TED ふつう Kelly McGonigal 日本語字幕あり #ストレス #マインドセット #健康

ストレスを味方につける考え方

How to Make Stress Your Friend | Kelly McGonigal

「「ストレスは悪」という前提を疑う」



14:29	1,810万	★★★★☆	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？
「ストレスは体に悪い」。もしその思い込み自体が、体への影響を左右しているとしたら？ 緊張する場面の前に観たい、14分の話です。

1 観る前に考えよう WARM-UP 5分

Q1 Is stress always bad for us?
ストレスは常に悪いものでしょうか？

Q2 How do you feel before an important test?
大事なテストの前、どんな気持ちになりますか？

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	**stress**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**heart rate**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**mindset**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**cope with**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**beneficial**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
まず前半の問いかけまでで、話の方向をつかんでください。そのあと最後まで観ると、納得感が違います。

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。

3 3回観よう（視聴ログ） WATCH LOG

14:29 × 3

ROUND 1 まず日本語字幕で観て、ストレスの要点を押さえる

☐ 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 問題提起

3 TURN アイデア

4 DEPTH 根拠

5 MESSAGE 行動

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

・stress、anxiety、heart、health など、心身の状態を表す語が多く、健康と心理の話題で使い回せます。
・「〜と思っていた、でも実は〜」という考えの転換を示す言い回しが多く、意見を切り返す表現が見つかります。

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 Can changing how you think about stress help you?
ストレスの捉え方を変えることは役立つでしょうか？

Q2 What stress do you face these days?
最近、あなたはどんなストレスに直面していますか？

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 Is stress always bad for us? Why or why not?
ストレスは、いつも私たちに悪いものでしょうか。理由も答えてください。

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 **stress**
2 **heart rate**
3 **mindset**
4 **cope with**
5 **beneficial**

□ a 心拍数
□ b 有益な
□ c ストレス
□ d ものの見方
□ e 対処する

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

有益な b＿＿＿＿＿＿＿＿＿

ものの見方 m＿＿＿＿＿＿

ストレス s＿＿＿＿＿＿

対処する c＿＿＿＿ ＿＿＿＿＿

心拍数 h＿＿＿＿＿＿ ＿＿＿＿＿

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** **epidemic** **cure** **stem cell** **clinical trial** **life expectancy**

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

2 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。

3 Researchers are still searching for a _____ for the disease.
研究者たちは、その病気の治療法をいまも探しています。

4 _____ can develop into many kinds of cells.
幹細胞は、さまざまな種類の細胞に変わることができます。

5 New medicines must go through _____ before they are approved.
新しい薬は、承認される前に臨床試験を経なければなりません。

6 The _____ spread quickly through the region.
その感染症の流行は、地域全体に急速に広がりました。

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✓。

☐ **stress** ☐ **heart rate** ☐ **mindset** ☐ **cope with** ☐ **beneficial**

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：14分の動画ですが、全部使う必要はありません。冒頭の30〜60秒か、最後のまとめ部分だけを選ぶと、無理なく続けられます。

☐☐☐ 1. リズムと強弱をまねる：字幕なしで0.75倍。ゆったりした間とイントネーションを真似ながら、影のように追います。

☐☐☐ 2. 意味を意識して追う：内容を思い浮かべながら等速で追い、「見方を変える」という中心の考えが言えるかを確認します。

☐☐☐ 3. 音声に重ねて言う＋録音：字幕を見て重ねて録音。落ち着いたトーンを再現できているか、聞き比べて確かめます。

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」「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. **stress** ストレス
2. **heart rate** 心拍数
3. **mindset** ものの見方
4. **cope with** 対処する
5. **beneficial** 有益な

9A マッチング

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

9B スペル

beneficial / cope with / mindset / heart rate / stress

10 テーマ単語(医療・健康・生命科学)

1. **Life expectancy**
2. **prevention**
3. **cure**
4. **Stem cells**
5. **clinical trials**
6. **epidemic**

7 要点の例

1. **常識を疑う面白さ**:当たり前だと思っていた考えを、研究の視点からひっくり返していく展開。意外性のある話に、ぐいぐい引き込まれます。
2. **論説文の型が学べる**:通説を示して反論し、新しい見方を提案する流れは、入試の論説文の王道です。要約の練習にもなります。
3. **本番前に効く**:試験や面接の緊張を、どう受け止め直すか。考え方の選択肢が一つ増える、実用性の高い話になっています。明日から試せます。

4 話の流れの例

1. **つかみ**:心臓がドキドキし、息が速くなり、汗が出る。誰もが知るストレスの反応から入る導入だと考えられます。
2. **問題提起**:ストレスは健康の敵とされてきたけれど、害になるのは「害だ」と信じている場合だけかもしれない、という問いを立てます。
3. **アイデア**:ストレスを前向きなものとして見直そう、という話の中心となる考えが示されます。
4. **根拠**:新しい研究をもとに、見方と健康の関係を説明する構成だと考えられます。数字より、考え方の筋道を追うと分かりやすいです。
5. **行動**:ストレスをやわらげる意外な仕組みとして、人に手を差し伸べることの力を紹介します。自分の行動につなげられる部分です。

観終わると身につくこと

観終わると、ドキドキする自分を「ダメだ」と思わず、どう受け止めるか選べるようになります。反論から始める英語の展開も、真似できます。

このトークで伸びる力

健康・心理・研究の語彙が学べます。常識、反論、新しい見方という流れが明快で、入試の論説文で頻出の展開をつかむ練習になり、要約問題の対策にもなります。

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15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

- 緊張しやすい受験生や社会人
- 健康と心理の話に興味がある人
- 論説文の読解を鍛えたい人

タイプ別の使い方

高校生:定期テストや部活の前の緊張と重ねて観られます。難しければ日本語字幕で全体を楽しみ、冒頭だけ英語に挑戦しましょう。

受験生:直前期の不安との向き合い方のヒントにもなります。心理・健康の語彙を増やし、意見を切り返す表現を作文に活用しましょう。

大学生:心理学や健康科学の入り口に。プレゼンで聞き手の常識を覆す型を分析し、自分の発表の構成づくりに活かしてみましょう。

社会人:仕事のプレッシャーとの付き合い方の参考に。通勤中に冒頭だけ聞き、ストレスを英語で説明する表現を貯められます。

つまずきポイント

- 14分は長めなので、最初から全部の完走を目指すと挫折します。冒頭の数分に絞り、続きは別の日に回しましょう。
- 動画を「ストレスは体によい」と単純化しないよう注意が必要です。話の主旨は、見方や向き合い方が影響しうるという点です。
- 研究紹介の部分は語彙が固くなります。細かい用語に固執せず、大きな流れを先にメモしてから、細部に進みましょう。

入試とのつながり

心理・健康は長文や自由英作文で出やすい分野です。賛否を問うお題に対して、「条件つき賛成」の型を作る題材にも向いていると考えられます。

豆知識

「ストレス」という言葉は、もとは物体にかかる力を表す物理・工学の用語でした。のちに体への負担を表す意味で使われ、一般に広まったといわれます。

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。