ちょっと一休みしたい時に

文学

『雨にもまけず粗茶一服』（松村栄子著、ポプラ社）

茶家の家元を継ぐのが嫌で、家出をした遊馬（ゆうま）。金に困り、家宝の茶杓を売ろうとすると怪しまれ、お茶を点てると、「そうとうお茶をしてはるひとや」と見抜かれる。お茶って何？遊び？もてなしの心？ちょっと変わったお茶好きの人たちと過ごす中で、遊馬が見つけた答えとは。

1

生きることがつらい時に

文学

『あん』（ドリアン助川著、ポプラ社）

小さなどら焼き屋の雇われ店主である千太郎（せんたろう）。そこへバイトの広告を見てやってきたのは７０歳を過ぎた吉井徳江（よしいとくえ）だった。徳江の作る「あん」は人びとを幸せにしていく。しかし、彼女にはある秘密があった…。生きていくことの苦しさ、そして素晴らしさを教えてくれる一冊。

2

人生に絶望した時に

文学

『生かされて。』（ｲﾏｷｭﾚｰ・ｲﾘﾊﾞｷﾞｻﾞ著、ｽﾃｨｰｳﾞ・ｱｰｳｨﾝ著、堤江実訳、PHP研究所）

1994年、アフリカ・ルワンダで100万人のツチ族がフツ族により殺された。この大虐殺を奇跡的に生き抜いた著者は、７人の女性たちと小さなトイレに体を小さくして３か月間過ごした。想像を絶する恐怖の中で、それでも彼女は信じつづけ、祈り、決してあきらめなかった。

3

優しくなりたい時に

文学

『絵本「旅猫リポート」』（有川浩文、村上勉絵、文藝春秋）

小説『旅猫リポート』の絵本版。青年サトルと愛猫ナナのふたり旅がナナの視点で綴られ、サトルとナナのお互いを思いやる気持ちが優しく描かれている。疲れてしまったり、心に余裕を持てなくなってしまった時、この本を読んで優しい気持ちを思い出してみよう。

4

ほかにもおすすめの本　1

『日本茶の基礎知識』
（枻出版社）

『小さな幸せ46こ』
（よしもとばなな著、中央公論新社）

『あん』
（ドリアン助川著、ポプラ社）

『もものかんづめ』
（さくらももこ著、集英社）

ほかにもおすすめの本　2

『ワンダー』
（R. J. ﾊﾟﾗｼｵ作、中井はるの訳、ほるぷ出版）

『なによりも大切なこと』
（あさのあつこ著、PHP研究所）

『魔法があるなら』
（ｱﾚｯｸｽ・ｼｱﾗｰ著、野津智子訳、PHP出版）

『迷い鳥』
（ﾛﾋﾞﾝﾄﾞﾛﾅﾄ・ﾀｺﾞｰﾙ著、川名澄訳、風媒社）

ほかにもおすすめの本　3

『ザ・ロード』
（ｺｰﾏｯｸ・ﾏｯｶｰｼｰ著、黒原敏行訳、早川書房）

『種をまく人』
（ﾎﾟｰﾙ・ﾌﾗｲｼｭﾏﾝ著、片岡しのぶ訳、あすなろ書房）

『砂漠の女ディリー』
（ﾜﾘｽ・ﾃﾞｨﾘｰ著、武者 圭子訳、草思社）

『銃口』
（三浦綾子著、角川書店）

ほかにもおすすめの本　4

『月の砂漠をさばさばと』
（北村薫著、新潮社）

『真夜中のパン屋さん』
（大沼紀子著、ポプラ社）

『みんなのためのルールブック』
（ﾛﾝ・ｸﾗｰｸ著、亀井よし子訳、北砂ﾋﾂｼﾞ絵、草思社）

『だるまさんが』
（かがくいひろしさく、ブロンズ新社）

自暴自棄になった時に

文学

『鬼の橋』
（伊藤遊作、太田大八画、福音館書店）

平安時代の京都。妹を亡くし、生きる気力を失った少年小野篁（おののたかむら）は、落ちた古井戸から冥界の入り口へと迷い込む。そこでは死んだはずの坂上田村麻呂（さかのうえのたむらまろ）が、鬼から都を守っていた。闇が今より人々の身近にあった時代、大人と子どもの間で不安定な篁はどのように生きたのか…。

5

心が挫けそうになった時に

文学

『風が強く吹いている』
（三浦しをん著、新潮社）

天才ランナーの走（かける）が加わり、「竹青荘」に住む学生が10名になった時、大学4年の灰二（はいじ）は、全員で箱根駅伝を目指すことを切り出した。しかし、走と灰二以外は素人同然、どう考えても無謀な目標に思えたが…。個性豊かなメンバーは、それぞれに走る意味を見出し、伝説を作っていく。

6

すがすがしい気分になりたい時に

文学

『ぎぶそん』
（伊藤たかみ著、ポプラ社）

北中２年生のガクは、親友と幼なじみを誘いバンドを結成する。問題児だが北中で一番ギターが上手いという、かけるをメンバーにし、文化祭に向けて練習するが…。恋に友情に、次第に絆を深めていく４人。はたして無事に演奏できるのか？

7

元気が出ない時に

ノンフィクション

『希望の筆』
（丘修三文、佼成出版社）

ダウン症の書家、金澤翔子（かなざわしょうこ）さんはいつも明るく、とても純粋な心をもつ女性。彼女に会うと、みんなが元気になり、優しさに心を打たれる。「見る人を喜ばせたい」という一心で書いた書は、多くの人に希望や感動を与える。そんな翔子さんの人生をのぞいてみよう。

8

ほかにもおすすめの本

『鬼の橋』
（伊藤遊作、太田大八画、福音館書店）

『キャプテンサンダーボルト』
（阿部和重著、伊坂幸太郎著、文藝春秋）

『こどもたちへ　まどさんからの手紙』
（まどみちお文、ささめやゆき絵、講談社）

『くちびるに歌を』
（中田永一著、小学館）

ほかにもおすすめの本

『風が強く吹いている』
（三浦しをん著、新潮社）

『キャプテンサンダーボルト』
（阿部和重著、伊坂幸太郎著、文藝春秋）

『こどもたちへ　まどさんからの手紙』
（まどみちお文、ささめやゆき絵、講談社）

『くちびるに歌を』
（中田永一著、小学館）

ほかにもおすすめの本

『左手一本のシュート』
（島沢優子著、小学館）

『靴を売るシンデレラ』
（ｼﾞｮｰﾝ・ﾊﾞｳｱｰ著、灰島かり訳、小学館）

『チルドレン』
（伊坂幸太郎著、講談社）

『キャプテンサンダーボルト』
（阿部和重著、伊坂幸太郎著、文藝春秋）

ほかにもおすすめの本

『プチ哲学』
（佐藤雅彦文と絵、中央公論新社）

『木曜日は曲がりくねった先にある』
（長江優子著、講談社）

『夜のピクニック』
（恩田陸著、新潮社）

『なによりも大切なこと』
（あさのあつこ著、PHP研究所）

強敵に立ち向かう勇気が欲しい時に

文学

『キャプテンサンダーボルト』
（阿部和重著、伊坂幸太郎著、文藝春秋）

何をやっても裏目にでてしまう主人公。詐欺師から金を巻き上げる計画を立てるが、些細なきっかけで命を狙われることに…。逆境にあっても一発逆転を賭けて、強大な敵に立ち向かっていく姿は泥臭いけどかっこいい。いつしか自分も一緒にヒーローになれる、そんな勇気が伝播する。

9

悩んでいる時に

文学

『銀二貫』
（高田郁著、幻冬舎）

武家出身でありながら仇討ちにより父を亡くした松吉（まつきち）は、寒天問屋の主人に救われ奉公することに。己の生き方に迷いながらも、幾多の困難を経て、松吉は商人として生きていく道を選ぶ。人の温かさや進むべき道、そして生きる意味について気づかせてくれる一冊。

10

一歩を踏み出す勇気を得たい時に

文学

『くちびるに歌を』
（中田永一著、小学館）

長崎県五島列島にある中学校の合唱部を舞台にした青春小説。中学生が、等身大の悩みにぶつかりながらも前に進んでいく姿を、合唱コンクールに取り組む過程に重ねて描いている。それぞれの思いを乗せて歌うことの素晴らしさと、一歩を踏み出す勇気を教えてくれる一冊。

11

元気になりたい時に

文学

『靴を売るシンデレラ』
（ｼﾞｮｰﾝ・ﾊﾞｳｱｰ著、灰島かり訳、小学館）

「品質第一！」のグラットストン靴店で、アルバイトを始めるジェナ。そこで、お客さんの足にフィットする靴を選んで売る才能が開花。ある日、チェーン店が利益を稼ぐために安い粗悪品を売っていることが発覚、株主総会で問題となる。ジェナは、社長の危機を救うため奔走する。

12

ほかにもおすすめの本

『くちびるに歌を』
（中田永一著、小学館）

『希望の筆』
（丘修三文、佼成出版社）

『左手一本のシュート』
（島沢優子著、小学館）

『銃口』
（三浦綾子著、角川書店）

ほかにもおすすめの本

『風が強く吹いている』
（三浦しをん著、新潮社）

『左手一本のシュート』
（島沢優子著、小学館）

『靴を売るシンデレラ』
（ｼﾞｮｰﾝ・ﾊﾞｳｱｰ著、灰島かり訳、小学館）

『チルドレン』
（伊坂幸太郎著、講談社）

ほかにもおすすめの本

『希望の筆』
（丘修三文、佼成出版社）

『風が強く吹いている』
（三浦しをん著、新潮社）

『チルドレン』
（伊坂幸太郎著、講談社）

『キャプテンサンダーボルト』
（阿部和重著、伊坂幸太郎著、文藝春秋）

ほかにもおすすめの本

『風が強く吹いている』
（三浦しをん著、新潮社）

『キャプテンサンダーボルト』
（阿部和重著、伊坂幸太郎著、文藝春秋）

『こどもたちへ　まどさんからの手紙』
（まどみちお文、さとうめやゆき絵、講談社）

『鬼の橋』
（伊藤遊作、太田大八画、福音館書店）

寂しい時に

文学

『賢者の贈り物』
（O. ヘンリー作、飯島淳秀訳、そらめ絵、講談社）

クリスマスの前日、夫のジムへのプレゼントを買うお金が無いデラは、その自慢の美しい髪を売って、ジムの金時計につける鎖を買い求めた。ところが、鎖をプレゼントされたジムは、複雑な顔をする。その訳とは？相手を思い合う優しい気持ちが描かれた物語。

