令和６年度やまなし読書活動促進事業

わたしと 本と あなたと

あんな時、こんな時、あなたの人生に寄り添う１冊。
それはきっと、かけがえのない宝物。

図書館司書が選ぶ
こんな時、この一冊。

令和６年９月６日（金）～１２月１日（日）

読書の目的は人それぞれですが、その中で何度も読みたい本に巡り会えたら…　その本は、うれしいとき、辛いとき、悲しい時など、様々な場面できっと、あなたを支えてくれるでしょう。
山梨県内の公共図書館司書がとっておきの１冊を紹介する「こんな時、この一冊。」をお届けします。
あなたと本との素敵な出会いの一助となりますように。

やまなし読書活動促進事業（やま読）とは？

この事業は、家族や友人、親しい人などに本を贈る習慣を広め、県民一人ひとりの読書への関心を高めることで、読書習慣を確立し読書活動の推進を図ることを目的としています。山梨県教育委員会、図書館、書店等が連携し、「贈りたい本大賞」「ビブリオバトルやまなし」「やま読ブックフェア」「やま読ラリー」など、様々な事業を展開しています。
2019 年、第 13 回高橋松之助記念「文字・活字文化推進大賞」を受賞しました。

大人になることに不安を感じた時に

『サラと魔女とハーブの庭』

七月隆文／著　宝島社

「子どもの心」を失いたくない、誰にも見えない友だちサラと別れたくないと、田舎の祖母の家で暮らす決心をした由花。『ここにいるのは本当に楽しい。ずっとこんな日が続いてほしいと思う』祖母の薬草店での手伝いや祖母の過去を通して視野が広がっていく。成長しても、サラはずっと由花の心の中にいる。だから、何があっても大丈夫。

（甲府市立図書館）

思い出を振り返りたい時に

『人質の朗読会』

小川洋子／著　中央公論新社

反政府ゲリラに拉致され、死亡した人質たち。録音テープには、監禁中、彼らが各々の思い出を物語として語り合った様子が残されていました。その思い出はごくありふれた日常に思えるけれど、語られることで唯一の物語になって、彼らの生きた証となって残ります。自分の思い出を物語にするなら…と考えてしまう一冊です。

（甲府市立図書館）

ほんの少し刺激が欲しい時に

『ときどき旅に出るカフェ』

近藤史恵／著　双葉社

主人公が偶然立ち寄った喫茶店『カフェ・ルーズ』。「旅に出られるカフェ」をコンセプトにするそのお店を経営していたのは、主人公の元同僚だった。優しい物語でありながら、ミステリ要素が良い刺激となって読者を飽きさせない。日々のモヤモヤ、不穏な会話や気がかりな発言の謎を、世界の料理がひも解いていく、連作短編集。

（甲府市立図書館）

日々に彩りが欲しいと感じた時に

『美しい「歳時記」の植物図鑑』

『美しい「歳時記」の植物図鑑』編集委員会／編
山川出版社

俳句に詠まれる季語。季語とは、その名の通り季節を表す言葉のことです。その季語をまとめたものが歳時記であり、この本はその中でも植物についてまとめたものになります。日々の生活のなかでふと目にする様々な植物。その名前や特徴を知ることで、視覚的にも、精神的にも、日々に彩りが生まれるかもしれません。

（甲府市立図書館）

気持ちを整理したい時に

『あなたの言葉を』

辻村深月／著　毎日新聞出版

辻村深月が「毎日小学生新聞」で連載している記事をまとめたエッセイ集。自分について分析し、「自分の言葉」で整理して考え、知ることには、きっと大きな意味があると、自らの体験を元にまっすぐに語りかけてくる。「自分の気持ち」を大切にしてきた著者の言葉だからこそ、子どもの心にも、大人の心にも優しく響く一冊。

（都留市立図書館）

「あれ、気づいたらスマホばっかり見ているな。」な時に

『人間であることをやめるな』

半藤一利／著　講談社

動画を眺めて、気づけば数時間。スマホ時間は楽しいけれど、漫然とした行為に脳が凝り固まっている気が…。
昭和史研究の第一人者で作家・半藤一利のエッセイや講演録をまとめたこの本。司馬遼太郎、石橋湛山、宮崎駿らに触れ、自ら考えることの大切さを語りかけています。軽快な半藤節でガツンとやられると、目の覚めるような爽快感が！

（山梨市立図書館）

働くとはなにかと考えた時に

『師弟百景』

井上理津子／著　辰巳出版

働くとは、仕事をするとはどういうことか？人生のどこかで誰もがぶつかるテーマではないだろうか。多様化する今、働き方も様々な選択肢がある中で、職人の道を選んだ者とその師匠との関係に答えが少し見えてくる。「背中を見て覚える」から「理論を教える・学ぶ」という時代への変化。伝統の継承の重みと尊さを感じる。

