を1分で人に説明しよう（日本語→英語の順でもOK）。使えたキーワードに✓。

☐ **habit** ☐ **craving** ☐ **mindfulness** ☐ **curiosity** ☐ **addiction**

1回目 ＿＿秒 2回目 ＿＿秒 3回目 ＿＿秒

12 シャドーイング SHADOWING

3日間

おすすめ区間：話し始めの30〜60秒（悩みへの導入部）か、主張をまとめる区間が向きます。日常語が多くリズムも取りやすいので、最初の1区間に選ぶと続けやすいです。

- [ ] [ ] [ ] 1. 小声でなぞる：字幕なしで小声でなぞるのを3回。文の切れ目と息継ぎの位置を、体でつかみます。
- [ ] [ ] [ ] 2. リズムと強弱をまねる：0.75倍でリズムと抑揚を追い、等速に上げて5回。強く読む語に鉛筆で印をつけます。
- [ ] [ ] [ ] 3. 音声に重ねて言う＋録音：字幕を見て重ね読みし、スマホで録音。自分の声と聞き比べて、差の大きい1文を直します。

13 ふりかえり SELF-CHECK

タイトルと話し手を、人に説明できる	◎ ○ △
キーワード5語の意味が言える	◎ ○ △
話の流れを3つ以上に分けて説明できる	◎ ○ △
観たあとの問いに、英語で答えられた	◎ ○ △
英語で意見を40〜60語書けた	◎ ○ △

このトークで心に残ったひとこと・次に観たいトーク

次のおすすめ：「史上最長級の研究が教える、幸せの条件」「次の感染爆発に、世界は備えているか」「先延ばし魔の頭の中をのぞいてみた」 → haradaeigo.com/tedhacks/talks/

TED HACKS（原田英語）は TED Conferences, LLC と提携していない非公式の英語学習ガイドです。問い・語彙・解説は原田英語のオリジナル。授業・自習で自由にお使いください。

2・9 キーワードの意味

1. **habit** 習慣
2. **craving** 強い欲求
3. **mindfulness** マインドフルネス
4. **curiosity** 好奇心
5. **addiction** 依存

9A マッチング

1-b 2-e 3-a 4-c 5-d

9B スペル

habit / curiosity / craving / addiction / mindfulness

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **perception**
2. **attention**
3. **retain**
4. **reward**
5. **stimulus**
6. **empathy**

7 要点の例

1. **我慢しない作戦**:意志の力で抑えるのではなく、好奇心を向けてみる。この発想の転換が、話のいちばんの見どころになっています。
2. **説明の運び方**:抽象的な理論を、身近な例で分かりやすく伝えます。英語で説明文を書くときの、手本としても使えます。真似しやすい構成です。
3. **今日から試せる**:スマホ、間食、夜更かし。自分の悪い癖に当てはめて、その場で試したくなる、実践的な話になっています。試す価値ありです。

4 話の流れの例

1. **つかみ**:悪いと分かっているのにやめられない、誰にでも覚えのある習慣の悩みから入り、聞き手を自分ごとに引き込む流れと考えられます。
2. **問題提起**:なぜ人は、悪いと分かっていることを続けてしまうのか。習慣ができあがる仕組みへの問いが、話の入口として置かれます。
3. **アイデア**:カギは「好奇心」で、マインドフルネスの考え方を習慣に当てはめるという、話の中心となる主張が示されます。
4. **しくみの説明**:依存を専門とする精神科医の立場から、習慣が続いてしまう理由を整理し、新しい向き合い方へとつなげる部分です。
5. **まとめ**:好奇心を使う方法が、たばこや間食、スマホなどで次に「したい」と感じたときに試せるシンプルなやり方として示され、観た人が明日から使える形で終わりそうです。

観終わると身につくこと

観終わると、悪い習慣を「なぜやってしまうのか」と観察する余裕が生まれます。習慣を英語で説明する言い回しも、そのまま使えます。

このトークで伸びる力

習慣・脳・注意といった語彙が学べます。抽象的な理論を身近な例で説明する話の運びは、英語で説明文を書くときの手本になり、自分の体験に置き換えて練習できます。

授業プラン(50分)

0〜5分	導入	ワークシート①の問いをペアで話す(日本語OK)
5〜10分	単語	キーワード予習。知ってる度チェック→意味の予想
10〜20分	1回目	日本語字幕で全体を観る。②の話の流れマップを書く
20〜25分	確認	ペアで話の流れを説明し合う。聞き取れた英語をシェア
25〜33分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
33〜46分	書く	③観たあとの問い+英語で意見(PREP)
46〜50分	共有	2〜3人が発表。④の自己評価

こんな人に

- やめたい習慣がある人
- 根性論が苦手な人
- マインドフルネスに興味がある人

タイプ別の使い方

高校生:スマホやゲームなど身近な習慣を題材に、自分ならどう好奇心を使うか、英語1文で書いてみましょう。探究や発表のネタにもなります。

受験生:勉強前のスマホ癖など身近な悩みを、英語で説明する練習に最適です。要約を書けば、自由英作文で使える因果表現のストックにもなります。

大学生:心理学や行動科学の入口として使えます。ゼミで「習慣化の方法」を英語で紹介する、短いプレゼンに再構成してみるのがおすすめです。

社会人:約9分と短く、朝の習慣づけに向きます。仕事の癖や間食などを題材に、方法を人に説明する英語を、シャドーイングで口になじませられます。

つまずきポイント

- 抽象的な話が続くと意味が飛びやすくなります。最初に日本語字幕で1回観て、流れを頭に入れてから英語に戻ると安定します。
- habit や craving など似た文脈の語が続いて混乱しがちです。英語字幕で観るときは単語でなくフレーズごとメモし、例文ごとフレーズ帳に書くと定着します。

入試とのつながり

脳・心理・健康は、長文や自由英作文で扱われやすい話題です。習慣、依存、ストレスといった語彙と、因果を説明する表現に慣れておくと、幅広い問題で役立つと考えられます。

採点のめやす(英作文 8)

内容(問いに答えている)3点／理由と例 3点／英語の正確さ 2点。キーワードを使えたら+1点のボーナス。

TED HACKS(原田英語)は TED Conferences, LLC と提携していない非公式の英語学習ガイドです。問い・語彙・解説は原田英語のオリジナル。授業・自習で自由にお使いください。