TED ふつう Guy Winch 英語字幕 #メンタルケア #孤独 #失敗

心にも応急手当を。落ち込みの対処法

How to practice emotional first aid | Guy Winch

「ケガは手当てするのに、心は放置？」



17:29	545万	★★★☆☆	6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？
風邪なら病院に行くのに、罪悪感や喪失感、孤独感といった心の痛みは一人で抱え込む。そのままで、本当に大丈夫なのでしょうか。一緒に考えてみましょう。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 What do you do when you feel down?
落ち込んだとき、あなたはどうしますか？

Q2 Why do we care for our bodies more than our minds?
なぜ、心より体を大事にしがちなのでしょう？

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	**emotional**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**first aid**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**rejection**	◯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	**failure**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
6	**self-esteem**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
長めの講演なので、1回目は日本語字幕で心に響く場面だけでも十分です。気持ちが軽いときに観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

17:29 × 3

ROUND 1 1回目：日本語字幕で気楽に観て、話の流れを知る

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 2 2回目：英語字幕でemotionalなどの言い回しを3〜5個メモする

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 3回目：印象に残った30秒を、音読でまねてみる

☐ 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 What is emotional first aid?
心の応急手当とは、何のことですか？

Q2 How can we help a friend who feels lonely?
孤独を感じる友達を、どう助けられますか？

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 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

12点

A 英語と意味を線で結ぼう（記号を書こう）

1 **emotional**
2 **first aid**
3 **rejection**
4 **loneliness**
5 **failure**
6 **self-esteem**

□ a 自尊心
□ b 感情の、心の
□ c 失敗
□ d 拒絶
□ e 応急手当
□ f 孤独

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

応急手当 f＿＿＿＿ ＿＿＿
失敗 f＿＿＿＿＿＿
感情の、心の e＿＿＿＿＿＿＿＿
自尊心 s＿＿＿-＿＿＿＿＿＿
孤独 l＿＿＿＿＿＿＿＿＿
拒絶 r＿＿＿＿＿＿＿＿

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 trait anxiety procrastinate attention distract impulse

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 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。

3 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。

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 Speaking in public often causes _____.
人前で話すことは、しばしば不安を引き起こします。

6 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。

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✓。

☐ emotional ☐ first aid ☐ rejection ☐ loneliness ☐ failure
☐ self-esteem

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6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：「先延ばし魔の頭の中をのぞいてみた」「話す言葉が変わると、世界の見え方も変わる？」「2つの言葉を話す脳は、なにがすごい？」→ 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. **emotional** 感情の、心の
2. **first aid** 応急手当
3. **rejection** 拒絶
4. **loneliness** 孤独
5. **failure** 失敗
6. **self-esteem** 自尊心

9A マッチング

1-b 2-e 3-d 4-f 5-c 6-a

9B スペル

first aid / self-esteem / failure / loneliness / emotional / rejection

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **attention**
2. **procrastinate**
3. **distract**
4. **impulse**
5. **anxiety**
6. **trait**

7 要点の例

1. **体と心を並べる**:体の手入れと同じくらい丁寧に、心の手入れをしよう、という発想が中心です。難しい心理の話が、すっと頭に入ってきます。
2. **感情の英語**:guilt や loss、loneliness など、気持ちを表す語に触れられます。日記やスピーチにも使える、実用的な語彙です。
3. **今日から使える**:日々の小さな落ち込みに、どう向き合えばよいか。すぐ試せるヒントがあるので、試験期間や人間関係の場面でも役立ちます。

観終わると身につくこと

落ち込んだ自分を責めずに、まず「手当てしよう」と思えるようになります。感情を表す英語も、自分の状態を伝えるのに使いやすくなります。

このトークで伸びる力

loneliness、rejection、failure など感情の語彙が整理できます。たとえ話から主張へ進む導入が分かりやすく、スピーチの組み立ての勉強にもなります。

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
10〜20分	1回目	冒頭〜10分を日本語字幕で(全体は18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

- 失敗を引きずりやすい人
- 気持ちの整理が苦手な人
- スピーチの組み立てを学びたい人

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。