（大月市立図書館）

さわやかな青春小説では物足りない時に

『マシュマロ・ナイン』

横関大／著　KADOKAWA

野球部員、監督、マネージャーが一丸となって甲子園を目指す、ただの青春小説…ではありません！部員は元相撲部の９人、総重量は１トン超え。彼らが甲子園に出場できなければクビと、宣告を受けている監督は、突然とある事件に巻き込まれて…。ドタバタ青春ミステリー小説です。最後まで爽快に楽しめます。是非どうぞ！

（南アルプス市立図書館）

勇気づけられたい時に

『かえってきたさけ』
フレッド・フレガー／文　文化出版局

調査のため目印に赤いひもをつけられたさけの「あかひも」。水の匂いをたどって自分の生まれた川へ戻るふしぎな生態と短い一生が、アーノルド・ローベルの絵で臨場感たっぷりに描かれています。他の動物に命を狙われながらも、厳しい自然の中で子孫を残すため全力で生きる姿に強く励まされます。

（甲斐市立竜王図書館）

子どもに「赤ちゃんはどこからくるの？」と聞かれる前に

『「げっけいのはなし　いのちのはなし」から広がる世界』
大石真那／著　みらいパブリッシング

「いつ、どう話せばいいかわからない」という保護者必見！性のことだけでなく、人権や多様性、性被害の防止まで内容は幅広い。子どもが生まれたら（男の子にも）小さい頃から同タイトルの絵本版を利用して、何度でも「あなたのことがとても大切」であることを伝えてあげて欲しい。

（北杜市むかわ図書館）

「知的な大人」に近づきたいと思った時に

『大人ことば辞典』
ことば探究舎／編　青春出版社

普段の話し言葉とは一味違った「大人ことば」を使ってみませんか？この本を読んで、古来から使われてきたやまと言葉や昭和のフレーズ、文学的な言い回しなど、懐かしくも新鮮な「エモい」言葉を身につけましょう。「大人ことば」を使いこなすことができれば、周りから一目置かれること請け合いです。

（笛吹市石和図書館）

ちょっと疲れた時に

『満月珈琲店の星詠み』
望月麻衣／著　文藝春秋

満月の夜に選ばれた人だけが訪れることができる“満月珈琲店”。
場所も決まっておらず、メニューもおまかせのみ。しかも、店員もマスターも人間の言葉をしゃべる猫!?悩みを軽くする「星詠み」とともに提供される料理はどれも綺麗な名前でおいしそうなものばかり。疲れた心に綺麗な料理と「星詠み」が優しく染み渡る一冊です。

（笛吹市一宮図書館）

迷いや悩みがある時に

『いのち愛しむ、人生キッチン』
桧山タミ／著　文藝春秋

料理家・タミ先生が世界中の料理を学びながら得た経験から、食卓が日々の生活を豊かにし、生きる元気の源になるための知恵や心がけを伝えてくれます。無理せず自然体で過ごすことの大切さにも触れ、台所に立つたくさんの人を勇気づけてくれる一冊です。

（上野原市立図書館）

自分の気持ちを上手く言葉に表せない時に

『その気持ち、なんて言う？』
NHK「言葉にできない、そんな夜。」制作班／編
祥伝社

胸が高ぶるような体験をしてその気持ちを伝えたいのに、いざ言葉にするとしっくりこない…そんな経験をしたことはありませんか？　自分の気持ちにぴったりな表現が見当たらない時、言葉に表すことのできないもどかしさを代弁してくれる一冊です。
言葉のプロたちによる、感情の伝え方、素敵な表現方法をお楽しみください。　（中央市立玉穂生涯学習館）

人間観察力を高めたい時に

『ミス・マープルと 13 の謎』
アガサ・クリスティ／著　東京創元社

「まだまだ人生経験が足りませんよ」
親しい仲間の集い〈火曜クラブ〉。持ち込まれる不可解な謎を、深い洞察力で解き明かす老婦人ミス・マープル。推理パート以外でも、個性を際立たせる端的な描写、登場人物の一連の言動への説得力、文章の随所で著者の鋭い人間観察眼が光ります。人を見る目が養える〈実用的〉な一冊。

（市川三郷町立図書館）

平和を願う時に

『きみは、ぼうけんか』
シャフルザード・シャフルジェルディー／文
ブロンズ新社

「ぼうけんかになりたくない？」兄の一言で、幼い 2 人の兄妹が戦火から逃れる「ぼうけん」がはじまるー。爆撃を受けた自宅から「ぼうけんかのまち」を目指す 2 人。過酷な状況でも思いやりと想像力で乗り越えようとする 2 人の姿に心打たれる。戦争で色をなくした 1 ページ目から、色を取り戻す最後まで、見届けてほしい一冊。

