TED-Ed ふつう Helen M. Farrell 日本語字幕あり #うつ病 #心の健康 #医療

「気持ちの問題」じゃない:うつ病って何?

What is depression? - Helen M. Farrell

「心の不調を、正しく知る入門編」



4:29	2,661万	★★★★☆	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?
心の不調は、気合や性格の問題と思われがちです。その見方を、落ち着いた短い動画で、そっと見直してみませんか。知ることが、最初の一歩になります。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 What is the difference between sadness and depression?
悲しみとうつ病は、どう違うのだろう?

Q2 Why is it hard for people to ask for help?
なぜ人は助けを求めにくいのだろう?

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	**depression**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**symptom**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**treatment**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**mental health**	◯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
体調がしんどいときは無理せず、余裕のあるときに観てください。気になる点があれば、学校や専門の窓口に相談しましょう。

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

4:29 × 3

ROUND 1 1回目：日本語字幕で症状と治療を理解する
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0　25　50　75　100%

ROUND 2 2回目：英語字幕に切り替え、気になる表現を3〜5個メモ
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0　25　50　75　100%

ROUND 3 3回目：印象に残った30秒を、声に出してシャドーイング
☐ 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 導入

2 QUESTION 症状

3 TURN 治療

4 DEPTH 支え方

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

・心と健康の語彙（depression, symptom, mood, treatment, support など）が集まり、保健の授業とも重なります。
・病気を説明する文は「〜と定義される」「〜に関わる」といった説明的な形が多く、硬めの語彙の入口になります。

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。

6 観たあとに答えよう AFTER YOU WATCH

10分

Q1 Why is depression an illness, not a weakness?
うつ病が弱さではなく病気だと言えるのはなぜですか？

Q2 What can we do to support a friend?
友だちを支えるために、何ができますか？

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 Why is it important to ask for help when we feel bad?
つらいとき、助けを求めることが大切なのはなぜでしょうか。

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 **depression**
2 **symptom**
3 **treatment**
4 **mental health**
5 **support**

☐ a 心の健康
☐ b 支える
☐ c 症状
☐ d 治療
☐ e うつ病

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

支える s＿＿＿＿＿＿
治療 t＿＿＿＿＿＿＿＿
うつ病 d＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
症状 s＿＿＿＿＿＿＿
心の健康 m＿＿＿＿＿＿ ＿＿＿＿＿＿＿

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: **infection** / **mental health** / **resistance** / **antibiotic** / **clinical trial** / **aging**

1 Washing your hands helps prevent _____.
手洗いは感染を防ぐ助けになります。

2 _____ 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。

3 Overuse of drugs can lead to _____ in bacteria.
薬の使いすぎは、細菌の耐性につながることがあります。

4 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。

5 Sleep and friendships both support _____.
睡眠と友人関係は、どちらも心の健康を支えます。

6 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。

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✓。

☐ **depression** ☐ **symptom** ☐ **treatment** ☐ **mental health** ☐ **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

おすすめ区間：導入の定義を述べる1〜2文と、まとめの部分は落ち着いた文が続き、練習しやすい区間です。内容が重いので、感情移入しすぎず声に出す練習に集中しましょう。

☐☐☐ 1. リズムと強弱をまねる：ゆっくりで安定した口調の抑揚を、字幕なしで影のように追います。
☐☐☐ 2. 意味を意識して追う：内容を思い浮かべながら追い、詰まった語は「言えなかったメモ」に書きます。
☐☐☐ 3. 音声に重ねて言う＋録音：まとめ区間を録音し、語尾を丁寧に言えているか確認します。

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. **depression** うつ病
2. **symptom** 症状
3. **treatment** 治療
4. **mental health** 心の健康
5. **support** 支える

9A マッチング

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

9B スペル

support / symptom / treatment / mental health / depression

10 テーマ単語(医療・健康・生命科学)

1. **infection**
2. **Antibiotics**
3. **resistance**
4. **aging**
5. **mental health**
6. **clinical trials**

7 要点の例

1. **誤解をほどく**:「気持ちの問題」と片づけてしまう見方を、やさしく問い直す内容です。自分や周りの人への接し方を考えるきっかけになります。
2. **心と体の語彙**:health、symptom、treatment など、医療の基本語が短く整理されます。入試の長文でも使える背景知識になります。
3. **友だちを支えるヒント**:苦しんでいる友だちにどう接すればよいか、というヒントにも触れる動画です。身近な人のことを考えるときに、役立つ視点が得られます。

4 話の流れの例

1. **導入**:うつ病は世界で大きな問題になっているのに、心の病気であるために理解されにくい、という点から始まります。
2. **症状**:うつ病でどんな状態が見られるのか、単なる落ち込みとの違いを意識しながら説明されます。
3. **治療**:うつ病にはどんな治療があるのかが、分かりやすい言葉で紹介されます。
4. **支え方**:苦しんでいる友だちをどう支えられるか、というヒントにも触れてまとめられます。

観終わると身につくこと

心の不調を、性格や根性のせいにしない見方が身につきます。医療の基本の英語も増え、つらいときに相談する大切さを、自分の言葉で説明しやすくなります。

このトークで伸びる力

health や mental health は英語長文で頻出です。symptom、treatment など医療の基本語を、短く整理して覚えられ、入試の背景知識にもなります。

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
10〜15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
15〜20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
20〜25分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
25〜46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

- メンタルヘルスを知りたい人
- 医療系の英語長文に備える人
- 身近な人の不調が気になる人

タイプ別の使い方

高校生:保健の授業と合わせて観ましょう。日本語字幕で理解してから、health関連の語を10個ほどメモすると、英語の語彙も広がります。

受験生:医療・心理は長文で出やすい分野です。「症状→治療→支え方」の流れを英語で要約する練習が、読解と英作文に役立ちます。

大学生:心理学や社会学の授業と結びつけやすいです。偏見と情報の届け方をテーマに、英語で短い意見をまとめてみましょう。

社会人:職場のメンタルヘルスの理解にも役立ちます。音声だけで聞き流さず、丁寧な語りを真似て、優しい話し方を練習しましょう。

つまずきポイント

- 医学用語が続くと止まりがちです。日本語字幕で全体像をつかんでから、キーワードだけ英語で確認しましょう。
- 重い話題なので、気分が沈む日は無理に観ないでください。つらいときは、身近な大人や専門の相談窓口に話すことが大切です。
- 病名の言い方は一つではないことがあります。動画内で使われる用語を、辞書で確かめてからフレーズ帳に入れましょう。

入試とのつながり

医療・心理・健康の話題は、長文や自由英作文で扱われやすいテーマです。病気を説明し、症状・治療・支え方の順に述べる流れは、要約の練習素材になります。

豆知識

うつ病は世界中で多くの人に関わる病気として、保健の分野で広く取り上げられています。動画は診断や治療の代わりではなく、正しく知るきっかけとして使いましょう。

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。