

中高生向けブックリスト

リストテーマ



- ・こんな仕事もある
- ・ボランティア
- ・ヤングケアラー
- ・その他の社会問題

リスト作成



山梨県立
図書館



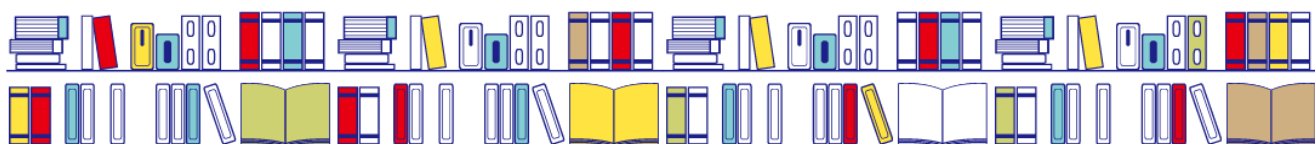
甲府市立図書館



中央市立
図書館



昭和町立
図書館



目 次

- * こんな仕事もある …… 1P
- * ヤングケアラー …… 8P
- * ボランティア …… 15P
- * その他の社会問題 …… 21P

ま え が き

「若い大人」であるYA(ヤングアダルト)世代のみなさんへ

中学生や高校生、YA世代のみなさんに読んでほしい
おすすめの本を下記のテーマごとに分けて
ブックリストを作成いたしました。

- * 「こんな仕事もある」
- * 「ヤングケアラー」
- * 「ボランティア」
- * 「その他の社会問題」

これからみなさんが出会う
素敵な本の一冊になれるよう願っております。

*各館のホームページ上からもこの冊子を見ることができます。

表紙の二次元コードを読み取ってください。

*本冊子掲載の記事、イラスト、写真等の無断転載を禁じます。

*本冊子は、教育機関（小学校・中学校・高校・特別支援学校）に
おけるプリントアウト、コピー、無料配布ができます。

（改変・切除などはご遠慮ください。）



テーマ

こんな仕事もある



書名の50音順

書名	著者名	出版社
甘くてかわいいお菓子の仕事 自分流・夢の叶え方	KUNIKA/著	河出書房新社
あめつちのうた	朝倉宏景/著	講談社
切手デザイナーの仕事 日本郵便 切手・葉書室より	間部香代/著	株式会社グラフィック社
巨大桶を絶やすな！ 日本の食文化を未来へつなぐ	竹内早希子/著	岩波書店
クジラの骨と僕らの未来	中村 玄/著	理論社
好きを生きる 天真らんまんに壁を乗り越えて	牧野 富太郎/著	東京 興陽館
装幀室のおしごと 本の表情つくりませんか	範乃秋晴/著	KADOKAWA
空を見上げてわかること 身近だけど知らない気象予報士	斉田 季実治/著	PHP研究所
中学校の授業でネット中傷を考えた 指先ひとつで加害者にならないために	宇多川 はるか/著	講談社
プロの履歴書からわかる生きものの仕事	松橋利光/著	山と溪谷社
ぼくたちはまだ出逢っていない	八束 澄子/著	ポプラ社
私の職場はサバンナです！	太田 ゆか/著	河出書房新社



書名

甘くてかわいいお菓子の仕事
自分流・夢の叶え方

著者名

KUNIKA / 著

出版社

河出書房新社

出版年

2017



ポイント
お薦め

“スイーツアーティスト”聞いたことはあるでしょうか？繊細なデコレーションが特徴的なお菓子作りの仕事の一つ。
デザインを考えるのが好き、手先を使って細かい何かを作ることが好きな人におすすめの一冊。

書名

あめつちのうた

著者名

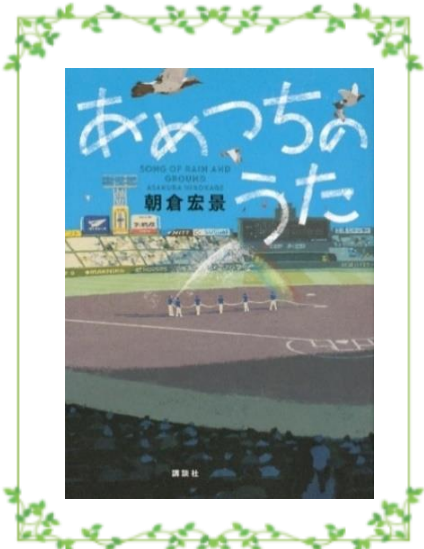
朝倉宏景 / 著

出版社

講談社

出版年

2020



ポイント
お薦め

グラウンドキーパーという職業を知っていますか？
野球場等のグラウンドを整備する人のことです。
ただ表面の土を均せば良いという訳ではなく、緻密な計算と長年の経験が必要な奥が深い仕事です。
甲子園球場の神整備で有名な「阪神園芸」が舞台なので、野球好きには堪らない一冊。

