

宇治市図書館のおせっかい

“中高生はコレ!”ブックリスト 2025



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。このリストは、あまり本を読まない人から読書大好きな人まで、幅広く楽しめる本を掲載しています。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 にも「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。

市図書館ホームページはここからご覧ください→



宇治市図書館スタッフのコレ！ ～2025年版～

ぜひ読んでみて
くださいね



分類	書名	著者	出版社	コメント	表紙
019.0	本を読んだことがない32歳が はじめて本を読む 走れメロス・一房の葡萄・杜子春・本棚	かまど みくのしん	大和書房	これまでの人生で一度も“読書”をしたことがない32歳のみくのしんが、友人・かまどの伴走で「走れメロス」の通読に挑戦します。声に出して読んでもいいし、ティッシュをちぎって時間の経過を感じてもいい。物語を素直に楽しむ、自由すぎる読書に感動すら覚える一冊です。	
147.9	超極秘UFO・異星人図鑑 ヴィジュアル版	並木 伸一郎	学研プラス	地球の植民地化を目論む凶悪な異星人「マイター」の正体とは！？異星人遭遇事件から米政府がひた隠す超陰謀まで、UFOや異星人の謎に迫ります！	
15	中学生のための テストの段取り講座	阪口 恭平	晶文社	勉強について一切触れない「テスト勉強をうまくやるための本」です。著者が紹介するコツはただひとつ。講座形式で、ところどころ休憩を挟みながら、話し言葉で進んでいきます。勉強に対する不安が、少し解消されるかもしれません。	
15	ことばのおまもり 自己肯定感を育む28の言葉	齋藤 孝//著 ニシワキ タダシ//絵	幻冬舎	失敗して落ちこんだ時や孤独や不安を感じた時、「自分はダメな人間だ！」と思ってしまうこともありますよね。そんな時は、この本に書いてある自己肯定感を育む28の言葉を眺めてみましょう。その言葉を言った人のプロフィールや、著者なりの解釈が書かれています。読めば悩みが吹っ飛んで、前向きに行動できるようになるかもしれません。	
159.7	図書館のゆるゆる人生質問箱 中高生の悩み、質問、雑談に、 図書館職員がお応えします！	北海道斜里町立 図書館	ワニブックス	北海道の東端の町の小さな図書館の掲示板に寄せられた、中高生からの「人に相談するまでもない悩みや疑問、不安」に図書館の職員がお答えします。匿名だからこそ寄せられた相談とユーモアあふれる回答に共感したり、クスリと笑えたり…。図書館を身近に感じられます。	
210.0	信長もビックリ！？ 科学でツッコむ日本の歴史 だから教科書にのらなかった	平林 純	集英社	教科書に載っている歴史の逸話、本当なの！？と思ったこと、一度はあるのではないのでしょうか？この本では、本能寺の変が成功するための奇襲時間や3本の矢が本当に折れないのかなど、科学の視点から歴史上の伝説や事件に切り込みます。歴史の面白さ、あなたも検証してみませんか？	
289.3	ルース・ベイダー・ギンズバーグ 信念は社会を変えた！	ジェフ・ブラックウェル//編 ルース・ホプデイ//編 橋本 恵//訳	あすなろ書房	アメリカ最高判事ルース・ベイダー・ギンズバーグ。不屈の闘志で平等な社会の実現に尽くしました。彼女の数々の言葉に、勇気と希望をもらえるはずです。	