エールが欲しい時に

生き方
哲学

『こどもたちへ　まどさんからの手紙』
（まどみちお文、ささめやゆき絵、講談社）

104歳で亡くなった詩人、まど・みちおさん。人生の先輩が、母校の小学生に宛てて送った手紙は、やさしい言葉で愛情いっぱいに語りかけ、君たちを勇気づけてくれる。無限の可能性を秘めている君たちへ贈る、まどさんからの大切なメッセージ。

落ちこんでいる時に

文学

『ささらさや』
（加納朋子著、幻冬舎）

交通事故で夫を亡くしたサヤは、5ヵ月の息子ユウスケと共に、佐々良という町に移り住む。そんな彼女を心配するあまり、亡くなったはずの夫は幽霊になってまで彼女を助けようとする。やがてサヤは、周囲の人々の優しさに支えられ、少しずつささやかな生活を取り戻していく。

逆境をはねのける強さが欲しい時に

伝記

『砂漠の女ディリー』
（ワリス・ディリー著、武者圭子訳、草思社）

ディリーは、アフリカのソマリア共和国の砂漠で生きる遊牧民に生まれた。13歳の時、父親が決めた結婚から逃げ出したディリーは、困難の末、ロンドンに渡る。メイドとして働いていた彼女が、スーパーモデルとして、また国連特別大使として活躍するまでを描く。

ほかにもおすすめの本

『ヨーロッパお菓子物語』
（今田美奈子著、青山みるく絵、朝日学生新聞社）

『小さな幸せ46こ』
（よしもとばなな著、中央公論新社）

『種をまく人』
（ﾎﾟｰﾙ・ﾌﾗｲｼｭﾏﾝ著、片岡しのぶ訳、あすなろ書房）

『そら頭はでかいです、世界がすこんと入ります』
（川上未映子著、講談社）

ほかにもおすすめの本

『風が強く吹いている』
（三浦しをん著、新潮社）

『キャプテンサンダーボルト』
（阿部和重著、伊坂幸太郎著、文藝春秋）

『鬼の橋』
（伊藤遊作、太田大八画、福音館書店）

『くちびるに歌を』
（中田永一著、小学館）

ほかにもおすすめの本

『プチ哲学』
（佐藤雅彦文と絵、中央公論新社）

『こどもたちへ　まどさんからの手紙』
（まどみちお文、ささめやゆき絵、講談社）

『左手一本のシュート』
（島沢優子著、小学館）

『絵本「旅猫リポート」』
（有川浩文、村上勉絵、文藝春秋）

ほかにもおすすめの本

『生かされて。』
（ｲﾏｷｭﾚｰ・ｲﾘﾊﾞｷﾞｻﾞ著、ｽﾃｨｰｳﾞ・ｱｰｳｨﾝ著、堤江実訳、PHP研究所）

『ザ・ロード』
（ｺｰﾏｯｸ・ﾏｯｶｰｼｰ著、黒原敏行訳、早川書房）

『種をまく人』
（ﾎﾟｰﾙ・ﾌﾗｲｼｭﾏﾝ著、片岡しのぶ訳、あすなろ書房）

『銃口』
（三浦綾子著、角川書店）

絶望した時に

文学

『ザ・ロード』
（コーマック・マッカーシー著、黒原敏行訳、早川書房）

荒廃した世界で、南を目指す父子ふたり。他人の物を奪わなければ生きられない世界で、お互いの存在だけを頼りに「善い者」であろうとする。人生には、絶望が付きもの。深い絶望の中でもやけにならず、生きる美しさを示してくれる一冊。

17

毎日が退屈でつまらない時に

文学

『銃口』
（三浦綾子著、角川書店）

昭和の初め、憧れの教師となり、希望に燃える竜太(りゅうた)の目の前にいきなり突きつけられた銃口。それは思想犯のぬれぎぬだった。勾留(こうりゅう)、不本意な退職、恩師の死、そして戦地へ…。時代に翻弄(ほんろう)され、過酷な運命の中にあってもなお、誠実に生きようとする竜太の人生を描く。

18

良い子でいるのに疲れた時に

エンタメ

『世界征服は可能か？』
（岡田斗司夫著、筑摩書房）

小さい頃、夢中で見ていたアニメやヒーロー漫画に登場する悪の組織が、お決まりのように目指したのは「世界征服」。もし、自分が支配者になったとしたら、世界征服ってどのように実現していく？この際、徹底的に考えてみよう。

19

漠然と不安な時に

エッセイ

『そら頭はでかいです、世界がすこんと入ります』
（川上未映子著、講談社）

誰かと話す時、物事を考え組み立てる時、一喜一憂する時、私たちの心は言葉の手の内で踊らされている。少しの発想の転換で不安や迷い、苦しみから解放されることを学ぶ。そんな方法論が隠されたエッセイ集。

20

ほかにもおすすめの本

『ザ・ロード』
（ｺｰﾏｯｸ・ﾏｯｶｰｼｰ著、黒原敏行訳、早川書房）

『種をまく人』
（ﾎﾟｰﾙ・ﾌﾗｲｼｭﾏﾝ著、片岡しのぶ訳、あすなろ書房）

『砂漠の女ディリー』
（ﾜﾘｽ・ﾃﾞｨﾘｰ著、武者 圭子訳、草思社）

『迷い鳥』
（ﾛﾋﾞﾝﾄﾞﾛﾅﾄ・ﾀｺﾞｰﾙ著、川名澄訳、風媒社）

ほかにもおすすめの本

『生かされて。』
（ｲﾏｷｭﾚｰ・ｲﾘﾊﾞｷﾞｻﾞ著、ｽﾃｨｰｳﾞ・ｱｰｳｨﾝ著、堤江実訳、PHP研究所）

『種をまく人』
（ﾎﾟｰﾙ・ﾌﾗｲｼｭﾏﾝ著、片岡しのぶ訳、あすなろ書房）

『砂漠の女ディリー』
（ﾜﾘｽ・ﾃﾞｨﾘｰ著、武者 圭子訳、草思社）

『銃口』
（三浦綾子著、角川書店）

ほかにもおすすめの本

『プチ哲学』
（佐藤 雅彦／文と絵、中央公論新社）

『小さな幸せ46こ』
（よしもとばなな著、中央公論新社）

『種をまく人』
（ﾎﾟｰﾙ・ﾌﾗｲｼｭﾏﾝ著、片岡しのぶ訳、あすなろ書房）

『ヨーロッパお菓子物語』
（今田美奈子著、青山みるく絵、朝日学生新聞社）

ほかにもおすすめの本

『茨木のり子詩集』
（茨木のり子著、谷川俊太郎選、岩波書店）

『ギヴァー　記憶を注ぐ者』
（ﾛｲｽ・ﾛｰﾘｰ著、島津やよい訳、新評論）

『アーモンド入りチョコレートのワルツ』
（森絵都作、いせひでこ絵、講談社）

『野心のすすめ』
（林真理子著、講談社）

希望を感じたい時に

文学

『種をまく人』
（ﾎﾟｰﾙ・ﾌﾗｲｼｭﾏﾝ著、片岡しのぶ訳、あすなろ書房）

アメリカのクリーブランドの貧民街、ゴミ捨て場だった空き地に、ベトナム人の少女がある思いを込めてライマメの種を植える。やがてそこに、次々と色々な作物を植え育てる人が現れる。人種や年代を越えて人の輪が広がっていく。ひとつの種から始まった、心温まる話。

21

にっこり笑いたい時に

絵本

『だるまさんが』
（かがくいひろしさく、ブロンズ新社）

「だ･る･ま･さ･ん･が」とだるまさんが体を揺らすと、「どてっ」と転んだり、「ぷっ」とおならをしたり、とってもユーモラス。可愛くて、癒し系のだるまさんを見ているうちに、自然とにっこりできる絵本。同シリーズの『だるまさんの』と『だるまさんと』もどうぞ。

22

少し疲れた時に

ｴｯｾｲ

『小さな幸せ46こ』
（よしもとばなな著、中央公論新社）

作者がタイトルに込めた思いは、「大人になると子どもだった頃みたいに無邪気にものが考えられない。小さな幸せは” なん個” と子どもみたいに数えたい」。大きな幸せや不満に目がいってしまいがちでも、足元にある小さな幸せに目を向けることの大切さを教えてくれる。

23

元気を出したい時に

文学

『チルドレン』
（伊坂幸太郎著、講談社）

銀行強盗の人質になったことをきっかけに出会った、破天荒な陣内（じんない）、彼に振り回される鴨居（かもい）、盲目の永瀬（ながせ）。陣内の身勝手で予想外の行動にクスッとさせられ、そのあとに起こる小さな奇跡に驚く。独自の正義感で溢れる彼の言葉は、はちゃめちゃだけど心に響く。

24

ほかにもおすすめの本

『生かされて。』
（ｲﾏｷｭﾚｰ・ｲﾘﾊﾞｷﾞｻﾞ著、ｽﾃｨｰｳﾞ・ｱｰｳｨﾝ著、
堤江実訳、PHP研究所）

『ザ・ロード』
（ｺｰﾏｯｸ・ﾏｯｶｰｼｰ著、黒原敏行訳、早川書房）

『砂漠の女ディリー』
（ﾜﾘｽ・ﾃﾞｨﾘｰ著、武者 圭子訳、草思社）

『左手一本のシュート』
（島沢優子著、小学館）

ほかにもおすすめの本

『月の砂漠をさばさばと』
（北村薫著、新潮社）

『真夜中のパン屋さん』
（大沼紀子著、ポプラ社）

『みんなのためのルールブック』
（ﾛﾝ･ｸﾗｰｸ著、亀井よし子訳、北砂ﾋﾂｼﾞ絵、草思社）

『絵本「旅猫リポート」』
（有川浩文、村上勉絵、文藝春秋）

ほかにもおすすめの本

『日本茶の基礎知識』
（枻出版社）

『雨にもまけず粗茶一服』
（松村栄子著、ポプラ社）

『あん』
（ドリアン助川著、ポプラ社）

『もものかんづめ』
（さくらももこ著、集英社）

ほかにもおすすめの本

『こどもたちへ　まどさんからの手紙』
（まどみちお文、ささめやゆき絵、講談社）

『左手一本のシュート』
（島沢優子著、小学館）

『希望の筆』
（丘修三文、佼成出版社）

『キャプテンサンダーボルト』
（阿部和重著、伊坂幸太郎著、文藝春秋）

心がささくれだった時に

文学

『月の砂漠をさばさばと』
（北村薫著、新潮社）

９歳のさきちゃんとお母さんが一緒に暮らす日々を描いた、12の物語集。くすっと笑えたり、少ししんみりしたり、二人の愛情に満ちた楽しい日々が、優しい挿絵とともに描かれる。嫌なことがあって心がささくれだった時には、この本を読んで温かい気持ちになってみない？