書名

切手デザイナーの仕事
日本郵便 切手・葉書室より

著者名

間部香代 / 著

出版社

株式会社グラフィック社

出版年

2022



ポイント
お薦め

切手デザイナーという職業を知っていますか？日本の切手をつくるのは、たった8人のデザイナーたち。彼らがどうして切手デザイナーになったのか、どんなことをしているのか…。切手の奥にある仕事と、仕事の奥にある人の姿が書かれた1冊です。

書名

巨大桶を絶やすな！
日本の食文化を未来へつなぐ

著者名

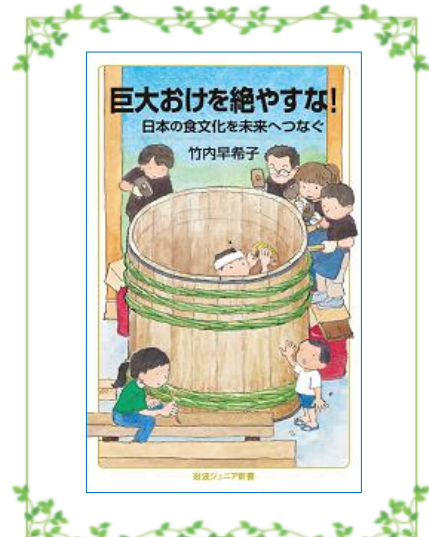
竹内早希子 / 著

出版社

岩波書店

出版年

2023



ポイント
お薦め

醤油に味噌にお酒。日本には、古くから親しまれる伝統の味がある。その味を守り繋ぐためには、巨大な木桶が必要だ。しかし、日本の木桶職人はわずかしかいない。木桶を絶やさないために、今できることは何か。未来に向かって歩み始めるノンフィクション。

書名

クジラの骨と僕らの未来

著者名

中村玄／著

出版社

理論社

出版年

2021



ポイント
お薦め

著者は、子どもの頃からの生き物好き。中学校の解剖の授業をきっかけに骨格標本作りに夢中になり、留学先や大学でも好きなことを追いつけ、クジラの骨の研究者になった。自分の好きなことを将来に繋げたいと考えている人におすすめの一冊。クジラの骨からどんなことがわかるのか、著者の研究内容の紹介も分かりやすく、面白い。

書名

好きを生きる
天真爛漫に壁を乗り越えて

著者名

牧野富太郎／著

出版社

興陽館

出版年

2023



ポイント
お薦め

「好きに理由はない」「楽しいことをする」「どこにいても恥ずかしくない仕事をする」、生涯を通して植物を愛し、採取に取り組んだ牧野富太郎の言葉には、「好き」が溢れている。好きを通し、夢中で生きられたのは、牧野の変わらぬ心持ちと、多くの人の優しさに触れたからだだった。

書名

装幀室のおしごと
本の表情つくりませんか

著者名

範乃秋晴／著

出版社

KADOKAWA/メディア
ワークス文庫

出版年

2017



ポイント
お薦め

本の表紙が気になってその本を手にとるときはありませんか？本の表紙や紙の種類、文字の大きさや形式など本の表情を生み出すのが装幀（そうてい）の仕事です。
本に関わる仕事を考えている人におすすめの一冊。

書名

空を見上げてわかること
身近だけど知らない気象予報士

著者名

斉田季実治／著

出版社

PHP研究所

出版年

2022



ポイント
お薦め

現役の気象キャスターが、気象予報士の仕事内容や気象情報の使い方を紹介した本。遠回りをして気象キャスターになった経験から、「未来の自分がいたい姿」をイメージして行動することの大切さを伝える。将来を考え始める中学生・高校生におすすめしたい。

