

BOOK BRIDGES

ーブック・ブリッジー

テーマ：

どんな時に友だちが必要だと思いますか？



2026. 7. 14 (火) | 6:20 ▶ | 7:50

西図書館2F セミナー室

どんな時に友だちが必要だと思いますか？

子どもの頃友だちと遊んだ楽しい思い出は、多くの人を持っていると思います。

しかし、成長するに従い友だちの顔ぶれは変わり、子どもの頃の友だちと同じように付き合い続けることは難しいのではないのでしょうか。

今、自分に友だちと呼べる人は何人ぐらいいるだろうか、そのように考えたことはありませんか。

友だちは自分にとってどのような存在なのでしょうか。
友だち対する考えを共有することで、あなたの価値観を見つめなおしてみませんか。

BOOK BRIDGES(ブック・ブリッジ)

「Book Bridges」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

本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

自分に気づく

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）

どんな時に友だちが必要だと思えますか？ 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



「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8回図書リスト

1	スマホ時代の哲学：失われた孤独をめぐる冒険 / 谷川嘉浩 [著]. -- ディスカヴァー・トゥエンティワン, 2022. 東広島 (西) 西図書館 2階・開架 0100639858 104/Ta-87
2	対人関係と恋愛・友情の心理学 / 松井豊編. -- 朝倉書店, 2010. -- (朝倉実践心理学講座 / 海保博之監修; 8). 東広島 (西) 西図書館 2階・開架 0100504382 140.8/A-85/8
3	身近な人の「攻撃」がスーッとなくなる本：上司・友人・家族・ご近所… / 水島広子著. -- 大和出版, 2012. 東広島 (西) 西図書館 2階・開架 0100537138 146.8/Mi-96
4	友だちってなんだろう?: ひとりになる勇気、人とつながる力 / 齋藤孝著. -- 誠文堂新光社, 2020. 東広島 (西) 西図書館 2階・開架 0100627904 158/Sa-25
5	そんな友だちなら、いなくたっていいじゃないか! / 齋藤孝著. -- PHP研究所, 2004. -- (齋藤孝のガツンと一発シリーズ; 第3巻). 東広島 (西) 西図書館 2階・開架 0130512750 158/Sa-25
6	なぜ私たちは友だちをつくるのか：進化心理学から考える人類にとって一番重要な関係 / ロビン・ダンバー著; 吉嶺英美訳. -- 青土社, 2021 東広島 (西) 西図書館 2階・開架 0100635719 360.4/D-97
7	友情化する社会：断片化のなかの新たな「つながり」 / デボラ・チェンバース著; 辻大介 [ほか] 訳. -- 岩波書店, 2015. 東広島 (西) 西図書館 2階・開架 0100578680 361.3/C-32
8	孤独の科学：人はなぜ寂しくなるのか / ジョン・T. カシオポ, ウィリアム・パトリック著; 柴田裕之訳. -- 河出書房新社, 2010. 東広島 (西) 西図書館 2階・開架 0100491810 361.4/C-11
9	友人の社会史：1980-2010年代私たちにとって「親友」とはどのような存在だったのか / 石田光規著. -- 晃洋書房, 2021. 東広島 (西) 西図書館 2階・開架 0100627462 361.4/I-72
10	孤独と居場所の社会学：なんでもない"わたし"で生きるには / 阿比留久美著. -- 大和書房, 2022. -- (未来のわたしにタネをまこう; 05). 東広島 (西) 西図書館 2階・開架 0100639643 361.6/A-13
11	君に友だちはいない / 瀧本哲史著. -- 講談社, 2013. 東広島 (西) 西図書館 2階・開架 0100547541 361.6/Ta-73
12	愛と差別と友情とLGBTQ+：言葉で闘うアメリカの記録と内在する私たちの正体 / 北丸雄二著. -- 人々舎, 2021. 東広島 (西) 西図書館 2階・開架 0100631766 367.97/Ki-66
13	わたしはわたし。あなたじゃない。：10代の心を守る境界線「バウンダリー」の引き方 / 鴻巣麻里香著. -- リトルモア, 2024. 東広島 (西) 西図書館 2階・開架 0100654022 371.47/Ko-78

14	平尾誠二と山中伸弥「最後の一年」 / 山中伸弥, 平尾誠二, 平尾恵子著. -- 講談社, 2017. -- (友情; [1]). 東広島 (西) 西図書館 2階・開架 0100596907 783.48/Y-34
15	文豪たちの友情 / 石井千湖著. -- 立東舎, 2018. 東広島 (西) 西図書館 2階・開架 0100601399 910.26/I-75
16	友達がいないということ / 小谷野敦著. -- 筑摩書房, 2011. -- (ちくまプリマー新書; 159). 東広島 (西) 西図書館 2階・小型 0130538987 158/Ko-97
17	友情を疑う: 親しさという牢獄 / 清水真木著. -- 中央公論新社, 2005. -- (中公新書; 1813). 東広島 (西) 西図書館 2階・小型 0130513128 158/Sh-49
18	スラムダンクな友情論 / 齋藤孝著. -- 文藝春秋, 2002. -- (文春文庫). 東広島 (西) 西図書館 2階・小型 0130517138 159.7/Sa-25
19	友だち幻想: 人と人の「つながり」を考える / 菅野仁著. -- 筑摩書房, 2008. -- (ちくまプリマー新書; 079). 東広島 (西) 西図書館 2階・小型 0130528991 361.4/Ka-57
20	ぼっちのままで居場所を見つける: 孤独許容社会へ / 河野真太郎著. -- 筑摩書房, 2024. -- (ちくまプリマー新書; 470). 東広島 (西) 西図書館 2階・小型 0100653366 361.4/Ko-76
21	ひとり空間の都市論 / 南後由和著. -- 筑摩書房, 2018. -- (ちくま新書; 1304). 東広島 (西) 西図書館 2階・小型 0130560793 361.78/N-48
22	友だち地獄: 「空気を読む」世代のサバイバル / 土井隆義著. -- 筑摩書房, 2008. -- (ちくま新書; 710). 東広島 (西) 西図書館 2階・小型 0130538808 367.68/D-83
23	「さみしさ」の力: 孤独と自立の心理学 / 榎本博明著. -- 筑摩書房, 2020. -- (ちくまプリマー新書; 351). 東広島 (西) 西図書館 2階・小型 0100629837 371.47/E-63
24	人とつながる表現教室。 / 山田ズーニー著. -- 河出書房新社, 2009. -- (河出文庫). 東広島 (西) 西図書館 2階・小型 0130543763 816/Y-19
25	ロボットは友だちになれるか: 日本人と機械のふしぎな関係 / フレデリック・カプラン著; 西兼志訳. -- NTT出版, 2011. 東広島 (西) 西図書館 3階・開架 0100509109 548.3/Ka-61
26	〈ひとり死〉時代の死生観: 「一人称の死」とどう向き合うか / 小谷みどり著. -- 朝日新聞出版, 2025. -- (朝日選書; 1049). 東広島 (中央) 中央図書館 2階 0100654504 367.7/Ko-92
27	青年期の友人関係と自己: 現代青年の友人認知と自己の発達 / 岡田努著. -- 世界思想社, 2010. 東広島 (中央) 中央図書館 2階 0100502208 371.47/O-38

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」
- ・ 第8回：「どんな時に友だちが必要だと思いますか？」

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→