分類	書名	著者	出版社	コメント	表紙
290.1	空想地図帳 架空のまちが描く世界のリアル	今和泉 隆行	学芸出版社	授業中、こっそり地図帳や資料集を開いてしまうあなた！実在しない地図を作る「空想地図」を知っていますか？ゲームなどの舞台製作や監修を行う著者が、識者をゲストに招き、「空想測量会議」を開きます。大人たちの趣味に対する熱意を感じられます。	
31	10代のうちに知っておきたい 政治のこと	越智 敏夫//監修 本作り空Sola//編	あかね書房	18歳から選挙で投票ができるようになりました。皆さんは選挙に興味がありますか？政治は政治家が自由に行っているように見えますが、私たちが選挙で政策などを選んでいるのです。この本では、政治・選挙をイメージしやすくするため、身近な事柄に例えて説明しています。政治参加への第一歩として準備を始めてみませんか？	
311.1	平等について、いま話したいこと	マイケル・サンデル//著 トマ・ピケティ//著 岡本 麻左子//訳	早川書房	アメリカの上位大学の入試では、歴然とした貧富による不平等があります。入試対策にお金を使える人が有利だからです。仮に、一定の成績の人からくじ引きで合格者を決めれば、格差解消につながるでしょう。しかし、同じ成績でも運で合格と不合格に分かれ、本人の努力では変えられません。真の“平等”とは何なのでしょう。	
327.6	裁判員17人の声 ある日突然「人を裁け」と言われたら？	牧野 茂//編著 大城 聡//編著 裁判員経験者ネットワーク//編著	旬報社	刑事裁判に市民が参加する裁判員制度。18歳以上の人、学生でも選ばれる可能性があります。ある日突然「人を裁け」と言われたら、どうすればよいのでしょうか。この本では、裁判員経験者17人へのインタビューを通して、選ばれる過程や裁判の流れ、守秘義務の重さや意識の変化など、裁判員の“リアル”を紹介します。	
36	「さびしさ」の正体	和田 秀樹	小学館	成績よりもコミュニケーション力が重視される今、友だちがいない人は辛く感じることもあるのではないのでしょうか。「本音を言える友だちがいない」「周囲に合わせるのがつらい」と悩んでいる人に読んでほしい一冊。精神科医が最新の社会情勢を交えながら「さびしさ」との向き合い方を分かりやすく説明しています。	
367.9	10代の〈性の悩み〉白書	思春期外来in 上野皮フ科 婦人科クリニック	扶桑社	思春期の性の悩みは、不安や疑問に思ってもなかなか人には相談できないもの。本書では、「思春期外来」の婦人科の担当女医が、10代の性の悩みにすべて答えます。	
38	世界ぐるぐる怪異紀行 どうして“わからないもの”はこわいの？	奥野 克巳//監修	河出書房新社	言葉では説明できないような現象を体感したことはありますか？この本には、呪術や夢見、鬼や魔女など、様々な国で実際に怪異を目の当たりにした9人の体験が書かれています。時系列順にまとめられているため、読み物としても楽しめます。	
404	世界のかげら図鑑	古河 郁	KADOKAWA	雪の結晶、万有引力、ビッグバン…。世界や宇宙に存在する、名前は知っているのに説明できない「世界のかげら」の美しい物語とイラストを集めた図鑑です。これを読めば、世界の秘密に一步近づけるかも。	

分類	書名	著者	出版社	コメント	表紙
410.4	数学ガールの秘密ノート 図形の証明	結城 浩	SBクリエイティブ	数学が苦手な中学生のノナとユーリに、高校生の「僕」が教えます。「三角形の合同の証明ってどうするの?」「2つの三角形がピッタリ重なることを言葉で説明するんだ」など、会話を通して、2人は自分の考えを表現できるようになっていきます。テスト対策の丸暗記ではなく、2人と一緒に「何を?」「どうやって?」と考えてみましょう。	
431.1	物語のある元素図鑑	ベズル//著 栗山 恭直//科学監修 小田島 庸浩//鉱物写真監修	三オブックス	私たちの体をはじめ、水、空気、植物など、地球上のあらゆるものは元素で構成されています。その数は知られているだけでも118種類もあります。この本では、発見にまつわるエピソードや名前の由来など、知れば誰かに話したくなる元素の世界が美しい写真と共に紹介されています。	
458.2	海辺の石 小図鑑・見立て・石並べ	石の人//著 川端 清司//監修	グラフィック社	全国の石を10年拾い続けてきた著者が、石の魅力や拾い方、写真の撮り方などを紹介します。石を景色や食べ物に見立てたり、色を揃えて並べてみたり、その楽しみ方は様々です。著者お気に入りの石の写真も多く掲載されており、つい眺めてしまう一冊です。	
480.4	生まれたときからせつない動物図鑑	ブルック・バーカー //著 丸山 貴史//監訳 服部 京子//訳	ダイヤモンド社	かめない歯をもつイルカや、親に食べられないために木にのぼるコモドオオトカゲなど、動物たちの「残念ポイント」がたくさん描かれています。動物ごとにいろんな事情があり、思わず共感してしまうかも。切ない表情でたっぷりイラストがユーモラスです。	
481	動物の见ている世界 仕掛絵本図鑑	ギヨーム・デュプラ //著 渡辺 滋人//訳	創元社	私たちの见ている景色と、動物の见ている景色は同じなのでしょう。犬・猫・馬・鳥・昆虫…それぞれの生き物が、同じものをどのように见ているのか、ひと目でわかる一冊です。	
488.9	僕には鳥の言葉がわかる	鈴木 俊貴	小学館	人間には人間の言葉があるように、鳥には鳥の言葉があります。軽井沢の森に通い続け、鳥たちの鳴き声や行動の観察と実験を繰り返しながら、「動物言語学」という新しい世界への扉を開いた鈴木先生。その歩みをユーモアたっぷりに分かりやすく教えてください。	
59	おいしく！きれいに！ 魚の食べかたずかん	小倉 朋子//監修	汐文社	サンマの塩焼きやアジのひものなど、魚の上手な食べ方をイラストで分かりやすく紹介しています。骨のある魚や取り出しにくい貝をきれいに食べるコツとマナーを、楽しく身に付けられる一冊です。	
594.3	かぎ針編みのガールズニットこもの 韓国発信！		ブティック社	編み物初心者さんにも、もっと難しいのを編んでみたい！という上級者さんにもおすすめの1冊。かわいくてSNS映えする小物が作れちゃいます。	