書名

中学校の授業でネット中傷を考えた
指先ひとつで加害者にならないために



著者名

宇多川 はるか／著

出版社

講談社

出版年

2023

ポイント
お薦め

誹謗中傷というセンシティブなテーマの本を出版するまでに、新聞社の記者がどのように問題意識をもって取材活動をしながらか作り上げていくのか。特に学校と言う場所での取材では、どの様な注意点が必要なのかも書かれています。
内容と共に、一冊の本を読者に手渡すまでの出版する側の姿を知ることが出来ます。

書名

プロの履歴書からわかる 生きものの仕事



著者名

松橋利光／著

出版社

山と溪谷社

出版年

2023

ポイント
お薦め

生き物が好きで、生き物に関わる仕事をしたい…。そう思っているあなたにおすすめの一冊！
生き物にかかわるプロフェッショナルたちがその仕事につくに至った経緯や、仕事のやりがいなどを履歴書形式で紹介。自分のやりたい仕事、向いている仕事、進む方向のヒントになるかも…？！

書名

ぼくたちはまだ出逢っていない

著者名

八束 澄子／著

出版社

ポプラ社

出版年

2022



ポイント
お薦め

「金継ぎ」の読み方や意味を知っているでしょうか？

きんつぎと読みます。欠けた陶器を伝統的な漆を使って修理する技法の事です。

物を大切に作る精神を美しく具現化する職業の一つを、物語の中で魅力的に描いています。

書名

私の職場はサバンナです！

著者名

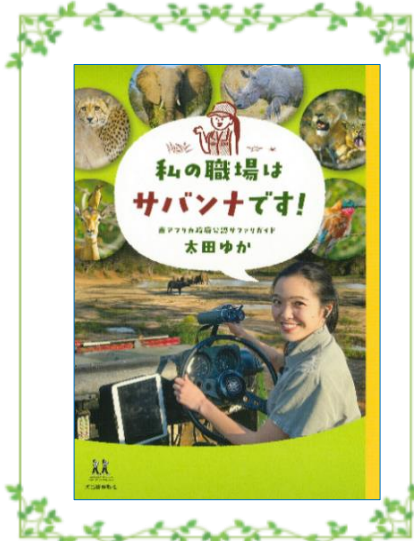
太田ゆか／著

出版社

河出書房新社

出版年

2023



ポイント
お薦め

南アフリカで政府公認のサファリガイドをしながら、野生動物の保護活動にも取り組んでいる著者。

動物の生態や、自然と共生するために大切なことを教えてください。

「サファリガイド」という日本では馴染みのない仕事の裏側を覗いてみませんか。



テーマ

ヤングケアラー

書名の50音順



書名	著者名	出版社
with you (ウイズ ユー)	濱野 京子/作	くもん出版
海を見た日	M. G. ヘネシー/作 杉田七重/訳	鈴木出版
かすがい食堂1～3	伽古屋 圭市/著	小学館
みんなに知ってほしいヤングケアラー (全4巻)	濱島 淑恵/監修	ポプラ社
むこう岸	安田夏奈/著	講談社
ヤングケアラー 介護する子どもたち	毎日新聞取材班/著	毎日新聞出版
ヤングケアラー 考えよう、だれも取りのこさない社会	濱島 淑恵/監修	文溪堂
「ヤングケアラー」深層へのアプローチ SNSで出会う、つながり続ける	加藤 雅江/著	本の種出版
ヤングケアラーってどういうこと? 子どもと家族と専門職へのガイド	ジョー・オールドリッジ/作 澁谷智子/監訳 長谷川拓人/訳	生活書院
ヤングケアラーの歩き方 家族グレーゾーンの世界を理解する本	大庭 美代子/著 加藤 雅江/監修	風鳴舎
私だけ年を取っているみたいだ。 ヤングケアラーの再生日記	水谷緑/著	文藝春秋



書名

with you (ウイズユー)

著者名

濱野京子 / 作 中田いくみ / 画

出版社

くもん出版

出版年

2020



ポイント

お薦め

家族の中で自分の存在意義を感じられない中学3年生の悠人は、夜の公園で一人暗い顔をしている朱音と出会いました。朱音のことがなぜか気になり、何回か会ううちに、まだ14歳の朱音が病気の母親を支え、家事や妹の世話をしていることを知ります。朱音を支えたいと思う悠人とともに、ヤングケアラーについて知り、考えることができます。

