

BOOK BRIDGES

ーブック・ブリッジー

テーマ：

何に優先的に時間を使いますか？



2026. 10. 14(水) 14:35 ▶ 16:05

西図書館2F セミナー室

何に優先的に時間を使いますか？

忙しい日常生活で、何に優先して時間を使うかを考える事は、充実した生活を送るためには大切なことです。

生きていくために欠かせない事、立場上やらなければならない事、将来の自分のためにやる事、楽しみにしている事、息抜きなど、日々の生活で何を優先すれば良いか、悩むことはありませんか。

自分のライフステージや、考え方が変わると、優先することも変わるのではないのでしょうか。

これまで、自分が何に優先的に時間を使ってきたかを振り返ることで、これからの時間の使い方が変わるかもしれません。

何に優先的に時間を使えば良いか、他の参加者と考えを共有することで、これからの時間の使い方を見つめ直してみませんか。

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

出合い



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）

将来のため、優先的に時間を使っている事は何ですか？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
- ・自分の経験を話することができる

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9回図書リスト

1	頭がよくなる世界ーシンプルなトレーニング / 赤羽雄二著. -- ダイヤモンド社, 2013. -- (ゼロ秒思考 / 赤羽雄二著). 東広島（西） 西図書館 2 階・開架 0130545771 141.4/A-28
2	意志の取扱説明書：心を入れ替えようと頑張っているあなたへ / 茂木健一郎著. -- 実業之日本社, 2025. 東広島（西） 西図書館 2 階・開架 0100653886 141.5/Mo-16
3	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（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
4	Life shift (ライフシフト)：100年時代の人生戦略 / リンダ・グラットン, アンドリュー・スコット著；池村千秋訳. -- 東洋経済新報社, 2016. 東広島（中央）中央図書館 2 階 3500453826 159/G-78 東広島（西） 西図書館 2 階・開架 0100586662 159/G-78
5	ラクしてうまくいく生き方：自分を最優先にしながらちゃんと結果を出す100のコツ / ひろゆき著. -- きずな出版, 2021. 東広島（西） 西図書館 2 階・開架 0100625593 159/N-84
6	反脆弱性：不確実な世界を生き延びる唯一の考え方 / ナシーム・ニコラス・タレブ著；千葉敏生訳；上, -- ダイヤモンド社, 2017. 東広島（西） 西図書館 2 階・開架 301/Ta-75/上
7	反脆弱性：不確実な世界を生き延びる唯一の考え方 / ナシーム・ニコラス・タレブ著；千葉敏生訳；下. -- ダイヤモンド社, 2017. 東広島（西） 西図書館 2 階・開架 301/Ta-75/下
8	イシューからはじめよ：知的生産の「シンプルな本質」 = Issue driven+ / 安宅和人著. -- 改訂版. -- 英治出版, 2024. 東広島（西） 西図書館 2 階・開架 0100654123 336.2/A-94
9	勘違いが人を動かす：教養としての行動経済学入門 / エヴァ・ファン・デン・ブルック, ティム・デン・ハイヤー著；児島修訳. -- ダイヤモンド社, 2023. 東広島（西） 西図書館 2 階・開架 0100645454 361.4/B-75
10	人生は、運よりも実力よりも「勘違いさせる力」で決まっている / ふろむだ著. -- ダイヤモンド社, 2018. 東広島（西） 西図書館 2 階・開架 0130561699 361.4/F-92
11	選択の科学：コロンビア大学ビジネススクール特別講義 / シーナ・アイエンガー著；櫻井祐子訳. -- 文藝春秋, 2010. 東広島（中央） 中央図書館書庫 3500443395 361.4/I-97 東広島（西） 西図書館 2 階・開架 0100506953 361.4/I-97
12	未来の働き方を考えよう：人生は二回、生きられる / ちきりん著. -- 文藝春秋, 2013. 東広島（西） 西図書館 2 階・開架 0100539805 366.04/C-44
13	後悔を活かす心理学：成長と成功を導く意思決定と対処法 / 上市秀雄著. -- 中央公論新社, 2022. -- (中公新書；2692). 東広島（西） 西図書館 2 階・小型 0100632883 141.8/U-37
14	自分の中に毒を持て：あなたは"常識人間"を捨てられるか / 岡本太郎著. -- 青春出版社, 1993. -- (青春文庫). 東広島（西） 西図書館 2 階・小型 0130526420 159/O-42

15	置かれた場所で咲きなさい / 渡辺和子著. -- 幻冬舎, 2012. 東広島 (西) 西図書館 2 階・小型 0100524354 159/W-46
16	スタンフォード式人生デザイン講座 / ビル・バーネット, デイヴ・エヴァンス著 ; 千葉敏生訳. -- 早川書房, 2019. -- (ハヤカワ文庫 ; 8425 . ハヤカワ文庫NF ; NF546). 東広島 (西) 西図書館 2 階・小型 0130563424 366.29/B-93
17	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
18	生き方がラクになる「ハイキュー!!」の言葉 : アドラー心理学で読み解き心を整える / 内田若希, 河津慶太著. -- 大修館書店, 2024. 東広島 (中央) 中央図書館 2 階 0100650011 146.1/U-14
19	ぼくたちに、もうモノは必要ない。 / 佐々木典士著. -- ワニブックス, 2015. 東広島 (中央) 中央図書館 2 階 0100569803 159/Sa-75
20	仕事は楽しいかね? / デイル・ドーテン著 ; 野津智子訳 ; [1], -- きこ書房, 2001. 東広島 (中央) 中央図書館 2 階 9400401814 933.7/D-45
21	仕事は楽しいかね? / デイル・ドーテン著 ; 野津智子訳 ; 2. -- きこ書房, 2001. 東広島 (中央) 中央図書館 2 階 0100532120 933.7/D-45
22	暇と退屈の倫理学 / 國分功一郎著. -- 新潮社, 2022. -- (新潮文庫 ; 11547, こ-73-1). 東広島 (中央) 中央図書館 2 階・小型 0100636480 104/Ko-45
23	人生の短さについて : 他2篇 / セネカ著 ; 中澤務訳. -- 光文社, 2017. -- (光文社古典新訳文庫 ; [KBセ1-1]). 東広島 (中央) 中央図書館 2 階・小型 0130559148 131.5/Se-61
24	なぜ若者は優先順位がつけられないのか? / 長谷川一彌著. -- 学習研究社, 2009. -- (学研新書 ; 062). 東広島 (中央) 中央図書館 2 階・小型 3530300864 141.5/H-36
25	決断の法則 : 人はどのようにして意思決定するのか? / ゲーリー・クライン著. -- 筑摩書房, 2022. -- (ちくま学芸文庫 ; [ク34-1]). 東広島 (中央) 中央図書館 2 階・小型 0100637998 141.5/KI-4
26	予想どおりに不合理 : 行動経済学が明かす「あなたがそれを選ぶわけ」 / ダン・アリエリー著 ; 熊谷淳子訳. -- 早川書房, 2013. -- (ハヤカワ文庫 ; NF391). 東広島 (中央) 中央図書館 2 階・小型 0130548197 331/A-71
27	不合理だからうまくいく : 行動経済学で「人を動かす」 / ダン・アリエリー著 ; 櫻井祐子訳. -- 早川書房, 2014. -- (ハヤカワ文庫 ; ハヤカワ文庫NF ; NF405). 東広島 (中央) 中央図書館 2 階・小型 0130548201 331/A-71

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？」
- ・ 第9回：「何に優先的に時間を使いますか？」

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→

