TED ふつう Ashley Whillans 英語字幕 #働き方 #ワークライフバランス #休息

仕事と自由時間のあいだに線を引く3つのステップ

3 rules for better work-life balance | The Way We Work, a TED series

「がんばりすぎる前に知りたいこと」



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。

5:07	101万	★★★☆☆	5語
長さ	再生回数	入試に出そう度	キーワード

日付　　クラス・番号　　名前

どんな話？

大切な家族の行事の最中に仕事のメールに返信したり、休暇中に上司からの電話に出たりしていませんか。行動科学者でハーバード・ビジネス・スクールの教授でもある話し手は、いつでも仕事につながっている働き方が、私たちの心の健康だけでなく、仕事そのものもむしばんでいると指摘します。自由時間を台なしにする悪い習慣と、長続きする境界線を引くための3つの実践的なステップを紹介します。

1 観る前に考えよう WARM-UP　5分

Q1 How do you relax after a busy day?
忙しい日のあと、どうやってくつろぎますか？

Q2 Is it good to work or study all the time?
ずっと働いたり勉強したりするのは良いことでしょうか？

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	balance	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	boundary	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	burnout	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	priority	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	workload	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
日本語字幕で観て、3つのステップを日本語でまとめる

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

5:07 × 3

ROUND 1 日本語字幕で観て、3つのステップを日本語でまとめる

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 2 英語字幕で、ルールを表す言い回しを3〜5個メモする

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 ステップ1つ分の30秒を選び、声に出してまねる

☐ 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・問い	
3 IDEA アイデア・主張	
4 EXAMPLE 具体例・根拠	
5 MESSAGE まとめ・呼びかけ	

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

・So / But / Now / Here's the thing など、話の切れ目のことばに注目すると流れがつかめます。
・くり返されるキーワードは、そのトークの主題。聞こえたら何分ごろかメモしよう。

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 Which of the three steps is the most useful for you?
3つのステップのうち、あなたに一番役立つのはどれですか？

Q2 How can students keep a good balance?
学生が良いバランスを保つにはどうすればいいでしょう？

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 the most important idea in this talk? Do you agree with it? Why?
このトークでいちばん大切な考えは何？ あなたは賛成？ その理由は？

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 **balance**
2 **boundary**
3 **burnout**
4 **priority**
5 **workload**

□ a 境界線
□ b 優先順位
□ c 仕事量
□ d バランス・釣り合い
□ e 燃え尽き

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

燃え尽き b＿＿＿＿＿

バランス・釣り合い b＿＿＿＿＿

仕事量 w＿＿＿＿＿＿

境界線 b＿＿＿＿＿＿

優先順位 p＿＿＿＿＿＿

10 テーマ単語で入試へ：経済・格差・働き方 EXAM WORDS

6点

このトークは入試の「経済・格差・働き方」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 **inflation** **precarious** **income** **tax** **welfare** **capital**

1 The government raised the _____ on tobacco.
政府はたばこにかかる税を引き上げました。

2 When _____ rises, the prices of daily goods go up.
インフレが進むと、日用品の価格が上がります。

3 Many part-time jobs are _____ and offer little security.
パートの仕事の多くは不安定で、保障がほとんどありません。

4 The _____ system supports people who cannot work.
福祉制度は、働けない人々を支えます。

5 Her monthly _____ is not enough to cover the rent.
彼女の月収では家賃をまかなえません。

6 Small businesses often lack the _____ to grow.
小さな会社は、成長するための資金が足りないことがよくあります。

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✓。

□ **balance** □ **boundary** □ **burnout** □ **priority** □ **workload**

1回目 ＿＿秒 2回目 ＿＿秒 3回目 ＿＿秒

12 シャドーイング SHADOWING

3日間

気に入った30秒を選んで、3日続けよう。

□□□ 1. 音声を流しながら、英語字幕を目で追って口パクでなぞる（オーバーラッピング）
□□□ 2. 字幕を見ずに、少し遅れて声に出してまねる（シャドーイング）
□□□ 3. スマホで録音して聞き比べ、言えなかった語に印をつける

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：「やる気の正体。ごほうびで人は本当に動く？」「だまされない！ごまかしグラフの見抜き方」「データで見ると、世界はこんなに変わっていた」→ 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. **balance** バランス・釣り合い
2. **boundary** 境界線
3. **burnout** 燃え尽き
4. **priority** 優先順位
5. **workload** 仕事量

9A マッチング

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

9B スペル

burnout / boundary / balance / priority / workload

10 テーマ単語(経済・格差・働き方)

1. **tax**
2. **inflation**
3. **precarious**
4. **welfare**
5. **income**
6. **capital**

7 内容の手がかり

大切な家族の行事の最中に仕事のメールに返信したり、休暇中に上司からの電話に出たりしていませんか。行動科学者でハーバード・ビジネス・スクールの教授でもある話し手は、いつでも仕事につながっている働き方が、私たちの心の健康だけでなく、仕事そのものもむしばんでいると指摘します。自由時間を台なしにする悪い習慣と、長続きする境界線を引くための3つの実践的なステップを紹介します。

このトークで伸びる力

境界線・休息・優先順位など、働き方を語る実用的な語彙が身につきます。「ステップが3つ」という列挙型の構成は、英作文で理由を並べる書き方の手本になります。

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
10〜16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
16〜21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
21〜27分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
27〜46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

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。