TED-Ed ふつう Elizabeth Cox 日本語字幕あり #自己肯定感 #心理学 #不安

インポスター症候群と、うまく付き合う方法

What is imposter syndrome and how can you combat it? - Elizabeth Cox

「「自分はにせもの」という思い込み」



4:19	518万	★★★☆☆	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？
うまくいっているはずなのに、なぜか自信が持てない。その気持ちには、ちゃんと名前があります。知るだけで、少し肩の力が抜けるかもしれません。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 Have you ever felt you did not deserve your success?
自分の成功にふさわしくないと感じたことはありますか？

Q2 Why do smart people doubt themselves?
優秀な人が自分を疑うのはなぜでしょう？

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	**imposter**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**self-doubt**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**confidence**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**achievement**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**perfectionism**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
6	**overcome**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
気持ちが重い日は、最初と最後だけでも十分です。字幕は日本語でも構いません。無理のない範囲で観てください。

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

4:19 × 3

ROUND 1	1回目は日本語字幕で、心の仕組みをつかむ	☐ 観た	字幕：なし・英・日　0　25　50　75　100%
ROUND 2	2回目は英語字幕で、気持ちを表す表現を3〜5個メモ	☐ 観た	字幕：なし・英・日　0　25　50　75　100%
ROUND 3	3回目はヒントを語る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 How would you describe imposter syndrome to a friend?
インポスター症候群を友達にどう説明しますか？

Q2 What can help people feel more confident?
自信を持つために、何が役立ちますか？

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 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

12点

A 英語と意味を線で結ぼう（記号を書こう）

1 **imposter**
2 **self-doubt**
3 **confidence**
4 **achievement**
5 **perfectionism**
6 **overcome**

□ □ □ □ □ □

a 自信
b にせ者
c 達成
d 自己不信
e 乗り越える
f 完璧主義

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

完璧主義 p＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
達成 a＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
乗り越える o＿＿＿＿＿＿＿
自己不信 s＿＿＿-＿＿＿＿＿
にせ者 i＿＿＿＿＿＿＿
自信 c＿＿＿＿＿＿＿＿＿

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 **perception** **distract** **stimulus** **instinct** **habit** **reward**

1 Fear is an _____ that helps us avoid danger.
恐怖は、危険を避けるのに役立つ本能です。

2 A good _____ is easier to keep if it is simple.
良い習慣は、簡単なものほど続けやすいです。

3 A loud sound is a strong _____ for the brain.
大きな音は、脳にとって強い刺激です。

4 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。

5 Notifications can _____ students from their homework.
通知は、生徒の宿題への集中をそらすことがあります。

6 The brain releases chemicals when we expect a _____.
ごほうびを期待すると、脳はある種の化学物質を出します。

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✓。

☐ **imposter** ☐ **self-doubt** ☐ **confidence** ☐ **achievement**
☐ **perfectionism** ☐ **overcome**

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. **imposter** にせ者
2. **self-doubt** 自己不信
3. **confidence** 自信
4. **achievement** 達成
5. **perfectionism** 完璧主義
6. **overcome** 乗り越える

9A マッチング

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

9B スペル

perfectionism / self-doubt / achievement / imposter / overcome / confidence

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **instinct**
2. **habit**
3. **stimulus**
4. **perception**
5. **distract**
6. **reward**

7 要点の例

1. **気持ちに名前がつく**:作家マヤ・アンジェロウでさえ抱えたという、この感覚。モヤモヤの正体に名前がつき、自分ひとりではないと気づけます。
2. **自分を語る英語**:自信や不安を英語でどう言うか。面接やスピーチで自分の気持ちを説明するときに、そのまま使える語が集まっています。
3. **対処のヒント**:心の持ち方を変えるヒントが紹介される構成です。特に受験期の不安や、新しい環境での緊張を考えるときに役立ちます。

観終わると身につくこと

自分を責めそうになったとき、一歩引いて気持ちを見つめ直せるようになります。感情を表す英語のレパートリーも少し広がります。

このトークで伸びる力

doubt、confidence、achievement など、気持ちや自己評価を語る語彙が身につきます。有名人の例から一般論へ進む構成は、心理系の長文や、面接で自分の考えを話すときの手本になります。

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
10〜15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

こんな人に

- 努力しているのに自信が持てない人
- 受験の不安を言葉にしたい人
- 短い動画で心理の英語に触れたい人

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。