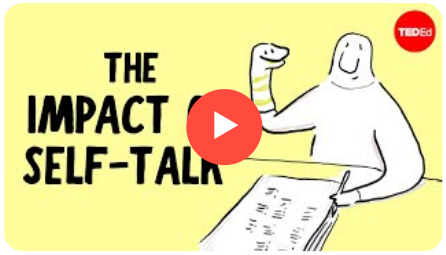
TED-Ed ふつう TED-Ed 日本語字幕あり #ひとりごと #心理学 #習慣

ひとりごとは変？ 自分に話しかける心理

Is it normal to talk to yourself?

「実は頭の中では、みんなしゃべってる」

5:19	1,160万	★★★☆☆	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？
ふと気づくと、自分に向かってつぶやいていた。そんな経験はありませんか。実は頭の中でも、私たちは自分に話しかけているかもしれません。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 Do you ever talk to yourself?
あなたはひとりごとを言いますか？

Q2 Why might talking to yourself be helpful?
ひとりごとが役に立つのはなぜだろう？

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	**self-talk**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**emotion**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**focus**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**habit**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**inner voice**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
観たあと、今日あったことを英語で1文だけ声に出してみましょう。それがそのまま、今日のスピーキング練習です。

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

5:19 × 3

ROUND 1 日本語字幕で一度観て、ひとりごとの効果を頭に入れる

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 2 英語字幕で2回目。self-talkを含む表現を3〜5個ノートへ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 3回目は30秒の区間を決め、リズムや間までまねて音読

☐ 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 思い込み

3 TURN 研究の答え

4 DEPTH なぜ・何を

5 MESSAGE まとめ

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

・talk to yourself、inner voice、think aloud など、自分の心に関する日常的な表現が出てきそうです。すぐ使える語彙です。
・「なぜ〜するのか」を説明する、because や so を使った文の型を確認できると考えられます。理由を述べる練習になります。

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 When do you talk to yourself?
あなたはどんなときにひとりごとを言いますか？

Q2 Is talking to yourself a good habit? Why?
ひとりごとはよい習慣ですか？なぜですか？

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 Do you talk to yourself? When do you do it?
あなたはひとりごとを言いますか。どんなときですか。

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 **self-talk**
2 **emotion**
3 **focus**
4 **habit**
5 **inner voice**

□ a 習慣
□ b 集中する
□ c 感情
□ d 内なる声
□ e ひとりごと・自己対話

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

感情 e＿＿＿＿＿＿

内なる声 i＿＿＿＿＿ ＿＿＿＿＿

習慣 h＿＿＿＿＿

集中する f＿＿＿＿＿

ひとりごと・自己対話 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: **trait** **unconscious** **cognition** **stimulus** **addiction** **bias**

1 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。

2 Many of our choices are made by _____ processes.
私たちの選択の多くは、無意識の働きによって決まっています。

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

4 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。

5 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。

6 Everyone has a _____, even if they do not notice it.
気づいていなくても、誰にでも偏りはあります。

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✓。

□ **self-talk** □ **emotion** □ **focus** □ **habit** □ **inner voice**

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：問いを投げる冒頭と、理由を説明する区間の2つがおすすめです。理由を述べる型がはっきりした所を、30〜60秒に収まる範囲で選びます。

□□□ 1. 0.75倍で聞き、自分に話しかけるように小声でなぞります。
□□□ 2. 理由を述べる部分を、because の前後で息継ぎしながら、真似します。
□□□ 3. 英語学習の音読と兼ねて、一区間を自分に話しかけるように、5回続けて言います。

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：「たった1つの物語が、偏見をつくる」「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？」→ 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. **self-talk** ひとりごと・自己対話
2. **emotion** 感情
3. **focus** 集中する
4. **habit** 習慣
5. **inner voice** 内なる声

9A マッチング

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

9B スペル

emotion / focus / inner voice / self-talk / habit

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **trait**
2. **unconscious**
3. **addiction**
4. **stimulus**
5. **cognition**
6. **bias**

7 要点の例

1. **「あるある」の裏側**:身近な行動を、心理学の目線で見直す短い動画です。なんとなく気になっていたクセの意味が分かると、意外とすっきりします。
2. **英語学習に直結**:自分に話しかけるくせは、英語のひとり言練習にそのまま活かせます。今日の出来事を、英語で1文つぶやいてみましょう。
3. **気持ちの整え方**:試験や発表の前など、緊張する場面や集中したいとき。自分への声かけの仕方を工夫するヒントが、見つかるかもしれません。

4 話の流れの例

1. **つかみ**:ひとりごとを言っているところを見られると恥ずかしい、という日常の場面から始まると考えられます。
2. **思い込み**:ひとりごとを心の不安定さのしるしだと見る人もいる、という偏見に触れられます。
3. **研究の答え**:何十年もの研究から、ひとりごとはまったく普通で、ほとんどの人が毎日しているとわかっている、と示されます。
4. **なぜ・何を**:なぜ私たちは自分に話しかけるのか、そして何を言うかは大切なのか、という問いに進みます。
5. **まとめ**:前向きなひとりごとが心にもたらす良い面で、締めくくられると考えられます。

観終わると身につくこと

ひとりごとを気にせず、むしろ英語の練習に使おうと思えるようになります。自分への声かけの工夫を、日常の中で試したくなります。

このトークで伸びる力

self-talk、emotion、focusなど心理の語彙が学べます。「よくある疑問→答え→活用」という自然な展開は、英会話や英作文でも使える説明の型です。

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
10〜16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
16〜21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
21〜27分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
27〜46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

- ひとりごとが多い人
- 英語をひとりで練習したい人
- 緊張しやすい人

タイプ別の使い方

高校生:身近なテーマなので、英語が苦手でも入りやすい1本です。英語でひとりごとを言うことは、そのまま英語の練習になります。

受験生:暗記や音読の合間に、自分に話しかける方法を試せます。心の落ち着かせ方の語彙もメモでき、本番前の緊張対策にもなります。

大学生:心理学の入口として使えます。英語で気持ちを言葉にする練習にもなり、ゼミの雑談ネタや自己紹介にも向いています。

社会人:仕事前に気持ちを整える方法として観られます。短いので、朝の習慣にも組み込みやすく、英語の口慣らしにも使えます。

つまずきポイント

- 内容が分かりやすく、流し聞きで終わりがちです。英語字幕での表現メモと、30秒をまねる練習は省かずに進めましょう。
- 人前でひとりごとを言うのに、抵抗があるかもしれません。自宅で、小声でなぞるところから始めれば大丈夫です。

入試とのつながり

心理や言語のはたらきは、入試や資格試験の英文で扱われやすい分野です。理由を説明する文の型に慣れる練習になります。

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。