TED-Ed ふつう 英語字幕 #感情 #心理学 #メンタル

感情とうまくつきあう方法

How to manage your emotions

「イライラは、消すより扱う」

4:51	387万	★★★☆☆	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？

一週間しっかり勉強して自信満々だったのに、返ってきたテストは思ったよりずっと低い点。落ちこんだ気持ちがなかなか消えないとき、無理に前向きに考えるべきなのでしょうか。そもそも感情はコントロールできるのでしょうか。このアニメは、心理学で「プロセスモデル」と呼ばれる考え方を使い、感情に気づき、理解し、調整するための方法を紹介します。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 What do you do when you feel angry?
怒りを感じたとき、どうしていますか？

Q2 Can we choose how we feel?
感じ方は自分で選べるでしょうか？

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	**emotion**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**anxiety**	◯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	**regulate**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**calm down**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
1回目は日本語字幕で紹介される工夫を確認する

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

4:51 × 3

ROUND 1	1回目は日本語字幕で紹介される工夫を確認する	☐ 観た	字幕：なし・英・日 / 0 25 50 75 100%
ROUND 2	2回目は英語字幕で気持ちを表す語を5つメモ	☐ 観た	字幕：なし・英・日 / 0 25 50 75 100%
ROUND 3	アドバイス部分を30秒、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 Which tip from the video will you try?
動画のどのコツを試してみますか？

Q2 Describe a time you controlled your emotions well.
感情をうまく抑えられた経験を説明してください。

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 **anxiety**
3 **cope with**
4 **regulate**
5 **calm down**

□ a ～に対処する
□ b 感情
□ c 不安
□ d 落ち着く
□ e 調整する

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＿＿＿＿＿＿＿
落ち着く c＿＿＿ ＿＿＿＿
感情 e＿＿＿＿＿＿
～に対処する c＿＿＿ ＿＿＿＿＿
不安 a＿＿＿＿＿＿

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 **motivation** **consolidate** **anxiety** **impulse** **cognition** **perception**

1 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。

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 Our _____ of time changes when we are bored.
退屈しているとき、時間の感じ方は変わります。

4 Sleep affects memory and other parts of _____.
睡眠は記憶など、認知のさまざまな働きに影響します。

5 Small goals can raise your _____.
小さな目標は、やる気を高めてくれます。

6 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。

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** □ **anxiety** □ **cope with** □ **regulate** □ **calm down**

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. **anxiety** 不安
3. **cope with** ～に対処する
4. **regulate** 調整する
5. **calm down** 落ち着く

9A マッチング

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

9B スペル

regulate / cope with / calm down / anxiety / emotion

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **consolidate**
2. **anxiety**
3. **perception**
4. **cognition**
5. **motivation**
6. **impulse**

7 内容の手がかり

一週間しっかり勉強して自信満々だったのに、返ってきたテストは思ったよりずっと低い点。落ちこんだ気持ちがなかなか消えないとき、無理に前向きに考えるべきなのでしょうか。そもそも感情はコントロールできるのでしょうか。このアニメは、心理学で「プロセスモデル」と呼ばれる考え方を使い、感情に気づき、理解し、調整するための方法を紹介します。

このトークで伸びる力

emotion、anxiety、cope with など心理系の語彙が身につきます。感情の説明は日常会話でも使う機会が多く、自分の気持ちを英語で言う練習にもなります。

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
10～15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
15～20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
20～25分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
25～46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

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。