令和７年度やまなし読書活動促進事業

わたしと 本と あなたと

図書館司書が選ぶ

こんな時、この一冊。

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。

９月１２日(金)～１２月７日(日)

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。

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、悲しいときなど、さまざまな場面であなたを支えてくれることでしょう。
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。

心がしゅんとした時に

『カモメに飛ぶことを教えた猫』
ルイス・セプルベダ／著　白水社

ひん死の母カモメから卵を託された猫のゾルバ。種の違いや嫌がらせに負けず、子カモメを育てます。ゾルバは、子カモメに、どうやって飛ぶことを教えるのか、はらはらの連続です。動物たちが分かり合えるのだから、人間だって分かり合えるはず。そんな勇気をもらうことができる１冊です。
劇団四季ファミリーミュージカルの原作です。
（山中湖情報創造館）

気分転換をしたいとき

『だいたいしあわせ』
阿川佐和子／著・絵　晶文社

「だいたい」がモットー？の著者が綴る、全国主要12紙に連載するエッセイを書籍化。著者が語るのは、趣味や家族との思い出などユーモアとペーソスたっぷりな日常。話をひとつ読み終えるたびに笑えたりしんみりしたりして「いつもとなにか違うことをしてみようかな」と、過ごす日々にささやかな彩りをそえたくなるような一冊。
（都留市立図書館）

疲れた心を元気づけたい時に

『不自由から学べること』
川原マリア／著　ダイヤモンド社

すべてが満たされ何の悩みもなく日々を過ごしている方は、少ないのではないでしょうか。ほとんどの方が、何かしらの不自由さや、悩みを抱えて生きているのではないかと思います。制約の多い修道院での不自由な生活を経験した著者が、優しく語りかけるようなこの本は、疲れた心を癒してくれる言葉がたくさん詰まっている一冊です。
（上野原市立図書館）

もう一歩先の世界を感じたい時に

『アカシアの朝』
櫻木みわ／著　小学館

近年、キラキラしたイメージの韓国カルチャーに憧れる人々は多い。そんな韓国で、K-POP アイドルを目指す日本の少女を通して描かれる、光と影。また、日本・韓国・北朝鮮の関係や歴史を、それぞれの視点から感じることができる物語。ままならない人生の哀しみを抱えながら、それでも希望を持って生きていくには…と考えさせられる。
（大月市立図書館）

のんびりとコーヒーを楽しみたい時に

『かんばんのないコーヒーや』
かめおかあきこ／作　ほるぷ出版

良い香りに誘われて、オオカミくんが入ったのは看板のないコーヒー屋。その店のコーヒーに心を奪われたオオカミくんは、自分でも美味しいコーヒーを淹れたいと試行錯誤を繰り返します。好きなものを極めることの難しさや積み重ねの大切さが、優しい絵とともに描かれています。
コーヒーを飲みながら、大人も楽しみたい一冊です。
（山梨市立図書館）

本を読みたいけれど、何を読んだらいいかわからない時

『さみしい夜のページをめくれ』
古賀史健／著　ポプラ社

主人公のタコジローは、進路や友人関係に悩む、うみのなか中学校の３年生。ある日、本の中の言葉で占うヒトデの占い師との出会いにより、タコジローの人生に変化が訪れます。
「本を選ぶことは、あしたの自分を選ぶこと」
自分に合った本の読み方や探し方、自分だけの一冊に出会うためのアドバイスが詰まっています。
本との出会いに繋がる一冊。
（中央市立玉穂生涯学習館）

思い出の本と再会したい時に

『あやふや記憶の本棚』
あやふや文庫／著　飛鳥新社

幼いころお気に入りだった絵本、教科書で読んだ印象的なフレーズ、図書館でたまたま手にした小説のシーンなど、一部しか思い出せない本はありませんか？SNS にて実際に寄せられた「あやふやな本の記憶」と、そこから推理された正解の本を集めて紹介した一冊。あなたの思い出の本と再会するきっかけになるかもしれません。
（笛吹市御坂図書館）

がんばりすぎて、苦しい時に

『キッチン・セラピー』
宇野碧／著　講談社

自分では凄く頑張っているのに、どこか空回りしていて苦しい…。「町田診療所」の町田モネさんは、そんな人々をマイペースな口調と行動で振り回しつつも、核心を突く言葉で凝り固まった気持ちをほぐしてくれます。
彼に促されつつ作る料理によって自分を見つめ直し、立ち直る姿にほっとする物語です。
（笛吹市春日居ふるさと図書館）

子どもと話せていない時に

『子どもの話をちゃんと聴く。』
辰由加／著　佼成出版社

夫婦共働きの時代、仕事に家事にと目まぐるしい毎日の中でふっと思うことはありませんか？「あぁ、今日も子ども達とゆっくり話せてないな」と。親なら誰もが抱える悩みですよね。時間がない中でどのように子どもへ寄り添い、心の声を聴いていけばいいのか。我が子と向き合いたいと思う、すべての親の味方になる１冊です。
（昭和町立図書館）

図書館の新しい楽しみ方を知りたい時に

『本が大好きになる図書館の使い方』
つのだ由美こ／著　秀和システム

公共施設の中では図書館はわりと身近にある。しかし、図書館に縁遠い人もいれば、特定の図書館にしか行かない人もいる。世界は広く図書館も様々。建物だって、図書館員だって、そのサービスだって。この本は映画を切り口に図書館を楽しむ一冊。映像とストーリーを織り交ぜて描かれる図書館の世界。ちょっと覗(のぞ)いてみませんか？
（富士川町立図書館）

