

# BOOK BRIDGES

ーブック・ブリッジー

テーマ：

始めたい習慣、止めたい習慣



2026. 6. 16 (火) 16:20 ▶ 17:50

西図書館2F セミナー室

## 始めたい習慣、止めたい習慣

私たちの一日の行動のうち、約4割が習慣的な行動で行われているといわれています。そうであれば、良い習慣を身につけることで、目的を達成したり、良い人生が送れるのではないかと誰しも思うのではないのでしょうか。

ただ、新しい習慣を身に着けようとして努力したが挫折した経験がある人も多いのではないのでしょうか。人は平均してある行動を習慣化するまでに50～60日程度かかるという研究もあるそうです。また、止めたいと思う習慣を続けてしまっている人も多いのではないのでしょうか。

習慣を新しく身に着けたり、習慣を止めるにはどのようなきっかけが必要だったり、どのように考えて行動すれば良いのでしょうか。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、考えてみませんか。

習慣を変える事は、自分を変えることにつながるかもしれません。

## 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）

新しく習慣にした（い）こと、止めたい習慣は何ですか。また、それは何故ですか？

## 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7回図書リスト

1	Factfulness : 10の思い込みを乗り越え、データを基に世界を正しく見る習慣 / ハンス・ロスリング, オーラ・ロスリング, アンナ・ロスリング・ロンランド著; 上杉周作, 関美和訳. -- 日経BP社, 2019. 東広島 (西) 西図書館2階・開架 0100616818 002.7/R-72
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	スタンフォードの自分を変える教室 / ケリー・マクゴニガル著; 神崎朗子訳. -- 大和書房, 2012. 東広島 (西) 西図書館2階・開架 0100533379 141.8/Ma-15 東広島 (中央) 中央図書館自動書庫 9400401841 141.8/Ma-15
4	自分を思いやる練習: ストレスに強くなり、やさしさに包まれる習慣 / 有光興記著. -- 朝日新聞出版, 2020. 東広島 (西) 西図書館2階・開架 0100623457 141.93/A-72
5	繊細な人が快適に暮らすための習慣: 医者が教えるHSP対策 / 西脇俊二著. -- KADOKAWA, 2020. 東広島 (西) 西図書館2階・開架 0100642449 141.94/N-87
6	限りある時間の使い方 / オリバー・バークマン著; 高橋璃子訳. -- かんき出版, 2022. 東広島 (西) 西図書館2階・開架 0100637021 159/B-92 東広島 (中央) 中央図書館2階 2000499673 159/B-92
7	自分を操る超集中力 / DaiGo著. -- かんき出版, 2016. 東広島 (西) 西図書館2階・開架 0100601500 159/D-17
8	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
9	習慣超大全: スタンフォード行動デザイン研究所の自分を変える方法 / BJ・フォッグ著; 須川綾子訳. -- ダイヤモンド社, 2021. 東広島 (西) 西図書館2階・開架 0100630088 159/F-36
10	ライフハック大全: 人生と仕事を変える小さな習慣250 / 堀正岳著. -- KADOKAWA, 2017. 東広島 (西) 西図書館2階・開架 0100601075 159/H-87
11	科学的に証明されたすごい習慣大百科: ハーバード、スタンフォード、オックスフォード…: 人生が変わるテクニック112個集めました / 堀田秀吾 [著者]. -- SBクリエイティブ, 2025. 東広島 (西) 西図書館2階・開架 0100659014 159/H-96
12	13歳から分かる!7つの習慣: 自分を変えるレッスン / 「7つの習慣」編集部監修; 大西洋イラスト. -- 日本図書センター, 2020. 東広島 (西) 西図書館2階・開架 2000486943 159/N-48
13	世界一やさしい「やりたいこと」のを見つけ方: 人生のモヤモヤから解放される自己理解メソッド / 八木仁平著. -- KADOKAWA, 2020. 東広島 (西) 西図書館2階・開架 0100623033 159/Y-15
14	クリエイティブ・スイッチ: 企画力を解き放つ天才の習慣 / アレン・ガネット著; 千葉敏生訳. -- 早川書房, 2018. 東広島 (西) 西図書館2階・開架 0100606961 336.1/G-19

15	武器としての図で考える習慣：「抽象化思考」のレッスン / 平井孝志著. -- 東洋経済新報社, 2020. 東広島 (西) 西図書館2階・開架 2000486207 336.2/H-64
16	マンガでわかる「仕事が速い人」と「仕事が遅い人」の習慣 / 山本憲明著; みさき明良まんが. -- 明日香出版社, 2018. -- (Asuka business & language books). 東広島 (西) 西図書館2階・開架 0100608300 336.2/Y-31
17	書く習慣：自分と人生が変わるいちばん大切な文章力 / いしかわゆき [著]. -- クロスメディア・パブリッシング, 2021. 東広島 (西) 西図書館2階・開架 0100631886 816/I-76
18	マシュマロ・テスト：成功する子・しない子 / ウォルター・ミシェル著; 柴田裕之訳. -- 早川書房, 2015. 東広島 (中央) 中央図書館2階 0100575851 141.7/Mi-51
19	世界のエリートはなぜ「美意識」を鍛えるのか?: 経営における「アート」と「サイエンス」 / 山口周著. -- 光文社, 2017. -- (光文社新書; 891). 東広島 (西) 西図書館2階・小型 0130559943 159.4/Y-24
20	行動経済学の使い方 / 大竹文雄著. -- 岩波書店, 2019. -- (岩波新書; 新赤版 1795). 東広島 (西) 西図書館2階・小型 0130562860 331/O-82
21	スマホ脳 / アンデシュ・ハンセン著; 久山葉子訳. -- 新潮社, 2020. -- (新潮新書; 882). 東広島 (西) 西図書館2階・小型 0100619680 491.37/H-29
22	不老脳 / 和田秀樹著. -- 新潮社, 2023. -- (新潮新書; 993). 東広島 (西) 西図書館2階・小型 0100640475 498.39/W-12
23	知的生活習慣 / 外山滋比古著. -- 筑摩書房, 2015. -- (ちくま新書; 1104). 東広島 (西) 西図書館2階・小型 0130551652 914.6/To-79
24	習慣と脳の科学：どうしても変えられないのはどうしてか / ラッセル・A・ポルドラック [著]; 児島修訳. -- みすず書房, 2023. 東広島 (西) 西図書館3階・開架 0100643114 491.37/P-76
25	僕らはそれに抵抗できない：「依存症ビジネス」のつくられかた / アダム・オルター著; 上原裕美子訳. -- ダイヤモンド社, 2019. 東広島 (西) 西図書館3階・開架 0100643128 493.74/A-41
26	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
27	イエール大学人気講義天才：GENIUS：その「隠れた習慣」を解き明かす / クレイグ・ライト著; 南沢篤花訳. -- すばる舎, 2022. 東広島 (中央) 中央図書館2階 0100643273 141.18/W-94
28	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

# 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」
- ・ 第7回：「始めたい習慣、止めたい習慣」

## 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→