分類	書名	著者	出版社	コメント	表紙
594.9	いちばんやさしい「推しぬい」 つくrikataBOOK ぶきっちゃんも完成できる！ 基本から失敗フォローまでわかる	ぴよぴっこ//監修	メイツユニバーサルコンテンツ	推しのぬいを作りたいけど、どうしたらいいかわからないあなたにおすすめの一冊です。基本的な刺繍の方法や、応用編のハイライト・チークの入れ方など、ぬいを可愛く、かっこよくするテクニック満載です。	
67	スマホアプリはなぜ無料？ 10代からのマーケティング入門	松本 健太郎	河出書房新社	なぜSNSは無料で使えるのでしょうか。私たちの生活に関わる「お金の仕組み」を、身近な例から学べます。10代のうちに知っておきたい内容がいっぱいです。	
67	広告の探検にでかけよう！ ほしいものは自分で決める	エリカ・ファイビー//文 イアン・ターナー//絵 三井 雄一//日本語版監修 おおつか のりこ//訳	玉川大学出版部	あとから「この服なぜ買ったんだろう？」と思うことはありませんか。この本で広告のからくりを知り、誰かの意向に踊らされずに、自分の意思で本当に欲しいものを選ぶ力を身に付けていきましょう。	
706.9	学芸員しか知らない 美術館が楽しくなる話	ちいさな美術館 の学芸員	産業編集センター	美術館で何をどう見ればいいのか分からない、ということはありませんか。実際に美術館で働く著者が、展覧会の舞台裏や鑑賞の楽しみ方を紹介します。読むと美術館が10倍楽しくなるかもしれません。	
726.6	おしごとそうだんセンター	ヨシタケ シンスケ	集英社	世の中にはたくさんの仕事があります。この本は、作者が空想した面白い仕事を楽しいイラストで紹介しています。実際の仕事を探したり、新しい職業を開拓するのにも、ちょっぴり役立つような、想像力や心構えが身につくかも（？）かもしれません。	
726.6	きんつぎ	イッサ・ワタナベ//作 柴田 元幸//詩訳	世界文化社	日本にルーツを持つ、ラテン・アメリカ在住のイッサ・ワタナベによる、絵を楽しむ、サイレント絵本です。巻末のエミリー・ディキンソンの詩と、筆者のあとがきまでを読んでみてください。改めてもう一度絵を味わいたくなります。日本の伝統工芸である「金継ぎ」の技法にも、触れてみてはいかがでしょうか。	
77	絵で見て楽しい！ はじめての歌舞伎	漆澤 その子//著 神谷 一郎//絵	すばる舎	最近何かと話題の歌舞伎。映画や小説で興味を持ったけど、なんだか難しそう…。そんな時はこの本を開いてみてください。演目や舞台の見所など、歌舞伎の楽しみ方の基本がイラスト付きで分かりやすく解説されています。	
791	イラストで覚える！茶の湯英単語	ブルース 濱名 宗整 //監修 木村 明美//イラスト	淡交社	茶の湯を英語で覚えてみよう！茶道具の名前や茶道にまつわる禅語など、茶の湯でよく使われる基本的な英単語を、イラスト入りで楽しく学ぶことができます。友達同士でクイズをしたり、外国の人をおもてなししてみるのも面白いですよ！	

