TED ふつう Susan David 日本語字幕あり #感情 #心理学 #メンタル

感情と向き合う勇気の話

The gift and power of emotional courage | Susan David

「「ポジティブ」だけが正解じゃない」



16:49	187万	★★★☆☆	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？
「前向きでいなきゃ」と自分を追い込んでいませんか。つらい気持ちとの付き合い方に、もう一つの答えがあるかもしれません。一緒に聞いてみましょう。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 Is it okay to feel sad?
悲しい気持ちになってもよいのでしょうか？

Q2 How do you deal with hard feelings?
つらい気持ちにどう対処しますか？

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	emotion	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	courage	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	cope with	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	resilience	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	vulnerable	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
心が疲れているときは、無理せず前半だけでも大丈夫です。気持ちが落ち着いたら続きを観ましょう。

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。

3 3回観よう（視聴ログ） WATCH LOG

16:49 × 3

ROUND 1	1回目は日本語字幕で観て、感情との向き合い方をつかむ	☐ 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 is emotional courage?
感情の勇気とは何ですか？

Q2 How can we accept our feelings?
どうすれば自分の気持ちを受け入れられますか？

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 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 **emotion**
2 **courage**
3 **cope with**
4 **resilience**
5 **vulnerable**

□ a 勇気
□ b 傷つきやすい
□ c 感情
□ d うまく対処する
□ e 立ち直る力

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

勇気 c＿＿＿＿＿

傷つきやすい v＿＿＿＿＿＿＿＿＿

立ち直る力 r＿＿＿＿＿＿＿＿＿

うまく対処する c＿＿＿ ＿＿＿＿

感情 e＿＿＿＿＿

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 **deprive** **reward** **resilience** **trait** **stimulus** **anxiety**

1 The brain releases chemicals when we expect a _____.
ごほうびを期待すると、脳はある種の化学物質を出します。

2 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。

3 Curiosity is a personality _____ shared by many scientists.
好奇心は、多くの科学者に共通する性格上の特性です。

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 _____ 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。

6 A loud sound is a strong _____ for the brain.
大きな音は、脳にとって強い刺激です。

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✓。

□ **emotion** □ **courage** □ **cope with** □ **resilience** □ **vulnerable**

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:「先延ばし魔の頭の中をのぞいてみた」「話す言葉が変わると、世界の見え方も変わる？」「2つの言葉を話す脳は、なにがすごい？」→ 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. **emotion** 感情
2. **courage** 勇気
3. **cope with** うまく対処する
4. **resilience** 立ち直る力
5. **vulnerable** 傷つきやすい

9A マッチング

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

9B スペル

courage / cope with / vulnerable / emotion / resilience

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **reward**
2. **anxiety**
3. **trait**
4. **deprive**
5. **Resilience**
6. **stimulus**

7 要点の例

1. **感情の受け止め方**:前向きさばかりを求める風潮に疑問を投げかけ、感情と上手に付き合う方法を語ります。頑張りすぎて疲れた人に、静かに響く話です。
2. **笑いもある語り**:心に深く響く一方で、ユーモアもある話です。感情の話が自分ごととして入ってきて、物語調の英語を聞く練習にもなります。
3. **感情を表す語彙**:気持ちを表す英語は、教科書では意外と扱いが少ない分野です。この話で、細かなニュアンスの言い方にも触れられます。

観終わると身につくこと

観終わると、つらい気持ちも「今の自分の一部」として受け止める余裕が生まれます。気持ちを表す英語の語彙も、実感を伴って増えます。

このトークで伸びる力

emotion、cope、resilience など感情を表す語彙が豊富に学べます。共感しやすい話で、物語調の語りを聞き取る練習にもなります。

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17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

- 失敗や不安を引きずりやすい人
- 人前で本音を出すのが苦手な人
- 感情を表す英語表現を増やしたい人

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。