25

あっという驚きが欲しい時に

文学

『烏に単は似合わない』
（阿部智里著、文藝春秋）

八咫烏（やたがらす）が支配する世界で、次の帝となる若宮の后が選ばれることになった。后の候補は、貴族の四家から選ばれた、春夏秋冬をあらわすような美しい四人の姫だ。若宮をめぐる姫たちのかけ引きや、帝の座をねらう貴族たちの企みがひしめく中、驚きの展開が…。

26

落ちこんだ時に

生き方
哲学

『なによりも大切なこと』
（あさのあつこ著、PHP研究所）

自分のこと、友だちのこと、将来のこと…。悩んだ時や迷った時、落ち込んだ時に読んでみて。きっと読み終わったら、また頑張ろうって勇気が湧いてくるはず。「人間てな、十年も生きていたら、たいていのことはできるよ。やる気さえあったらできるよ」

27

疲れた時に

趣味

『日本茶の基礎知識』
（枻出版社）

勉強や部活、人間関係で疲れた時は、おいしい日本茶を飲んでひといきついてみよう！この本を読むと、おいしい日本茶の産地や、茶葉ごとのいれ方、日本茶の歴史や茶器についても知ることができるよ。とっておきの一杯をいれて、ゆっくり味わってみよう。

28

ほかにもおすすめの本

『舟を編む』
（三浦しをん著、光文社）

『茨木のり子詩集』
（茨木のり子著、谷川俊太郎選、岩波書店）

『ぎぶそん』
（伊藤たかみ著、ポプラ社）

『プチ哲学』
（佐藤雅彦文と絵、中央公論新社）

ほかにもおすすめの本

『絵本「旅猫リポート」』
（有川浩文、村上勉絵、文藝春秋）

『真夜中のパン屋さん』
（大沼紀子著、ポプラ社）

『みんなのためのルールブック』
（ﾛﾝ･ｸﾗｰｸ著、亀井よし子訳、北砂ﾋﾂｼﾞ絵、草思社）

『だるまさんが』
（かがくいひろしさく、ブロンズ新社）

ほかにもおすすめの本

『雨にもまけず粗茶一服』
（松村栄子著、ポプラ社）

『小さな幸せ46こ』
（よしもとばなな著、中央公論新社）

『あん』
（ドリアン助川著、ポプラ社）

『もものかんづめ』
（さくらももこ著、集英社）

ほかにもおすすめの本

『プチ哲学』
（佐藤雅彦文と絵、中央公論新社）

『こどもたちへ　まどさんからの手紙』
（まどみちお文、ささめやゆき絵、講談社）

『左手一本のシュート』
（島沢優子著、小学館）

『絵本「旅猫リポート」』
（有川浩文、村上勉絵、文藝春秋）

好きな事を愛し続けるパワーが欲しい時に

文学

『ハケンアニメ！』
（辻村深月著、ﾏｶﾞｼﾞﾝﾊｳｽ）

アニメーション監督、声優、アニメーターなどのアニメーション制作の現場で働く人々を描いた作品。仕事はいつも上手くいくわけじゃない。でも、アニメが好き、その情熱を忘れずに頑張り続ける姿は、とにかく眩しい！

乗り越えたい困難に直面している時に

ﾉﾝ ﾌｨｸｼｮﾝ

『左手一本のシュート』
（島沢優子著、小学館）

脳出血の後遺症で、右手と右足が動かない。山梨県内トップレベルのバスケットボール選手だった田中くんは、「もう一度、コートに立ちたい」と願い、苦しいリハビリに励む。そして、高校最後のインターハイ予選に出場し、彼は利き手ではない左手１本でシュートを放った！

もてあましている時に

生き方 哲学

『プチ哲学』
（佐藤雅彦文と絵、中央公論新社）

そもそも「哲学」という言葉は、「智（sophia）を愛する（philo）」からきているとか。普段、何気なく見過ごしていることも、少しだけ立ち止まって考えてみると、小さな気づきや新鮮な発見が見つかるかも…。考える楽しさを教えてくれるヒントが詰まった一冊。

情熱的になりたい時に

文学

『舟を編む』
（三浦しをん著、光文社）

一冊の辞書が出来上がるまでに、どれだけの思いが込められているのだろうか。辞書作りに情熱を燃やす人たちの恋や友情、師弟愛といった様々な人間模様が、時にコミカルに、時に切なく描かれている。全力でぶつかり合うことの楽しさと苦しみ、感動を味わうことができる一冊。

ほかにもおすすめの本

『希望の筆』
（丘修三文、佼成出版社）

『風が強く吹いている』
（三浦しをん著、新潮社）

『くちびるに歌を』
（中田永一著、小学館）

『キャプテンサンダーボルト』
（阿部和重著、伊坂幸太郎著、文藝春秋）

ほかにもおすすめの本

『ふむふむ　おしえて、お仕事！』
（三浦しをん著、新潮社）

『舟を編む』
（三浦しをん著、光文社）

『フラフラのすすめ』
（益川敏英著、講談社）

『野心のすすめ』
（林真理子著、講談社）

ほかにもおすすめの本

『ふむふむ　おしえて、お仕事！』
（三浦しをん著、新潮社）

『ハケンアニメ！』
（辻村深月著、ﾏｶﾞｼﾞﾝﾊｳｽ）

『フラフラのすすめ』
（益川敏英著、講談社）

『野心のすすめ』
（林真理子著、講談社）

ほかにもおすすめの本

『小さな幸せ46こ』
（よしもとばなな著、中央公論新社）

『だるまさんが』
（かがくいひろしさく、ブロンズ新社）

『もものかんづめ』
（さくらももこ著、集英社）

『絵本「旅猫リポート」』
（有川浩文、村上勉絵、文藝春秋）

やる気がなくなった時に

生き方
哲学

『ふむふむ　おしえて、お仕事！』
（三浦しをん著、新潮社）

活版技師、染織家、現場監督など、能力を活かして仕事をしている女性たちへのインタビュー集。著者の視点を通し、身近な人から話を聞くような感覚で、彼女たちの仕事への熱意が感じられる。その熱意に触れると、自分ももうちょっとだけがんばってみようかな、と思えてくる。

人を大事にしたい時に

絵本

『マールとおばあちゃん』
（ﾃｨﾇ･ﾓﾙﾃｨｰﾙ作、ｶｰﾃｨｴ･ｳﾞｪﾙﾒｰﾙ絵、江國香織訳、ﾌﾞﾛﾝｽﾞ新社）

当たり前のように一緒にいる家族だから、失ってしまった時の悲しみは例えようもない。家族の変化に寄り添う主人公の状況を、美しいイラストとともに追体験していくことで、相手を理解し、思いやり、人を大事にしたいと思える一冊。

落ち込んでしまった時に

文学

『魔法があるなら』
（ｱﾚｯｸｽ･ｼｱﾗｰ著、野津智子訳、PHP出版）

貧しくても前向きに生きるビリー一家。母親のジプシー心が動かされ、なんと憧れの高級デパートに住むことになる。主人公ビリーの語りで、その生活がスリルとユーモアのある冒険物語として明かされていく。あなたも、世界で最も素敵なデパート・スコットレーズに行ってみない？

落ち込んだ時に

文学

『迷い鳥』
（ﾛﾋﾞﾝﾄﾞﾛﾅﾄ・ﾀｺﾞｰﾙ著、川名澄訳、風媒社）

本を開くと、一・二行の言葉がずらり。これは短歌？名言集？いえいえ、詩なのだ。作者のタゴールはインド出身でノーベル賞も受賞している詩人。短い詩のせいか、読んでいるとまるでタゴールと対話しているよう。落ち込んでいる時に読むと、美しい言葉にきっと癒されるはず。

ほかにもおすすめの本

『真夜中のパン屋さん』
（大沼紀子著、ポプラ社）

『月の砂漠をさばさばと』
（北村薫著、新潮社）

『みんなのためのルールブック』
（ﾛﾝ･ｸﾗｰｸ著、亀井よし子訳、北砂ﾋﾂｼﾞ絵、草思社）

『なによりも大切なこと』
（あさのあつこ著、PHP研究所）

ほかにもおすすめの本

『ハケンアニメ！』
（辻村深月著、ﾏｶﾞｼﾞﾝﾊｳｽ）

『舟を編む』
（三浦しをん著、光文社）

『フラフラのすすめ』
（益川敏英著、講談社）

『野心のすすめ』
（林真理子著、講談社）

ほかにもおすすめの本

『ワンダー』
（R.J.ﾊﾟﾗｼｵ作、中井はるの訳、ほるぷ出版）

『なによりも大切なこと』
（あさのあつこ著、PHP研究所）

『魔法があるなら』
（ｱﾚｯｸｽ･ｼｱﾗｰ著、野津智子訳、PHP出版）

『あん』
（ドリアン助川著、ポプラ社）

ほかにもおすすめの本

『ワンダー』
（R.J.ﾊﾟﾗｼｵ作、中井はるの訳、ほるぷ出版）

『なによりも大切なこと』
（あさのあつこ著、PHP研究所）

『あん』
（ドリアン助川著、ポプラ社）

『迷い鳥』
（ﾛﾋﾞﾝﾄﾞﾛﾅﾄ・ﾀｺﾞｰﾙ著、川名澄訳、風媒社）

人に優しくしたいと思った時に

文学

『真夜中のパン屋さん』
（大沼紀子著、ポプラ社）

真夜中に営業するパン屋のオーナーとイケメンパン職人、訳あってそこに居候中の女子高生・希実（のぞみ）、焼きたてパンの匂いと店の明かり誘われて、ドアをくぐる一風変わったお客たち。都会の片隅で個性豊かな人々が織りなす、心温まる物語。