書名

海を見た日

著者名

M・G・ヘネシー / 作
杉田七重 / 訳

出版社

すずき出版

出版年

2021



ポイント

お薦め

それぞれの事情で、里親に預けられた3人の子どもたち。そこへ新しくアスペルガー症候群の男の子が仲間入りし、その子の母親に会いたいという願いをかなえるために4人は冒険に出かけることに。物語から、里親制度やヤングケアラーを考えるきっかけになってもらえたら嬉しいです。

書名

かすがい食堂1～3

著者名

伽古屋 圭市／著

出版社

小学館

出版年

2021～
2023



ポイント
お薦め

下町の駄菓子屋で、子ども食堂を始めた主人公と、そこに通う子ども達の姿を描いています。第3弾「夢のゆくさき」では好意が時とすると子どもに心の傷を負わせたり、プライドを傷つけたりしてしまう事に気づかされます。好意とお節介のバランスを、それぞれの目線で描いています。食を通じて心が癒されていく内容です。

書名

みんなに知ってほしいヤングケアラー
(全4巻)

著者名

濱島淑恵／監修 黒光さおり／協力

出版社

ポプラ社

出版年

2023



ポイント
お薦め

あなたはヤングケアラーではありませんか？ ヤングケアラーとは、料理や幼い兄弟の見守り、障害のある家族のサポートなど、家事や家族の世話をする子どもたちを指します。本書は、ヤングケアラーがどんな家事や世話をしているか、どんなことに困っているかなど、体験談を交えて紹介しています。また、ヤングケアラーとその家族への具体的な支援方法を知ることができます。

書名

むこう岸

著者名

安田夏奈 / 著

出版社

講談社

出版年

2018



ポイント
お薦め

『生活保護法』聞いたことはあっても、内容も使い方も知らない人が多いかもしれません。物語の中で、生活保護を受ける家庭でヤングケアラーとして家族の世話もしている中学生が、この法律を知って使って、未来に生きようと前を向きはじめます。
少し暗いイメージの表紙に惑わされずに是非手に取って欲しい本。

書名

ヤングケアラー
介護する子どもたち

著者名

毎日新聞取材班

出版社

毎日新聞出版

出版年

2021



ポイント
お薦め

日本にはヤングケアラーが何人いるのか、全く分からない。それは、全国規模の調査をしたことがないからだ……。手探りだった取材から、その実態が見えてくる。ヤングケアラーの当事者や、取り巻く人々と環境。その事実を少しでも多くの人々に知ってもらうために、奮闘を重ねる記者たちの記録。

書名

ヤングケアラー
考えよう、だれも取りのこさない社会

著者名

濱島淑恵／監修

出版社

文溪堂

出版年

2022



ポイント
お薦め

「ヤングケアラー」とはどのようなものなのか、またどのような困難を抱えているのかを、最新の調査結果と取材をもとに、ヤングケアラーをとりまく状況をわかりやすく解説しています。ヤングケアラーについて知る初めの1冊にぴったりの本です。

ポイント
お薦め

最近よく耳にする「ヤングケアラー」。あなたは知っていますか？この本は、ヤングケアラーの現状や支援について中高生向けに解説した入門書です。ヤングケアラーを社会から取りのこさないために、私たちができることとは…。

*こちらの資料は、複数の図書館よりお薦めされています。

書名

「ヤングケアラー」深層へのアプローチ
SNSで出会う、つながり続ける

著者名

加藤 雅江 / 著

出版社

本の種出版

出版年

2022



ポイント
お薦め

「ヤングケアラー」という言葉は知っていても、当事者の子供たちが気が付いていない事が多いと言われています。SNSという、対面・電話などのこれまでよりずっと気軽に相談できるツールで、子供たちの「困りごと」に接することが出来るようになったそうです。その事例などから支援の方法が考えられています。

