

宇治市図書館のおせっかい

“中高生はコレ！” 2020 版

スポーツ派のきみも！



文系のきみも！
理系のあなたも！

中学生、高校生のみなさん、このブックリストを参考に、どんどん面白い本に出会ってください。リストに掲載されている本が見つからない場合は、スタッフにお声かけください。

図書展示期間中、市図書館 HP に本の表紙画像を加えたブックリスト「宇治市図書館スタッフのコレ！」を掲載します。ぜひご覧ください。

*このブックリストは、本から離れてしまった中高生や、何を読んでよいかわからない中高生の皆さんに、本と出会うきっかけを提供するために作成しました。宇治市図書館にある本で、発刊後概ね3年までの本から、職員が選んでコメントを添えています。

市図書館ホームページはここからご覧ください→



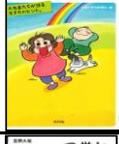
宇治市図書館のおせっかい 2020版 “中高生はコレ”！

図書館の職員が中高生のみなさんにおすすめする本のリストです！
ぜひ、手に取ってみてください。



作成 2021.6.10

	分類	書名	著者	出版社	選んだ職員のコメント	表紙
1	00	中高生の悩みを「理系センス」で解決する40のヒント	竹内 薫	PHP研究所	「数学が苦手だから自分は文系だ」実はそうではありません。「理系的センス」とは何かを知り、物事の解決方法を探ってみましょう。身近な世界の面白さに気づけるかもしれません。	
2	104	別のしかたで ツイッター哲学	千葉 雅也	河出書房新社	フランス現代哲学の研究者である著者の、ツイッターの呟きを集めた本です。哲学、ファッション、恋愛、勉強の仕方から人生まで、新しいものの捉え方が見えてきます。	
3	141.7	しかけは世界を変える！	松村 真宏	東京ニュース社	「えっ！これって仕掛けだったの？私、しかけられた？」気付くと世界の見え方が変わります。身の回りの“しかけ”にあなたは気づけますか？	
4	15	101人が選ぶ「とっておきの言葉」	河出書房新社編	河出書房新社	「言葉」のインパクトはもちろん、選んだ理由にも含みがあって面白いのです。君のハートにぐっとくる言葉が見つかるといいな。	
5	15	生き抜く力	為末 大	日本図書センター	自分の人生を生き抜くためには、何を大切にすればよいのでしょうか？自分らしく生きていくための工夫を教えてください。	
6	159.7	本当の「頭のよさ」ってなんだろう	斎藤 孝	誠文堂	「頭のよさ」は勉強ができることではありません。「なぜ勉強しなければならないの？」そんなあなたにおすすめ。“学ぶ”ことが面白くなります。	
7	209	世界を変えた100のスピーチ（上・下）	コリン・ソルター	原書房	困難に立ち向かい、人々に感動を与え、時代を変えた偉人の演説を集めた本です。あなたの心に響く言葉をぜひ見つけてください。	

8	28 1	星の旅人	小前 亮	小峰書店	少年は、父を捜すために伊能忠敬の測量旅に同行します。少年目線で語られる小説に、測量技術などの解説が挟み込まれています。	
9	289.27	逃げ切る力	馬英 華	日本経済新聞出版社	「中国版おしん」。女であること、中国人であること、新規参入者であること。壁に体当たりしては壁をよじ登る。勇気をもらうことまちがいなし！	
10	304J	コロナ後の世界	ジャレット・ダイヤモンド 他	文藝春秋	世界最高峰の知識人6人に、コロナ後の世界と日本について取材しています。様々な視点で語られる未来予測が面白く腑に落ちます。あらゆることを深く考えるきっかけになる新書です。	
11	31	公務員という仕事	村木 厚子	ちくまプリマー新書	元厚生労働事務次官の村木厚子さんが、公務員を目指す人や若手の公務員に向けた本です。公務員のやりがいや働き方について考えるきっかけになります。	
12	317.4	続 学校へ行きたくない君へ	全国不登校新聞社	ポプラ社	学校に行きたくない、人間関係がうまくいかない。先輩がどんな風にすごしてきたか、ヒントがつまっています。学校が大好きな人も、“備えあればうれいなし”ぜひ読んでおきましょう！	
13	372.2	ヒマラヤに学校をつくる	吉岡 大祐	旬報社	社会から見はなされた子どもたちが、教育によってはばたいていきます。しかし、学校運営や維持には様々な問題がふりかかり…	
14	376.4	埼玉県立浦和高校 人生力を伸ばす浦高の極意	佐藤優／杉山剛士	講談社	人と比べるのではなく「昨日までの自分を超えていく」方法が知りたいあなたにおすすめです！	
15	40	クマムシ調査隊、南極に行く！	鈴木 忠	岩波ジュニア新書	とても小さな動物「クマムシ」の研究者が参加した南極観測隊の記録。南極での生物調査だけでなく、自然や観測隊の日常も綴られ、探検小説のように楽しめます。	

