TED ふつう Johann Hari 英語字幕 #うつ #不安 #メンタルヘルス

うつや不安の原因は、脳だけじゃないかもしれない

This could be why you're depressed or anxious | Johann Hari

「心の不調を、生活の側から見直す」



20:32	1,244万	★★★☆☆	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？
うつや不安は、脳の中だけの問題なのでしょうか。生活や人とのつながりに目を向ける、というひとつの見方を紹介するトークです。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 What makes people feel lonely or stressed today?
今、人はなぜ孤独やストレスを感じるのでしょうか？

Q2 Is mental health only about the brain?
心の健康は、脳だけの問題でしょうか？

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	depression	◯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	isolation	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	community	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	chemical imbalance	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
6	cause	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
ひとつの見方として観ましょう。気になった主張は、あとで自分で調べたり、専門家の意見と比べたりするのがおすすめです。

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。

3 3回観よう（視聴ログ） WATCH LOG

20:32 × 3

ROUND 1 まず日本語字幕で観て、うつと不安の要点を押さえる

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 2 次は英語字幕に切り替え、表現を3〜5個書き出す

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 最後に30秒だけ区切り、話し手の口調ごとまねる

☐ 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 通説

3 TURN 新しい見方

4 DEPTH 解決の芽

5 MESSAGE メッセージ

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

・depression、anxiety、connection など心の健康と社会の語彙が中心で、関連の長文や記事に役立ちます。
・長めの講演なので、全部聞かず、最初の数分と主張をまとめる部分だけでも十分な練習になります。

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 What are some causes of depression mentioned in the talk?
この話で挙げられた、うつの原因にはどんなものがありますか？

Q2 What can you change in your daily life to feel better?
気分よく過ごすために、生活で何を変えられますか？

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 How can our daily lives affect our mental health?
日々の暮らしは、心の健康にどう影響するのでしょうか。

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 **depression**
2 **anxiety**
3 **isolation**
4 **community**
5 **chemical imbalance**
6 **cause**

□ a 化学的な不均衡
□ b うつ病
□ c 不安
□ d 原因
□ e 地域社会
□ f 孤立

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

うつ病 d＿＿＿＿＿＿＿＿＿
地域社会 c＿＿＿＿＿＿＿＿＿
原因 c＿＿＿＿＿

不安 a＿＿＿＿＿＿＿
孤立 i＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
化学的な不均衡 c＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

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 **prevention** **resistance** **screening** **immune** **aging** **life expectancy**

1 Some people are _____ to the disease after they recover.
回復したあと、その病気に免疫をもつ人もいます。

2 _____ has risen in many countries.
多くの国で平均寿命が延びてきました。

3 Regular exercise is important for disease _____.
定期的な運動は病気の予防にとって重要です。

4 An _____ society needs more nursing care.
高齢化する社会には、より多くの介護が必要です。

5 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。

6 Regular _____ can find some diseases early.
定期的な検診で、病気によっては早く見つけることができます。

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✓。

□ **depression** □ **anxiety** □ **isolation** □ **community**
□ **chemical imbalance** □ **cause**

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：長い話なので、冒頭で語り手が問いを提示する30〜60秒か、主張をまとめる区間だけで十分です。スピードが安定して、意味が追いやすい部分を選びましょう。

□□□ 1. 問いかけの文の抑揚と間を真似し、話しかける口調を意識する。
□□□ 2. 意味を意識しながら追い、言えなかった語を「言えなかったメモ」に残す。
□□□ 3. 録音し、主張をはっきり言う強弱がつけられているか聞き比べる。

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：「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. **depression** うつ病
2. **anxiety** 不安
3. **isolation** 孤立
4. **community** 地域社会
5. **chemical imbalance** 化学的な不均衡
6. **cause** 原因

9A マッチング

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

9B スペル

depression / anxiety / community / isolation / cause / chemical imbalance

10 テーマ単語(医療・健康・生命科学)

1. **immune**
2. **Life expectancy**
3. **prevention**
4. **aging**
5. **resistance**
6. **screening**

7 要点の例

1. **問いの立て方**:「原因は本当に一つだけか」と問い直す姿勢が、話の軸になります。当たり前を疑うことの面白さを、じっくり味わえます。
2. **長めのトークに挑戦**:21分と長めですが、ジャーナリストらしく、筋道を立てて話が進みます。長いTEDを最後まで聞き切る自信がつきます。
3. **自分の生活を点検**:睡眠、人間関係、働き方。自分の毎日と照らし合わせて観ると、暮らしを見直すヒントが見つかるかもしれません。自分ごととして観るのがコツです。

4 話の流れの例

1. **つかみ**:うつや不安について、考え直してみようと持ちかける導入と考えられます。
2. **通説**:一般に広まっている見方と、それに対する疑問が示されていきます。
3. **新しい見方**:世界各地の専門家から得た、うつや不安の原因についての新しい知見が語られます。
4. **解決の芽**:新しく見えてきた、希望の持てる解決の方向が紹介されるようです。
5. **メッセージ**:うつや不安のある人は、満たされていない欲求を抱えた一人の人間なのだ、と伝える締めです。

観終わると身につくこと

心の不調を、生活や周りとの関係からも考える視点が持てます。原因を整理して述べる英語の型も、聞きながら自然と身についていきます。

このトークで伸びる力

depression, anxiety, isolation など心の健康の語彙が身につきます。原因の整理、比較、主張という展開で、原因と結果を論じる英作文の型を学べます。

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
10〜20分	1回目	冒頭〜10分を日本語字幕で(全体は21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

こんな人に

- 心の不調について考えたい人
- 長めのトークに挑みたい人
- 生活習慣を見直したい人

タイプ別の使い方

高校生:心の悩みは身近な問題です。無理せず、日本語字幕で冒頭を観て、気持ちを表す英単語を2つメモする使い方から始めましょう。

受験生:心理や社会の話題は、長文や自由英作文で扱われやすいです。主張と根拠の型を、ノートに1つだけ書き写して使いましょう。

大学生:心理学や社会学の教養として使えます。通説と別の見方を対比する構成を分析し、自分のゼミ発表の型に応用してみましょう。

社会人:職場のメンタルヘルスの話題に通じる内容です。通勤中に冒頭だけ聞き、聞き取りと考えるきっかけの両方に使えます。

つまずきポイント

- 長い講演なので、最初から全部は疲れます。冒頭の数分と、まとめの部分に絞って使いましょう。
- これは一つの見方であり、治療の代わりではありません。悩みが強いときは、学校や家族、医療機関など専門家に相談してください。

入試とのつながり

心の健康や社会とのつながりは、現代的なテーマとして長文や自由英作文で扱われやすい分野です。主張と根拠の英語の型を、意見文に使えます。

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。