TED-Ed ふつう TED-Ed 日本語字幕あり #先延ばし #心理 #習慣

やらなきゃ、なのに先延ばし。その正体

Why you procrastinate even when it feels bad

「怠けではなく、感情の問題かもしれない」

5:46	1,088万	★★★★☆	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？
やるべきことがあるのに、スマホに手が伸びる。あとで後悔するのも分かっている。それは意志が弱いからだけなのでしょうか。原因を探ります。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 What do you often put off?
あなたがよく先延ばしにすることは？

Q2 Why do we avoid tasks that we know are important?
大切だと分かっているのに、なぜ避けてしまうのだろう？

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	**procrastinate**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**emotion**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**avoid**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**anxiety**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**deadline**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
6	**habit**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
最初に、今先延ばしにしていることを1つ決めてから観てください。終わったらすぐ、それに5分だけ手をつけてみましょう。

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。

3 3回観よう（視聴ログ） WATCH LOG

5:46 × 3

ROUND 1 日本語字幕で通して観て、先延ばしのサイクルを押さえる

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 2 英語字幕でもう一度。体や脳の反応を表す語を3〜5個メモする

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 対策を話す部分を30秒だけ、声に出してまねてみる

☐ 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 問い	
3 TURN 原因	
4 DEPTH 悪循環	
5 MESSAGE 対策	

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

・procrastinate, anxiety, avoid, emotion, habit など、心理・自己管理の語彙が中心です。自分の悩みを英語で語る土台になります。
・「〜なのに…」を表す逆接や、原因・結果の表現が多い話題です。因果の流れを追う聞き取り練習に向きます。

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 According to the video, why do people procrastinate?
動画によると、人はなぜ先延ばしにするのですか？

Q2 What is one small step you can take today?
今日できる小さな一歩は何ですか？

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 40〜60語

Q Why do people put things off even when they know it is bad?
悪いと分かっていても、人はなぜ物事を先延ばしにするのでしょうか？

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

12点

A 英語と意味を線で結ぼう（記号を書こう）

1 **procrastinate** ☐
2 **emotion** ☐
3 **avoid** ☐
4 **anxiety** ☐
5 **deadline** ☐
6 **habit** ☐

a 締め切り
b 習慣
c 先延ばしにする
d 避ける
e 不安
f 感情

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

不安 a＿＿＿＿＿
習慣 h＿＿＿＿
締め切り d＿＿＿＿＿＿＿
避ける a＿＿＿＿
先延ばしにする p＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
感情 e＿＿＿＿＿＿

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: **cognition** **addiction** **unconscious** **perception** **trait** **consolidate**

1 Sleep affects memory and other parts of _____.
睡眠は記憶など、認知のさまざまな働きに影響します。

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

3 Many of our choices are made by _____ processes.
私たちの選択の多くは、無意識の働きによって決まっています。

4 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。

5 Our _____ of time changes when we are bored.
退屈しているとき、時間の感じ方は変わります。

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✓。

☐ **procrastinate** ☐ **emotion** ☐ **avoid** ☐ **anxiety** ☐ **deadline** ☐ **habit**

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：悩みの場面を語る導入部か、原因を説明する30〜60秒が使いやすいです。感情の語が並ぶ区間は、抑揚をつかむ練習に向きます。

☐☐☐ 1. まず小声で、感情の語の強弱をなぞります。
☐☐☐ 2. 字幕なしで、原因を説明する文のリズムをまねします。
☐☐☐ 3. 自分の先延ばしを英語1〜2文で説明して録音し、話し手の話し方と聞き比べます。

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：「学校は、創造性を殺しているのか？」「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. **procrastinate** 先延ばしにする
2. **emotion** 感情
3. **avoid** 避ける
4. **anxiety** 不安
5. **deadline** 締め切り
6. **habit** 習慣

9A マッチング

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

9B スペル

anxiety / avoid / habit / procrastinate / deadline / emotion

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **cognition**
2. **addiction**
3. **unconscious**
4. **consolidate**
5. **perception**
6. **trait**

7 要点の例

1. **性格より仕組み**:先延ばしを、性格の問題ではなく体と脳の反応として見直す視点です。自分を責める気持ちが、少し軽くなるかもしれません。
2. **原因から結果を語る**:「なぜそうなるのか」を順に説明する構成です。理由を述べる because や so の使い方を、自然な流れで耳になじませられます。
3. **受験期の勉強習慣に**:勉強が始められない日の対処に、そのまま役立つ話題です。感情の整え方を知れば、机に向かうハードルが下がるかもしれません。

4 話の流れの例

1. **つかみ**:締め切りは明日なのに、ついスマホや動画に手が伸びる。誰もが経験する場面から始まります。
2. **問い**:先延ばしが自分によくないと分かっているのに、なぜ繰り返してしまうのか、という疑問が示されます。
3. **原因**:体が先延ばしの反応を引き起こす仕組みが、説明の中心になります。
4. **悪循環**:先延ばしがまた次の先延ばしを呼ぶ、というサイクルが描かれます。
5. **対策**:そのサイクルをどう断ち切るか、抜け出すためのヒントが示されます。

観終わると身につくこと

先延ばしの自分を責めるより、仕組みを知って対処する発想に変わります。emotion や habit など心の語彙も、自分の話として使えます。

このトークで伸びる力

心理学の話題は長文・リスニング両方で頻出です。原因と結果、対策を述べる流れが明快で、emotion や habit など生活語彙もそのまま使えます。

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
10〜16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
16〜21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
21〜27分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
27〜46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

- 宿題を後回しにしがちな人
- 受験勉強が始められない人
- 自分にきびしくしすぎる人

タイプ別の使い方

高校生:宿題や試験勉強の先延ばしに直結します。日本語字幕で理由を知ってから、英語で自分の悩みを一言言ってみましょう。

受験生:受験勉強の手が止まる場面に、そのまま役立ちます。短く観て気持ちを整えたあと、英語のシャドーイングに進む流れがおすすめです。

大学生:レポートや就活準備の先延ばしに使える話題です。原因と対策を英語で要約する練習が、発表の型づくりにもなります。

社会人:仕事の先延ばしを、意志の弱さでなく仕組みで考えるヒントになります。通勤中に聞き、感情の語彙をフレーズ帳に貯められます。

つまずきポイント

- 自分のことに引きつけすぎて、英語を流してしまうことがあります。感想は最後に英語で書くときに回し、英語字幕で観るときは言い回しに集中しましょう。
- 感情語は似た単語が多く混同しがちです。フレーズ帳には、短い例文つきで登録すると使い分けが見えやすくなります。

入試とのつながり

心理・行動・学習法は、英語長文や自由英作文でも取り上げられやすい話題です。原因と対策を述べる意見文の型が身につきます。

豆知識

英語の procrastinate は、ラテン語で「前へ」を表す語と、「明日の」を表す語が合わさった形に由来すると説明されます。つまり「明日へ回す」という発想が語源です。

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。