分類	書名	著者	出版社	コメント	表紙
911.1	推し短歌入門	榊原 紘	左右社	夢中になれる誰かや何かの一挙手一投足、あるいはセリフの一言に大騒ぎできるあなたにおすすめの本です。「自由に詠めばいいんだよ！」と放り投げずに、短歌の基本ルールや暗黙の了解を丁寧に指南しています。言葉を選んで、研ぎ澄まして、“好き”の解像度を高めてみませんか。	
F74	神様の御用人	浅葉 なつ	KADOKAWA	見知らぬ老人から緑色の冊子「宣之言書」を受け取った良彦。力を削がれた神に代わって、その御用を聞き届ける役目を任されることになるのですが…。日本中の神様たちの御用を解決していくごとに「ワンポイント神様講座」があり、神様について楽しく学べます。	
F71	クロエとオオエ	有川 ひろ	講談社	宝石商の跡取り・大江頼任（オオエ）が心惹かれるのは、彫金工房の娘・黒江彩（クロエ）。仕事を通じて互いに尊敬と愛情を深めながらも、くっつきそうでくっつかない、もどかしい恋の行方から目が離せません。クロエが手掛けた斬新なジュエリーは、QRコードからも楽しめます。	
F14	スモールワールズ	一穂 ミチ	講談社	プロレスラー並みの体格であだ名が「魔王」の姉と、ある事情で野球部を辞めた弟の交流。兄を殺された女と、加害者である少年との文通。爽やかだったり、後味が悪かったり、時には涙を誘ったり…作品ごとに全く違う色を見せる、注目の直木賞作家・一穂ミチによる短編集。	
F17	運命を変えるチャンスは なぜか突然やって来る 直木賞作家・今村翔吾が伝えたいこと	今村 翔吾	岩波書店	夢を叶えるためにはどうすればいいのか。回り道をしながらもチャンスをつかみ、運命は変えられることを証明した直木賞作家・今村翔吾さんの熱い思いが詰まった本です。	
F16	絵物語古事記	富安 陽子//文 山村 浩二//絵 三浦 佑之//監修	偕成社	世界には神話がいろいろありますが、日本にも豊かな神話の世界があります。原本にある表現を忠実に織り交ぜながら描かれる本書は、古事記を初めて読む人に最適です。美しい文章が織りなす、日本最古の歴史書を楽しんでください。	
F77	夏と花火と私の死体	乙一	集英社	9歳の五月は、幼馴染の弥生に殺されてしまいます。五月の死体は弥生とその兄によって隠されますが、大人たちに見つかりそうになり、別の場所へ運ばれます。はたして、その新たな隠し場所は安全でしょうか？実は、この本の語り手は殺された五月。死体目線で読み進む物語なのです。著者が16歳の時に執筆したデビュー作。	
F78	spring	恩田 陸	筑摩書房	萬春（よろず はる）は8歳でバレエと出会い、15歳で海を渡ります。才能を開花させ、トップダンサーから振付師へと成長してゆく姿に、仲間たちも感化され、それぞれの舞台で輝きを放ちます。何かに夢中になることの素晴らしさを感じられる物語です。	

分類	書名	著者	出版社	コメント	表紙
Fカミ	深淵のテレパス	上條 一輝	東京創元社	会社員の高山カレンは、大学のオカルト研究会が主催する怪談会に参加してから、奇妙な水音に悩まされるようになります。解決に乗り出した「あしや超常現象研究所」が調査の果てにたどり着いた真実とは。超常現象か？ヒトコワか？読後感は不思議と爽やかなホラー小説です。	
Fスギ	世界でいちばん透きとおった物語	杉井 光	新潮社	ミステリ作家の宮内彰吾が病死します。宮内の愛人の子である燈真は、父親が死ぬ間際に書いていたという小説「世界でいちばん透きとおった物語」の原稿を探すことになりますが…。ある仕掛けで多くの読者を驚かせ、「ネタバレ厳禁」のロコミでYouTubeやSNSの注目を集めた話題作です。	
Fセス	口に関するアンケート	背筋	ポプラ社	心霊スポットでの肝試し中、事件に巻き込まれた大学生の男女。その日に起こったことを一人ずつ証言するうちに、恐ろしい真実が明らかになっていきます…。スマホよりも小さい、60ページの中に恐怖がつまった一冊。ラストの「アンケート」に背筋が凍ります。	
Fハマ	ウィズ・ユー	濱野 京子	くもん出版	優秀な兄ばかりかわいがる母。そんな家に居心地の悪さを感じ、中3の悠人は毎晩走りに出ます。通りがかった公園で会った一歳下の朱音もまた、友だちには言えない悩みを抱えていて…。中学生の恋愛と、ヤングケアラー当事者の悩みを描いた物語です。	
Fヒロ	狐霊の檻	廣嶋 玲子//作 マタジロウ//絵	小峰書店	遠いところから「阿豪家（あごうけ）」に働きにやってきた千代は、そこに囚われている、あぐりこ様という守り神のお世話をするようになります。故郷へ帰りたいというあぐりこ様の願いをかなえるため、千代は一緒に逃げるための準備を進めますが…。無事に2人は脱出することができるのか、ドキドキハラハラの展開です。	
Fフジ	お梅は呪いたい	藤崎 翔	祥伝社	500年の眠りから目覚めた呪いの市松人形「お梅」。戦国時代に大名一家を滅亡させた呪いの力は、令和の世では何故か、逆に人々を幸せにしてくれます。人間を呪い殺すことが楽しみであるお梅の呪いは、現代人にも効果があるのでしょうか。奮闘するお梅を思わず応援したくなります。	
Fホシ	ポッコちゃん	星 新一	新潮社	ショートショートの名手、星新一の代表作。全50話。どのお話も3分もあれば読み終えることができますよ。クスツツしたり、ゾツツしたり、少し切なかったり。ぜひお試しあれ。有名なので、読んだことのある人もいるかも。	
Fミス	夢をかなえるゾウ	水野 敬也	飛鳥新社	平凡なサラリーマンが、神様を名乗る謎の生物・ガネーシャに与えられた課題を実践しながら、人生を変えていく物語。今までの習慣を振り返り、夢をかなえるために行動するきっかけを与えてくれる本です。	

