TED ふつう Dr. Jen Gunter 英語字幕 #不安 #メンタルヘルス #医療

ふつうの不安と「不安障害」は何が違う？

What's Normal Anxiety – and What's an Anxiety Disorder? | Body Stuff with Dr. Jen Gunter

「不安は悪者ではない、でも線引きがある」



5:11	415万	★★★☆☆	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？
不安は本来、命を守るしくみ。それでもアメリカでは30%以上の人が不安障害を経験します。ふつうの不安との境目はどこか。脳の危険察知システムが誤作動する理由から効果的な治療まで、医師が分かりやすく解説します。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 When do you feel nervous?
どんな時に緊張しますか？

Q2 Is anxiety always bad?
不安はいつも悪いものだろうか？

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	anxiety	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	disorder	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	threat	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	stigma	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	treatment	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
診断のための動画ではありません。気になる症状があるなら、視聴後に医療機関へ相談してください。

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

5:11 × 3

ROUND 1	1回目は日本語字幕で、ふつうの不安との違いをつかむ	☐ 観た	字幕：なし・英・日　0　25　50　75　100%
ROUND 2	2回目は英語字幕で、心と脳の表現を3〜5個メモする	☐ 観た	字幕：なし・英・日　0　25　50　75　100%
ROUND 3	3回目は治療について語る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 do you calm down when you are nervous?
緊張した時、どうやって落ち着きますか？

Q2 When should someone ask a doctor for help?
どんな時に医師に相談すべきでしょうか？

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 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 **anxiety**
2 **disorder**
3 **threat**
4 **stigma**
5 **treatment**

☐ a 偏見、汚名
☐ b 不安
☐ c 障害、不調
☐ d 治療
☐ e 脅威

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

障害、不調 d＿＿＿＿＿＿＿
不安 a＿＿＿＿＿＿
偏見、汚名 s＿＿＿＿＿
治療 t＿＿＿＿＿＿＿＿
脅威 t＿＿＿＿＿

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: **epidemic** / **screening** / **genome** / **life expectancy** / **antibiotic** / **clinical trial**

1 Scientists have read the human _____ in great detail.
科学者たちは、ヒトのゲノムを詳しく解読してきました。

2 Regular _____ can find some diseases early.
定期的な検診で、病気によっては早く見つけることができます。

3 _____ has risen in many countries.
多くの国で平均寿命が延びてきました。

4 The _____ spread quickly through the region.
その感染症の流行は、地域全体に急速に広がりました。

5 New medicines must go through _____ before they are approved.
新しい薬は、承認される前に臨床試験を経なければなりません。

6 _____ are used to treat bacterial infections.
抗生物質は、細菌による感染症の治療に使われます。

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✓。

☐ **anxiety** ☐ **disorder** ☐ **threat** ☐ **stigma** ☐ **treatment**

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. **anxiety** 不安
2. **disorder** 障害、不調
3. **threat** 脅威
4. **stigma** 偏見、汚名
5. **treatment** 治療

9A マッチング

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

9B スペル

disorder / treatment / anxiety / threat / stigma

10 テーマ単語（医療・健康・生命科学）

1. **genome**
2. **screening**
3. **Life expectancy**
4. **epidemic**
5. **clinical trials**
6. **Antibiotics**

7 要点の例

1. **不安の役割**：不安は体を守るための反応でもある、という見方が出てくるはず。悪者扱いをやめると、少し気持ちが軽くなるかもしれません。
2. **線引きの目安**：どんなとき「ふつう」を超えて相談が必要になるのか。判断の手がかりを、医師の言葉で聞けるところが心強いポイントです。
3. **心の英語を知る**：anxiety や disorder など、心の健康に関わる基本語彙を短時間で確認できます。海外の記事を読むときにも役立ちます。

観終わると身につくこと

不安を感じる自分を、必要以上に責めなくなります。相談してよい場面のイメージも持てて、心の健康にまつわる英語も一歩進みます。

このトークで伸びる力

anxiety、disorder、treatment など医療・心理の基本語彙が学べます。短くまとまった解説なので、要点をつかむリスニングと要約の練習に向いています。

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
10〜16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
16〜21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
21〜27分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
27〜46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

- 試験前の緊張が強い人
- 周りの人の不安に寄り添いたい人
- メンタルヘルスの英語を知りたい人

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。