TED ふつう Lori Gottlieb 日本語字幕あり #心理 #人生 #カウンセリング

# 人生の「語り方」を変えると、人生が変わる

How changing your story can change your life | Lori Gottlieb

「自分の物語の編集者になる」



| 16:26 | 443万 | ★★☆☆☆ | 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？
自分に言い聞かせてきた物語が不完全だと、かえって前に進めなくなることがある。心理療法士で人生相談のコラムニストが、自分の物語の編集者になり、別の視点から書き直す方法を示します。今日から試せる講演です。

## 1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

**Q1** What story do you tell about your life?
自分の人生を、どんな物語として語りますか？

**Q2** Can a different point of view change how you feel?
見方を変えると気持ちも変わるだろうか？

**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 | **story** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |
| 2 | **narrative** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |
| 3 | **perspective** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |
| 4 | **editor** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |
| 5 | **stuck** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |



HOOKY のひとこと
長めの講演です。1回目は内容に集中し、心に残った一言をメモしておくのがおすすめです。


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

16:26 × 3

| | | | |
|---|---|---|---|
| ROUND 1 | 1回目は日本語字幕で、「編集者になる」の意味をつかむ | ☐ 観た | 字幕：なし・英・日 0 25 50 75 100% |
| ROUND 2 | 2回目は英語字幕で、物語に関する表現を3〜5個メモ | ☐ 観た | 字幕：なし・英・日 0 25 50 75 100% |
| ROUND 3 | 3回目は書き直しを勧める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 is one thing you want to change in your story?
自分の物語で変えたいことは何ですか？

**Q2** Why is it useful to see things from another view?
別の視点で見ることはなぜ役立つのでしょうか？

## 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**<br>**結論・意見**<br>I think (that) ...<br>In my opinion, ... | |
| **R**<br>**理由**<br>This is because ...<br>The main reason is ... | |
| **E**<br>**例・体験**<br>For example, ...<br>In the talk, the speaker ... | |
| **P**<br>**もう一度結論**<br>That is why ...<br>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 **story**
2 **narrative**
3 **perspective**
4 **editor**
5 **stuck**

[ ] a 行き詰まった
[ ] b 物語
[ ] c 編集者
[ ] d 視点
[ ] e 語り、物語

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

編集者 e＿＿＿＿
語り、物語 n＿＿＿＿＿＿＿＿
物語 s＿＿＿＿
行き詰まった s＿＿＿＿
視点 p＿＿＿＿＿＿＿＿＿

## 10 テーマ単語で入試へ：哲学・倫理・思考 EXAM WORDS

6点

このトークは入試の「哲学・倫理・思考」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: **argument** **paradox** **autonomy** **consequence** **subjective** **rational**

1 Every choice has its _____.
どんな選択にも結果があります。

2 It is a _____ that more choices can make us less happy.
選択肢が増えるとかえって満足度が下がることがあるのは、逆説的です。

3 A _____ person considers the evidence first.
理性的な人はまず証拠を検討します。

4 Beauty is often a _____ judgment.
美しさはしばしば主観的な判断です。

5 Her _____ was clear and well supported.
彼女の主張は明快で、根拠も十分でした。

6 Patients should have _____ over their own treatment.
患者は自分の治療について自己決定できるべきです。

## 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✓。

☐ **story** ☐ **narrative** ☐ **perspective** ☐ **editor** ☐ **stuck**

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」「批判的思考を鍛える、たった1つの道具」 → 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. **story** 物語
2. **narrative** 語り、物語
3. **perspective** 視点
4. **editor** 編集者
5. **stuck** 行き詰まった

## 9A マッチング

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

## 9B スペル

editor / stuck / narrative / perspective / story

## 10 テーマ単語(哲学・倫理・思考)

1. **consequences**
2. **paradox**
3. **rational**
4. **subjective**
5. **argument**
6. **autonomy**

## 7 要点の例

1. **自分の編集者になる**:自分に語ってきた物語が不完全だと、前に進めなくなる。そこで自分が編集者になり、別の視点から書き直すという考え方が紹介されます。
2. **心の英語を学ぶ**:気持ちや考え方を語る英語が学べます。英語の面接や自己紹介で、内面を語りたいときに使える表現の参考にもなります。
3. **悩みへの向き合い方**:行き詰まったとき、別の見方で考え直すヒントになります。受験や進路の悩みにも、応用できそうな考え方が見つかります。

## 観終わると身につくこと

うまくいかない出来事も、別の語り方ができると気づけます。心の内を英語で表す言葉も、少しずつ確実に増えて、自分を語りやすくなります。

## このトークで伸びる力

story、perspective、narrative など内面や考え方を語る語彙が学べます。心の話は日常会話や面接でも使いやすく、自分のことを英語で語る表現が増えます。

## 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 |
| 10〜20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

- 自分を見つめ直したい人
- 気持ちを英語で話したい人
- 進路や人間関係で悩む人

## 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。