TED ふつう Brené Brown 日本語字幕あり #感情 #人間関係 #勇気

弱さを見せる勇気が、人をつなぐ

The Power of Vulnerability | Brené Brown

「完璧じゃなくていい、と言われたら」



20:50	2,522万	★★★☆☆	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？
共感や所属、愛といった人とのつながりを研究してきた研究者。ある発見が、彼女自身を自分探しの旅へと追い込みます。笑えて、胸にしみて、だれかに勧めたくなる講演です。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 Why is it hard to show our weak side?
なぜ弱い面を見せるのは難しいのでしょう？

Q2 Do you feel close to people who are perfect?
完璧な人に親しみを感じますか？

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	**vulnerability**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**shame**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**connection**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**courage**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**belonging**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
長めなので、前半だけでも十分です。心に残った言葉を1つメモして、自分の場面に置き換えてみましょう。

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。

3 3回観よう（視聴ログ） WATCH LOG

20:50 × 3

ROUND 1	1回目は日本語字幕。弱さについて何が語られるかを確認	☐ 観た	字幕：なし・英・日 0 25 50 75 100%
ROUND 2	2回目は英語字幕にして、気になる表現を3〜5個控える	☐ 観た	字幕：なし・英・日 0 25 50 75 100%
ROUND 3	3回目はお気に入りの30秒を、一緒に声に出して練習	☐ 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 問い	
3 TURN 研究の話	
4 DEPTH 気づき	
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

・感情と人間関係の語彙（vulnerability, shame, courage, connection, belonging など）が集まり、心理の話題全般に使えます。
・「〜だと分かった」「〜と思っていた」のような、気づきを述べる言い回しが多く、自分の体験を語る英語に使えます。

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 does courage mean to you?
あなたにとって勇気とは何ですか？

Q2 When did you feel connected with someone?
誰かとつながっていると感じたのはいつですか？

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 Why do people hide their weaknesses?
なぜ人は弱さを隠そうとするのでしょうか。

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 **vulnerability**
2 **shame**
3 **connection**
4 **courage**
5 **belonging**

- [ ] **a** 所属感
- [ ] **b** 弱さ・傷つきやすさ
- [ ] **c** 勇気
- [ ] **d** つながり
- [ ] **e** 恥

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

恥 s＿＿＿＿
弱さ・傷つきやすさ v＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
つながり c＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
勇気 c＿＿＿＿＿＿＿＿
所属感 b＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

10 テーマ単語で入試へ：哲学・倫理・思考 EXAM WORDS

6点

このトークは入試の「哲学・倫理・思考」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: **assumption** **objective** **obligation** **fallacy** **duty** **dilemma**

1 We should question our own _____.
私たちは自分の前提を疑ってみるべきです。

2 He faced a _____ between honesty and kindness.
彼は正直さと優しさの板ばさみになりました。

3 Judging a person by one mistake is a common _____.
一つの失敗だけで人を判断するのは、よくある論理の誤りです。

4 A good report should be _____ and fair.
よい報告書は客観的で公平であるべきです。

5 Citizens have a _____ to obey fair laws.
市民には公正な法律に従う義務があります。

6 We have an _____ to help people in need.
私たちには困っている人を助ける責務があります。

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✓。

- [ ] **vulnerability** - [ ] **shame** - [ ] **connection** - [ ] **courage** - [ ] **belonging**

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：21分ある話なので、全部は不要です。ユーモアを交えた導入の区間か、気づきをまとめる区間から、30秒ほどを選ぶのがよいでしょう。

- [ ][ ][ ] 1. 意味をつかむ→小声でなぞる：まず意味が取れるまで聞き、次に小声でなぞって口を慣らします。
- [ ][ ][ ] 2. リズムと強弱をまねる：笑いを誘う抑揚と、真剣な語りの強弱の差を、字幕なしで真似ます。
- [ ][ ][ ] 3. 音声に重ねて言う＋録音：区間を録音し、感情の込め方が平坦になっていないか確認します。

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」「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. **vulnerability** 弱さ・傷つきやすさ
2. **shame** 恥
3. **connection** つながり
4. **courage** 勇気
5. **belonging** 所属感

9A マッチング

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

9B スペル

shame / courage / vulnerability / belonging / connection

10 テーマ単語(哲学・倫理・思考)

1. **assumptions**
2. **dilemma**
3. **fallacy**
4. **objective**
5. **duty**
6. **obligation**

7 要点の例

1. **つながりと恥の関係**:人間関係を長く研究してきた話し手の視点が聞けます。「弱さ」に対する見方が、観終わるころには少し変わるかもしれません。
2. **感情を表す英語**:気持ちを表す語彙が豊富に出るテーマです。心理や人間関係の長文に、そのまま使える言葉がまとめて増えていきます。
3. **体験と研究の織り交ぜ**:個人的な話と調査の話を行き来する語りは、自己紹介やスピーチを組み立てるときの、よいお手本になります。話の組み立ての練習にもなります。

4 話の流れの例

1. **つかみ**:研究者としての自分の立場を軽い笑いを交えて紹介し、聞き手の緊張をほぐします。
2. **問い**:人が他者とつながりを求める一方、それを妨げるものは何かという問いが立てられます。
3. **研究の話**:調査を通して見えてきた、つながりと恥の関係が語られていきます。
4. **気づき**:自分自身の見方が変わった経験にも触れ、話が個人的な体験へと近づきます。
5. **締め**:弱さを受け入れることの意味を、聞き手自身に問い返す形で終わります。

観終わると身につくこと

完璧でなくていい、と思える瞬間が増えます。感情を英語で表す語彙も増え、自分の体験と考えを織り交ぜて話す練習にもつなげられます。

このトークで伸びる力

感情を表す語彙が豊富で、心理・人間関係のテーマの長文にそのまま役立ちます。個人の経験と研究を織り交ぜる語り口は、自己紹介や意見文の参考になります。

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21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

- 人付き合いに不安がある人
- 感情表現の英語を増やしたい人
- スピーチの構成を学びたい人

タイプ別の使い方

高校生:人間関係の悩みと重ねて観てください。日本語字幕で気持ちをつかみ、courageなど3語を自分の体験と結びつけましょう。

受験生:人間の感情や社会性をテーマにした長文に強くなる素材です。「弱さ」への賛否を、英語で2文書く練習に使えます。

大学生:心理学のゼミやリーダー論の導入に使えます。話の型を分析して、英語で自分の体験を語る1分スピーチに挑戦しましょう。

社会人:チームや上司との関わり方を考える材料になります。音声だけで聞いて、ユーモアの間を真似ると、雑談力の向上にも役立ちます。

つまずきポイント

- 感情語は日本語との対応が難しい語が多いです。辞書や例文を確認して、自分の体験と結びつけて覚えましょう。
- ユーモアは文化背景を知らないと分かりにくいです。全部を理解しようとせず、笑いの前後の意味だけ押さえましょう。
- 話速がやや速く感じられる場面があります。焦らず0.75倍から始め、区間を短くして練習しましょう。

入試とのつながり

人間関係・心理・自己理解は、長文や自由英作文で出やすい話題です。感情を表す英語と、経験を挙げて意見を述べる型を学ぶ素材になります。

豆知識

同じ話し手には、続編にあたる「Listening to shame」という別の講演もあり、恥の感情をより深く扱っています。合わせて観ると、テーマの理解が広がります。

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。