TED ふつう Eleanor Longden 日本語字幕あり #心の健康 #体験談 #偏見

頭の中の声と、どう向き合ったか

The voices in my head | Eleanor Longden

「つらい体験を語る、勇気ある講演」



14:18	265万	★★★☆☆	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？
人には聞こえない声が、自分にだけ聞こえる。その体験と、どう向き合い、どう歩んだのか。当事者の言葉だからこそ届く、静かな講演です。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 How should we treat mental illness?
心の病気とどう向き合うべきでしょう？

Q2 Why do people fear what they don't know?
なぜ人は知らないものを恐れるのでしょう？

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	**mental health**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**recovery**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**stigma**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**voice**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**support**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
繊細な内容なので、落ち着いた気持ちで観ましょう。つらいと感じたら、無理せず途中でやめても大丈夫です。

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

14:18 × 3

ROUND 1	1回目は日本語字幕で、回復までの道のりを追う	☐ 観た	字幕：なし・英・日
ROUND 2	2回目は英語字幕で、心の健康の表現を3〜5個メモ	☐ 観た	字幕：なし・英・日
ROUND 3	3回目は気づきを語る30秒を選び、声に出してまねる	☐ 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 did the speaker change her view?
話し手は見方をどう変えましたか？

Q2 How can we support people with mental illness?
心の病気の人をどう支えられますか？

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 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

10点

A 英語と意味を線で結ぼう（記号を書こう）

1 **mental health**
2 **recovery**
3 **stigma**
4 **voice**
5 **support**

□ a 回復
□ b 支える
□ c 声
□ d 偏見・汚名
□ e 心の健康

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

偏見・汚名 s＿＿＿＿
支える s＿＿＿＿＿＿
心の健康 m＿＿＿＿＿ ＿＿＿＿＿＿
声 v＿＿＿＿
回復 r＿＿＿＿＿＿＿

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: **aging** **immune** **pandemic** **donor** **diagnosis** **surgery**

1 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。

2 She recovered well after the _____.
彼女は手術のあと、順調に回復しました。

3 An early _____ can make treatment easier.
早く診断がつけば、治療はしやすくなります。

4 Some people are _____ to the disease after they recover.
回復したあと、その病気に免疫をもつ人もいます。

5 The patient is waiting for a suitable organ _____.
その患者は、適合する臓器のドナーを待っています。

6 An _____ society needs more nursing care.
高齢化する社会には、より多くの介護が必要です。

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✓。

□ **mental health** □ **recovery** □ **stigma** □ **voice** □ **support**

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」「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. **mental health** 心の健康
2. **recovery** 回復
3. **stigma** 偏見・汚名
4. **voice** 声
5. **support** 支える

9A マッチング

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

9B スペル

stigma / voice / support / recovery / mental health

10 テーマ単語（医療・健康・生命科学）

1. **pandemic**
2. **surgery**
3. **diagnosis**
4. **immune**
5. **donor**
6. **aging**

7 要点の例

1. **当事者の言葉**：病気の解説ではなく、本人が自分の体験を言葉にして語ります。心の不調への偏見について考える、貴重な視点が手に入ります。
2. **回復への道のり**：周囲の反応や、支えになったものは何か。身近な人が悩んだときに、どう寄り添えばよいかを考えるヒントにもなります。
3. **体験談の英語**：語りが具体的で、静かなテンポです。mental health や recovery など、心の健康の語彙が自然に耳に入ります。

観終わると身につくこと

心の不調を抱える人への見方が、少し変わります。mental health を英語で語る語彙や、共感を表す言い回しも身につきます。

このトークで伸びる力

mental health、recovery、stigma など心の健康の語彙を学べます。本人の体験談は語りが具体的で、共感や偏見といった社会的テーマについて意見を書く練習にもなります。

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
10〜20分	1回目	冒頭〜10分を日本語字幕で（全体は15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

- 心の健康に関心がある人
- 身近な人を理解したい人
- 社会問題の英語長文に挑む人

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。