



若い人に
贈る

読書の
すすめ

2023

私は、ぼくは、どうして生まれてきたんだろう？

大学生の梨木匠は平凡なことがずっと悩みだったが、中学3年のときに、エスパーのように人の心を読むという特殊な能力に気づいた。ところが、バイト先で出会った常盤さんは、匠に心を開いてくれない。常盤さんは辛い秘密を抱えていたのだった。

だれもが涙せずにはいられない、切なく暖かい物語。

掬えば手には
瀬尾まいこ



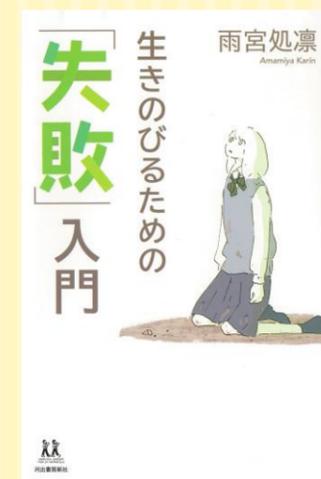
2022年
講談社

失敗ばかりでも
弱いままでも生きてますー

作家、ロボット研究者、探検家、臨床心理士、オタク女子、元ひきこもり、元野宿のおじさんたちなどに聞く、「失敗」や「弱さ」と生きていくためのヒント。

生きのびるための
「失敗」入門

雨宮処凛



2022年
河出書房新社

遥か昔、神郷からもたらされたという奇跡の稲、オアレ稲。ウマール人はこの稲をもちいて帝国を作り上げた。この奇跡の稲をもたらし、香りで万象を知るという活神〈香君〉の庇護のもと、帝国は発展を続けてきたが、あるとき、オアレ稲に虫害が発生してしまう。

時を同じくして、ひとりの少女が帝都にやってきた。人並外れた嗅覚をもつ少女アイシャは、やがて、オアレ稲に秘められた謎と向き合っていくことになる。

(上巻あらすじ)

仕事、日常生活、SNS、メール…
様々なシーンで使える！
シンプルなのに自分らしい語彙が増やせる本

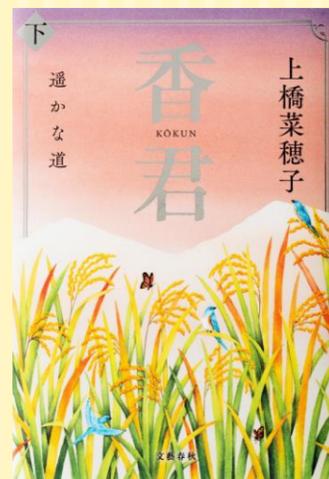
「正しさ」じゃない。言葉の教科書じゃない。本当に使いたいと思える言葉を集めた本。「この人すごい……」ではなく「この人すてき！」を合言葉に、心あたたまる言葉を集めました。

香君 (上・下)

上橋菜穂子

2022年

文藝春秋



オトナ女子の すてきな語彙力帳

吉井奈々



2022年

ダイヤモンド社

従来、脳は成人後、衰える一方だとされていた。しかし、成人後も脳内の前頭葉が大きくなり、死の直前でも海馬の細胞数が増えた人たちがいた—。

彼らに共通していたのは「有酸素運動」を日常的に行っていたこと。たった5分のウォーキング・ランニングが脳に作用する！

学力・集中力・記憶力・創造性……脳のあらゆる力を伸ばす運動の秘訣、大公開！

「白鳥さんと作品を見るとほんとに楽しいよ！」という著者の友人マイティの一言で、「全盲の美術鑑賞者」とアートを巡るユニークな旅は始まりました。

視覚の不思議、アートの意味、生きること、障害を持つこと……などが白鳥さんや友人たちとの会話から浮かび上がってきます。そこに白鳥さんの人生、美術鑑賞をする理由などが織り込まれて—。

「2022年 Yahoo! ニュース|本屋大賞 ノンフィクション本大賞」受賞！

運動脳

アンデシュ・ハンセン



2022年
サンマーク出版

目の見えない白鳥さんと アートを見に行く

川内有緒



2021年
集英社
インターナショナル

なんだか疲れがとれない。満たされない。
イライラしちゃう。どんどんモヤモヤがたまっていく……。

きっとあなたに足りないのは、ほめられること。自分で自分をほめること。そして他人をほめること。日常に「ほめ」があれば、心にちょっと余裕ができる。

TwitterやLINEスタンプで大人気のイラストレーター・わかるが贈る、疲れたあなたに寄り添う168の「ほめ」メッセージ。

疲れたあなたをほめる本 わかる



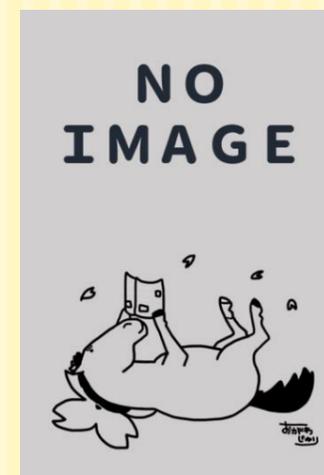
2021年
ポプラ社

少年時代、チェロ教室の帰りにある事件に遭遇し、以来、深海の悪夢に苛まれながら生きてきた橘。

ある日、上司の塩坪から呼び出され、音楽教室への潜入調査を命じられる。目的は著作権法の演奏権を侵害している証拠をつかむこと。橘は身分を偽り、チェロ講師・浅葉のもとに通い始める。