書名

ヤングケアラーってどういうこと？
子どもと家族と専門職へのガイド

著者名

ジョー・オールドリッジ / 作
澁谷智子 / 監訳 長谷川拓人 / 訳

出版社

生活書院

出版年

2022

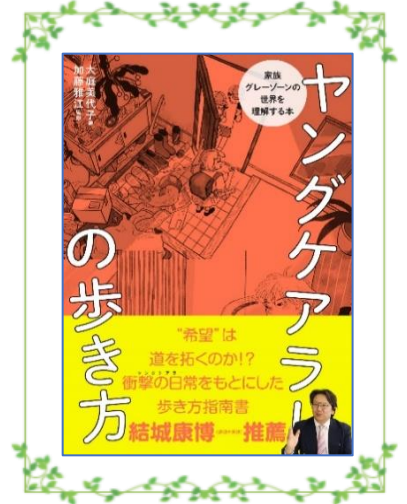


ポイント
お薦め

本当にわかりやすい文章とイラストで、“ヤングケアラーってどういうことか”がいろいろな事例で紹介されている。小中学生から教育・医療・福祉関係の人にも読んで欲しい本。
日本でのヤングケアラー情報・支援のサイトも多く紹介されており、ヤングケアラーについて理解を深める手助けになる一冊。

書名

ヤングケアラーの歩き方
家族グレーゾーンの世界を理解する本



著者名

大庭 美代子 / 著
加藤 雅江 / 監修

出版社

風鳴舎

出版年

2023

ポイント
お薦め

大人が担うと想定される家事や家族の世話などを、日常的に行っているヤングケアラーの子どもたち。その大半は、ヤングケアラーであることに気付かないまま、不自由な生活を送っている。そんな子どもたちが、本来はケアをされ、守られるべき存在であることを知ってほしい。誰もが考えさせられる体験談。

書名

私だけ年を取っているみたいだ。
ヤングケアラーの再生日記



著者名

水谷緑 / 著

出版社

文藝春秋

出版年

2022

ポイント
お薦め

ヤングケアラーの子ども時代から大人になるまでの成長を分かりやすく描いた実録コミック。失っていた「自分」を取り戻すことがいかに大変か、彼らの生きづらさを垣間見ることができる。ヤングケアラーについて知っている人も、知らない人もぜひ読んで欲しい一冊。



テーマ

ボランティア

書名の50音順



書名	著者名	出版社
幸せを届けるボランティア 不幸を招くボランティア	田中優/著	河出書房新社
16歳の語り部	雁部那由多/著 津田穂乃果/著 相澤朱音/著 佐藤敏郎/監修	ポプラ社
遠くの人と手をつなぐ SOSの届け方	千葉望/著	理論社
ボランティアをやりたい! 高校生ボランティア・アワードに集まれ	さだまさし風に立つ ライオン基金/編	岩波書店
マレットファン 夢のたねまき	村中 李衣/作	新日本出版社
マンガでわかるちょこっと社会貢献	上村 彰子/著 深山 雪男/マンガ 嵯峨 生馬/監修	小学館
夢中になれる小児病棟 子どもとアーティストが会ったら	松本 恵里/著	英治出版



書名

幸せを届けるボランティア
不幸を招くボランティア

著者名

田中優／著

出版社

河出書房新社

出版年

2015



ポイント
お薦め

ボランティアって誰かに言われてやるもの？そもそもボランティア活動ってなんだろう？そんな疑問に答えた1冊です。ボランティア活動は実際のところどうなっているのか、きちんと相手に届いているのかと丁寧に書かれています。

ボランティアを始めたい、興味があるけどどうしたらいいかわからない…そんな人にぜひ読んでほしい1冊です。

ポイント
お薦め

ボランティアをしてみたい気持ちはあるけれど、どうしたら良いかわからないと思っているみなさんに、「こんな方法もあるのか。大人じゃなくてもおカネと時間がなくても、きっかけがあればきっと今の自分にも始めることができるはず。」と背中を押してもらえる本です。

