TED ふつう Ethan Kross 英語字幕 #ひとり言 #心理学 #不安

頭の中のひとり言を味方にする方法

Do You Talk to Yourself? Here's How to Harness Your Inner Voice | Ethan Kross

「頭の中の声と、うまく付き合う」

12:53	120万	★★★★☆	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？

試験の前夜、頭の中で不安な声が止まらなくなった経験はありませんか。心理学者で神経科学者でもある話し手は、内なる声は自分を振り返ったり計画を立てたりする強力な道具である一方、否定的な考えのループに私たちを閉じ込めることもあると説明します。役に立たない「おしゃべり」を静める方法や、それを逆に生かして迷いを乗りこえ、集中力を高めるヒントを紹介するトークです。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 Do you talk to yourself in your head?
頭の中で自分に話しかけることはありますか？

Q2 What do you say to yourself when you are nervous?
緊張したとき、自分に何と言いますか？

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	inner voice	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	anxiety	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	distance	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	emotion	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	reflect	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
1回目は日本語字幕で、紹介される工夫を確認する

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

12:53 × 3

ROUND 1 1回目は日本語字幕で、紹介される工夫を確認する

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 2 2回目は英語字幕で、気持ちを表す語を4つメモする

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 3回目は好きな30秒を、自分に語りかけるように音読

☐ 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 our inner voice help us?
内なる声はどのように私たちを助けてくれますか？

Q2 Which tip will you try first? Why?
どの方法を最初に試しますか？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

10点

A 英語と意味を線で結ぼう（記号を書こう）

1 **inner voice**
2 **anxiety**
3 **distance**
4 **emotion**
5 **reflect**

□ a 距離
□ b 振り返る
□ c 感情
□ d 不安
□ e 内なる声

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

内なる声 i_____ _____
不安 a_____
距離 d_____
振り返る r_____
感情 e_____

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: **procrastinate** / **cognition** / **habit** / **resilience** / **retain** / **anxiety**

1 Speaking in public often causes _____.
人前で話すことは、しばしば不安を引き起こします。

2 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。

3 A good _____ is easier to keep if it is simple.
良い習慣は、簡単なものほど続けやすいです。

4 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。

5 Sleep affects memory and other parts of _____.
睡眠は記憶など、認知のさまざまな働きに影響します。

6 _____ helps people recover from failure.
回復力があると、人は失敗から立ち直りやすくなります。

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✓。

□ **inner voice** □ **anxiety** □ **distance** □ **emotion** □ **reflect**

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:「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. **inner voice** 内なる声
2. **anxiety** 不安
3. **distance** 距離
4. **emotion** 感情
5. **reflect** 振り返る

9A マッチング

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

9B スペル

inner voice / anxiety / distance / reflect / emotion

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **anxiety**
2. **procrastinate**
3. **habit**
4. **retain**
5. **cognition**
6. **Resilience**

7 内容の手がかり

試験の前夜、頭の中で不安な声が止まらなくなった経験はありませんか。心理学者で神経科学者でもある話し手は、内なる声は自分を振り返ったり計画を立てたりする強力な道具である一方、否定的な考えのループに私たちを閉じ込めることもあると説明します。役に立たない「おしゃべり」を静める方法や、それを逆に生かして迷いを乗りこえ、集中力を高めるヒントを紹介するトークです。

このトークで伸びる力

感情や思考を表す心理学の基本語彙が身につきます。研究の紹介から具体的な方法へ進む構成なので、説明文の論理展開を追う練習になり、共通テストのリスニング対策にも向きます。

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
10〜23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

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。