TED ふつう Guy Winch 日本語字幕あり #失恋 #心のケア #心理学

失恋した心の、手当ての仕方

How to fix a broken heart | Guy Winch

「心のケガにも、応急手当がある」



12:26	1,172万	★★★☆☆	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？
好きな人と別れたあと、相手のことばかり考えてしまう。そんな心の痛みとの付き合い方を、心理学者の目で考えていく講演です。

1 観る前に考えよう WARM-UP 5分

Q1 How do you feel better when you are sad?
悲しいとき、どうやって元気を取り戻しますか？

Q2 Why is it hard to forget painful memories?
なぜ、つらい記憶は忘れにくいのでしょうか？

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	**heartbreak**	◯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	**rejection**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**recover**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**psychology**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
6	**self-esteem**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
気持ちが落ちているときは、無理に観なくてOKです。落ち着いてから、メモを片手に観ると、自分向けのヒントが見つかります。

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。

3 3回観よう（視聴ログ） WATCH LOG

12:26 × 3

ROUND 1 1回目：日本語字幕で気楽に観て、話の流れを知る
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0 25 50 75 100%

ROUND 2 2回目：英語字幕でheartbreakなどの言い回しを3〜5個メモする
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0 25 50 75 100%

ROUND 3 3回目：印象に残った30秒を、音読でまねてみる
☐ 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 特別な痛み

3 TURN 本能と戦う

4 DEPTH 道具箱

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

・pain、heart、heal、emotional など、感情と心のケアに関する語が出てきそうな話題です。気持ちを英語で語る語彙が見つかります。
・理想化する、答えを探すなど、心の動きを表す言い方を観察できます。気持ちを英語で説明する型を貯めましょう。

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。

6 観たあとに答えよう AFTER YOU WATCH

10分

Q1 What advice would you give to a friend with a broken heart?
失恋した友達に、どんなアドバイスをしますか？

Q2 Why should we take care of our emotional health?
なぜ心の健康にも気を配るべきなのでしょうか？

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 is it hard to stop thinking about someone after a breakup?
別れたあと、相手のことを考えるのをやめるのはなぜ難しいのでしょうか。

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

12点

A 英語と意味を線で結ぼう（記号を書こう）

1 **heartbreak**
2 **emotion**
3 **rejection**
4 **recover**
5 **psychology**
6 **self-esteem**

a 心理学
b 自尊心
c 失恋の痛み
d 拒絶
e 感情
f 立ち直る

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

心理学 p＿＿＿＿＿＿＿＿＿
感情 e＿＿＿＿＿＿
自尊心 s＿＿＿-＿＿＿＿＿
拒絶 r＿＿＿＿＿＿＿＿
立ち直る r＿＿＿＿＿＿
失恋の痛み h＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

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 **reward** **retain** **unconscious** **procrastinate** **attention** **empathy**

1 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。

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 It is hard to pay _____ when you are tired.
疲れていると、集中するのは難しいものです。

4 Reading stories can develop _____ for other people.
物語を読むことで、他の人への共感が育つことがあります。

5 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。

6 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。

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✓。

☐ heartbreak ☐ emotion ☐ rejection ☐ recover ☐ psychology
☐ self-esteem

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：長めの講演なので、導入の部分を選びます。問いかけの文は型がはっきりしていて、繰り返しの練習に向いています。30〜60秒に収まる範囲を選びます。

☐☐☐ 1. 問いかけの文の強弱を意識して、リズムを真似します。
☐☐☐ 2. 0.75倍から等速へ上げ、語りかけるトーンを意識しながら、内容を思い浮かべて追います。
☐☐☐ 3. 感情を表す語を3つ選び、自分の経験に置き換えて、一文ずつ言い直します。

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. **heartbreak** 失恋の痛み
2. **emotion** 感情
3. **rejection** 拒絶
4. **recover** 立ち直る
5. **psychology** 心理学
6. **self-esteem** 自尊心

9A マッチング

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

9B スペル

psychology / rejection / emotion / recover / self-esteem / heartbreak

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **procrastinate**
2. **unconscious**
3. **attention**
4. **empathy**
5. **reward**
6. **retain**

7 要点の例

1. **共感できる話題**:失恋は、誰にでも起こりうる出来事です。専門家の言葉で聞くと、自分の気持ちを少し離れた場所から、落ち着いて見つめ直せます。
2. **感情を表す英語**:悲しみや立ち直りに関わる語彙が集まる話題です。日記や英作文で、自分の気持ちを書くときに使える表現が、ぐっと増えます。
3. **長めTEDの一歩目**:12分ほどと少し長めですが、身近な話題なので追いやすい講演です。長めのTEDへの一歩目に、ちょうどよい長さです。

4 話の流れの例

1. **つかみ**:人生のどこかで、ほとんど誰もが失恋を経験する、という事実から始まると考えられます。
2. **特別な痛み**:この独特な心の痛みに、もっと目を向けたらどう変わるだろう、という問いが示されます。
3. **本能と戦う**:相手を理想化したり、ありもしない答えを探したりする本能に、あらがうことが立ち直りの出発点だと語られます。
4. **道具箱**:いずれ前に進むための、具体的な方法がいくつか示されるようです。
5. **まとめ**:心が壊れることはあっても、自分まで壊れる必要はない、というメッセージで締めくくられます。

観終わると身につくこと

つらい気持ちを、放っておかずにきちんと扱う視点が持てます。今の気持ちを英語で説明するときの言い方も、いくつか身につきます。

このトークで伸びる力

heartbreak, emotion, recover など感情を表す語彙が豊富です。原因、対処法という論理展開で、意見文や説明文の型を学べます。話し方も聞き取りやすいです。

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
10〜23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
23〜28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
28〜36分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
36〜46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

- 失恋や別れから立ち直りたい人
- 感情表現の英語を増やしたい人
- 心理学の話が好きな人

タイプ別の使い方

高校生:友達関係や人間関係の悩みの入口として観られます。日本語字幕で内容を楽しんだあとで、気持ちを表す英語をメモしましょう。

受験生:受験期は気持ちが揺れやすい時期です。息抜きを兼ねて短い区間だけ観て、心の整え方の英語に触れるのがおすすめです。

大学生:心理学、恋愛、人間関係の話題として、ディスカッションしやすい題材です。感情を英語で語る練習に向いています。

社会人:職場のストレスや人間関係にも通じる内容です。気持ちを整える表現を通勤時間に少しずつメモしていけば、心の習慣づくりにも役立ちます。

つまずきポイント

- 重いテーマで、自分の状況と重ねて苦しくなることがあります。無理せず、つらいときは休んで、信頼できる人に相談してください。
- 感情の語は、日本語と一対一で対応しません。辞書の例文で、使われる場面を確認すると、使い分けやすくなります。

入試とのつながり

心理や健康の話題は、入試や資格試験の英文で扱われやすいテーマです。感情を説明する語彙と、比喩を使った説明の読み方が身につくと考えられます。

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。