37

思いやりの心を持ちたい時に

生き方
哲学

『みんなのためのルールブック』
（ロン・クラーク著、亀井よし子訳、北砂ヒツジ絵、草思社）

毎日を大切にして、充実した人生を送れるようにとの願いをこめて作られた５０のルール。みんなが気持ち良く過ごすためには、どれも当たり前だけれど、とても大切なことばかり。他者を思いやる心と、自分を大切にする心について気づかせてくれる。

38

毎日が退屈で仕方ない時に

文学

『木曜日は曲がりくねった先にある』
（長江優子著、講談社）

第一志望の受験に失敗し、退屈な中学校生活を過ごすミズキの前に小学校の同級生だったカナトが現れる。カナトは、音や文字を見ると色や形が浮かんで見える共感覚という感覚の持ち主だった。二人は思いがけずに入った理科部で石の研究に夢中になる。

39

最近笑ってないなぁと思った時に

ｴｯｾｲ

『もものかんづめ』
（さくらももこ著、集英社）

16才の夏に水虫に侵された作者は、漂白剤に足をつっこんだり、軽石でゴリゴリ患部をこすったり、信じられない荒療法で結局、一年半水虫と戦い続けた…。ちびまるこちゃんの作者が、自らの体験を独自の感性で書いた愉快なエッセイ。悲しいことも笑いに変えてしまう一冊。

40

ほかにもおすすめの本

『月の砂漠をさばさばと』
（北村薫著、新潮社）

『絵本「旅猫リポート」』
（有川浩文、村上勉絵、文藝春秋）

『みんなのためのルールブック』
（ﾛﾝ･ｸﾗｰｸ著、亀井よし子訳、北砂ﾋﾂｼﾞ絵、草思社）

『だるまさんが』
（かがくいひろしさく、ブロンズ新社）

ほかにもおすすめの本

『月の砂漠をさばさばと』
（北村薫著、新潮社）

『真夜中のパン屋さん』
（大沼紀子著、ポプラ社）

『絵本「旅猫リポート」』
（有川浩文、村上勉絵、文藝春秋）

『だるまさんが』
（かがくいひろしさく、ブロンズ新社）

ほかにもおすすめの本

『夜のピクニック』
（恩田陸著、新潮社）

『小さな幸せ46こ』
（よしもとばなな著、中央公論新社）

『ぎぶそん』
（伊藤たかみ著、ポプラ社）

『茨木のり子詩集』
（茨木のり子著、谷川俊太郎選、岩波書店）

ほかにもおすすめの本

『プチ哲学』
（佐藤雅彦文と絵、中央公論新社）

『そら頭はでかいです、世界がすこんと入ります』
（川上未映子著、講談社）

『靴を売るシンデレラ』
（ｼﾞｮｰﾝ・ﾊﾞｳｱｰ著、灰島かり訳、小学館）

『チルドレン』
（伊坂幸太郎著、講談社）

心をふんわり温かくしたい時に

料理

『ヨーロッパお菓子物語』
（今田美奈子著、青山みるく絵、朝日学生新聞社）

甘くておいしいお菓子は、心をふんわり温かくしてくれる。ヨーロッパ２６カ国の伝統的なお菓子が紹介されている本書は、読むとお菓子のことだけではなく、それぞれの国の特色や、歴史も知ることができる。お菓子のことを深く知って、もっと楽しいお菓子の時間を過ごしてみない？

41

学校生活に退屈した時に

文学

『夜のピクニック』
（恩田陸著、新潮社）

朝の８時にスタートして、８０キロの道のりを夜通しひたすら歩く、歩行祭。友だちと語り、悩みを相談し、誕生日祝いのサプライズや「好き」の告白がありと、特別な時間となる。貴子（たかこ）も勇気を出して、融（とおる）に話しかけ、秘めていた思いを伝えるが…。

42

辛いことがあった時に

文学

『ワンダー』
（R. J. ﾊﾟﾗｼｵ作、中井はるの訳、ほるぷ出版）

オーガストは、両親や姉からの愛情いっぱいに育ってきた明るく素直な男の子。ただし、彼の顔には生まれつき障害があった。学校に通い始めたオーガストは、そのために同級生から心無い扱いを受けるが…。障害、いじめというテーマが明るく前向きに描かれた物語。

43

自分の気持ちが分からない時に

文学

『アーモンド入りチョコレートのワルツ』
（森絵都作、いせひでこ絵、講談社）

女子中学生の奈緒（なお）が好きなのは、ピアノの絹子（きぬこ）先生の家で、絹子先生、友達の君絵（きみえ）、外国から来た不思議な「サティのおじさん」と四人でワルツを踊る時間だった。作曲家エリック・サティの音楽をテーマに、中学生の少女たちと、大人たちの細かな感情のゆれ動きを描く。

44

ほかにもおすすめの本

『木曜日は曲がりくねった先にある』
（長江優子著、講談社）

『ぎぶそん』
（伊藤たかみ著、ポプラ社）

『世界征服は可能か？』
（岡田斗司夫著、筑摩書房）

『銃口』
（三浦綾子著、角川書店）

ほかにもおすすめの本

『賢者の贈り物』
（O.ﾍﾝﾘｰ作、飯島淳秀訳、そらめ絵、講談社）

『小さな幸せ46こ』
（よしもとばなな著、中央公論新社）

『種をまく人』
（ﾎﾟｰﾙ・ﾌﾗｲｼｭﾏﾝ著、片岡しのぶ訳、あすなろ書房）

『そら頭はでかいです、世界がすこんと入ります』
（川上未映子著、講談社）

ほかにもおすすめの本

『うたうとは小さないのちひろいあげ』
（村上しいこ著、講談社）

『しゃべれどもしゃべれども』
（佐藤多佳子著、新潮社）

『14歳からの哲学』
(池田晶子著、トランスビュー)

『女性の品格』
（坂東眞理子著、ＰＨＰ研究所）

ほかにもおすすめの本

『ささらさや』
（加納朋子著、幻冬舎）

『くちびるに歌を』
（中田永一著、小学館）

『銀二貫』
（高田郁著、幻冬舎）

『靴を売るシンデレラ』
（ｼﾞｮｰﾝ・ﾊﾞｳｱｰ著、灰島かり訳、小学館）

友だちとの関係に悩んでいる時に

文学

『赤の他人だったら、どんなによかったか。』
（吉野万理子著、講談社）

学校は、隣町で発生した通り魔事件の話題で持ちきりだった。帰宅した中学2年の風雅（ふうが）は、母親から犯人が遠い親戚かもしれないと聞き、落ち込む。さらに、犯人の娘が同じクラスに転校生としてやってくる。さっそくクラスメイトにいじられる彼女を見て、風雅は自分にできることを考える。

ドキドキ、ワクワクしたい時に

文学

『偉大なる、しゅららぼん』
（万城目学著、集英社）

琵琶湖畔の街に代々住み、琵琶湖から特殊な力を授かってきた日出家（ひのでけ）と棗家（なつめけ）。その特殊な力を受け継ぐ、日出涼介（ひのでりょうすけ）、淡十郎（だんじゅうろう）、棗広海（なつめひろみ）の３人が、高校入学をきっかけに偶然同じクラスになる。自らの内に宿る未知の力に翻弄されながら、両家の因縁による戦いが始まる、摩訶不思議な物語。

凛とした生き方に憧れる時に

文学

『茨木のり子詩集』
（茨木のり子著、谷川俊太郎選、岩波書店）

流行に追われ、ひとの意見に惑わされ、なんとなく流されてしまうと思った時には、茨木のり子さんの詩を読んでみよう。「自分の感受性くらい　自分で守れ　ばかものよ」などの力強いことばに、背筋を伸ばし、顔を上げて凛と立つ自分の姿をイメージできるようになる。

自分を表現してみたくなった時に

文学

『うたうとは小さないのちひろいあげ』
（村上しいこ著、講談社）

高校に入学した桃子（ももこ）は、先輩の勧めで短歌を詠む「うた部」に入部する。けれど、引きこもり中の親友、綾美（あやみ）に部活のことを言い出せないでいた。綾美を安心させようと友達は作らない約束までしてしまう。そんな桃子を心配したクラスメイトと先輩は、綾美にも短歌を詠むことを勧める。

ほかにもおすすめの本

『営繕かるかや怪異譚』
（小野不由美著、KADOKAWA）

『舟を編む』
（三浦しをん著、光文社）

『カラフルな闇』
（まはら三桃著、講談社）

『おしまいのデート』
（瀬尾まいこ著、集英社）

ほかにもおすすめの本

『村田エフェンディ滞土録』
（梨木香歩著、角川書店）

『ロス、きみを送る旅』
（ｷｰｽ・ｸﾞﾚｲ作、野沢佳織訳、徳間書店）

『園芸少年』
（魚住直子著、講談社）

『目も手も足もよくしゃべる』
（五味太郎著、講談社ｲﾝﾀｰﾅｼｮﾅﾙ）

ほかにもおすすめの本

『アーモンド入りチョコレートのワルツ』
（森絵都作、いせひでこ絵、講談社）

『しゃべれどもしゃべれども』
（佐藤多佳子著、新潮社）

『14歳からの哲学』
(池田晶子著、トランスビュー)

『女性の品格』
（坂東眞理子著、ＰＨＰ研究所）

ほかにもおすすめの本

『うたうとは小さないのちひろいあげ』
（村上しいこ著、講談社）

『野心のすすめ』
（林真理子著、講談社）

『達人に訊け！』
（ビートたけし著、新潮社）

『女性の品格』
（坂東眞理子著、ＰＨＰ研究所）

ドキドキしたい時に

文学

『営繕かるかや怪異譚』
（小野不由美著、KADOKAWA）

町屋や武家屋敷など、日本の住まいにまつわる怪談を集めた短編集。まるで自分自身がその場にいるかのような巧みな情景描写に、次の一章を読むのが怖い、でも結末がどうなるか気になってやめられない。そんなジレンマに陥りながら、気づけば一気読みで、体の芯がすうっと寒くなる？！

49

友達とケンカした時に

文学

『園芸少年』
（魚住直子著、講談社）

高校1年生の篠崎（しのざき）は、園芸部に入ることになる。そこで出会ったのは、元不良少年の大和田（おおわだ）と、顔を見られたくないために段ボールをかぶって登校する庄司（しょうじ）。三人は、園芸部で一緒に過ごす時間を通して、それぞれ成長していくが…。友達って良いなと思える一冊。