16	40	もっと知りたい科学入門 すごく面白くてとてもよくわかる生物・化学・物理	左巻 健男	東京書籍	釘だらけのベッドに横たわった人が無傷なのはなぜでしょうか。実は、多くの釘で圧力を分散させているのです。生物・化学・物理の観点から身近な事象を解説します。	
17	410.4	日常にひそむうつくしい数学	富島 佑允	朝日新聞出版	「万物は数学の法則で説明できる」。日常に隠された数の神秘に触れた時、数学をもっと楽しく、もっと身近に感じることができます。	
18	440.4	体感する宇宙	竹内 薫	KADOKAWA	日常生活を送りながら宇宙の仕組みを体感できる一冊です。わかりやすい例えで、宇宙の雑学が学べます。	
19	46	ウイルスって何だろう？	武村 政春	PHP研究所	ウイルスは生物？ ウイルスはどこにいる？ 免疫ってなに？ 2020年から世界で猛威をふるう『COVID-19』など、ウイルスについての基本的な最新知識をわかりやすく解説します。	
20	480.7	驚愕！ 竹島水族館ドタバタ復活記	小林 龍二	風媒社	念願叶い就職したのは、閉館寸前の水族館でした。アイデアと人脈を武器に、唯一無二の水族館を創りあげ、復活を目指します。	
21	480.7	標本バカ	川田 伸一郎	ブックマン	国立科学博物館のモグラ博士は、動物の亡骸と向き合い、次々と標本を作ります。鼠や熊など何でも標本にします。博士の標本蒐集のすごさに好奇心を刺激されます。	
22	487.5	ほぼ命がけサメ図鑑	沼口 麻子	講談社	まだまだ未知のことが多いサメの世界に飛び込んだ著者が、サメの不思議な生態を教えてください。メスだけで子どもができる、食べておいしいサメは？ など興味を惹かれます。	
23	49	いのちを救う災害時医療	森村 尚登	河出書房新社	災害時、医師は重要な局面で即断即決が求められます。その経験から書かれた、中学生のみなさんに伝えたい14のメッセージです。	

24	49	摂食障害オバケの“ササヤキ” やせたら要注意	雨こんこん	少年写真新聞社	「摂食障害オバケ」がささやくのは、完璧主義で頑張る子や、自分をいいと思えない子。耳打ちされた子は懸命に減量し、拒食症に…。拒食や過食など、「摂食障害」を描いた絵本です。	
25	493.9	N I C U命の授業	豊島 勝昭	赤ちゃん和妈妈社	N I C U (赤ちゃんのための集中治療室) の医師が、学生に向けて行う命の授業。考えてみてください「もし自分だったら？」	
26	589.7	SHOE DOG 靴にすべてを。	フィル・ナイト	東洋経済新報社	「馬鹿げたアイデアだと言いたい連中にはそう言わせておけ…走り続ける」ナイキの創業者フィル・ナイトが、起業から世界的企業へと至るまでの道程を著した自伝です。	
27	645.2	くらやみに、馬という	河田 棧	カディブックス	明るい日中と異なり、五感が開かれる暗闇でこそ気づくことがあります。著者のそばにいる馬の息遣いが聞こえる優しい描写の随筆集。静かな夜にゆっくりと読んでみませんか。	
28	646.9	マンガでわかる新しいランニング入門	中野 ジェームズ修一	池田書店	筆者がフルマラソンを目指すランナーを指導していくランニング入門書です。フルマラソンだけでなく、長距離が苦手という人をストーリー仕立てで応援します。	
29	686.2	特急「雷鳥・サンダーバード」	「旅と鉄道」編集部	天夢人	西日本エリアを代表する人気特急、「雷鳥・サンダーバード」の魅力を伝えた一冊です。美しい写真とともに「雷鳥」から「サンダーバード」への進化をたどります。	
30	726.1	地球生まれで旅育ち	ヤマザキ マリ	海竜社	14歳の頃、片言の英語を武器にたった一人でフランス、ドイツを旅したヤマザキ氏。この経験が自身の価値観を大きく変えます。出会った人々を通して語られるヤマザキ流人生論です。	
31	726.6	セミ	ショーン・タン/ 岸本 佐知子 訳	河出書房新社	ニンゲンの会社で働くセミ。17年働いて定年を迎えたセミは…。セミってだれ？セミはどこへ行ってしまったの？？ 何を感じるかはあなた次第です。	

