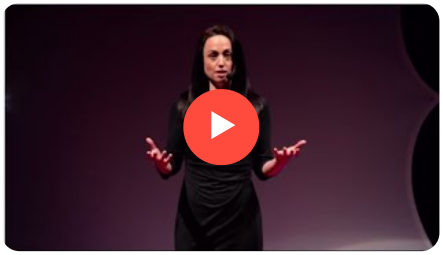
TEDx ふつう Amy Morin 英語字幕 #メンタル #心理学 #レジリエンス

# 心の強い人は「しないこと」が違う

The Secret of Becoming Mentally Strong | Amy Morin | TEDxOcala

「強さは、やらないことで決まる」



| 15:02 | 2,524万 | ★★★☆☆ | 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？
体の筋トレには熱心なのに、心のトレーニングはほとんど話題にならない。心理療法士が、考え・感情・行動の3つを整える「心の筋トレ」を語ります。強さは才能ではなく練習で育つと分かります。

## 1 観る前に考えよう WARM-UP 5分

**Q1** What does it mean to be mentally strong?
心が強いとはどういうことだろう？

**Q2** How do you deal with a hard time?
つらい時期をどう乗り越える？

**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 | **resilient** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |
| 2 | **mental strength** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |
| 3 | **regulate** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |
| 4 | **self-pity** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |
| 5 | **cope with** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |
| 6 | **emotion** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |



HOOKY のひとこと
3つの要素のうち、自分が苦手なものはどれかを考えながら観てください。自分を責めず、気づくだけで十分です。


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

15:02 × 3

**ROUND 1** 日本語字幕で1回通して観て、心の強さの主張をつかむ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

**ROUND 2** 英語字幕で2回目を観て、使えそうな表現を3〜5個メモ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

**ROUND 3** 3回目は30秒を選び、間や強弱までまねて声に出す

☐ 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 本題 | |
| 4 DEPTH 実践 | |
| 5 MESSAGE 締め | |

## 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

・心と習慣の語彙（habit, mental, strong, cope, resilience など）が集まり、自己啓発系の英語に強くなれます。
・「〜できる」「〜を選べる」といった、自分で行動を選ぶことを表す言い方に注目すると、主張の芯がつかめます。


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 is one bad habit you want to stop?
やめたい悪い習慣は何ですか？

**Q2** Who helps you when you feel down?
落ち込んだとき、誰が助けてくれますか？

## 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** Which is hardest for you: controlling your thoughts, feelings, or actions?
考え・気持ち・行動のうち、あなたにとって整えるのが一番難しいのはどれですか。

| | |
|---|---|
| **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

12点

A 英語と意味を線で結ぼう（記号を書こう）

1 **resilient**
2 **mental strength**
3 **regulate**
4 **self-pity**
5 **cope with**
6 **emotion**

[ ] a 感情
[ ] b 調整する
[ ] c 精神力
[ ] d 対処する
[ ] e 立ち直りが早い
[ ] f 自己憐憫

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

調整する r＿＿＿＿＿＿＿＿
精神力 m＿＿＿＿＿ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿
立ち直りが早い r＿＿＿＿＿＿＿＿＿
対処する c＿＿＿＿ ＿＿＿＿＿
感情 e＿＿＿＿＿＿＿＿
自己憐憫 s＿＿＿＿-＿＿＿＿

## 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: **plasticity** **trait** **impulse** **consolidate** **procrastinate** **mindset**

1 She fought the _____ to check her phone.
彼女はスマホを見たい衝動を必死に抑えました。

2 Sleep helps the brain _____ new memories.
睡眠は、脳が新しい記憶を定着させるのを助けます。

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 Brain _____ allows us to learn new skills at any age.
脳の可塑性のおかげで、私たちは何歳でも新しい技能を身につけられます。

5 Many students _____ until the night before the test.
多くの生徒が、テストの前の晩まで勉強を先延ばしにします。

6 A positive _____ can change how we deal with problems.
前向きな考え方は、問題への向き合い方を変えることがあります。

## 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✓。

☐ **resilient** ☐ **mental strength** ☐ **regulate** ☐ **self-pity** ☐ **cope with** ☐ **emotion**

