TED | むずかしい | Dan Gilbert | 日本語字幕あり | #幸福 | #心理学 | #意思決定

# 幸せの科学:私たちは予想が下手すぎる

The surprising science of happiness | Dan Gilbert

「「こうなれば幸せ」は、案外あてにならない」



| 21:20 | 469万 | ★★★☆☆ | 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？
「あれが手に入らなければ不幸になる」と思ったこと、ありませんか。その思い込みを、笑いながら自分で疑える講演です。

## 1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

**Q1** What makes you happy?
何があなたを幸せにしますか？

**Q2** Can you guess your future happiness?
将来の自分の幸せを予想できるだろうか？

**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 | **happiness** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |
| 2 | **expect** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |
| 3 | **immune system** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |
| 4 | **psychology** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |
| 5 | **miserable** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |



HOOKY のひとこと
長めの講演です。まずは前半だけ、笑いどころを探すつもりで気軽に観てみるのがおすすめです。


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。

## 3 3回観よう（視聴ログ） WATCH LOG

21:20 × 3

**ROUND 1** 1回目は日本語字幕で、「心の免疫」の意味をつかむ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

**ROUND 2** 2回目は英語字幕で、幸せに関する表現を3〜5個メモ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

**ROUND 3** 3回目は印象に残った30秒を声に出してまねる

☐ 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**

・英語字幕なしで1分 → 英語字幕で確かめる、を区間ごとにくり返そう。
・主張と具体例の切りかえ（For example / What this means is / In other words）を聞き分けよう。


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** Did you ever expect something to make you happy, but it didn't?
幸せになれると思ったのに、そうならなかったことはありますか？

**Q2** What is your idea of happiness?
あなたにとっての幸せとは何ですか？

## 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 80〜100語

**Q** Do you agree with the speaker's main idea? Give two reasons and one example.
話し手の主張に賛成ですか？ 理由を2つと例を1つ挙げて書こう。

| | |
|---|---|
| **P**<br>**結論・意見**<br>I think (that) ...<br>In my opinion, ... | |
| **R**<br>**理由**<br>This is because ...<br>The main reason is ... | |
| **E**<br>**例・体験**<br>For example, ...<br>In the talk, the speaker ... | |
| **P**<br>**もう一度結論**<br>That is why ...<br>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 **happiness**
2 **expect**
3 **immune system**
4 **psychology**
5 **miserable**

□ a みじめな
□ b 心理学
□ c 幸福
□ d 予想する、期待する
□ e 免疫システム

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

幸福 h＿＿＿＿＿＿＿＿

予想する、期待する e＿＿＿＿＿

免疫システム i＿＿＿＿＿ ＿＿＿＿＿

みじめな m＿＿＿＿＿＿＿

心理学 p＿＿＿＿＿＿＿＿

## 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 **bias** **reward** **procrastinate** **attention** **trait** **instinct**

1 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。

2 Fear is an _____ that helps us avoid danger.
恐怖は、危険を避けるのに役立つ本能です。

3 Curiosity is a personality _____ shared by many scientists.
好奇心は、多くの科学者に共通する性格上の特性です。

4 Many students _____ until the night before the test.
多くの生徒が、テストの前の晩まで勉強を先延ばしにします。

5 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。

6 Everyone has a _____, even if they do not notice it.
気づいていなくても、誰にでも偏りはあります。

## 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✓。

□ **happiness** □ **expect** □ **immune system** □ **psychology**
□ **miserable**

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80〜100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」「批判的思考力を高める5つのコツ」「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. **happiness** 幸福
2. **expect** 予想する、期待する
3. **immune system** 免疫システム
4. **psychology** 心理学
5. **miserable** みじめな

## 9A マッチング

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

## 9B スペル

happiness / miserable / expect / psychology / immune system

## 10 テーマ単語（脳・心理・行動）

1. **attention**
2. **instinct**
3. **trait**
4. **procrastinate**
5. **reward**
6. **bias**

## 7 要点の例

1. **笑える心理学**：冗談まじりの語りで、心理学の話が一気に身近になります。笑っているうちに、自分の考え方のクセがじわじわ浮かんできます。
2. **心の免疫システム**：思い通りにならなくても、人は本当に幸せを感じられる。その働きを「心の免疫システム」と呼ぶ考え方が軸です。長めでも追いやすいテーマです。
3. **進路選びの物差し**：志望校や就職先で迷ったとき、「将来の自分の気持ち」をどう見積もるかを考える材料になります。決断の前に観ておきたい話です。

## 観終わると身につくこと

「こうなれば幸せ」という自分の予想を、いったん疑ってみる視点が持てます。長めの英語を最後まで聞き切る自信も、少しずつつきます。

## このトークで伸びる力

happiness、expect、psychology など心理学の語彙が学べます。例え話や冗談が多いので、話の流れから意味を推測するリスニング力が伸びます。

## 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 | 冒頭〜10分を日本語字幕で（全体は22分。続きは宿題に） |
| 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 |
| 25〜31分 | 2回目 | 気に入った区間（5〜6分）を英語字幕で |
| 31〜46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

- 進路や就職で迷っている人
- 長い英語講演に挑戦したい人
- 心理学の入口を探している人

## 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。