（市川三郷町立図書館）

身近な植物で癒されたい時に

『愛でる、食べる、楽しめる！「暮らしとからだに効く植物の名前」300 がよくわかる図鑑』
主婦と生活社

身の周りにある植物が暮らしを豊かにしてくれる!!
育てて食べて、いろいろなクラフトにも使える、ハーブを中心とした植物 300 種類が載っている植物図鑑。項目別になっていて分かりやすく、索引から気になる植物を探すこともできるので使いやすい。料理はもちろん、おもてなし時など日々の生活に取り入れて、人生にプラスαの豊かさを。（身延町立図書館）

言葉の大切さを感じた時に

『あなたの言葉を』
辻村深月／著　毎日新聞出版

心の中では沢山の思いがある、でも言葉にできない伝えられない。そんな経験は誰にでもあります。本書は児童向けに「毎日小学生新聞」に連載した記事を短編としてまとめた内容で、思いを言葉にする大切さを優しく語っています。様々な場において言葉によるコミュニケーションの重要性を改めて感じた時、子どもも大人も参考になる一冊です。

（南部町立図書館）

子育てがなつかしくなった時に

『「ぼくのおかあさん」
２ねん１くみすぎしたげんき』
川之上英子／文　アリス館

今日は授業参観日。作文の発表です。順番がまわってきた「げんき」くんは、美容師のお母さんのすごいところ・怖いところなどをゆっくりと長～く読みながらお母さんが教室に現れるのを、ドキドキしながら待ちます。はたして、読み終わるまでに間に合ってくれるのか…。
子どもはこんなにも落ち着かずそわそわ待っていたのかと、改めて子育ての楽しさを思い出す、そんな一冊です。（南部町立図書館）

旅に出たくなった時に

『深夜特急』
沢木耕太郎／著　新潮社

「計画を立て、その通りに動くくらいなら、このような旅をする必要はないではないか」と著者は計画を立てずに旅に出る。異国の地で迷い、目的を失い、脇道にそれることも。それでも経験する全てを受け入れ、楽しみながら旅をする。どんな状況下でも、楽しもうとする気持ちがあれば、旅は最高のものになるのだろう。

（富士川町立図書館）

気持ちが焦ってしまう時に

『じゅんばんじゅんばんじゅんばんですよ』
accototo／さく　大日本図書

なんとなく気持ちが焦って失敗ばかりしてしまう日。心が落ち着かなくて眠れない夜。そんな日は、ぜひこの絵本を開いてみてください。ゆっくりと、でも確実に移り変わる四季の様子。そして、「じゅんばん　じゅんばんじゅんばんですよ」この言葉の繰り返しがきっと疲れたあなたを癒してくれます。

（昭和町立図書館）

空想の家で暮らしてみたい時に

『ものがたりの家』
吉田誠治／著　パイインターナショナル

まだどこにもない物語に登場する家々――たとえば竜と暮らす家、人形に魅入られた婦人の屋敷、炭鉱夫のエンジン小屋。それぞれがどんな物語に登場する家なのか。空想をめぐらせてみたくなる間取りがたくさん詰まった一冊。コラムや巻末のメイキングから垣間見ることができる、緻密な国や時代の背景に関する考証も必見です。

（山中湖情報創造館）

映画を観たいけれど何を観るか決まらない時に

『18 歳までに子どもにみせたい映画 100』
有坂塁／著　KADOKAWA

サブスクや配信サービスが充実した現代。映画を観ようと思っても、自分が何を観たいかわからなくなってしまう事はありませんか？この本では 25 のテーマに沿って、100 作の映画をイラストと解説付きで紹介。洋画も、邦画も、思わず泣いてしまう映画から、思いっきり笑える映画まで。きっとあなたの「観たい」が見つかります。

（山梨県立図書館）

毎日慌ただしくゆっくりできていない時に

『迷子手帳』
穂村弘／著　講談社

忙しくて余裕がない毎日だな」と感じていたら本の中で「迷子」になってみませんか？慌ただしいと目に入らない、余計な力を抜いて日々を楽しめる世界の見方が見つかるかもしれません。１編が短いので通勤通学中、休み時間、寝る前などいつでも読めて一息つけるエッセイ集。角が丸く可愛らしい装丁もおすすめの一冊です。

（山梨県立図書館）

図書館司書が選ぶ　こんな時、この一冊。　2024 年 9 月　山梨県立図書館発行