TED ふつう Wendy Suzuki 英語字幕 #不安 #脳科学 #メンタルヘルス

神経科学者が教える、不安との付き合い方

How to Calm Your Anxiety, From a Neuroscientist | The Way We Work, a TED series

「不安を、使える力に変える」



7:19	125万	★★★☆☆	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？

不安を、仕事中に実際に役立つものに変えられたらどうでしょう。神経科学者の話し手は、科学的な裏づけのある2つの方法として、呼吸と体を動かすことを紹介します。どちらも、高ぶった神経を落ち着かせるだけでなく、創造力や人とのつながりを生み出す助けにもなるといいます。すぐに試せる内容なので、試験前や発表前に緊張しがちな人にもおすすめです。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 When do you feel anxious?
どんなときに不安を感じますか？

Q2 Is anxiety always a bad thing?
不安はいつも悪いものでしょうか？

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	anxiety	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	breathe	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	stress	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	exercise	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	calm	◯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、紹介されたヒントを整理する

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

7:19 × 3

ROUND 1 1回目は日本語字幕で、紹介されたヒントを整理する

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 2 2回目は英語字幕で、提案やアドバイスの表現を4つメモ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 ヒントを語る30秒を選び、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

・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 one tip from the talk that you want to try?
トークで紹介されたヒントのうち、試したいものを1つ挙げてください。

Q2 How can anxiety be useful?
不安はどのように役立ちますか？

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

10点

A 英語と意味を線で結ぼう（記号を書こう）

1 **anxiety**
2 **breathe**
3 **stress**
4 **exercise**
5 **calm**

□ a 運動
□ b 落ち着かせる
□ c 呼吸する
□ d 不安
□ e ストレス

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＿＿＿＿＿
ストレス s＿＿＿＿＿
運動 e＿＿＿＿＿＿＿
落ち着かせる c＿＿＿
呼吸する b＿＿＿＿＿＿

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: **habit** **bias** **impulse** **mindset** **resilience** **motivation**

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

2 A good _____ is easier to keep if it is simple.
良い習慣は、簡単なものほど続けやすいです。

3 _____ helps people recover from failure.
回復力があると、人は失敗から立ち直りやすくなります。

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 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。

6 A positive _____ can change how we deal with problems.
前向きな考え方は、問題への向き合い方を変えることがあります。

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✓。

□ **anxiety** □ **breathe** □ **stress** □ **exercise** □ **calm**

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. **anxiety** 不安
2. **breathe** 呼吸する
3. **stress** ストレス
4. **exercise** 運動
5. **calm** 落ち着かせる

9A マッチング

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

9B スペル

anxiety / calm / stress / breathe / exercise

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **motivation**
2. **habit**
3. **Resilience**
4. **bias**
5. **impulse**
6. **mindset**

7 内容の手がかり

不安を、仕事中に実際に役立つものに変えられたらどうでしょう。神経科学者の話し手は、科学的な裏づけのある2つの方法として、呼吸と体を動かすことを紹介します。どちらも、高ぶった神経を落ち着かせるだけでなく、創造力や人とのつながりを生み出す助けにもなるといいます。すぐに試せる内容なので、試験前や発表前に緊張しがちな人にもおすすめです。

このトークで伸びる力

感情・脳・健康の語彙が短時間でまとまって学べます。話し方が明瞭でテンポもよく、アドバイスを伝える命令文や提案の表現を身につけるのに向いています。

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
10〜18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
18〜23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
23〜31分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
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。