TED むずかしい Martin Seligman 日本語字幕あり #心理学 #幸福 #生き方

ポジティブ心理学という新しい時代

The new era of positive psychology | Martin Seligman

「心の病を治すだけでなく」



23:43	159万	★★★★☆	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？

心理学は長い間、心の病気や問題をどう治すかを中心に研究してきました。ポジティブ心理学の創始者として知られる話し手は、このトークで、学問としての心理学と、一人ひとりの患者や専門家に向き合う心理学の両方について語ります。病気に焦点を当てるだけでなく、幸せや人としての強さを科学的に探ることで、心理学は私たちがどんな存在になる手助けができるのか。自分の毎日を見直したくなる内容です。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 What makes you truly happy?
あなたを本当に幸せにするものは何ですか？

Q2 Should psychology study happiness, not only illness?
心理学は病気だけでなく幸せも研究すべきでしょうか？

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	psychology	◯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	meaning	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	engagement	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	mental illness	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
1回目は日本語字幕で、心理学の新しい目標をつかむ

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

23:43 × 3

ROUND 1 1回目は日本語字幕で、心理学の新しい目標をつかむ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0 25 50 75 100%

ROUND 2 2回目は英語字幕で、心理学の語を3〜5個メモする

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0 25 50 75 100%

ROUND 3 対比を語る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 What is positive psychology?
ポジティブ心理学とは何？

Q2 What makes a happy life, in your opinion?
あなたにとって幸せな人生とは？

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 **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 **psychology**
2 **happiness**
3 **meaning**
4 **engagement**
5 **mental illness**

□ a 幸福
□ b 心理学
□ c 心の病
□ d 意味
□ e 没頭

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

意味 m＿＿＿＿＿
心理学 p＿＿＿＿＿＿＿＿＿
没頭 e＿＿＿＿＿＿＿＿＿
幸福 h＿＿＿＿＿＿＿＿
心の病 m＿＿＿＿＿ ＿＿＿＿＿＿＿

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 **consolidate** **trait** **neuron** **bias** **empathy** **instinct**

1 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。

2 Sleep helps the brain _____ new memories.
睡眠は、脳が新しい記憶を定着させるのを助けます。

3 Each _____ sends signals to many others.
一つひとつのニューロンが、多くの別のニューロンに信号を送ります。

4 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。

5 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。

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✓。

□ **psychology** □ **happiness** □ **meaning** □ **engagement**
□ **mental illness**

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. **psychology** 心理学
2. **happiness** 幸福
3. **meaning** 意味
4. **engagement** 没頭
5. **mental illness** 心の病

9A マッチング

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

9B スペル

meaning / happiness / psychology / mental illness / engagement

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **trait**
2. **consolidate**
3. **neuron**
4. **bias**
5. **instinct**
6. **empathy**

7 内容の手がかり

心理学は長い間、心の病気や問題をどう治すかを中心に研究してきました。ポジティブ心理学の創始者として知られる話し手は、このトークで、学問としての心理学と、一人ひとりの患者や専門家に向き合う心理学の両方について語ります。病気に焦点を当てるだけでなく、幸せや人としての強さを科学的に探ることで、心理学は私たちがどんな存在になる手助けができるのか。自分の毎日を見直したくなる内容です。

このトークで伸びる力

幸福や心の健康は入試長文の人気テーマです。従来の考え方と新しい考え方を対比させる論理展開が学べ、抽象的な心理学の語彙も身につきます。長めで専門的なため上級者向けです。

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
10〜20分	1回目	冒頭〜10分を日本語字幕で(全体は24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

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。