32	726.6	わたしの兄の本	モーリス・センダック	集英社	「かいじゅうたちのいるところ」で知られるセンダックの遺作です。亡き兄ジャックとの再会を願う本作は、楽しい絵本とはまた違った幻想的な世界を描いています。	
33	760.7	音楽で生きる方法	相澤 真一 (ほか)	青弓社	音楽を職業にするとき、選択肢になる「音大」への進学、音大志望から卒業後の進路、音楽家の健康管理など、音楽と生きていく方法が分かります。	
34	783.4	伏見工業伝説	益子 浩一	文藝春秋	人気テレビドラマ「スクールウォーズ」のモデル、伏見工業ラグビー部。泣き虫先生山口良治と生徒たちのドキュメンタリーです。その中にはミスターラグビー平尾誠二さんもいます。	
35	80	わたしの外国語漂流記	阿部 賢一 (ほか)	河出書房新社	英語から聞いたこともない言語まで、言語を習得するきっかけや様々なエピソードを25人の経験者が語ってくれます。	
36	911.6	もしあのBIGアーティストが「文春砲にやられた」歌詞を書いたら	相田 毅	幻冬舎	有名アーティスト風ワードセンスで、著者が様々な状況に応じたオリジナルソングを作ります。みなさんもお気に入りの曲に乗せて「作詞」を楽しんでみてはいかがでしょうか。	
37	F-ア	早朝始発の殺風景	青崎 有吾	集英社	始発の電車で、クラスメイトの部屋で、「じゃないほう」の遊園地で… 千葉県の「とある地域」を舞台に描かれた「謎」と「青春」5つの物語です。	
38	F-ア	お探しものは図書室まで	青山 美智子	ポプラ社	あなたの探し物は何ですか？ 生き甲斐？ 仕事？ 人生に行き詰まりを感じる人がふと訪れた小さな図書室で、魔法使いのような司書に薦められた本を通して突破口を見つけていきます。	
39	F-イ	バカとテストと召喚獣12.5	井上 堅二	KADOKAWA	「クズとカスを足して2をかけたような」という主人公のセリフが代名詞の、愉快的青春爆笑ストーリーです。ライトノベル初心者でも読みやすく面白い、おすすめの一冊です。	