50

誰かとデートしたい時に

文学

『おしまいのデート』
（瀬尾まいこ著、集英社）

いろんな形のデートがある。例えば、問題を起こした男子高校生と定年間近の教師の、ただ玉子丼を食べるだけのデート。それは、卒業後も続くが、思いがけないおしまいの時がやってくる。大切な人と待ち合わせ、食事をして言葉を交わす。かけがえのない時間が静かに流れていく。

51

日常にドキドキしたい時に

文学

『カラフルな闇』
（まはら三桃著、講談社）

陸上競技で代表に選ばれたり、テストの点数がさんざんだったり…。見かけると願いが叶ったり、反対に不幸になるという「闇魔女」が、志帆（しほ）の通う学校で話題になっていた。志帆は全身黒ずくめの女であるという、「闇魔女」の目撃情報を集める。はたして闇魔女の正体とは？

52

ほかにもおすすめの本

『村田エフェンディ滞土録』
（梨木香歩著、角川書店）

『ロス、きみを送る旅』
（ｷｰｽ・ｸﾞﾚｲ作、野沢佳織訳、徳間書店）

『赤の他人だったら、どんなによかったか。』
（吉野万理子著、講談社）

『目も手も足もよくしゃべる』
（五味太郎著、講談社ｲﾝﾀｰﾅｼｮﾅﾙ）

ほかにもおすすめの本

『偉大なる、しゅららぼん』
（万城目学著、集英社）

『舟を編む』
（三浦しをん著、光文社）

『カラフルな闇』
（まはら三桃著、講談社）

『おしまいのデート』
（瀬尾まいこ著、集英社）

ほかにもおすすめの本

『偉大なる、しゅららぼん』
（万城目学著、集英社）

『舟を編む』
（三浦しをん著、光文社）

『営繕かるかや怪異譚』
（小野不由美著、KADOKAWA）

『おしまいのデート』
（瀬尾まいこ著、集英社）

ほかにもおすすめの本

『放課後の音符（キイノート）』
（山田詠美著、新潮社）

『冷静と情熱のあいだ』
（江國香織著、角川書店）

『君になりたい』
（穂村弘編、後藤貴志絵、岩崎書店）

『どんなにきみがすきだかあててごらん』
（ｻﾑ・ﾏｸﾌﾞﾗｯﾄﾆｨぶん、ｱﾆﾀ・ｼﾞｪﾗｰﾑえ、
小川 仁央やく、評論社）

幸せってなんだろうと思った時に

文学

『ギヴァー　記憶を注ぐ者』
（ロイス・ローリー著、島津やよい訳、新評論）

本当の幸せとはなんだろうか？少年ジョナスが暮らすコミュニティは、不便や苦痛、争いが一切ない理想郷だった。ジョナスは職業を与えられる「１２歳の儀式」の日、コミュニティの記憶を受け継ぐ「記憶の器」に選ばれ、コミュニティの秘密を知ってしまう…。

53

好きな人ができた時に

文学

『君になりたい』
（穂村弘編、後藤貴志絵、岩崎書店）

平安時代から、ラブレターとして詠まれてきた短歌。１４首の恋の短歌を、穂村弘（ほむらひろし）さんの詩と後藤貴志（ごとうたかし）さんのイラストとともに読むことができる一冊。好きな人ができた時には、この本を読んで、相手を想う気持ちをつのらせてみよう。

54

自分の名前のことが気になった時に

絵本

『しげちゃん』
（室井滋作、長谷川義史絵、金の星社）

しげちゃんは「しげる」という名前の女の子。男の子みたいで嫌い！と自分の名前を変えたくなった。でも、名前は親が子どもの幸せを願って考えたもの。そして、自分の名前に込められた願いを知り…。本名で女優を続ける室井滋（むろいしげる）さんの素敵なエピソード。あなたは自分の名前が好き？

55

自分を変えたい時に

文学

『しゃべれどもしゃべれども』
（佐藤多佳子著、新潮社）

自分を表現することが苦手なために、もどかしい思いをしている個性豊かな４人。頑固で気の短い二つ目の落語家・今昔亭（こんじゃくてい）三つ葉。ひょんなことから始まった落語教室を通じ、それぞれの抱える悩みに向き合い、不器用ながらも人との関わり方に自信を取り戻していく。心に染みる一冊。

56

ほかにもおすすめの本

『放課後の音符（キイノート）』
（山田詠美著、新潮社）

『冷静と情熱のあいだ』
（江國香織著、角川書店）

『おしまいのデート』
（瀬尾まいこ著、集英社）

『どんなにきみがすきだかあててごらん』
（ｻﾑ・ﾏｸﾌﾞﾗｯﾄﾆｨぶん、ｱﾆﾀ・ｼﾞｪﾗｰﾑえ、
小川 仁央やく、評論社）

ほかにもおすすめの本

『灰色の地平線のかなたに』
（ﾙｰﾀ･ｾﾍﾟﾃｨｽ作、野沢佳織訳、岩波書店）

『しゃべれどもしゃべれども』
（佐藤多佳子著、新潮社）

『14歳からの哲学』
(池田晶子著、トランスビュー)

『猫を抱いて象と泳ぐ』
（小川洋子著、文藝春秋）

ほかにもおすすめの本

『アーモンド入りチョコレートのワルツ』
（森絵都作、いせひでこ絵、講談社）

『うたうとは小さないのちひろいあげ』
（村上しいこ著、講談社）

『14歳からの哲学』
(池田晶子著、トランスビュー)

『女性の品格』
（坂東眞理子著、ＰＨＰ研究所）

ほかにもおすすめの本

『目も手も足もよくしゃべる』
（五味太郎著、講談社ｲﾝﾀｰﾅｼｮﾅﾙ）

『しゃべれどもしゃべれども』
（佐藤多佳子著、新潮社）

『14歳からの哲学』
(池田晶子著、トランスビュー)

『女性の品格』
（坂東眞理子著、ＰＨＰ研究所）

自分のことをもっと知りたい時に

生き方
哲学

『14歳からの哲学』
（池田晶子著、トランスビュー）

「自分とはなにか？」「生きていることの意味とは？」について考えることはある？いま、これを読んでいるあなたは、ここに存在している。あたりまえのように感じるその奇跡と謎について、考えてみよう。自分の頭で考えることは、あなたをぐんと成長させるはず。すてきな大人になろう！

57

今の自分を少し変えたい時に

生き方
哲学

『女性の品格』
（坂東眞理子著、PHP研究所）

日常生活に生かせるアドバイスから、「品格」という言葉が身近に感じられるはず。普段の振る舞いが、個人の品格を上げることも下げることもできるのだ。どうせなら品格を持った人間になりたいもの。女性だけでなく、ぜひ男性にも読んでほしい一冊。

58

家族について悩んだ時に

文学

『心臓を貫かれて』
（ﾏｲｹﾙ・ｷﾞﾙﾓｱ著 、村上春樹訳、文芸春秋）

私のルーツでもあって、切っても切れない縁で結ばれている家族とは…。殺人の罪で死刑となった兄を持つ弟が、自らの手で家族の歴史を掘り起こし、冷静な視点で綴る。家族というつながりの恐ろしさ、でもその愛情を求めずにはいられない哀しさに言葉を失う。

59

あの人の行動が気になる時に

動物

『先生、カエルが脱皮してその皮を食べています！』
（小林朋道著、築地書館）

鳥取県にある環境大学の小林教授の周りでは、いつも面白い出来事が起こる。脱皮した自分の皮を自分で食べるカエルや、柵を飛び越え脱走するヤギなど、動物たちの謎の行動にはちゃんと意味がある。人間動物行動学の視点からの鋭い分析が光る一冊。

60

ほかにもおすすめの本

『アーモンド入りチョコレートのワルツ』
（森絵都作、いせひでこ絵、講談社）

『うたうとは小さないのちひろいあげ』
（村上しいこ著、講談社）

『しゃべれどもしゃべれども』
（佐藤多佳子著、新潮社）

『14歳からの哲学』
(池田晶子著、トランスビュー)

ほかにもおすすめの本

『アーモンド入りチョコレートのワルツ』
（森絵都作、いせひでこ絵、講談社）

『うたうとは小さないのちひろいあげ』
（村上しいこ著、講談社）

『しゃべれどもしゃべれども』
（佐藤多佳子著、新潮社）

『女性の品格』
（坂東眞理子著、ＰＨＰ研究所）

ほかにもおすすめの本

『目も手も足もよくしゃべる』
（五味太郎著、講談社ｲﾝﾀｰﾅｼｮﾅﾙ）

『14歳からの哲学』
(池田晶子著、トランスビュー)

『どんなにきみがすきだかあててごらん』
（ｻﾑ・ﾏｸﾌﾞﾗｯﾄﾆｨぶん、ｱﾆﾀ・ｼﾞｪﾗｰﾑえ、
小川仁央やく、評論社）

『猫を抱いて象と泳ぐ』
（小川洋子著、文藝春秋）

ほかにもおすすめの本

『戸村飯店青春１００連発』
（瀬尾まいこ作、理論社）

『流星ワゴン』
（重松清著、講談社）

『灰色の地平線のかなたに』
（ﾙｰﾀ・ｾﾍﾟﾃｨｽ作、野沢佳織訳、岩波書店）

『猫を抱いて象と泳ぐ』
（小川洋子著、文藝春秋）

将来について考えている時に

エンタメ

『達人に訊け！』
（ビートたけし著、新潮社）

宇宙や日本語、寄生虫など様々な分野の達人１０人と、あらゆる才能の持ち主であるビートたけしが対談する。その道の達人だからこそ聞けるような、興味深い話や裏話が満載。本当に好きなことを一生懸命している人は、かっこいい！

61

自分の将来について考え始めた時に

文学

『つむじ風食堂と僕』
（吉田篤弘著、筑摩書房）

少し大人びた１２歳のリツ（律）は、商店街の外れで小さなサンドイッチ屋を営む父親の生き方に、今ひとつ共感できない。そこで、「つむじ風食堂」にやってくる大人たちに「仕事」について聞いてみた。小説『つむじ風食堂の夜』の人気シリーズ「月舟町三部作」番外篇。

62

家族とケンカした時に

文学

『戸村飯店青春１００連発』
（瀬尾まいこ作、理論社）

大阪にある中華料理屋、戸田飯店の二人息子は見た目も性格も正反対。要領が良く、顔も良い兄ヘイスケと不器用な弟コウスケ。ある日、ヘイスケが東京に行くことになり…。兄弟ならではの、微妙な距離感が感じられる作品。読むと家に帰りたくなるかも。