「ふつう」や「まとも」に疲れた時に

『地球の中心までトンネルを掘る』
ケヴィン・ウィルソン／著　東京創元社

代理祖父母派遣会社、人体発火現象に怯える青年、がらくたを集めた博物館。シュールでどこか物悲しい 11 の物語の登場人物は皆、順風満帆に生きているとは言い難い。だが、不器用ながらも誠実に人生を全(まっと)うしようとする姿は、私の心を少しだけ軽くしてくれる。
日々に息苦しさを覚えた時ふと思い出す、お守りのような１冊。
（市川三郷町立図書館）

クスッとしたいときに

『きょう、ゴリラをうえたよ』
水野太貴／文　KADOKAWA

「おしょくじけん」「はろうちゅういほう」こんなことがニュースになるの？と思っていた幼少期。本書は当時を彷彿(ほうふつ)とさせる、子どもたちの言い間違い厳選集。それだけに留まらず、まだ少ない単語量を駆使する子どもたちのかわいい姿が想像できて、思わず笑みがこぼれること間違いなし。
そういえば社会人になっても会議の中で交わされた「どーせーひょう」「こうさいちゅう」にドキリ！それらが「動静表」「甲西中」とわかった時の衝撃といったら…。
（身延町立図書館）

夕暮れ時に

『ようこそ、ヒュナム洞書店へ』
ファン・ボルム／著　集英社

ソウル市内の住宅街にできたカフェ付きの書店「ヒュナム洞書店」。そこに集う人々と店主の、ささやかな交流をゆるやかに描く一冊です。完璧な人生なんてないけれど、「これでいい」と思える今日はある。
夕暮れ時、明日に向かってそっと背中を押してくれる、じんわりと心温まる作品です。
（南部町立図書館）

“キュン”としたい時

『しろいうさぎとくろいうさぎ』
ガース・ウイリアムズ／ぶん，え　福音館書店

しろいうさぎとくろいうさぎの温かな恋の物語です。子供の頃よく読んでもらった一冊。幼いながらに、恋する二羽に心ときめかせました。彼女のことを大切に思うがあまり臆病になってしまう彼と、そんな彼を優しく導く彼女…愛らしいうさぎ達の小さな恋物語に、あなたもキュンとときめいてみませんか。
（南部町立図書館）

あの頃のテレビドラマの世界は楽しかったなと思った時

『ザ・ネバーエンディング・ストーリー』
小路幸也／著　集英社

下町の老舗古書店「東京バンドワゴン」。古本とともに持ち込まれた事件を、4 世代にわたる家族で解決していくシリーズの番外編。一作ごとに時が流れ、頑固な店主や伝説のロックンローラーがいる大家族が成長してきた。20 作目の本作は、登場人物たちの原点となるエピソードが描かれている。かつて見たホームドラマのような、愛あるストーリー。
（北杜市ライブラリーはくしゅう）

なぜ人は山に登るのかと考えた時に

『山に登る』
星野秀樹／写真・文　アリス館

登山をするためには、専用の道具をそろえることから始まり、体力や時間も必要です。また、たとえ万全の状態で山に行ったとしても、雨風にさらされることもあれば、道に迷ってしまうこともあります。それでも下山後には、また次の山を目指してしまう…。そんな山の魅力を伝えてくれる写真絵本です。

（南アルプス市立中央図書館）

猫は何を考えているんだろう？と思った時に

『ねこのゆめ』
荒井良二／著　NHK 出版

窓の外を見ているとき、ふみふみしているとき、猫たちは一体何を考えているのでしょうか？この絵本の中に登場する猫たちは、外の世界を夢見たり、あたたかいだれかを夢見たり、いろいろな夢を見ています。一見、無表情に見える猫ですが、きっとこんな風に考えているのかも？と、読みながら想像が膨らみます。

（甲斐市立竜王図書館）

道でアリを見つけた時に

『働かないアリ過労死するアリ』
村上貴弘／著　扶桑社

私達が地上で見かけるアリ。実はこのほとんどが年寄りのメスのアリと知っていますか？実はアリ社会は大変メスに偏っていて、女王アリが卵を産み、メスの働きアリがコロニーを維持する生態だそう。とても合理的で戦略的な社会性があり、ここにヒトが幸せになる為のヒントがあるのでは…とユーモアたっぷりに著者が語ります。

（甲府市立図書館）

心の支えがほしい時に

『あなたのための短歌集』
木下龍也／著　ナナロク社

歌人である著者は、依頼者から寄せられた想いを題に短歌を作り「あなたのための短歌 1 首」として個人販売を行っていました。4 年間で生まれた歌の中で、選りすぐりの 100 首が収録されています。
手元に置いて、心身ともに疲れ切ってしまった時に開けば、心の支えになること間違いなし！

（山梨県立図書館）

考えすぎて動けない時に

『そういうゲーム』
ヨシタケシンスケ／著　KADOKAWA

これでいいのかな。このままでいいのかな。考えすぎて動けなくなったら、この本を開いてほしい。日常のさまざまな出来事をゲームに見立ててやり過ごす、という考え方を教えてくれる。モヤモヤするけど仕方がない。だって「そういうゲーム」だから。そう考えると少し楽に動ける気がする。
さあ、今日はどういうゲームをする？

（山梨県立図書館）

やま読 2025

図書館司書が選ぶ　こんな時、この一冊。
2025 年 9 月　山梨県立図書館発行