40	F-17	ひゃっか！ 全国高校生花いけバトル	今村 翔吾	文響社	“全国高校生花いけバトル”は、5分間即興で花をいけ、優劣を競う実在の競技会です。高校2年生コンビが頂点を狙う！高校生たちの花にかける純粋な思いがはじける青春小説です。	
41	F-17	星の子	今村 夏子	朝日新聞出版社	幼いちひろを救うために新興宗教にハマった両親。ちひろは、中学3年生で恋をしますが、両親と信仰を全否定され…。ラストは希望とも崩壊ともとれる家族の物語です。	
42	F-17	真夜中乙女戦争	F	KADOKAWA	主人公は、大学で不思議な友人に出会います。彼は主人公を巻き込み、「真夜中乙女戦争」を起こす計画を立てます。無駄でも使命感で進み続ける、若くて自由で少し切ない物語です。	
43	F-17	ぼくのまつり縫い	神戸 遥真	偕成社	手芸が大好きなことを隠しているサッカー一部の針宮優人は、ケガで部活を休んだ間に被服部の助っ人になってしまいます。本当に好きなことに向き合うための勇気をもらえる作品です。	
44	F-17	十代に共感する奴はみんな嘘つき	最果 タヒ	文藝春秋	女子高生の若さや青さはこの一瞬だけ。貴重な「今」を自分らしく生きるため、主人公は友達や家族に立ち向かいます。現代女流歌人が書く、軽快で自由な文章に引き込まれます。	
45	F-17	世界は「」で満ちている	櫻いいよ	KADOKAWA	学校や友達が大好きだった主人公。親友の裏切りに合った時、そばにいてくれたのは、不良と噂の幼なじみでした。主人公が最後にどのような選択をするか、ぜひ読んでみてください。	
46	F-17	あっちの豚 こっちの豚 やせた子豚の一日	佐野 洋子	小学館文庫	豚はひとりで豚小屋に住んでいました。ある日豚が林から帰るとそこに豚小屋はなく、かわりに家が建っていました。そこにきつねの紳士が現れ、豚は奇妙な世界へと入っていきます。	
47	F-17	僕は上手にしゃべれない	椎野 直弥	ポプラ社	吃音症に悩み必死に戦ってきた悠太は中学に入り、放送部の勧誘チラシに目を止めます。吃音症の著者がその辛さをリアルに描いており、悠太の未来にエールを贈りたくなる1冊です。	

48	F-33	三兄弟の僕らは	小路 幸也	PHP研究所	両親を失った三兄弟は、祖母のもとで新たな生活を始めますが、両親の存命中には知らなかった秘密を知ってしまいます。家族の数だけ家族の形があることに気付かされる一冊です。	
49	F-33	書店であった泣ける話	朝来みゆか ほか	マイナビ出版	書店を舞台にした12編の短編集。泣けるというより、ほんのりいいお話です。町の本屋さんがなくなるお話はちょっと胸に染みます。	
50	F-34	そば打ち甲子園！	そば打ち研究部	学研	実在する高校生そば打ち大会を舞台に、高校2年の亜美と玲がそば打ち部を復活させ、全国大会出場を目指して奮闘します。	
51	F-38	ヒッキーヒッキーシェイク	津原 泰水	早川書房	「ヒキコもったままでいい」とプロジェクトに誘われた4人の引きこもりは、カウンセラーJに翻弄されながらネット上に美少女を創り出したが…。先の読めない展開に目が離せません。	
52	F-39	線は、僕を描く	砥上 裕将	講談社	両親を失くした霜介は、水墨画の大家と出会います。弟子となった霜介が才能を開花させ、孤独から開放されていく姿が描かれています。文章による美しい墨の線が目には浮かびます。	
53	F-41	滅びの前のシャングリラ	凧良 ゆう	中央公論新社	惑星が衝突して地球が亡びるまで後1カ月。荒廃した世界で人はどう生きるのだろうか。いじめに遭っていた友樹は初恋の雪絵を守り東京を目指します。絶望の中に希望は見つかるのか。	
54	F-42	少年と犬	馳 星周	文芸春秋	ある意思を秘めた一頭の犬が、震災後の釜石から日本中を旅します。果たして犬は望みを叶えることができるのでしょうか。人と犬との絆を描いた全6篇の物語です。	
55	F-43	南河国物語	濱野 京子	静山社	中国に似た南河国の15歳の少女紅玉が、父が將軍に似ていたことから巻き込まれる騒動に機転と口八丁、持ち前の欲深さを発揮して切り抜けていく痛快ファンタジーです。	