63

大切なひとができた時に

絵本

『どんなにきみがすきだかあててごらん』
（ｻﾑ・ﾏｸﾌﾞﾗｯﾄﾆｨぶん、ｱﾆﾀ・ｼﾞｪﾗｰﾑえ、
小川 仁央やく、評論社）

「きみのこと、こんなに大好きだよ」。そんな気持ちを、体全体を使い、言葉を尽くして伝え合うチビウサギとデカウサギ。頁をめくるほどに互いの愛情があふれ、大好きな人と一緒にいられる幸せが、頁いっぱいに広がる。大切な人ができた時は、素直な気持ちを伝えよう。

64

ほかにもおすすめの本

『ふむふむ　おしえて、お仕事！』
（三浦しをん著、新潮社）

『舟を編む』
（三浦しをん著、光文社）

『フラフラのすすめ』
（益川敏英著、講談社）

『ハケンアニメ！』
（辻村深月著、ﾏｶﾞｼﾞﾝﾊｳｽ）

ほかにもおすすめの本

『ふむふむ　おしえて、お仕事！』
（三浦しをん著、新潮社）

『舟を編む』
（三浦しをん著、光文社）

『フラフラのすすめ』
（益川敏英著、講談社）

『ハケンアニメ！』
（辻村深月著、ﾏｶﾞｼﾞﾝﾊｳｽ）

ほかにもおすすめの本

『目も手も足もよくしゃべる』
（五味太郎著、講談社ｲﾝﾀｰﾅｼｮﾅﾙ）

『14歳からの哲学』
(池田晶子著、トランスビュー)

『先生、カエルが脱皮してその皮を食べています！』
（小林朋道著、築地書館）

『猫を抱いて象と泳ぐ』
（小川洋子著、文藝春秋）

ほかにもおすすめの本

『猫を抱いて象と泳ぐ』
（小川洋子著、文藝春秋）

『流星ワゴン』
（重松清著、講談社）

『灰色の地平線のかなたに』
（ﾙｰﾀ･ｾﾍﾟﾃｨｽ作、野沢佳織訳、岩波書店）

『心臓を貫かれて』
（ﾏｲｹﾙ・ｷﾞﾙﾓｱ著 、村上春樹訳、文芸春秋）

人生について考えたい時に

文学

『猫を抱いて象と泳ぐ』
（小川洋子著、文藝春秋）

自分の人生、どうやって生きたらいいのかと不安になることってあるよね。この本は、見事なチェスの腕前を持ちながら、表に出ることなく自動チェス人形として生きることになった、男の一生の物語。様々な人々との出会いと別れの中で、人生を選んでいく彼の姿に勇気をもらえるはず。

65

生きる事への希望を感じたい時に

文学

『灰色の地平線のかなたに』
（ﾙｰﾀ･ｾﾍﾟﾃｨｽ作、野沢佳織訳、岩波書店）

リトアニアという国を知っている？1940年にソビエト連邦に占領され、多くの人々がシベリアに追放されたり処刑された悲しい歴史がある。シベリアでの重労働を強制された、15歳の少女リナは、食糧不足や極寒の中でも、家族や絵を支えに、力強く生き抜いていく。

66

世の中に目を向けてみようと思った時に

文学

『橋のない川』
（住井すゑ著、新潮社）

日露戦争で父親を失った兄弟は、優しい祖母と母に育てられるが、通い始めた小学校で理不尽な差別を受けることになり…。奈良県・大和の部落差別をテーマに、人間の生きる意味を問いかける大河小説。平成の今でもさまざまな差別がある。差別の理不尽さに驚くだけでも糧になる一冊だ。

67

進路に迷った時に

生き方
哲学

『フラフラのすすめ』
（益川敏英著、講談社）

「人生には色々なことが待ち受けているから、自分がどの道に進めばうまくいくかはすぐには分からない」というノーベル賞を受賞した益川さん。意外な少年時代や、魅力的なエピソードなどが語られる。自分の好きなもの、熱中できるものを見つけるためのヒントが詰まっている。

68

ほかにもおすすめの本

『猫を抱いて象と泳ぐ』
（小川洋子著、文藝春秋）

『戸村飯店青春１００連発』
（瀬尾まいこ作、理論社）

『流星ワゴン』
（重松清著、講談社）

『心臓を貫かれて』
（ﾏｲｹﾙ・ｷﾞﾙﾓｱ著 、村上春樹訳、文芸春秋）

ほかにもおすすめの本

『戸村飯店青春１００連発』
（瀬尾まいこ作、理論社）

『流星ワゴン』
（重松清著、講談社）

『灰色の地平線のかなたに』
（ﾙｰﾀ･ｾﾍﾞﾃｨｽ作、野沢佳織訳、岩波書店）

『心臓を貫かれて』
（ﾏｲｹﾙ・ｷﾞﾙﾓｱ著 、村上春樹訳、文芸春秋）

ほかにもおすすめの本

『ふむふむ　おしえて、お仕事！』
（三浦しをん著、新潮社）

『舟を編む』
（三浦しをん著、光文社）

『ハケンアニメ！』
（辻村深月著、ﾏｶﾞｼﾞﾝﾊｳｽ）

『野心のすすめ』
（林真理子著、講談社）

ほかにもおすすめの本

『灰色の地平線のかなたに』
（ﾙｰﾀ･ｾﾍﾞﾃｨｽ作、野沢佳織訳、岩波書店）

『銃口』
（三浦綾子著、角川書店）

『砂漠の女ディリー』
（ﾜﾘｽ・ﾃﾞｨﾘｰ著、武者 圭子訳、草思社）

『14歳からの哲学』
(池田晶子著、トランスビュー)

ちょっと背伸びしたい時に

文学

『放課後の音符（キイノート）』
（山田詠美著、新潮社）

大人になりたいと願う主人公の女の子の視点から、時に詩的な言葉で語られる同級生や自分自身の話。放課後は、キュンとときめく甘酸っぱい恋から、少女なりの痛みや甘さを咀嚼して、強くて優しい魅力的な大人の女性になるための大切な時間。思春期の揺れる思いを描いた一冊。

69

友人関係で悩んだ時に

文学

『村田エフェンディ滞土録』
（梨木香歩著、角川書店）

1899年、文化研究のためにトルコに滞在することになった村田は、下宿先で出会った異国の個性豊かな友人たちと、かけがえのない日々を送る。戦争の気配が感じられる時代の中で、あくまで人間同士として友情をはぐくんだ彼ら。一期一会の出会いを大切にしたくなる一冊。

70

あの人が何を考えているか知りたい時に

ことば

『目も手も足もよくしゃべる』
（五味太郎著、講談社ｲﾝﾀｰﾅｼｮﾅﾙ）

日本人は昔から相手の表情、しぐさから何を考え、何を求めているか感じ取ってきた。日本語には、「目が散る」「手を貸す」「足が地につかない」など、人の体に関することばがたくさん登場する。この本を読めば、あの人のちょっとしたしぐさから考えていることが分かるかもしれない。

71

夢を叶えたいと思った時に

生き方
哲学

『野心のすすめ』
（林真理子著、講談社）

山梨県出身の人気作家・林真理子が、野心を持って夢に挑戦していくことの大切さを説くエッセイ。中学時代いじめられていたり、就職活動が上手くいかなかったりなど、たくさんの挫折を味わった著者が、粘り強い野心によって夢を叶えていったエピソードが綴られている。

72

ほかにもおすすめの本

『冷静と情熱のあいだ』
（江國香織著、角川書店）

『君になりたい』
（穂村弘編、後藤貴志絵、岩崎書店）

『おしまいのデート』
（瀬尾まいこ著、集英社）

『どんなにきみがすきだかあててごらん』
（ｻﾑ・ﾏｸﾌﾞﾗｯﾄﾆｨぶん、ｱﾆﾀ・ｼﾞｪﾗｰﾑえ、
小川 仁央やく、評論社）

ほかにもおすすめの本

『園芸少年』
（魚住直子著、講談社）

『ロス、きみを送る旅』
（ｷｰｽ・ｸﾞﾚｲ作、野沢佳織訳、徳間書店）

『赤の他人だったら、どんなによかったか。』
（吉野万理子著、講談社）

『目も手も足もよくしゃべる』
（五味太郎著、講談社ｲﾝﾀｰﾅｼｮﾅﾙ）

ほかにもおすすめの本

『園芸少年』
（魚住直子著、講談社）

『ロス、きみを送る旅』
（ｷｰｽ・ｸﾞﾚｲ作、野沢佳織訳、徳間書店）

『赤の他人だったら、どんなによかったか。』
（吉野万理子著、講談社）

『村田エフェンディ滞土録』
（梨木香歩著、角川書店）

ほかにもおすすめの本

『ふむふむ　おしえて、お仕事！』
（三浦しをん著、新潮社）

『舟を編む』
（三浦しをん著、光文社）

『ハケンアニメ！』
（辻村深月著、ﾏｶﾞｼﾞﾝﾊｳｽ）

『フラフラのすすめ』
（益川敏英著、講談社）

家族とけんかした時に

文学

『流星ワゴン』
（重松清著、講談社）

人生に絶望した主人公が、ワゴン車でドライブに向かう先は自分の過去。死期の迫る父親が主人公と同じ年齢になって現れ、今の自分につながる様々な出来事へと導く。行く先々で家族の秘密を知った主人公は、未来を変えようとするが…。不器用で温かい、家族の絆が溢れる小説。

73

切ない恋をしたい時に

文学

『冷静と情熱のあいだ』
（江國香織著、角川書店）

愛し合いながらも別れることになった順正（じゅんせい）とあおい。二人は交わした約束どおり、１０年後のフィレンツェで再会できるのか？別れてから１０年間の、あおいの切ない気持ちが描かれる。本の中では、いつでもきゅんとする恋ができる。この本を読んで、大人の恋を味わってみよう。

74

本当の友達について考えた時に

文学

『ロス、きみを送る旅』
（ｷｰｽ・ｸﾞﾚｲ作、野沢佳織訳、徳間書店）

親友のロスが突然交通事故で死んでしまった。ブレイク、シム、ケニーの三人の少年たちは、ロスの突然の死を受け入れられず、ロスの灰を持って、ロスが行きたがっていた「ロス」目指し旅に出る。旅の途中、三人はそれぞれがロスに関わる秘密を持っていることが明らかになり…。

