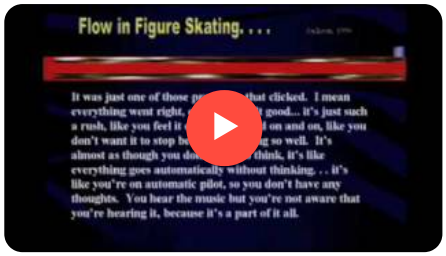
TED むずかしい Mihaly Csikszentmihalyi 日本語字幕あり #フロー #集中 #幸福

時間を忘れて没頭する「フロー」の正体

Mihaly Csikszentmihalyi: Flow, the secret to happiness

「幸せは、夢中の中にある」



18:56	109万	★★★★★	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？
人生を生きる価値のあるものにするのは何か。心理学者の話し手はそう問いかけ、お金では人は幸せになれないことを確かめたうえで、ある活動の中に喜びと長く続く満足を見いだしている人々に目を向けます。そうした人々が体験しているのが、深く集中し没頭した「フロー」と呼ばれる状態です。好きなことに夢中で時間を忘れた経験を思い出しながら観たい、幸福の心理学の古典です。

1 観る前に考えよう WARM-UP　5分

Q1 When do you forget about time?
時間を忘れるのはどんなときですか？

Q2 Does money make people happy?
お金は人を幸せにするでしょうか？

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	flow	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	concentration	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	challenge	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	skill	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	happiness	◯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、フローの条件をメモする

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

18:56 × 3

ROUND 1 1回目は日本語字幕で、フローの条件をメモする
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0　25　50　75　100%

ROUND 2 2回目は英語字幕で、心の状態を表す語を5つメモ
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0　25　50　75　100%

ROUND 3 3回目は定義を語る30秒を、はっきりまねる
☐ 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

・英語字幕なしで1分 → 英語字幕で確かめる、を区間ごとにくり返そう。
・主張と具体例の切りかえ（For example / What this means is / In other words）を聞き分けよう。

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 What is flow?
フローとは何ですか？

Q2 How can you experience flow more often?
どうすればフローをもっと経験できますか？

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 Do you agree with the speaker's main idea? Give two reasons and one example.
話し手の主張に賛成ですか？ 理由を2つと例を1つ挙げて書こう。

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 **flow**
2 **concentration**
3 **challenge**
4 **skill**
5 **happiness**

[ ] a 技能
[ ] b 没頭の状態
[ ] c 幸福
[ ] d 集中
[ ] e 挑戦

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

没頭の状態 f＿＿＿
幸福 h＿＿＿＿＿＿＿
挑戦 c＿＿＿＿＿＿＿
集中 c＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
技能 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: **procrastinate** / **retain** / **addiction** / **instinct** / **trait** / **resilience**

1 Some people worry about _____ to social media.
SNSへの依存を心配する人もいます。

2 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。

3 We _____ more information when we review it regularly.
定期的に復習すると、より多くの情報を覚えていられます。

4 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。

5 _____ helps people recover from failure.
回復力があると、人は失敗から立ち直りやすくなります。

6 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。

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✓。

☐ **flow** ☐ **concentration** ☐ **challenge** ☐ **skill** ☐ **happiness**

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」「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. **flow** 没頭の状態
2. **concentration** 集中
3. **challenge** 挑戦
4. **skill** 技能
5. **happiness** 幸福

9A マッチング

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

9B スペル

flow / concentration / happiness / skill / challenge

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **addiction**
2. **trait**
3. **retain**
4. **instinct**
5. **Resilience**
6. **procrastinate**

7 内容の手がかり

人生を生きる価値のあるものにするのは何か。心理学者の話し手はそう問いかけ、お金では人は幸せになれないことを確かめたうえで、ある活動の中に喜びと長く続く満足を見いだしている人々に目を向けます。そうした人々が体験しているのが、深く集中し没頭した「フロー」と呼ばれる状態です。好きなことに夢中で時間を忘れた経験を思い出しながら観たい、幸福の心理学の古典です。

このトークで伸びる力

幸福・集中・挑戦といった心理学の重要語が学べ、入試の論説文で扱われる考え方そのものに触れられます。概念を定義して説明する構成は、抽象的な英文の読解練習に最適です。

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
10〜20分	1回目	冒頭〜10分を日本語字幕で(全体は19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

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。