分類	書名	著者	出版社	コメント	表紙
FtF	彼らが本気で編むときは、	荻上 直子//原作 百瀬 しのぶ//ノベライズ 今日 マチ子//絵	パルコエンタテインメント事業部	母親のヒロミがメモとお金を置いて出て行ってしまいました。ひとり残された5年生のトモは、叔父のマキオのところに行きますが、そこにはマキオの大切な人であるリンコさんがいて…。学校での人間関係、家庭環境、「普通」とは何か。登場人物それぞれの視点で物語が進んでいきます。	
F1ウ	#真相をお話しします	結城 真一郎	新潮社	マッチングアプリ、リモート飲み、YouTuber…今を象徴するキーワードがちりばめられた、どんでん返しが楽しめる5作を収めた短編集。大森元貴 (Mrs. GREEN APPLE)、菊池風磨 (timelesz) 主演で映画化もされました。	
E3カ	好きな食べ物がみつからない	古賀 及子	ポプラ社	友だちから、「好きな食べ物は何?」と聞かれて、ひとつに絞れず困ったことはありませんか? Web公開した日記で人気のエッセイストが、自分の「好きな食べ物」を決めようと書いた本です。真剣にあれこれ迷う姿に思わず笑ってしまう、お腹のすく一冊です。	
932.5	マクベス	シェイクスピア//著 安西 徹雄//訳	光文社	魔女の予言を聞いた将軍マクベスは、王を暗殺し、自ら王位につきます。悪の誘惑にとらわれ、心をむしばまれた者の行く末は…。シェイクスピア4大悲劇のひとつ。声に出して読んでみて!	
933ハ	夏への扉	ロバート A. ハインライン//著 福島 正実//訳	早川書房	天才発明家の主人公は、親友と恋人に裏切られた上、コールドスリープで氷漬けにされてしまいます。30年後に目覚めた主人公は、復讐のためタイムトラベルを試みるのですが…。69年も前に書かれた作品ですが、今なお多くのファンの心をつかんで離さない、SF史に燦然と輝く一冊です。	
933リ	白猫、黒犬	ケリー・リンク//著 金子 ゆき子//訳	集英社	2024年ローカス賞(アメリカのSF雑誌「ローカス」の読者投票による賞) 短篇集部門受賞作品! グリム童話やノルウェーの民話などを基に作られた、摩訶不思議なお話7作品の短編集です。	
943カ	カフカ断片集 海辺の貝殻のようにうつろで、 ひと足でふみつぶされそうだ	カフカ//著 頭木 弘樹//編訳	新潮社	「変身」「審判」などの名作で知られるカフカが、手記やノートに書いていた断片を集めたものです。小説未満の小さなことばのかげらは、深い哲学を感じさせたり、詩のようだったり。お気に入りのフレーズを探してみてください。	
Eシ	しごとってなんだろう	細川 貂々//作 絵	講談社	「おとなって「しごと」っていうといいわけになるとってるよね」「しごとって そんなにえらいの? つよいの? こわいの?」子どものころ、一度でもそう思ったことのある人はぜひ読んでみてください!	