TED ふつう Daniel Levitin 日本語字幕あり #ストレス #脳 #備え

# ストレスに強くなる、備え方のコツ

How to stay calm when you know you'll be stressed | Daniel Levitin

「パニックになる前に打てる手」



| 12:21 | 1,998万 | ★★★★☆ | 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？
本番で頭が真っ白になった経験はありませんか。ストレスが来る前にできる備えがあるなら、試験前の今こそ知っておきたい話です。

## 1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

**Q1** What happens to your mind when you are stressed?
ストレスを感じると、心はどうなりますか？

**Q2** How do you prepare for something difficult?
難しいことにどう備えますか？

**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 | **stress** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |
| 2 | **prepare** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |
| 3 | **emergency** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |
| 4 | **cortisol** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |
| 5 | **plan** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |



HOOKY のひとこと
観たあとで、自分が慌てやすい場面を一つ書き出してみてください。話の内容が自分事として定着します。


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

12:21 × 3

**ROUND 1** 日本語字幕で1回通して観て、ストレスの主張をつかむ
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0 25 50 75 100%

**ROUND 2** 英語字幕で2回目を観て、使えそうな表現を3〜5個メモ
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0 25 50 75 100%

**ROUND 3** 3回目は30秒を選び、間や強弱までまねて声に出す
☐ 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** 仕組み

**3 TURN** 備え

**4 DEPTH** 例

**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**

・心理・脳科学の語彙（stress、brain、prepare など）が中心で、入試の長文で目にする分野でもあります。
・「もし〜なら」の仮定や条件を表す文が出やすく、条件を述べる言い方を、耳で確認できます。


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** How can we get ready for stressful moments?
ストレスのかかる場面にどう備えられるでしょう？

**Q2** What will you do before your next exam?
次の試験の前に何をしますか？

## 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 can we do before a big test to stay calm?
大事なテストの前に、落ち着くために何ができるでしょうか？

| | |
|---|---|
| **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 **stress**
2 **prepare**
3 **emergency**
4 **cortisol**
5 **plan**

☐ a 計画
☐ b ストレス
☐ c 備える
☐ d 緊急事態
☐ e コルチゾール（ストレスホルモン）

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

備える p＿＿＿＿＿＿
コルチゾール（ストレスホルモン） c＿＿＿＿＿＿＿＿
緊急事態 e＿＿＿＿＿＿＿＿＿

ストレス s＿＿＿＿＿
計画 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: empathy / addiction / distract / impulse / motivation / stimulus

1 Small goals can raise your _____.
小さな目標は、やる気を高めてくれます。

2 Notifications can _____ students from their homework.
通知は、生徒の宿題への集中をそらすことがあります。

3 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。

4 She fought the _____ to check her phone.
彼女はスマホを見たい衝動を必死に抑えました。

5 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。

6 Some people worry about _____ to social media.
SNSへの依存を心配する人もいます。

## 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✓。

☐ stress ☐ prepare ☐ emergency ☐ cortisol ☐ plan

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：仕組みを説明する前半と、備え方をまとめる終盤のうち、文が短く区切れる部分の30秒ほどを選ぶのがおすすめです。落ち着いた語りで追いやすいです。

☐☐☐ 1. 落ち着いたトーンと、説明するときの間の取り方を、字幕なしで真似します。
☐☐☐ 2. 条件（もし～なら）の文の意味を意識しながら、追っていきます。
☐☐☐ 3. 録音し、話し手との速さの差を、聞き比べて確認します。

## 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. **stress** ストレス
2. **prepare** 備える
3. **emergency** 緊急事態
4. **cortisol** コルチゾール（ストレスホルモン）
5. **plan** 計画

## 9A マッチング

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

## 9B スペル

prepare / stress / cortisol / plan / emergency

## 10 テーマ単語（脳・心理・行動）

1. **motivation**
2. **distract**
3. **stimulus**
4. **impulse**
5. **empathy**
6. **addiction**

## 7 要点の例

1. **頭が働かない理由**：強いストレスの下で、人はなぜ普段どおりに動けなくなるのか。脳の視点から説明してくれる導入が、すっと腑に落ちます。
2. **備えるという発想**：起きてから対処するのではなく、起きる前に準備しておく。この考え方の転換が、話の中心になっていきます。
3. **問題から対策へ**：問題を示してから対策を提案する流れは、英語の論説文の基本形です。長文読解にも役立つ構成を体感できます。

## 4 話の流れの例

1. **つかみ**：ストレスのもとでは頭が普段どおりに働かない、という問題提起から入る導入です。
2. **仕組み**：ストレスがかかると、脳や体に何が起こるのかが、順に説明されます。
3. **備え**：失敗しそうな場面を前もって想定しておく「事前検死（プレモーテム）」という考え方が、話の中心になります。
4. **例**：身近な場面を例にして、備えておくことの意味を具体的に見せていきます。
5. **まとめ**：備えておくことで失敗を減らせる、という見方で話を締めくくります。

## 観終わると身につくこと

観終わると、試験や発表の前に「もしものとき」の手順を決めておきたくなります。不安との付き合い方に、具体的な選択肢が一つ増えます。

## このトークで伸びる力

脳・ストレス・計画といった語彙が学べ、問題の説明から対策の提案へ進む型も確認できます。試験前に観ておくと、心の準備にもなる内容で、長文の話題としても有用です。

## 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

- 本番に弱いと感じる受験生
- 緊張しやすい社会人
- 失敗を減らす工夫を知りたい人

## タイプ別の使い方

**高校生**：定期テストや発表の緊張への備えとして観られます。日本語字幕で楽しみ、自分の「あわてる場面」への備えを、一つ書き出してみましょう。

**受験生**：入試本番に向けた心構えの参考になります。ストレス管理の話題は、長文にも自由英作文にも使える題材なので、要点を英語でまとめてみましょう。

**大学生**：面接や発表、就活の緊張対策に使えます。備え方を英語で3文にまとめ、ゼミでの意見表明や、面接練習に生かしてみてください。

**社会人**：プレゼンや商談の前の準備に役立つ考え方です。通勤中に聞き流しながら、備えの英語表現を1つずつメモする使い方がおすすめです。

## つまずきポイント

- 「もし〜なら」の仮定の文で、時制が分からなくなりがちです。条件と結果を日本語で分けてから、英語に戻ると理解しやすくなります。
- ストレスの話を、自分の症状に当てはめすぎないこと。心配なときは、学校の先生や専門家に相談するのが基本です。

## 入試とのつながり

ストレスや心の健康、脳に関する話題は、長文や共通テスト系のリスニング、自由英作文で扱われやすいテーマです。備えの大切さを述べる意見文の題材にもなります。

## 豆知識

ストレスを感じると分泌されるホルモンとして、コルチゾールがよく知られています。体を緊張状態に備えさせる働きがあるとされています。

## 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。