TED ふつう Robert Waldinger 日本語字幕あり #幸福 #人間関係 #長期研究

史上最長級の研究が教える、幸せの条件

What Makes a Good Life? Lessons from the Longest Study on Happiness | Robert Waldinger

「答えは、意外なほどシンプル」



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。

12:47	3,026万	★★★★★	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？
75年続く成人発達研究の責任者が、人を幸せで健康にするものを、データから3つの教訓にまとめます。名声やお金だと思った人ほど、その答えに驚くはず。

1 観る前に考えよう WARM-UP 5分

Q1 What do you think a good life needs?
よい人生には何が必要だと思いますか？

Q2 Do money and success make people happy?
お金や成功は人を幸せにするでしょうか？

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	relationship	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	happiness	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	long-term	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	loneliness	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	well-being	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
1回目は答えを予想しながら観ましょう。「自分なら何が大事か」を先にメモしておくと、話との答え合わせが楽しくなります。

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

12:47 × 3

ROUND 1 まず日本語字幕で観て、幸福の要点を押さえる

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 2 次は英語字幕に切り替え、表現を3〜5個書き出す

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 最後に30秒だけ区切り、話し手の口調ごとまねる

☐ 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 研究の紹介

3 TURN 発見

4 DEPTH 具体

5 MESSAGE 締め

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

・happiness、relationship、health、study、life など、人生と心に関する基本語彙が中心です。
・「〜が示すのは〜だ」と研究の結果を述べる文型が多く、根拠と結論のつながりを学べます。

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 According to the talk, what keeps people happy and healthy?
この話によると、人を幸せで健康にするものは何ですか？

Q2 What will you do to take care of your relationships?
人間関係を大切にするために何をしますか？

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 do you think makes a good life?
よい人生をつくるものは何だと思いますか。

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 **relationship**
2 **happiness**
3 **long-term**
4 **loneliness**
5 **well-being**

☐ a 心身の健やかさ
☐ b 長期的な
☐ c 幸福
☐ d 人間関係
☐ e 孤独

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

人間関係 r＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

幸福 h＿＿＿＿＿＿＿＿

孤独 l＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

長期的な l＿＿＿-＿＿＿＿

心身の健やかさ w＿＿＿-＿＿＿＿＿

10 テーマ単語で入試へ：医療・健康・生命科学 EXAM WORDS

6点

このトークは入試の「医療・健康・生命科学」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: **diagnosis** / **life expectancy** / **resistance** / **donor** / **mental health** / **side effect**

1 The medicine may cause a mild _____, such as sleepiness.
その薬は、眠気のような軽い副作用を起こすことがあります。

2 _____ has risen in many countries.
多くの国で平均寿命が延びてきました。

3 An early _____ can make treatment easier.
早く診断がつけば、治療はしやすくなります。

4 The patient is waiting for a suitable organ _____.
その患者は、適合する臓器のドナーを待っています。

5 Sleep and friendships both support _____.
睡眠と友人関係は、どちらも心の健康を支えます。

6 Overuse of drugs can lead to _____ in bacteria.
薬の使いすぎは、細菌の耐性につながることがあります。

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✓。

☐ **relationship** ☐ **happiness** ☐ **long-term** ☐ **loneliness** ☐ **well-being**

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：研究を紹介する冒頭か、結論をまとめる部分がおすすめです。落ち着いた語りなので、意味を思い浮かべながら追うシャドーイングに向きます。

☐☐☐ 1. 静かな語りのリズムに合わせ、小声で口を動かして音の流れをなぞる。
☐☐☐ 2. 間の取り方と、結論を述べる部分の抑揚を、原音のとおりに真似する。
☐☐☐ 3. 意味を意識しながら追い、キーになる語を、少し強めに言ってみる。

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：「批判的思考力を高める5つのコツ」「次の感染爆発に、世界は備えているか」「批判的思考を鍛える、たった1つの道具」 → 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. **relationship** 人間関係
2. **happiness** 幸福
3. **long-term** 長期的な
4. **loneliness** 孤独
5. **well-being** 心身の健やかさ

9A マッチング

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

9B スペル

relationship / long-term / happiness / well-being / loneliness

10 テーマ単語(医療・健康・生命科学)

1. **side effect**
2. **Life expectancy**
3. **diagnosis**
4. **donor**
5. **mental health**
6. **resistance**

7 要点の例

1. **長い研究という強み**:長い年月にわたって人を追いかけた研究だからこそ言えることがあります。一時の流行ではない、重みのある話に出会えます。
2. **論説文の手本**:研究の紹介、見えたこと、提案という流れで進むので、要旨をつかむ練習になります。長文読解の型がそのまま身につきます。
3. **進路と人生を考える**:受験や就職で「何のために」と迷ったとき、立ち止まって考えるきっかけになります。家族や友人との時間も見直せます。

4 話の流れの例

1. **つかみ**:多くの人が望むものは何かを問いかけ、幸せや成功についての先入観に触れて、話を始めます。
2. **研究の紹介**:人生を長く追いかけて記録した研究があることと、その規模の大きさが、説明されます。
3. **発見**:長い年月の記録から見えてきた、よい人生を支えるものが、中心の話題として語られます。
4. **具体**:その発見が健康や日々の暮らしにどうつながるのかを、分かりやすい言葉で説明していきます。
5. **締め**:聞き手に、身近な人との関わりを見直すよう、静かに促して話を終えます。

観終わると身につくこと

目先の成績や成果だけでなく、「どんな毎日を送りたいか」を考える視点が増えます。英語でも、研究結果を紹介して意見を述べる型を、自分の文章に生かせます。

このトークで伸びる力

研究の紹介、結果、提言という論説文の王道の構成なので、要旨をつかむ練習に最適です。人生・関係・健康という汎用テーマの語彙も、一度に広がります。

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
10〜23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
23〜28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
28〜36分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
36〜46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

- 進路や将来に迷っている人
- 日々の忙しさに疲れた人
- 論説文の読み方を身につけたい人

タイプ別の使い方

高校生:進路や将来を考える時期に、「何のために頑張るのか」を考える材料になります。日本語字幕で観てから、感想をひと言書いてみましょう。

受験生:心理・社会テーマの英語長文に近い話題です。根拠から結論へ向かう論理展開と、関連語彙を、確認できます。

大学生:心理学・社会学の視点で観られ、研究をどう一般向けに伝えるかの分析にも向いています。就活の価値観整理にも役立ちます。

社会人:忙しい日々の中で、人間関係や健康を見直すきっかけになります。冒頭を繰り返し聞くだけでも、静かな語りに耳が慣れます。

つまずきポイント

- 「答えがシンプル」という点だけを覚えがちです。研究の背景と理由も流れのメモに入れると、内容が立体的になります。
- 研究や数字の説明が続くと、意味が飛びやすくなります。日本語字幕に戻って確認してから、英語に進みましょう。
- 研究の結論を万人に当てはまる真理と決めつけず、「この研究が示したこと」と受け止めて使うのが安全です。

入試とのつながり

幸福・健康・人間関係は、英語長文や自由英作文で扱われやすい分野です。研究結果を根拠にして意見を述べる、論理の型を学べます。

豆知識

この動画で紹介される研究は、ハーバード大学が1930年代後半に始めた、成人の発達を長く追う研究として知られています。

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。