TED-Ed むずかしい Massimo Pigliucci 英語字幕 #ストア派 #哲学 #メンタル

ストイシズムとは？「変えられること」に集中する哲学

The philosophy of Stoicism - Massimo Pigliucci

「古代ギリシャ・ローマ生まれの、心の整え方」



5:30	1,171万	★★★★☆	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？
受験の結果も、他人の評価も、自分では決められない。では、何なら決められるのでしょう。2000年以上前の答えが、今も通用します。

1 観る前に考えよう WARM-UP 5分

Q1 What can you control in your life?
自分の人生でコントロールできることは？

Q2 How do you deal with things you cannot change?
変えられないことにどう向き合う？

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	philosophy	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	virtue	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	emotion	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	self-control	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	accept	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
6	resilience	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
観終わったら、いま悩んでいることを紙に書き、「変えられる」「変えられない」に分けてみましょう。それが最高の復習です。

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

5:30 × 3

ROUND 1 1回目：日本語字幕でストア派の考え方を理解する
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0　25　50　75　100%

ROUND 2 2回目：英語字幕に切り替え、気になる表現を3〜5個メモ
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0　25　50　75　100%

ROUND 3 3回目：印象に残った30秒を、声に出してシャドーイング
☐ 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 問い

3 TURN ストア哲学

4 DEPTH 基本の考え

5 MESSAGE まとめ

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

・control、accept、emotion、philosophy など、抽象度の高い語が出てきそうな話題です。入試で見かける語彙もメモできます。
・「できること」と「できないこと」を対比する文で、関係詞の使い方を耳で確認できそうです。

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。

6 観たあとに答えよう AFTER YOU WATCH

10分

Q1 What is the main idea of Stoicism?
ストイシズムの中心となる考えは何ですか？

Q2 How can Stoicism help students?
ストイシズムは学生にどう役立ちますか？

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 80〜100語

Q What things in your life can you control, and what can't you?
あなたの生活の中で、自分で変えられることと変えられないことは何ですか。

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 **philosophy**
2 **virtue**
3 **emotion**
4 **self-control**
5 **accept**
6 **resilience**

☐ a 受け入れる
☐ b 感情
☐ c 立ち直る力
☐ d 美徳
☐ e 自制心
☐ f 哲学

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

美徳 v＿＿＿＿
受け入れる a＿＿＿＿＿
立ち直る力 r＿＿＿＿＿＿＿＿＿
哲学 p＿＿＿＿＿＿＿＿＿
感情 e＿＿＿＿＿＿
自制心 s＿＿＿-＿＿＿＿＿

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 rational / justice / premise / perspective / consequence / bias

1 If the _____ is false, the conclusion may be wrong.
前提が誤りなら、結論も間違っているかもしれません。

2 Everyone has some _____, even without noticing it.
誰でも気づかないうちに何らかの偏りを持っています。

3 Many people fight for social _____.
多くの人が社会正義のために闘っています。

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

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

6 Traveling gave him a new _____ on life.
旅は彼に人生への新しい視点を与えました。

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✓。

☐ philosophy ☐ virtue ☐ emotion ☐ self-control ☐ accept
☐ resilience

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：基本の考え方を説明する中盤の区間が向いています。対比の構文がきれいに並ぶので、リズムをつかみやすく、繰り返し練習に適しています。30〜60秒に収まる範囲を選びます。

☐☐☐ 1.「できること」と「できないこと」の対比の箇所を、強弱をつけながら字幕なしで真似します。
☐☐☐ 2. 抽象語には意味を書き添え、意味を意識しながら追います。
☐☐☐ 3. 自分の悩みに置き換え、対比の型で英語1文を作って、声に出して言います。

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80〜100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. **philosophy** 哲学
2. **virtue** 美徳
3. **emotion** 感情
4. **self-control** 自制心
5. **accept** 受け入れる
6. **resilience** 立ち直る力

9A マッチング

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

9B スペル

virtue / philosophy / accept / emotion / resilience / self-control

10 テーマ単語(哲学・倫理・思考)

1. **premise**
2. **bias**
3. **justice**
4. **rational**
5. **consequences**
6. **perspective**

7 要点の例

1. **古代から届く知恵**:古代の哲学を、現代の悩みに引き寄せて紹介する流れが魅力です。難しそうに見える哲学が、急に身近なものに感じられます。
2. **抽象語彙に慣れる**:philosophy や virtue など、抽象的な言葉に触れられます。入試の評論や難関大の英文でよく見かける種類の語彙です。
3. **悩みの整理術**:「変えられること」と「変えられないこと」を分ける視点は、受験のプレッシャーや、職場での人間関係の悩みにもそのまま使えます。

4 話の流れの例

1. **つかみ**:私たちが送れる最善の人生とは何か、という問いから始まると考えられます。
2. **問い**:何が起きても対処し、それでも生き生きと過ごすにはどうすればよいか、と問いが広がります。
3. **ストア哲学**:古代ギリシャ・ローマのストア哲学が、その答えとして紹介されます。
4. **基本の考え**:自分に起きる出来事は選べなくても、どう向き合うかは選べる、という考え方が示されます。
5. **まとめ**:心を整える道具としてのストア哲学で、締めくくられると考えられます。

観終わると身につくこと

悩みを「自分でどうにかできるか」で仕分ける習慣がつきます。哲学に出てくる抽象的な語も、具体的なイメージと一緒に覚えられます。

このトークで伸びる力

philosophy、virtue、controlなど哲学の抽象語彙が学べます。「考え方を紹介して現代に当てはめる」構成は、入試の評論・小論文でよく出るパターンです。

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

- プレッシャーに弱い人
- 倫理や哲学を先取りしたい人
- 評論文の英語に慣れたい人

タイプ別の使い方

高校生:倫理や世界史の授業の背景知識になります。まず日本語字幕で理解し、自分の悩みに当てはめてみましょう。定期テスト前の気分転換にも。

受験生:受験のプレッシャーとの向き合い方のヒントになります。入試で見かける抽象語もあわせてメモでき、読解にも役立ちます。

大学生:哲学や倫理の教養として使えます。対比の英語表現を集めておけば、ディスカッションやゼミ発表の準備にもなります。

社会人:仕事の不安やストレスの整理に役立ち、気持ちの切り替えにも使えます。会議で「今できること」を話すときの英語表現も見つかります。

つまずきポイント

- 抽象語が多く、聞き取れても意味が分かりにくいことがあります。日本語字幕で先に意味を押さえてから、英語に進みましょう。
- 「ストイック」を、ただ我慢することだと誤解しがちです。動画の主旨は、力を注ぐ先を選ぶことだと考えられます。

入試とのつながり

哲学や倫理、心の持ち方の話題は、入試の長文や自由英作文で取り上げられやすい分野です。抽象語を文脈から理解する練習になります。

豆知識

「ストイック」の語源は、古代ギリシャのストア派です。柱のある廊下(ストア)で教えたことに由来すると言われています。

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。