

BOOK BRIDGES

ーブック・ブリッジー

テーマ：

モチベーション、やる気の必要性

アア、やる気が出ない



2026. 5. 19(火) 16:20 ▶ 17:50

西図書館2F セミナー室

モチベーション、やる気の必要性

モチベーション高く、やる気をもって取り組みなさい、と言われたけれど、どうすれば高まるの？何故やらなければいけないの？と思うことはありませんか。

課題に取り組む時に、モチベーション、やる気が高ければ早く、効率的に進められることは分かっているけども何故かやる気がでない、やりたくない、そんな経験は誰にでもあるのではないのでしょうか。

モチベーション、やる気を高めなければいけない理由や方法について、自分や参加者の経験を共有し、関連図書を参考に話し合い、モチベーション、やる気の必要性について考えてみませんか。

BOOK BRIDGES(ブック・ブリッジ)

「BookBridges」は、「問い」をとおして価値観をたどるワークショップです。

参加者は共通のテーマのもとに選ばれた本をきっかけに、問いを発見し、他者と「正解のない」対話を行います。

本を架け橋にして、自分のなかに眠っていた価値観や、他者から出てきた意外な視点を探しませんか。

Book Bridges の 3 つの要素

対話



例題や問いをもとに、価値観を共有する

問いの発見



テーマに沿った本から見つける、あなただけの発想

出会い



学部や国籍、年齢を超えた人とのつながり

BookBridgesの流れ

🗨️ 例題について、他の参加者と対話する

3p

💡 自分の価値観・前提に気づく
(似てる／違う／ずれてる)

3p

📖 目次読書
❓ 問いを考える

5p-6p

🗣️ 各自1分で「本の情報、問い」を紹介

7p



問いをもとに、他の参加者と対話する

7p-8p

約15分

約25分

約5分

約30分

他の参加者との対話

- ①各自回答をこのノートに書く
- ②ノートのメモを元に発表する
- ③発表に対し質問し、回答し、感想を共有する（対話）

最初の問い（例題）

あなたにとってのモチベーションは何ですか？

参加者の発言から（メモ）

気になった

共感できる

もう少し詳しく

発見があった

目次読書

- ①準備した本から、気になる本を選ぶ
- ②カバー、カバーの紹介文、表紙、まえがき、目次、あとがき、気になる部分の拾い読みをする
- ③本からの情報を参加者に紹介し、自分の気づき（発見、驚き など）を共有する。

本の情報

タイトル：

本からの

キーワード、連想、発見、驚き、みんなに共有したいこと

目次読書 コツ

- ・表紙から内容を想像してみよう
- ・「はじめに」「おわりに」をよんでみよう
- ・作者はどういう目的でこの本をかいたのか、何の答えを得られたかを見つけよう
- ・目次で気になった章をよんでみよう
- ・目についた単語や、気になった一文を抜き出してみよう

「問い」を考えてみよう

○良い「問い」

- ・「問い」に対する回答が、人によって違う、変わる
- ・「問い」に対する回答が、すぐに思い浮かぶ

「問い」たいこと、「問い」に込めた自分の思い（メモ）

「問い」づくり コツ

- ・気になった文章や単語を書いてみよう
- ・頭に浮かんでいる言葉を書き出してみよう
- ・本の内容にツッコミをいれたり、自分の経験と照らし合わせたり、別の言葉に言い換えたりしよう
- ・困ったら最後に「なぜ？」をつけよう

