TED ふつう Yongey Mingyur Rinpoche 英語字幕 #瞑想 #マインドフルネス #心

「気づき」の力に触れてみよう

How to Tap into Your Awareness | Yongey Mingyur Rinpoche

「心の中を、ただ見てみる」



10:57	188万	★★☆☆☆	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？
頭の中で考えが止まらない夜。そんなとき、ただ「気づく」だけで心が軽くなるとしたら、試してみたくなりませんか。静かな11分です。

1 観る前に考えよう WARM-UP 5分

Q1 What is on your mind right now?
今、あなたは何を考えていますか？

Q2 How do you calm yourself down?
どうやって気持ちを落ち着けますか？

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	awareness	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	meditation	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	anxiety	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	mind	◯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
勉強の合間の休憩に観るのがおすすめです。姿勢を整えて、ゆったり聞いてみてください。

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

10:57 × 3

ROUND 1 1回目は日本語字幕で観て、三つのステップをつかむ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 2 2回目は英語字幕で。使える表現を3〜5個メモする

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 3回目は好きな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 does awareness mean in the talk?
この話で「気づき」とは何を意味しますか？

Q2 Will you try meditation? Why or why not?
瞑想を試してみたいですか？理由も答えてください。

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 **awareness**
2 **meditation**
3 **anxiety**
4 **mind**
5 **breathe**

[ ] a 瞑想
[ ] b 不安
[ ] c 気づき
[ ] d 呼吸する
[ ] e 心

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

心 m＿＿＿
呼吸する b＿＿＿＿＿＿
不安 a＿＿＿＿＿＿
気づき a＿＿＿＿＿＿＿＿
瞑想 m＿＿＿＿＿＿＿＿

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: **unconscious** **deprive** **mindset** **impulse** **instinct** **neuron**

1 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。

2 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。

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 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。

5 Fear is an _____ that helps us avoid danger.
恐怖は、危険を避けるのに役立つ本能です。

6 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。

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✓。

☐ **awareness** ☐ **meditation** ☐ **anxiety** ☐ **mind** ☐ **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」「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. **awareness** 気づき
2. **meditation** 瞑想
3. **anxiety** 不安
4. **mind** 心
5. **breathe** 呼吸する

9A マッチング

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

9B スペル

mind / awareness / breathe / meditation / anxiety

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **mindset**
2. **neuron**
3. **unconscious**
4. **deprive**
5. **instinct**
6. **impulse**

7 要点の例

1. **心を見つめる練習**:簡単そうなのに難しい瞑想を、3つのステップで紹介します。気持ちの浮き沈みを受け入れる発想は、勉強や人間関係で疲れた心に静かな時間をくれます。
2. **気軽な語り口**:かしこまらない、親しみやすい語り口の話です。短めなので、シャドーイング(聞こえた英語を追って声に出す練習)の区間も選びやすいです。
3. **やさしい語彙が中心**:心の状態を表す、日常でも使える言葉が出てきます。難しい専門語が少ないので、語彙を無理なく、少しずつ増やしていけます。

観終わると身につくこと

観終わると、気持ちが乱れたときに「今、自分は何を感じているか」に気づく余裕が生まれます。心の状態を英語で表す言葉も増えます。

このトークで伸びる力

awareness、mind、calm など心の状態を表す語彙が学べます。話し方がゆっくりで、リスニング初心者でも聞き取りやすいです。やさしい語彙が多く、シャドーイングの素材にも使えます。

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
10〜21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
21〜26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
26〜34分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
34〜46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

- テスト前に不安や緊張が強くなる人
- 短めの動画でリスニング練習したい人
- 瞑想やマインドフルネスに興味がある人

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。