56	F-七カ	階段にパレット	東 直子	ポプラ社	イラストレーター実弥子の小さな絵画教室に集まる人たち。それぞれの生活や色々な背景があります。絵を通して個性がだんだんと輝き出し、周囲の人に感動と影響を与えていきます。	
57	F-七〇	鬼遊び 闇の子守唄	廣嶋 玲子	小峰書店	雪にとざされる冬の村。元気に遊びまわる子供たちは知らず知らずのうちに、鬼を呼び寄せてしまいます。不気味な子守唄にのせて恐怖があなたのそばに…冬の恐いお話です。	
58	F-七〇	妖怪の子預かります シリーズ	廣嶋 玲子	東京創元社	十二歳の弥助は、養い親である千弥と長屋で暮らしているが、ある事件がきっかけで妖怪の子の預かり屋をすることに。個性豊かな妖怪が巻き起こす心温まるファンタジーシリーズです。	
59	F-双	栄光へのノーサイド	増田 久雄	河出書房新社	世界トップクラスのラグビー強国の代表になるだけでもすごいことなのに…。戦争によって夢を壊されるなんて悲しいことです。ノーサイドの意味を考えさせられます。	
60	F-ミ	恋する寄生虫	三秋 隼	KADOKAWA	極度の潔癖症の青年と視線恐怖症の少女が惹かれ合い、人生で諦めてきたものを取り戻していきます。しかし、これは操られた恋だったので。ラストシーンが切ない物語です。	
61	F-ム	イーブン	村上 しいこ	小学館	中学不登校の美桜里は、ある日、カレーのキッチンカーで働く少年、登夢 (トム) と出会い、人との距離感「イーブンな関係」について考え始めます。	
62	F-ム	いつか、太陽の船	村中 季衣	新日本出版社	東日本大震災で何もかもなくした父の頑張り、それを見て成長する息子、支える母。家族で避難先の根室から故郷、気仙沼へ帰ろう！その願いは叶うでしょうか？元気をもらおう物語です。	
63	F-EI	ボクたちはみんな大人になれなかった	燃え殻	新潮社	主人公には、ずっと忘れられない思い出の人がいます。彼が彼女と奇跡のように出会い、一緒に過ごした日々が、時を経て大切な思い出になるまでを綴った物語です。	

64	F-ㄗ	むこう岸	安田 夏菜	講談社	進学校から脱落し、学力至上主義の父に追いつめられている少年と、生活保護を受け偏見や不条理に絶望している少女。2人は生活保護のしぐみを調べ、新たな道を切り開いていきます。	
65	F-ㄗ	天邪鬼な皇子と唐の黒猫	渡辺 仙州	ポプラ社	平安の世の天皇と唐の蘇州生まれの黒猫が巻き起こすお話。人語がわかる黒猫と若き天皇のやりとりが楽しい、歴女向けの物語です。	
66	E-ㄗ	星空の谷川俊太郎質問箱	谷川 俊太郎	ほぼ日	「普通ってなに？」様々な質問に答えます。最後にひとつ、谷川さんから質問です。すべての問題に正解があるのでしょうか？	
67	915.6	わたしのもう一つの国	角野 栄子	ポプラ社	24歳から二年間、移民として過ごした地、ブラジル。20年後、角野さんは娘と共に再びブラジルを訪れます。「魔女の宅急便」の作者である角野栄子さんが送るエッセイです。	
68	916ハ	ぼくが13人の人生を生きるには身体が足りない	haru	河出書房新社	著者は「会える多重人格の人」としてメディア等で活動中の、解離性同一性障害の当事者です。社会福祉について興味がある方におすすめします。	
69	N-ㄗ	コピーボーイ	ヴィンス・ヴォーダー	岩波書店	大学進学を控えたヴィクターが、亡くなった友人との約束を果たすため一人で600キロ先へ旅に出ます。旅先での出会いを通して少年が成長する過程を描くロードムービーです。	
70	N-ㄗ	ぼくたちがギュンターを殺そうとした日	ヘルマン・シュルツ	徳間書店	少年たちは、難民の子をいじめたことが親にばれることを恐れ、ある計画をたてます。終戦後のドイツを舞台に、いじめ、同調圧力などの問題が描かれています。	
71	N-ㄗ	怪物はささやく	パトリック・ネス	あすなる書房	ある晩、少年コナーと母親が住む家に怪物が現れます。怪物は「私が三つの物語を語り終えたらおまえが四つめの物語を私に話せ。」と言います。少年を取り巻く孤独が描かれています。	