

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」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

① 自分に気づく

例題について参加者と対話し、自分の価値観・前提に気づく

3p-4p

約15分

② 「問い」を作る

目次読書から得るキーワード、発想なども使って「問い」を作る

5p-6p

約25分

③ 「問い」を共有する

問いをもとに、他の参加者と対話する

7p-8p

約35分

他の参加者との対話

- 各自回答をこのノートに書く
- ノートのメモを元に発表する
- 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？

自分に気づく

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



「問い」を作る

① 問いに関連するキーワードを探す

自分の問いを作成するために、テーマに関連する本の中からキーワードを探してください。

キーワードの探し方

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. 本の紹介文、表紙、まえがき、目次、あとがきからテーマに関連するキーワードを選ぶ

テーマに関連する共感、発見、ひらめき、違和感はありましたか？

→ **自分が「気になったキーワード」**を書いてください。

キーワードを探す コツ

- ・表紙から内容を想像してみよう
- ・「はじめに」「おわりに」を読んでみよう
- ・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拾い読みしてみよう
- ・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」を作る

② 「問い」を考える

キーワードをもとにして、自分の問いを作成しよう。

Book Bridgesにおける「よい問い」とは？

- ・ 「問い」に対する回答が、人によって違う、変わる
- ・ 自分の経験を話すことができる

問い作成のヒント

1. 5WIH（いつ、誰が、どこで、何を、なぜ、どうやって）に当てはめてみる。
2. 特に「なぜ」は重要。「気になる単語」＋「なぜ」＝「問い」の元
3. 2つのものを比較してみる（〇〇と△△はどちらが・・・ですか？）
4. 考えすぎずに多くの問いを作ってみる。

自分の考えた問い

- ・
- ・
- ・

なぜその問いを作成したのか？



「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、最初か最後に「なぜ」をつけよう**

「問い」を共有する

① 自分で考えた「問い」をグループで共有する

1. 自分の「問い」となぜその問いを考えたかを手短に紹介しよう
2. 全員の問いの中からグループ内で話し合いたい問いを1つ選ぼう。

自分の問いの中から1つを選んで発表しよう

・ 選んだ問い

・ なぜその問いを作成したのか？

グループ内で話し合いたい問いを選ぼう

・

「問い」を共有する

② 問いについて話し合い、自分が思ったことや考えたことを書いてみよう



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	日常実践のポイエティック / ミシェル・ド・セルトー著 ; 山田登世子訳. -- 国文社, 1987. 東広島 (西) 西図書館2階・開架 1000306905 135.5/C-29
3	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
4	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
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	ずっとやりたかったことを、やりなさい。 / ジュリア・キャメロン著 ; 菅靖彦訳. -- サンマーク出版, 2001. 東広島 (西) 西図書館2階・開架 0100532015 159/C-14
8	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
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	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
11	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
12	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
13	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
14	「怠惰」なんて存在しない : 終わりなき生産性競争から抜け出すための幸福論 / デヴォン・プライス著 ; 佐々木寛子訳. -- ディスカヴァー・トゥエンティワン, 2024. 東広島 (西) 西図書館2階・開架 0100653517 159/P-93
15	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
16	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

17	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
18	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
19	物質と記憶 / アンリ・ベルクソン [著] ; 杉山直樹訳. -- 講談社, 2019. -- (講談社学術文庫 ; [2509]). 東広島 (西) 西図書館 2階・小型 0130562492 135.4/B-38
20	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
21	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
22	経験と教育 / ジョン・デューイ [著] ; 市村尚久訳. -- 講談社, 2004. -- (講談社学術文庫 ; [1680]). 東広島 (西) 西図書館 2階・小型 0130501814 371.25/D-67
23	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
24	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
25	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
26	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
27	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
28	依存症と人類 : われわれはアルコール/薬物と共存できるのか / カール・エリック・フィッシャー著 ; 小田嶋由美子訳. -- みすず書房, 2023. 東広島 (西) 西図書館 3階・開架 493.74/F-28
29	差異と反復 / ジル・ドゥルーズ [著] ; 財津理訳. -- 河出書房新社, 1992. 東広島 (西) 西図書館書庫 1000428693 135.5/D-55
30	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
31	イェ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
32	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
33	再生産 : 教育・社会・文化 / ピエール・ブルデュー, ジャン=クロード・パスロン [著] ; 宮島喬訳. -- 藤原書店, 1991. -- (Bourdieu library). 東広島 (中央) 中央図書館書庫 3500082401 371.3/B-67

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ないか？」
- ・ 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→