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：全部は不要です。導入で心の強さの大切さを語る部分と、3つの要素をまとめる部分から、30秒ほどずつ選ぶのがおすすめです。

☐☐☐ 1. リズムと強弱をまねる：体験を語る区間の、語尾の落とし方とゆったりしたリズムを真似ます。
☐☐☐ 2. 意味を意識して追う：内容を思い浮かべながら追い、言えなかった表現をメモします。
☐☐☐ 3. 音声に重ねて言う＋録音：まとめ区間を録音し、声の温かさや間の取り方を聞き比べます。

## 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. **resilient** 立ち直りが早い
2. **mental strength** 精神力
3. **regulate** 調整する
4. **self-pity** 自己憐憫
5. **cope with** 対処する
6. **emotion** 感情

## 9A マッチング

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

## 9B スペル

regulate / cope with / mental strength / emotion / resilient / self-pity

## 10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **impulse**
2. **consolidate**
3. **trait**
4. **plasticity**
5. **procrastinate**
6. **mindset**

## 7 要点の例

1. **心も鍛えられる**:考えを整える、感情と付き合う、状況に負けずに動く。この3つを軸に心の強さを考える発想が、日常の習慣を見直すきっかけになります。
2. **3つの要素で整理**:大きなテーマを3つの要素に分けて伝える構成です。英作文や意見文で、ポイントを整理して示す型を、耳から学ぶことができます。
3. **落ち込んだ日の使い方**:うまくいかない日に、どう気持ちを整えるか。試験前や部活の不調のときに、思い出して使える考え方が見つかります。心の備えになります。

## 4 話の流れの例

1. **つかみ**:体の強さや健康はよく話題になるのに、心の強さはあまり語られない、という対比から入ります。
2. **問題提起**:心の強さは生まれつきではなく、誰でも鍛えられるものだ、という視点が示されます。
3. **本題**:考えを整える、感情と付き合う、状況に負けずに行動する、という3つの要素が中心になります。
4. **実践**:心の強さを育てるための日々の練習へと、話が移っていくようです。
5. **締め**:最後は、どんな目標でも心の強さがそこへ近づくカギになる、という前向きなメッセージで締めくくられそうです。

## 観終わると身につくこと

失敗や不安への向き合い方に、選択肢が増えます。emotion や resilience のような心を語る英語も身につき、自分の気持ちを英語で説明する練習ができます。

## このトークで伸びる力

emotion・resilience など心の状態を表す語が自然に出てきます。体験談から一般論へと進む構成は、英作文や意見文の組み立ての手本になります。

## 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16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

- すぐ落ち込みやすい人
- 心の話を英語で聞きたい人
- 意見文の組み立てを学びたい人

## タイプ別の使い方

**高校生**:部活や勉強の悩みに置き換えて観ましょう。日本語字幕で気持ちをつかみ、emotionなど3語を自分の言葉で使ってみます。

**受験生**:自由英作文の「心の持ち方」型に使えます。「心の強さは練習で育つ」という意見に、理由を英語で2文書いてみましょう。

**大学生**:心理学や自己管理の話題として、ゼミの導入に使えます。3つの要素のどれかを調べ、英語で1分発表に挑戦しましょう。

**社会人**:ストレスの多い仕事の合間に、音声だけ聞くのも効果的です。ゆったりした口調を真似して、落ち着いた話し方も身につけましょう。

## つまずきポイント

- 考え・感情・行動の3つが混ざりがちです。日本語字幕で意味を確認し、流れをメモするときに3つを分けて書きましょう。
- 口語的な部分は、省略されて聞こえることがあります。0.75倍で一度聞くと、語のつながりが分かります。
- 心の話は自分に当てはめて落ち込むこともあります。無理せず、気になる部分だけ観るのも大切です。

## 入試とのつながり

心理・健康・自己成長の話題は、長文や自由英作文で出やすいテーマです。「習慣」を説明する英語表現は、意見文の具体例づくりに役立つでしょう。

## 豆知識

TEDx は、TEDの理念を受けて各地で独立して開かれるイベントの名前です。TEDの本会場とは別に、地域の人が企画して講演を集める形で広がっています。

## 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。