

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) 16:20 ▶ 17:50

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、多くの人が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いますか？ 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. 5W1H（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

- ・
- ・
- ・

ウン



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	つながっているのに孤独：人生を豊かにするはずのインターネットの正体 / シェリー・タークル著；渡会圭子訳. -- ダイヤモンド社, 2018. 東広島（西） 西図書館2階・開架 0100605370 007.3/Tu-6
2	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
3	友達の数は何人?: ダンバー数とつながりの進化心理学 / ロビン・ダンバー [著]; 藤井留美訳. -- 青土社, 2025. 東広島（西） 西図書館2階・開架 0100658942 140.4/D-97
4	嫌われる勇気 / 岸見一郎, 古賀史健著 -- ダイヤモンド社, 2013. 東広島（西） 西図書館2階・開架 0100551750 146.1/Ki-58 東広島（中央） 中央図書館2階 0100551663、1000482043 146.1/Ki-58
5	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
6	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
7	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
8	We are lonely, but not alone.: 現代の孤独と持続可能な経済圏としてのコミュニティ / 佐渡島庸平著. -- 幻冬舎, 2018. -- (NewsPicks book). 東広島（西） 西図書館2階・開架 0100601507 159.4/Sa-13
9	幸福学/ ハーバード・ビジネス・レビュー編集部編; DIAMONDハーバード・ビジネス・レビュー編集部訳. -- ダイヤモンド社, 2018. -- (EIシリーズ: Emotional intelligence). 東広島（西） 西図書館2階・開架 0100608558、2000485410 336.4/H-34
10	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
11	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
12	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
13	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
14	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

15	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
16	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
17	大学生のためのメンタルヘルスガイド : 悩む人、助けたい人、知りたい人へ / 松本俊彦編. -- 大月書店, 2016. -- (シリーズ大学生の学びをつくる). 東広島（西） 西図書館2階・開架 0100591110 377.9/Ma-81
18	ChatGPTは神か悪魔か / 落合陽一 [ほか] 著. -- 宝島社, 2023. -- (宝島社新書 ; 694). 東広島（西） 西図書館2階・小型 0100646740 007.13/C-36
19	AIに心は宿るのか / 松原仁著. -- 集英社インターナショナル, 2018. -- (インターナショナル新書 ; 022). 東広島（西） 西図書館2階・小型 0130560826 007.13/Ma-73
20	感情に振り回されない : 精神科医が教える心のコントロール / 和田秀樹著. -- リベラル社, 2025. -- (リベラル文庫 ; わ-1-4). 東広島（西） 西図書館2階・小型 0100655773 141.6/W-12
21	友だちがいなくてということ / 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
22	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
23	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
24	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
25	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
26	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
27	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
28	「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
29	孤独と不安のレッスン / 鴻上尚史著 -- 大和書房, 2011. -- (だいわ文庫 ; 189-1D). 東広島（西） 西図書館2階・小型 0100627906 914.6/Ko-41

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」
- ・ 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→

