TED ふつう Robert Waldinger 日本語字幕あり #幸福 #人間関係 #長期研究

幸せな人生の秘密、長期研究が出した答え

The Secret to a Happy Life — Lessons from 8 Decades of Research | Robert Waldinger

「何十年も人生を追いかけて分かったこと」



28:43	112万	★★★★★	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？

最も幸せで健康な人とは、周りの人と温かいつながりを持っている人だ。そう語るのは、成人の人生を追う史上最も長く続く研究の一つを率いる精神科医の話し手です。人との絆と人生の質の深い結びつきを探りながら、自分の幸せに最も影響する人間関係を見きわめ、強めるためのヒントを伝えます。人生の長い時間軸で幸せを考える、観終わったあと誰かに連絡したくなるトークです。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 What makes a happy life?
幸せな人生には何が必要でしょう？

Q2 Is being rich or famous important for happiness?
お金持ちや有名になることは、幸せに大切でしょうか？

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	relationship	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	research	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	happiness	◯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	decade	◯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、研究の結論を押さえる

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

28:43 × 3

ROUND 1	1回目は日本語字幕で、研究の結論を押さえる	☐ 観た	字幕：なし・英・日　0　25　50　75　100%
ROUND 2	2回目は英語字幕で、人間関係の表現を5つメモする	☐ 観た	字幕：なし・英・日　0　25　50　75　100%
ROUND 3	3回目は結論を語る30秒を、ゆったりとまねる	☐ 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 did the long study find?
長期研究で何が分かりましたか？

Q2 What can you do to build good relationships?
良い人間関係を築くために何ができますか？

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 **relationship**
2 **research**
3 **happiness**
4 **loneliness**
5 **decade**

☐ a 孤独
☐ b 10年間
☐ c 研究
☐ d 人間関係
☐ e 幸福

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

10年間 d＿＿＿＿
孤独 l＿＿＿＿＿＿＿＿＿
研究 r＿＿＿＿＿＿＿
幸福 h＿＿＿＿＿＿＿＿＿
人間関係 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: **cognition** **perception** **unconscious** **neuron** **anxiety** **deprive**

1 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。

2 Lack of sleep can _____ the brain of the rest it needs.
睡眠不足は、脳に必要な休息を奪いかねません。

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 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。

5 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。

6 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。

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✓。

☐ **relationship** ☐ **research** ☐ **happiness** ☐ **loneliness** ☐ **decade**

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. **relationship** 人間関係
2. **research** 研究
3. **happiness** 幸福
4. **loneliness** 孤独
5. **decade** 10年間

9A マッチング

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

9B スペル

decade / happiness / loneliness / relationship / research

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **anxiety**
2. **deprive**
3. **neuron**
4. **cognition**
5. **unconscious**
6. **perception**

7 内容の手がかり

最も幸せで健康な人とは、周りの人と温かいつながりを持っている人だ。そう語るのは、成人の人生を追う史上最も長く続く研究の一つを率いる精神科医の話し手です。人との絆と人生の質の深い結びつきを探りながら、自分の幸せに最も影響する人間関係を見きわめ、強めるためのヒントを伝えます。人生の長い時間軸で幸せを考える、観終わったあと誰かに連絡したくなるトークです。

このトークで伸びる力

研究の方法から結論までを順序立てて語るので、論説文の読み方がそのまま鍛えられます。幸福・人間関係・健康という最頻出テーマの語彙を、落ち着いた英語でじっくり聞けます。

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29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。