本からの情報、自分で考えた「問い」を共有

- ①各自1分で「本の情報、問い」を紹介しよう
- ②次にグループ内で互いに質問し、回答し、感想を共有しよう

本の情報、問い（メモ）

- ・リスト番号、キーワード、連想、発見、驚き、みんなに共有したいこと

- ・問い（問いたいこと、問いに込めた自分の思い）

-
- ・リスト番号、キーワード、連想、発見、驚き、みんなに共有したいこと

- ・問い（問いたいこと、問いに込めた自分の思い）

参加者の発言から（メモ）

気になった

共感できる

もう少し詳しく

発見があった

第6回図書リスト

1	暇と退屈の倫理学 / 國分功一 著. -- 朝日出版社, 2011. 東広島 (西) 西図書館 2階・開架 0100522725 104/Ko-45 東広島 (中央) 中央図書館自動書庫 1500460925 104/Ko-45
2	やり抜く人の9つの習慣: コロンビア大学の成功の科学 / ハイディ・グラント・ハルバーソン [著]; 林田レジリ浩文訳. -- ディスカヴァー・トゥエンティワン, 2017. 東広島 (西) 西図書館 2階・開架 0100605222 141.72/H-21
3	やっつけのける: 意志力を使わずに自分を動かす / ハイディ・グラント・ハルバーソン 著; 児島修訳. -- 大和書房, 2013. 東広島 (西) 西図書館 2階・開架 0100549456 141.72/H-21
4	図解モチベーション大百科 / 池田貴将編著. -- サンクチュアリ出版, 2017. -- (Sanctuary books). 東広島 (西) 西図書館 2階・開架 0100605196 141.72/I-32
5	人を動かす「仕掛け」: あなたはもうシカケにかかっている / 松村真宏著. -- PHP研究所, 2017. 東広島 (西) 西図書館 2階・開架 0100605221 141.72/Ma-82
6	動機づけ研究の理論と応用: 個を活かしながら社会とつながる / 櫻井茂男著. -- 金子書房, 2024. 東広島 (西) 西図書館 2階・開架 0100653421 141.72/Sa-47
7	限りある時間の使い方 人生は「4000週間」あなたはどう使うか? / オリバー・バークマン 著; 高橋璃子訳. -- かんき出版, 2022. 東広島 (中央) 中央図書館 2階 2000499673 159/B-92 東広島 (西) 西図書館 2階・開架 0100637021 159/B-92
8	やり抜く力: 人生のあらゆる成功を決める「究極の能力」を身につける / アンジェラ・ダックワース 著; 神崎朗子訳. -- ダイヤモンド社, 2016. 東広島 (西) 西図書館 2階・開架 2000498672 159/D-93
9	マインドセット: 「やればできる!」の研究 / キャロル・S・ドゥエック 著; 今西康子訳. -- 草思社, 2016. 東広島 (西) 西図書館 2階・開架 0100601566 159/D-99
10	「続ける」技術: 「今度こそ!」本気で目標達成したい人のための: by behavior analysis / 石田淳著. -- フォレスト出版, 2006. 東広島 (西) 西図書館 2階・開架 0130520006 159/I-72
11	やる気のスイッチ / 山崎拓巳 著. -- サンクチュアリ出版, 2024. 東広島 (西) 西図書館 2階・開架 0100648389 159/Y-48
12	モチベーション3.0: 持続する「やる気!(ドライブ!)」をいかに引き出すか / ダニエル・ピンク 著; 大前研一訳. -- 講談社, 2010. 東広島 (西) 西図書館 2階・開架 0100540337 336.4/P-66
13	モチベーションの問題地図: 「で、どう整える?」ため息だらけ、低空飛行のみんなのやる気 / 関屋裕希 著. -- 技術評論社, 2024. 東広島 (西) 西図書館 2階・開架 0100653224 336/Se-43

14	「いつでも転職できる」を武器にする：市場価値に左右されない「自分軸」の作り方 / 松本利明著. -- KADOKAWA, 2019. 東広島（西） 西図書館2階・開架 0100611089 366.2/Ma-81
15	考える力を高めるキャリアデザイン入門：なぜ大学で学ぶのか / 藤村博之編. -- 有斐閣, 2021. 東広島（西） 西図書館2階・開架 0100627528 377.9/F-63
16	無気力の心理学：やりがいの条件 / 波多野誼余夫, 稲垣佳世子著. -- 改版. -- 中央公論新社, 2020. -- (中公新書 ; 599). 東広島（西） 西図書館2階・小型 0130563216 141.7/H-42
17	モチベーションの心理学：「やる気」と「意欲」のメカニズム / 鹿毛雅治著. -- 中央公論新社, 2022. -- (中公新書 ; 2680). 東広島（西） 西図書館2階・小型 0100630940 141.72/Ka-18
18	「やりがいのある仕事」という幻想 / 森博嗣著. -- 朝日新聞出版, 2013. -- (朝日新書 ; 402). 東広島（西） 西図書館2階・小型 0130543382 914.6/Mo-45
19	小さな習慣/スティーヴン・ガイズ著 ; 田口未和訳.-- ダイヤモンド社, 2017. 東広島(西) 西図書館書庫 2000496118 141.75/G-92
20	「やればできる!」の研究：能力を開花させるマインドセットの力 / キャロル・S・ドゥエック著 ; 今西康子訳. -- 草思社, 2008. 東広島（西） 西図書館書庫 1000468091 159/D-99 東広島（中央） 中央図書館書庫 2000470004 159/D-99
21	ぼくたちは習慣で、できている。 / 佐々木典士著.-- ワニブックス, 2018. 東広島(中央) 中央図書館2階 2000481210 159/Sa-75
22	だから僕たちは、組織を変えていける：やる気に満ちた「やさしいチーム」のつくりかた / 斉藤徹 [著]. -- クロスメディア・パブリッシング, 2021. 東広島（中央） 中央図書館2階 0100633681 336.3/Sa-25
23	NGから学ぶ本気の伝え方：あなたも子どものやる気を引き出せる! / 宮口幸治, 田中繁富著. -- 明石書店, 2020. 東広島（中央） 中央図書館2階 0100620789 371.4/Mi-73
24	実行機能をアップする37のワーク：やる気スイッチをON! / 高山恵子著. -- 合同出版, 2019. 東広島（中央） 中央図書館2階 0100621138 378/Ta-56
25	リーダーの現場力：やる気を引き出し、人を動かす / 迫俊亮著. -- ディスカヴァー・トゥエンティワン, 2017. 東広島（中央） 中央図書館2階 0100591409 589.25/Sa-43
26	やる気と能力を120%引き出す奇跡の指導法 / 藤重佳久著. -- ポプラ社, 2017. 東広島（中央） 中央図書館2階 0100605819 764.6/F-66

BOOK BRIDGES (ブック・ブリッジ)

- ・ 第1回：「52 万5600 分/ 一生をどう過ごす？」
- ・ 第2回：「価値観のギャップを見つけませんか？」
- ・ 第3回：「今日の道を覚えていますか？」
- ・ 第4回：「それって必要なルール？それとも不要なルール？」
- ・ 第5回：「あなたに合った学習法」
- ・ 第6回：「モチベーション、やる気の必要性」

グラウンドルール

- ・ 積極的に発言しよう
- ・ 他の参加者の発言に耳を傾けよう
- ・ 他の参加者の発言は否定しない
- ・ 違いを尊重し、歓迎しよう

アンケートのお願い→

