TED-Ed ふつう Cindy J. Aaronson 日本語字幕あり #パニック #不安 #心の健康

パニック発作はなぜ起きる？防ぐヒントも

What causes panic attacks, and how can you prevent them? - Cindy J. Aaronson

「突然の動悸に、心と体で備える」



5:23	551万	★★★☆☆	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？
心臓発作と勘違いするほど強烈な、パニック発作。一生のうちに一度は経験する人は、約3人に1人ともいわれます。仕組みが分かれば、怖さが少し小さくなるかもしれません。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 What happens in your body when you feel afraid?
怖いとき、体の中では何が起きますか？

Q2 How can we stay calm in stressful moments?
ストレスのかかる場面で落ち着くにはどうすればいい？

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	**panic**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**anxiety**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**symptom**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**heartbeat**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**breathe**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
つらいときは無理せず途中で止めてOK。医療的な判断は、専門の人に相談してください。

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

5:23 × 3

ROUND 1 1回目は日本語字幕で、発作の仕組みをつかむ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 2 2回目は英語字幕で、症状を表す語を3〜5個メモ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 3回目は対処法を語る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

・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 causes a panic attack?
パニック発作の原因は何ですか？

Q2 What helps you feel calm when you are nervous?
緊張したとき、何があなたを落ち着かせますか？

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 **panic**
2 **anxiety**
3 **symptom**
4 **heartbeat**
5 **breathe**

☐ a 呼吸する
☐ b 症状
☐ c パニック
☐ d 不安
☐ e 心拍

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

パニック p＿＿＿＿
呼吸する b＿＿＿＿＿＿
不安 a＿＿＿＿＿＿
心拍 h＿＿＿＿＿＿＿＿＿
症状 s＿＿＿＿＿＿

10 テーマ単語で入試へ：医療・健康・生命科学 EXAM WORDS

6点

このトークは入試の「医療・健康・生命科学」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: **stem cell** / **mental health** / **antibiotic** / **surgery** / **chronic** / **resistance**

1 Overuse of drugs can lead to _____ in bacteria.
薬の使いすぎは、細菌の耐性につながることがあります。

2 _____ diseases often require long-term care.
慢性の病気は、長期のケアを必要とすることが多いです。

3 She recovered well after the _____.
彼女は手術のあと、順調に回復しました。

4 _____ are used to treat bacterial infections.
抗生物質は、細菌による感染症の治療に使われます。

5 _____ can develop into many kinds of cells.
幹細胞は、さまざまな種類の細胞に変わることができます。

6 Sleep and friendships both support _____.
睡眠と友人関係は、どちらも心の健康を支えます。

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✓。

☐ **panic** ☐ **anxiety** ☐ **symptom** ☐ **heartbeat** ☐ **breathe**

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. **panic** パニック
2. **anxiety** 不安
3. **symptom** 症状
4. **heartbeat** 心拍
5. **breathe** 呼吸する

9A マッチング

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

9B スペル

panic / heartbeat / breathe / symptom / anxiety

10 テーマ単語(医療・健康・生命科学)

1. **resistance**
2. **Chronic**
3. **surgery**
4. **Antibiotics**
5. **Stem cells**
6. **mental health**

7 要点の例

1. **体の反応を知る**:「気持ちの弱さ」ではなく、体の反応として説明してくれる視点です。自分や周りの人を理解するための土台になります。
2. **感情の英語**:symptom、stress、anxiety など、心と体をつなぐ語が学べます。医療や心理系の長文で役に立つ、基本の語彙です。
3. **備えを考える**:起きたときにどう向き合うかの手がかりが得られます。身近な人が困っているときの、声かけの参考にもなるでしょう。知っておくと安心です。

観終わると身につくこと

心と体の関係を、落ち着いて説明できるようになります。anxiety や symptom を使った英語も、自分の言葉として使いやすくなります。

このトークで伸びる力

心と体の関係を語る英語は、心理・医療系の長文でよく出ます。symptom、anxiety、treatment など、症状と対処を表す語彙が「原因→見分け方→治療」の流れでまとめて学べます。

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

- 緊張すると体に出やすい人
- 心理や医療系に進みたい人
- 身近な人を支えたい人

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。