TED ふつう Brené Brown 日本語字幕あり #感情 #共感 #心理

「恥」の声に、耳をすませてみる

Listening to shame | Brené Brown

「かくしたい気持ちを、ほどく話」



20:39	827万	★★★☆☆	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？
だれにでも、かくしたい気持ちがあります。口に出されないまま広がる「恥」という感情に、正面から向き合うと何が起きるのか。ユーモアのある語りが、そっと心をほどきます。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 Why do people hide their mistakes?
なぜ人は、失敗をかくしたがるのでしょう？

Q2 What is the difference between shame and guilt?
恥と罪悪感は、どう違うのでしょう？

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	shame	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	guilt	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	vulnerable	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	empathy	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	connection	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
6	courage	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
心が疲れているときは、無理に全部観なくて大丈夫。気になる部分だけでも、日本語字幕で十分です。

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

20:39 × 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shame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 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 How can we talk about shame in a healthy way?
恥について、健全に話すにはどうすればよいですか？

Q2 Who do you feel safe talking to, and why?
あなたは誰になら安心して話せますか？その理由は？

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 **shame**
2 **guilt**
3 **vulnerable**
4 **empathy**
5 **connection**
6 **courage**

a 勇気
b 恥
c つながり
d 傷つきやすい
e 共感
f 罪悪感

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

つながり c＿＿＿＿＿＿＿＿
罪悪感 g＿＿＿＿
恥 s＿＿＿＿
傷つきやすい v＿＿＿＿＿＿＿＿
共感 e＿＿＿＿＿＿
勇気 c＿＿＿＿＿＿

10 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✓。

☐ **shame** ☐ **guilt** ☐ **vulnerable** ☐ **empathy** ☐ **connection**
☐ **courage**

1回目 ＿＿＿秒 2回目 ＿＿＿秒 3回目 ＿＿＿秒

11 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

12 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

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. **shame** 恥
2. **guilt** 罪悪感
3. **vulnerable** 傷つきやすい
4. **empathy** 共感
5. **connection** つながり
6. **courage** 勇気

9A マッチング

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

9B スペル

connection / vulnerable / guilt / empathy / shame / courage

7 要点の例

1. **自分だけじゃない**：だれもが持つ感情を、正面から言葉にしてくれます。ひとりで抱えていた気持ちが、少し軽くなるかもしれません。共感できるはずです。
2. **感情の言い分け**：shame をはじめ、気持ちや心の動きを表す語彙に触れられる話題です。似た感情の違いを意識すると、気持ちを英語で伝える力になります。
3. **弱さを見せる話し方**：話し手自身の人間味や弱さがにじむ語り方は、面接や自己PRの参考になります。聞き手に近づく話し方の見本です。

観終わると身につくこと

自分の気持ちを、前より落ち着いて見つめられるようになります。感情をくわしく言い分ける英語の言葉も、いくつか手に入ります。

このトークで伸びる力

shame、guilt、vulnerable など、感情を細かく言い分ける語彙が学べます。話し手が自分の体験を交える構成は、エッセイや面接での自己表現の参考になります。

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

- 人の目が気になってしまう人
- 感情の英語をていねいに学びたい人
- 面接や自己PRの参考を探す人

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。