*こちらの資料は、複数の図書館よりお薦めされています。

書名

16歳の語り部

著者名

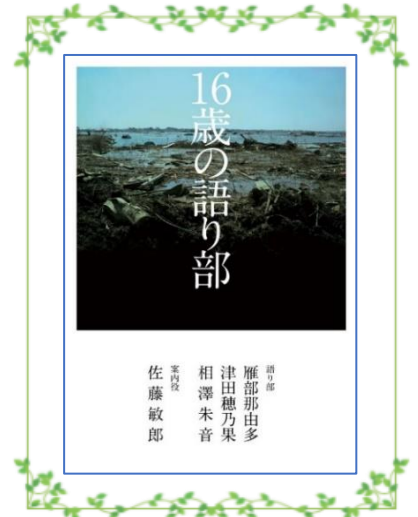
雁部那由多/著 津田穂乃果/著
相澤朱音/著 佐藤敏郎/監修

出版社

ポプラ社

出版年

2016



ポイント
お薦め

東日本大震災の時、小学校5年生だった3人が語る当時の記憶。彼らが語り部として伝える事とは…。ボランティアには、「伝承」という活動もある。自分が体験した事を後世に語り継ぐのも、非常に重要な役割である。ぜひ、彼らの辛い体験を未来に繋ごうという思いを受け取って欲しい。

書名

遠くの人と手をつなぐ
SOSの届け方

著者名

千葉望/著

出版社

理論社

出版年

2023



ポイント
お薦め

困っている子たちと手をつなぎたくて活動している大人がこんなにいること、たくさんの方が伸ばされる手を待っていることを、実際のボランティア現場を紹介しながら教えてください。
「自己責任」という言葉が流布する現代で、誰にも頼れない子たちの支えになる1冊です。

書名

ボランティアをやりたい！
高校生ボランティア・アワードに集まれ

著者名

さだまさし・風に立つライオン基金/編

出版社

岩波書店

出版年

2019



ポイント
お薦め

今、自分が学んでいる事や興味を持って取り組んでいる事が、誰かの役に立つと考えた事がありますか？自分が持っている知識を活かす機会としてボランティア活動があります。ぜひ、全国のボランティアに励む高校生たちの活動を読んでみてください。

ポイント
お薦め

東日本大震災をきっかけにさだまさしを中心に創立された「風に立つライオン基金」の活動を若い世代にも引き継いでもらいたい思いから高校生ボランティア・アワードが立ち上がりました。「誰かの役に立つ活動を」という同じ志を持った高校生が地域の枠を超えて知り合いさまざまな形で刺激しあいながら活動している明るく元気な力強い姿を参加校ごとに紹介しています。

ポイント
お薦め

「高校生ボランティア・アワード2019」で発表されたボランティア活動を紹介する本です。校内の古民家を活用した、花や野菜の栽培体験ができる認知症カフェや、地元の伝統野菜を使ったカレーやジェラートなどの商品開発による地域おこしなど、33校の活動が書かれています。「誰かの役に立つ活動を」目指す高校生たちの、課題解決に向けたさまざまなアイデアを知ることができます。

*こちらの資料は、複数の図書館よりお薦めされています。

書名

マレットファン
夢のたねまき

著者名

村中李衣 / 著

出版社

新日本出版社

出版年

2016



ポイント
お薦め

スマトラ島沖地震の被災地タイで、図書館を作る活動をしていた松尾久美さんは、2人の仲間と教育支援NGOを立ち上げ、子どもたちに絵本を届ける活動や、大人向けの研修会や交流会などの活動を行っています。タイの人々が置かれている現状を知り、どのように考えて活動してきたのでしょうか。ボランティアや国際協力に興味のある人にお勧めです。

書名

マンガでわかるちょこっと社会貢献

著者名

上村彰子 / 著 深山雪男 / マンガ
嵯峨正馬 / 監修

出版社

小学館

出版年

2023



ポイント
お薦め

「プロボノ」とは、職業上のスキルや経験を活かして取り組む社会貢献(ボランティア)活動のことである。そう聞くと、働かないとできない様にも捉えられるが、そんなことはない。学生のプロボノもいる。今、懸命に取り組んでいる一人一人の「経験」という学びが、この先の人生にも、きっと役立つ糧となる。

書名

夢中になれる小児病棟
子どもとアーティストが出会ったら

著者名

松本恵利／著

出版社

英治出版

出版年

2021



ポイント
お薦め

全国には、病気のために長期入院する子どもたちが何万人もいる。病院の院内学級で教師をしていた著者は、子どもたちが病気から離れ、自分らしく楽しめる時間を作るため、アートによって支援する団体を立ち上げた。そして、絵画や音楽、読み聞かせやマジックなどの活動を実施している。自分にも何かできるかもしれない。さまざまなボランティアを知るきっかけ作りになってほしい。



