TED ふつう Matthieu Ricard 日本語字幕あり #幸福 #瞑想 #心

幸せは、習慣で育てられる

The habits of happiness | Matthieu Ricard

「心も、筋トレのように鍛えられる」



20:55	278万	★★★☆☆	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？
心は生まれつきで決まるのか、それとも育てられるのか。幸せを「習慣」として考える視点は、テスト前の心を整えるヒントにもなります。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 Can we train our mind to be happy?
心は幸せになるように鍛えられるでしょうか？

Q2 What makes you happy?
何があなたを幸せにしますか？

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	**happiness**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**well-being**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**monk**	◯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	**mind**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
静かな環境で観るのがおすすめです。1回目は日本語字幕、2回目は英語字幕で心を語る表現を3〜5個メモしましょう。

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

20:55 × 3

ROUND 1	1回目は日本語字幕で、幸せの定義をつかむ	☐ 観た	字幕：なし・英・日　0　25　50　75　100%
ROUND 2	2回目は英語字幕で、心に関する表現を3〜5個メモ	☐ 観た	字幕：なし・英・日　0　25　50　75　100%
ROUND 3	3回目は心の訓練を語る30秒を声に出してまねる	☐ 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 does the speaker define happiness?
話し手は幸せをどう定義していますか？

Q2 What habit can make you happier?
どんな習慣があなたをより幸せにしますか？

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 **happiness**
2 **well-being**
3 **monk**
4 **habit**
5 **mind**

- [ ] **a** 習慣
- [ ] **b** 心
- [ ] **c** 心身のよい状態
- [ ] **d** 幸福
- [ ] **e** 僧侶

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

心 m＿＿＿
習慣 h＿＿＿＿
幸福 h＿＿＿＿＿＿＿＿
心身のよい状態 w＿＿＿-＿＿＿＿＿
僧侶 m＿＿＿

10 テーマ単語で入試へ：哲学・倫理・思考 EXAM WORDS

6点

このトークは入試の「哲学・倫理・思考」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: **perspective** **argument** **belief** **rational** **dilemma** **bias**

1 People hold different _____ about what is right.
何が正しいかについて、人々は異なる信念を持っています。

2 Her _____ was clear and well supported.
彼女の主張は明快で、根拠も十分でした。

3 He faced a _____ between honesty and kindness.
彼は正直さと優しさの板ばさみになりました。

4 Everyone has some _____, even without noticing it.
誰でも気づかないうちに何らかの偏りを持っています。

5 Traveling gave him a new _____ on life.
旅は彼に人生への新しい視点を与えました。

6 A _____ person considers the evidence first.
理性的な人はまず証拠を検討します。

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✓。

- [ ] **happiness** - [ ] **well-being** - [ ] **monk** - [ ] **habit** - [ ] **mind**

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」「批判的思考力を高める5つのコツ」「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. **happiness** 幸福
2. **well-being** 心身のよい状態
3. **monk** 僧侶
4. **habit** 習慣
5. **mind** 心

9A マッチング

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

9B スペル

mind / well-being / habit / monk / happiness

10 テーマ単語(哲学・倫理・思考)

1. **beliefs**
2. **argument**
3. **dilemma**
4. **bias**
5. **perspective**
6. **rational**

7 要点の例

1. **心のトレーニング**:生化学者から僧侶になった話し手は、心も練習で変えられると語ります。この考え方が、気持ちが揺れやすい人をそっと軽くしてくれます。
2. **穏やかな語り口**:ゆったりしたテンポで、聞き取りやすい英語です。happiness や compassion など、心を語る基本語彙が耳に残ります。
3. **抽象語を追う**:「幸せ」という抽象的なテーマを、心の習慣という角度から語る話です。主張を言いかえながら深めていく流れを、落ち着いて追えます。

観終わると身につくこと

幸せを「運」ではなく「育てるもの」として見直せます。心の状態を英語で説明する語彙も増え、意見文の材料もしっかり手に入ります。

このトークで伸びる力

happiness、mind、well-being など、心の話に使う語彙が身につきます。抽象的な考えを具体的な説明で支える構成がよく分かり、論説文の読み方の練習になります。

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

- 気持ちの切り替えが苦手な人
- ゆっくりした英語で聞きたい人
- 瞑想や幸福論に興味がある人

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。