75

家出をしたくなった時に

文学

『クローディアの秘密』
（E. L. ｶﾆｸﾞｽﾞﾊﾞｰｸﾞ作、松永ふみ子訳、岩波書店）

クローディアは、弟のジェイミーを誘って家出をする。行き先はなんと美術館！閉館の時間が近づくと、トイレにひそんで隠れ、夜は展示品のベッドで眠る。二人はミケランジェロが作った「天使の像」の謎に迫ることになり、調べた手がかりをもとにある人に会いに行くが…。

76

ほかにもおすすめの本

『放課後の音符（キイノート）』
（山田詠美著、新潮社）

『君になりたい』
（穂村弘編、後藤貴志絵、岩崎書店）

『おしまいのデート』
（瀬尾まいこ著、集英社）

『どんなにきみがすきだかあててごらん』
（ｻﾑ・ﾏｸﾌﾞﾗｯﾄﾆｨぶん、ｱﾆﾀ・ｼﾞｪﾗｰﾑえ、
小川 仁央やく、評論社）

ほかにもおすすめの本

『猫を抱いて象と泳ぐ』
（小川洋子著、文藝春秋）

『戸村飯店青春１００連発』
（瀬尾まいこ作、理論社）

『灰色の地平線のかなたに』
（ﾙｰﾀ･ｾﾍﾟﾃｨｽ作、野沢佳織訳、岩波書店）

『心臓を貫かれて』
（ﾏｲｹﾙ・ｷﾞﾙﾓｱ著 、村上春樹訳、文芸春秋）

ほかにもおすすめの本

【切ないファンタジーに浸りたい時に】

『狐笛のかなた』
（上橋菜穂子作、白井弓子画、理論社）

【ミステリーの世界に行きたい時に】

『朱色の研究』
（有栖川有栖著、角川書店）

ほかにもおすすめの本

『園芸少年』
（魚住直子著、講談社）

『目も手も足もよくしゃべる』
（五味太郎著、講談社ｲﾝﾀｰﾅｼｮﾅﾙ）

『赤の他人だったら、どんなによかったか。』
（吉野万理子著、講談社）

『村田エフェンディ滞土録』
（梨木香歩著、角川書店）

切ないファンタジーに浸りたい時に

文学

『狐笛のかなた』
（上橋菜穂子作、白井弓子画、理論社）

人の心の声が聞こえる耳を持つ少女・小夜（さよ）は、ある時、怪我をした「使い魔」の狐・野火（のび）を助ける。二つの国の争いに巻き込まれながらも、小夜と野火は引かれ合っていく。野火が人間の支配から解放され、小夜と結ばれる日は来るのか？相手をいとおしく思う気持ちが切なく描かれる。

77

ミステリーの世界に行きたい時に

文学

『朱色の研究』
（有栖川有栖著、角川書店）

犯罪学者の火村英生（ひむらひでお）は、教え子の貴島朱美（きじまあけみ）から、二年前に起きて未だに犯人が捕まっていない殺人事件の調査依頼を受けた。火村は、友人の推理作家　有栖川有栖（ありすがわありす）とともに事件の調査を始めるが、新たな殺人事件が起きてしまう。鮮やかなトリックが描かれる火村英生シリーズの一冊。

78

どこか遠くへ行きたい時に

読書

『世界の夢の図書館』
（エクスナレッジ）

図書館には、世界の全てがある。時空を越えたあらゆるものが、言葉に置き換えられて整然と分類され、本となって並んでいる。積み重ねられた歴史と文化の厚みのなかに、ちっぽけな私たちは包まれてしまう、そんな感覚になる、心地よい世界の図書館へ行ってみない？

79

見えないものを見てしまった！時に

文学

遠野物語
（『遠野物語・山の人生』所収、柳田国男著、岩波書店）

頁を開けば、森を渡り土の匂いを含んだ風がそよぎ出てくる気がする。収められているのは、ほんのちょっと昔の話。今でも私たちの心の奥にひっそりと息づいて懐かしさを呼び起こす。妖しく、恐ろしく、不可思議で、人というものの可笑しさを静かに伝えてくれる。

80

ほかにもおすすめの本

【どこか遠くへ行きたい時に】

『世界の夢の図書館』
（エクスナレッジ）

【見えないものを見てしまった！時に】

『遠野物語』
（『遠野物語・山の人生』所収、
柳田国男著、岩波書店）

ほかにもおすすめの本

【どこか遠くへ行きたい時に】

『世界の夢の図書館』
（エクスナレッジ）

【ミステリーの世界に行きたい時に】

『朱色の研究』
（有栖川有栖著、角川書店）

ほかにもおすすめの本

【タフに生きたい時に】

ナイト・ストーム
（ｻﾗ・ﾊﾟﾚﾂｷｰ著、山本やよい訳、早川書房）

【物語の力を感じたい時に】

『ノエル』
（道尾秀介著、新潮社）

ほかにもおすすめの本

【タフに生きたい時に】

ナイト・ストーム
（ｻﾗ・ﾊﾟﾚﾂｷｰ著、山本やよい訳、早川書房）

【見えないものを見てしまった！時に】

『遠野物語』
（『遠野物語・山の人生』所収、
柳田国男著、岩波書店）

タフに生きたい時に

文学

『ナイト・ストーム』
（ｻﾗ・ﾊﾟﾚﾂｷｰ著、山本やよい訳、早川書房）

主人公は、私立探偵、V･I･ウォーショースキー。引き受けた仕事は、納得するまでとことん調査する。自分の信念で真実に立ち向かう彼女の精神力は、とにかく強靱だ。弱気な気持ちになっている時には、がつつんと活を入れてくれる。女だって強くなくっちゃ生きていけない。

81

物語の力を感じたい時に

文学

『ノエル』
（道尾秀介著、新潮社）

容赦ないいじめから逃げ込むように、ノートに綴った物語。彼の書く童話はやがて、つらく孤独な毎日の中で、足を踏み外しそうな人たちを救い出す。物語のもたらす奇跡を描く、優しさと暖かさに満ちた３つの中編小説。読み進むと、物語がつながり、大きな仕掛けが待っている。

82

戦国時代にタイムスリップしてみたい時に

文学

『のぼうの城』
（和田竜著、小学館）

時は戦国時代末期、北条氏配下にあった忍城（おしじょう）へも秀吉の軍勢が押し寄せる。しかし、「のぼう様」こと成田長親（なりたながちか）は、忍城総大将として石田三成（いしだみつなり）率いる大軍を迎え撃つことを宣言する。圧倒的な権力や兵力に立ち向かうため、配下、領民を巻き込んだ武士の誇りをかけた戦いが始まる。

83

謎解きにドキドキしたい時に

文学

『ベラスケスの十字の謎』
（ｴﾘｱｾﾙ・ｶﾝｼｰﾉ作、宇野和美訳、徳間書店）

スペインを代表する画家、ベラスケスが描いた絵画『侍女たち』の謎に迫る物語。ベラスケスの工房で働くことになったニコラスは、特別な絵を描く術を持っていると言うネルバルに会い、不思議な体験をする。完成した絵には、ある秘密が隠されていた。謎解きに目が離せない。

84

ほかにもおすすめの本

【物語の力を感じたい時に】

『ノエル』
（道尾秀介著、新潮社）

【戦国時代にタイムスリップしてみたい時に】

『のぼうの城』
（和田竜著、小学館）

ほかにもおすすめの本

【戦国時代にタイムスリップしてみたい時に】

『のぼうの城』
（和田竜著、小学館）

【謎解きにドキドキしたい時に】

『ベラスケスの十字の謎』
（ｴﾘｱｾﾙ・ｶﾝｼｰﾉ作、宇野和美訳、徳間書店）

ほかにもおすすめの本

【謎解きにドキドキしたい時に】

『ベラスケスの十字の謎』
（ｴﾘｱｾﾙ・ｶﾝｼｰﾉ作、宇野和美訳、徳間書店）

【ものの見方を変えてみたい時に】

『ヘンな日本美術史』
（山口晃著、祥伝社）

ほかにもおすすめの本

【ものの見方を変えてみたい時に】

『ヘンな日本美術史』
（山口晃著、祥伝社）

【ファンタジーの世界にひたりたい時に】

『クラバート』
（ｵﾄﾌﾘｰﾄ=ﾌﾟﾛｲｽﾗｰ作、ﾍﾙﾍﾞﾙﾄ=ﾎﾙﾂｨﾝｸﾞ絵、
中村浩三訳、偕成社）

ものの見方を変えてみたい時に

芸術

『ヘンな日本美術史』
（山口晃著、祥伝社）

日本の伝統的絵画をモティーフに、緻密に人物や建築物などを描き込むユニークな画風で知られる、話題の著者が語る日本美術史。軽妙な語り口で、先人が描いた絵を解説している。従来の教科書的な視点とは異なる見方は、新鮮で楽しめるかも知れない。肩の力を抜いて鑑賞してみては。

85

異国の雰囲気を味わいたい時に

文学

『石の花』
（ﾊﾞｰｼﾞｮﾌ作、佐野朝子訳、岩波書店）

石細工の職人ダニーロが、石に魅せられる『石の花』を含む７つの短編集は、ロシアのウラル地方の昔ばなしが持つ不思議な世界。日本の物語とは、ちょっと違った雰囲気が味わえる、ユーモアあふれるお話の数々。ウラルの人々の知恵や、暮らしが想像できる。

87

ファンタジーの世界にひたりたい時に

文学

『クラバート』
（ｵﾄﾌﾘｰﾄ=ﾌﾟﾛｲｽﾗｰ作、ﾍﾙﾍﾞﾙﾄ=ﾎﾙﾂｨﾝｸﾞ絵、中村浩三訳、偕成社）

身寄りの無い少年クラバートは、ある時から不思議な夢を見るようになる。夢に導かれてたどり着いたのは、荒れ地の水車小屋だった。水車小屋の職人として働き、夜になるとカラスになって親方に魔法を教わるクラバート。しかし、そこには暗い死の影が付きまとっていた…。

86

一人旅をしたい時に

ｴｯｾｲ

風の道雲の旅
（椎名誠著、晶文社）

芝生に寝転がって青い空を見ていると、ふらっと旅に出たくなる。そんな時は、旅先の素敵な風景と優しい人々との交流が、写真と文章で綴られたエッセイをどうぞ。旅先で出会ったありきたりの光景が、一枚の写真を通じて輝いて見える。さあ、風に吹かれて、気の向くまま旅に出よう。