テーマ その他の社会問題



書名の50音順

書名	著者名	出版社
明日、学校へ行きたくない 言葉にならない思いを抱える君へ	茂木 健一郎/著 信田 さよ子/著	KADOKAWA
10代から知っておきたい あなたを閉じこめる「ずるい言葉」	森山 至貴/著	WAVE出版
10代と考える「スマホ」 ゲーム・ネットとかしこくつきあう	竹内和雄/著	岩波書店
武器ではなく命の水をおくりたい 中村哲医師の生き方	宮田律/著	平凡社



書名

明日、学校へ行きたくない
言葉にならない思いを抱える君へ

著者名

茂木健一郎， 信田さよ子， 山崎聡一郎／著

出版社

KADOKAWA

出版年

2021



ポイント
お薦め

「学校に行きたくない」 そう思ったことはありませんか？今、多くの子が学校に行くことに苦しさを感じています。どうしてこんなことが起きているのでしょうか？学校に関する悩みや思いを抱える子どもたちや、その保護者、かつてそういった経験をしたことのある大人から寄せられた投稿について、3人の専門家が一緒に考えます。

書名

10代から知っておきたい
あなたを閉じこめる「ずるい言葉」

著者名

森山至貴／著

出版社

WAVE出版

出版年

2020



ポイント
お薦め

楽しいはずのおしゃべりが、イラッとしたり、モヤモヤした事はありませんか？それは、「ずるい言葉」に隠された“上から目線”“自分の都合”“決めつけ”“偏見”なのかも知れません。それらの「ずるい言葉」への対処法が書かれています。逆に、自分が深く考えずに友達をイラッとさせたり、モヤッとさせていないか思い返し、反省や後悔から自分自身を成長させていく手掛かりになる一冊です。

書名

10代と考える「スマホ」
ネット・ゲームとかしこくつきあう

著者名

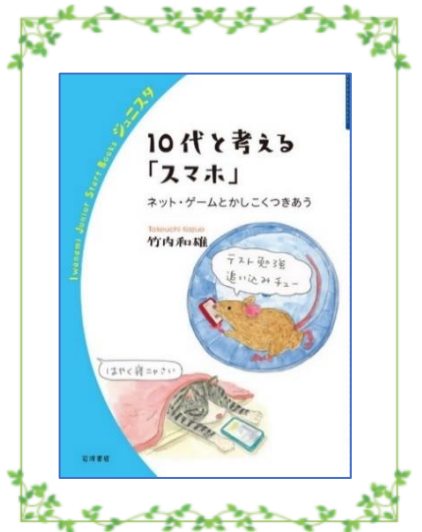
竹内和雄／著

出版社

岩波書店

出版年

2022



ポイント
お薦め

今の中高生のほとんどが所有しているスマホ。子どもたちの学校や日常でのトラブルの多くにスマホは関わってくるそうです。実際のネットトラブルを紹介し、最後の章では練習問題も用意されています。自分や周りを守るためにも、一度中高生に読んでおいてほしい1冊です。

書名

武器ではなく
命の水をおくりたい
中村哲医師の生き方

著者名

宮田 律／著

出版社

平凡社

出版年

2021



ポイント
お薦め

中村哲さんは、昭和59年にJOCS（日本キリスト教海外医療協会）の一員としてパキスタンに赴任。そこで、医療には環境整備、特に水の必要性を強く感じ。井戸を掘り灌漑用水の建設を行い、砂漠を緑の肥沃な土地に生まれ変わらせました。アフガニスタンの名誉市民になった令和1年に凶弾に倒れてしまいます。今も、多くの人々が意思を継ぎ事業を進めています。そんな、中村さんの生き方を是非知ってください。



令和6年3月31日

編集・発行：山梨県公共図書館協会児童奉仕研究部会Dブロック

山梨県立図書館 (TEL 055-255-1040)

甲府市立図書館 (TEL 055-235-1427)

中央市立田富図書館 (TEL 055-274-3311)

中央市立玉穂生涯学習館 (TEL 055-230-7300)

中央市立豊富図書館 (TEL 055-269-4011)

昭和町立図書館 (TEL 055-275-7860)

