TED-Ed ふつう Dan Kwartler 日本語字幕あり #不眠 #睡眠 #ストレス

眠れない夜の原因：不眠症のメカニズム

What causes insomnia? - Dan Kwartler

「眠りたいのに眠れない理由」



5:12	686万	★★★☆☆	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？
考えごと、旅行前のわくわく、やり残した仕事。眠れない理由はいろいろでも、いちばんやっかいなのは「眠れないこと」への不安かもしれません。世界でいちばん多い睡眠障害、不眠症の悪循環を科学で解きほぐします。

1 観る前に考えよう WARM-UP 5分

Q1 Have you ever had trouble falling asleep?
寝つけなかったことはありますか？

Q2 What makes it hard to sleep at night?
夜、眠りにくくなる原因は何だろう？

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	**insomnia**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**stress**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**brain**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**fall asleep**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**routine**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
6	**anxiety**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
寝る前ではなく、昼間に観るのがおすすめです。内容を頭に入れて、夜の過ごし方に生かしましょう。

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

5:12 × 3

ROUND 1 日本語字幕で通して観て、悪循環のしくみを押さえる

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 2 英語字幕でもう一度。睡眠と心の語を3〜5個メモする

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 原因を並べる冒頭を30秒だけ、声に出してまねてみる

☐ 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 What can cause insomnia?
不眠症の原因には何があるだろう？

Q2 What helps you sleep well?
よく眠るために役立つことは何？

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 **insomnia**
2 **stress**
3 **brain**
4 **fall asleep**
5 **routine**
6 **anxiety**

[ ] a 習慣、決まった手順
[ ] b 脳
[ ] c 不安
[ ] d ストレス
[ ] e 不眠症
[ ] f 寝つく

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

脳 b＿＿＿＿
不安 a＿＿＿＿＿＿
寝つく f＿＿＿ ＿＿＿＿＿＿
習慣、決まった手順 r＿＿＿＿＿＿＿＿
不眠症 i＿＿＿＿＿＿＿＿
ストレス s＿＿＿＿＿＿

10 テーマ単語で入試へ：医療・健康・生命科学 EXAM WORDS

6点

このトークは入試の「医療・健康・生命科学」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: **consent** / **screening** / **treatment** / **mental health** / **stem cell** / **pandemic**

1 The patient is receiving _____ at a hospital.
その患者は病院で治療を受けています。

2 Regular _____ can find some diseases early.
定期的な検診で、病気によっては早く見つけることができます。

3 Doctors must get the patient's _____ before surgery.
医師は手術の前に患者の同意を得なければなりません。

4 Sleep and friendships both support _____.
睡眠と友人関係は、どちらも心の健康を支えます。

5 The _____ changed how people study and work.
そのパンデミックは、人々の学び方や働き方を変えました。

6 _____ can develop into many kinds of cells.
幹細胞は、さまざまな種類の細胞に変わることができます。

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✓。

[ ] **insomnia** [ ] **stress** [ ] **brain** [ ] **fall asleep** [ ] **routine** [ ] **anxiety**

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：「史上最長級の研究が教える、幸せの条件」「次の感染爆発に、世界は備えているか」「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. **insomnia** 不眠症
2. **stress** ストレス
3. **brain** 脳
4. **fall asleep** 寝つく
5. **routine** 習慣、決まった手順
6. **anxiety** 不安

9A マッチング

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

9B スペル

brain / routine / anxiety / insomnia / fall asleep / stress

10 テーマ単語（医療・健康・生命科学）

1. **treatment**
2. **screening**
3. **consent**
4. **mental health**
5. **pandemic**
6. **Stem cells**

7 要点の例

1. **悪循環のしくみ**：眠れない不安が、さらに眠れなくする。そんな悪循環の流れを解きほぐすと、原因が見えて、少しだけ気持ちが軽くなります。
2. **脳と心のつながり**：睡眠は脳や気持ちと深く結びついています。ストレスと睡眠の関係を、やさしい映像で知ることができるのが、うれしい点です。
3. **受験期の味方に**：睡眠は勉強の効率にも関わります。試験前に眠れない人にとって、気持ちを整えるきっかけになる話が、きっと見つかります。

観終わると身につくこと

眠れないことを「自分がダメだから」と責めず、仕組みとして受けとめられます。睡眠や心の状態を表す英語も覚えられ、夜の過ごし方を見直せます。

このトークで伸びる力

insomnia、stressなど健康・心理の語彙が学べます。「悪循環」を説明する構成は、原因と結果が連なる文章の読解や、要約問題の練習にもなります。

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
10〜16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

- 試験前に眠れなくなる人
- 寝つきの悪さに悩んでいる人
- 健康や心理の英語を学びたい人

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。