88

ほかにもおすすめの本

【ファンタジーの世界にひたりたい時に】

『クラバート』
（ｵﾄﾌﾘｰﾄ=ﾌﾟﾛｲｽﾗｰ作、ﾍﾙﾍﾞﾙﾄ=ﾎﾙﾂｨﾝｸﾞ絵、
中村浩三訳、偕成社）

【家出をしたくなった時に】

『クローディアの秘密』
（E.L.ｶﾆｸﾞｽﾞﾊﾞｰｸﾞ作、松永ふみ子訳、
岩波書店）

ほかにもおすすめの本

【切ないファンタジーに浸りたい時に】

『狐笛のかなた』
（上橋菜穂子作、白井弓子画、理論社）

【ミステリーの世界に行きたい時に】

『朱色の研究』
（有栖川有栖著、角川書店）

ほかにもおすすめの本

【甲州弁を極めたい時に】

『キャン・ユー・スピーク甲州弁？』
（五緒川津平太著、樹上の家出版）

【一人旅をしたい時に】

『風の道雲の旅』
（椎名誠著、晶文社）

ほかにもおすすめの本

【甲州弁を極めたい時に】

『キャン・ユー・スピーク甲州弁？』
（五緒川津平太著、樹上の家出版）

【農業の未来について考えたい時に】

『グリーン・グリーン』
（あさのあつこ著、徳間書店）

甲州弁を極めたい時に

ことば

『キャン・ユー・スピーク甲州弁？』
（五緒川津平太著、樹上の家出版）

漫画や絵、英語など、いろいろな切り口でおもしろく甲州弁を解説。一見、標準語のような言葉や方言のような言葉、地域ごとの違い、アクセントの置き方など、甲州弁の世界は奥が深い！甲州弁がペラペラの上級者から、戸惑うことのある初心者まで、楽しめる話題でいっぱい。

89

農業の未来について考えたい時に

文学

『グリーン・グリーン』
（あさのあつこ著、徳間書店）

都会育ちの真緑（みどり）は、失恋した時に食べたおにぎりに惹かれ、米の産地である兎鍋村（となべむら）の喜多川農林高校へ新任として赴任する。なぜか、そこで飼育されている豚と話せる自分に驚き…。地方の農業学校を通して、教師という仕事、農業の未来を考えてみない？

90

もし病気になったら…と思った時に

エッセイ

『困ってるひと』
（大野更紗著、ポプラ社）

難民の研究をしていた大学院生の著者は、ある日、原因も治療法も分からない難病にかかり、自身が「医療難民」となってしまう…。病気やお金、社会制度、周囲の偏見など苦しい状況がユーモラスに描かれている。健康であることの大切さを、心から実感できるエッセイだ。

91

お腹がすいた時に

料理

『シネマ食堂』
（飯島奈美著、朝日新聞出版）

ドラマや映画のワンシーンを見て「あれ、食べたい…」と思ったら、読んでみよう。想像に終わっていた「あの味」を、再現してくれるヒントがあるかも。映画に出てくる７０もの料理を再現したレシピを紹介した本書があれば、あとは自分の料理の腕を上げるだけ？

92

ほかにもおすすめの本

【もし病気になったら…と思った時に】

『困ってるひと』
（大野更紗著、ポプラ社）

【お腹がすいた時に】

『シネマ食堂』
（飯島奈美著、朝日新聞出版）

ほかにもおすすめの本

【農業の未来について考えたい時に】

『グリーン・グリーン』
（あさのあつこ著、徳間書店）

【もし病気になったら…と思った時に】

『困ってるひと』
（大野更紗著、ポプラ社）

ほかにもおすすめの本

【スポーツをしたくなった時に】

『DIVE!!』
（森絵都著、講談社）

【おいしいごはんが食べたくなった時に】

『それからはスープのことばかり考えて暮らした』
（吉田篤弘著、中央公論新社）

ほかにもおすすめの本

【お腹がすいた時に】

『シネマ食堂』
（飯島奈美著、朝日新聞出版）

【おいしいごはんが食べたくなった時に】

『それからはスープのことばかり考えて暮らした』
（吉田篤弘著、中央公論新社）

おいしいごはんが食べたくなった時に

文学

『それからはスープのことばかり考えて暮らした』
（吉田篤弘著、中央公論新社）

インスタントスープもいいが、手間暇かけたスープにはそれにしか出せない温かさがある。オーリィこと、主人公の青年が作る「名なしのスープ」を口にした人々が、「おいしい」の言葉とともに語るのは忘れかけていた思い出たち。いくつもの人生が溶け合った、心温まる物語。

93

スポーツをしたくなった時に

文学

『ＤＩＶＥ!!』
（森絵都著、講談社）

ミズキダイビングクラブは、赤字経営により、存続の危機に陥っていた。新しいコーチ麻木（あさき）が提案したクラブ存続の条件は、「オリンピック日本代表選手を出す」というものだった。知季（ともき）・飛沫（しぶき）・要一（よういち）は厳しい練習の中、それぞれの思いで飛ぶ。読み終わった後、爽やかな気持ちになれる物語。

94

おもてなしの心に触れたい時に

ノンフィクション

『ディズニーおもてなしの神様が教えてくれたこと』
（鎌田洋著、SBクリエイティブ）

「ディズニーの神様」シリーズ第５巻。ディズニーリゾートのキャストが、「表裏のない気持ち」「見返りを求めない気配り」というおもてなしの精神に気づき成長していく姿が、３つの物語を通して描かれている。見返りを求めないおもてなしの心に触れてみない？

95

ペットを飼いたくなった時に

絵本

『てつぞうはね』
（ミロコマチコ著、ブロンズ新社）

てつぞうは、重さがなんと８キロもあるネコ。白くてふかふかで、座ると大きいおにぎりみたい。誰もがおそれるあばれネコだけど、私にだけはぐりぐり甘えてきて、かしこいところもたくさんあるんだよ。てつぞうとの楽しい毎日が、ネコのいる生活っていいなと思わせてくれる絵本。

96

ほかにもおすすめの本

【おもてなしの心に触れたい時に】

『ディズニーおもてなしの神様が教えてくれたこと』
（鎌田洋著、SBクリエイティブ）

【ペットを飼いたくなった時に】

『てつぞうはね』
（ミロコマチコ著、ブロンズ新社）

ほかにもおすすめの本

【スポーツをしたくなった時に】

『DIVE!!』
（森絵都著、講談社）

【おもてなしの心に触れたい時に】

『ディズニーおもてなしの神様が教えてくれたこと』
（鎌田洋著、SBクリエイティブ）

ほかにもおすすめの本

【猫が好きでたまらない時に】

『猫語の教科書』
（ﾎﾟｰﾙ・ｷﾞｬﾘｺ著、灰島かり訳、筑摩書房）

【甲州弁の青春小説を読みたい時に】

『葡萄が目にしみる』
（林真理子著、角川書店）

ほかにもおすすめの本

【猫が好きでたまらない時に】

『猫語の教科書』
（ﾎﾟｰﾙ・ｷﾞｬﾘｺ著、灰島かり訳、筑摩書房）

【ペットを飼いたくなった時に】

『てつぞうはね』
（ミロコマチコ著、ブロンズ新社）

猫が好きでたまらない時に

文学

『猫語の教科書』
（ポール・ギャリコ著、灰島かり訳、筑摩書房 ）

”猫”という名のしなやかな四つ足の友に心奪われたなら、ぜひ読んでみよう。猫の頭の良さに感心して、ますます猫に夢中になるかもしれない。良き猫の飼い主を演じていたはずが、念入りに仕組まれた筋書きに乗せられていた…という驚き!?。ますます、猫から目が離せない。

97

甲州弁の青春小説を読みたい時に

文学

『葡萄が目にしみる』
（林真理子著、角川書店）

葡萄農家の娘・乃里子は、地方の進学校に通う女子高生。素朴で多感な少女の視点から、憧れの先輩に寄せる淡い想いや、友人との葛藤に一喜一憂する日々を、馴染みのある山梨の四季の移ろいを背景に描いた青春小説。思春期女子、痛いほどの自意識を持て余していたら読んでみよう。

98

本になんて興味ないやと思った時に

読書

『本と図書館の歴史』
（モーレン・サワ文、ビル・スレイヴィン絵、宮木陽子訳、小谷正子訳、西村書店）

この世に本や図書館は、一体いつからあるのだろう。本や図書館の歴史は、人間の文化の発展と密接に結びついてきた。古代アレキサンドリアの時代から現代の電子図書館まで、本と図書館の歩んできた道を、たくさんのカラーイラストとともにたどってみよう！

99

もっと山梨を知りたいと思った時に

エンタメ

山梨の逆襲
（五緒川津平太編著、三浦えつ子編著、言視舎）

地味だった山梨の逆襲が始まった！？山梨の県民性を面白く語り、トリビアを披露するだけでなく、街の本屋さんの魅力的な取り組みや、活発な活動も紹介している。今まで知らなかった地域情報も満載の、ユニークで郷土愛あふれる一冊。

100

ほかにもおすすめの本

【本になんて興味ないやと思った時に】

『本と図書館の歴史』
（ﾓｰﾚﾝ･ｻﾜ文、ﾋﾞﾙ･ｽﾚｲｳﾞｨﾝ絵、宮木陽子訳、
小谷 正子訳、西村書店）

【甲州弁の青春小説を読みたい時に】

『葡萄が目にしみる』
（林真理子著、角川書店）

ほかにもおすすめの本

【本になんて興味ないやと思った時に】

『本と図書館の歴史』
（ﾓｰﾚﾝ･ｻﾜ文、ﾋﾞﾙ･ｽﾚｲｳﾞｨﾝ絵、宮木陽子訳、
小谷 正子訳、西村書店）

【もっと山梨を知りたいと思った時に】

『山梨の逆襲』
（五緒川津平太編著、三浦えつ子編著、
言視舎）

ほかにもおすすめの本

【異国の雰囲気を味わいたい時に】

『石の花』
（ﾊﾞｰｼﾞｮﾌ作、佐野朝子訳、岩波書店）

【もっと山梨を知りたいと思った時に】

『山梨の逆襲』
（五緒川津平太編著、三浦えつ子編著、
言視舎）

ほかにもおすすめの本

【おもてなしの心に触れたい時に】

『ディズニーおもてなしの神様が教えて
くれたこと』
（鎌田洋著、SBクリエイティブ）

【ペットを飼いたくなった時に】

『てつぞうはね』
（ミロコマチコ著、ブロンズ新社）