師と仲間との出会いが、奏でる歓びが、橘の凍っていた心を溶かしだすが、法廷に立つ時間が迫り……

ラズカは静かに弓を持つ 安壇美緒



2022年
集英社

買い物は経済でどんな働きをしている？
株って、なんだろう？ 保険会社って、どんなしくみ？ 税金って、どういう制度でどんな目的があるの？

社会人としてこれだけは知っておきたい「経済とお金のしくみ」をわかりやすく解説。買い物、投資、ローン、保険、年金、税金、世界の金融情勢など、この一冊で賢くお金と付き合い、ベストな選択ができる！

シリーズ70万部超えロングセラー、待望の新版。

経済のことよくわからない
まま社会人になった人へ

池上 彰



2022年
ダイヤモンド社

北海道道立白麗高校・第二十七期卒業生3年6組の元クラスメートたちに、校庭に埋めたタイムカプセルの開封を兼ねて同窓会を開催するはがきが届いた。同窓会SNSも立ち上がり、10年前の高校生活を懐かしみながら盛り上がっていく彼ら。しかし、ある日、「岸本李矢という子を覚えていますか」という書き込みが……。

爆弾ともいえる書き込みにも、ある事実が明らかになっていく。それぞれの思いで苦悩する登場人物たち。新型感染症で変わっていく世界の中、同窓会は近づいていた……。

高校時代の「いじめ」に対して、関わった人々の心の移ろいと葛藤を描いたリアルな青春群像劇。

おまえなんか
会いたくない

乾 ルカ



2021年
中央公論新社

本の好きな王様がいました。王様はもう年寄りで、目がほとんど見えません。王様は二人の男を城に呼び、言いました。

「わしは本が好きだ。今までたくさんの本を読んだ。たいいていの本は読んだつもりだ。しかし、目が悪くなり、もう本を読むことができない。でもわしは、本が好きだ。だから、本の話を知りたいのだ。お前たち、世界中をまわって『めずらしい本』について知っている者を探し出し、その者から、その本についての話を聞いてきてくれ。そしてその本の話をお前に教えてほしいのだ」

旅に出たふたりの男は、たくさんの本の話を持ち帰り、王様のために夜ごと語り出した。

丸暗記よ、サヨウナラ

星の数ほどある時短テクニック。それを、アプリ別に、1つひとつ覚えていてはたいへんです。アプリをまたいで、いろんな場面で使える操作は、実はいっぱいあります。

本書は、「いろんな場面で使える操作」に焦点をあて、アプリ別ではなく、アプリ横断的に時短テクニックをご紹介します。

1つの操作を覚えれば、あっちでもこっちでも使える。そんなコスパのよいテクニックを集めました。

その本は 又吉直樹・ヨシタケシンスケ



2022年
ポプラ社

疲れない パソコン仕事大全

大林ひろこ



2022年
技術評論社

近年、「同調圧力」という言葉を目にする機会が増え、コロナ禍によって一気に一般化しました。そうした中で、「同調圧力」について評論されることも増えました。

でも、正直、評論よりも実生活で役立つ「同調圧力」のかわし方のほうがみなさんの毎日に有用ではないでしょうか？

本書では、9万人超の臨床経験を持つ心理カウンセラーの著者がたどりついた、しんどい「同調圧力」世界を闘うことなく抜け出す方法をお伝えします！

コピペがバレた！ 学校が特定された！ 中高生のスマホ・SNSの失敗談→実際のしくじり事件を手がかりにスマホルールを考える本。ネット上の犯罪やトラブルに巻き込まれない、デマやフェイクニュース、詐欺にだまされないために知っておきたいキーワードを厳選ピックアップ。

若い君たちだって、時には加害者にもなることがあるネットの世界。情報を受け取るリテラシーと発信者としてのマナーとスキルを身につけて、楽しいスマホライフをおくろう。

誰にも嫌われずに同調圧力をサラリとかわす方法

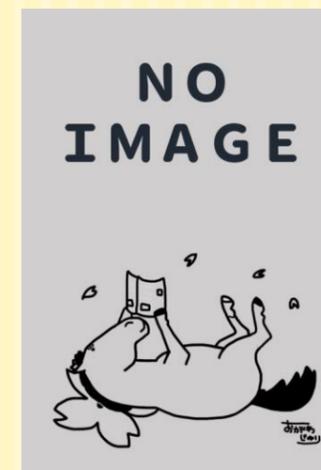
大嶋信頼



2022年
祥伝社

しくじりから学ぶ 13歳からのスマホルール

島袋コウ



2020年
旬報社

ニュースだけではなく、バラエティ番組でもよく聞くようになった「SDGs」。

そもそも「SDGs」ってなに？ という基本から、企業での実践マニュアルまで、イラスト入りでわかりやすく紹介します。

知識ゼロからの SDGs入門

夫馬賢治

NO
IMAGE



2022年
幻冬舎

ユーチューバーやろうぜ！

幼馴染の織田にそう誘われた高校一年生の松尾。バスケット部の坂上と、一年先輩で軽音部のイケメン、夏目も仲間に加えてゲーム実況動画を配信することになった。

再生数が伸びず試行錯誤をつづける四人だったが、ある動画がバズったことをきっかけに一躍大人気に。だが有名実況者としての様々な試練が彼らの友情にヒビを入れる！？

今を切り取る最旬青春小説。

どうぞ愛を お叫びください

武田綾乃



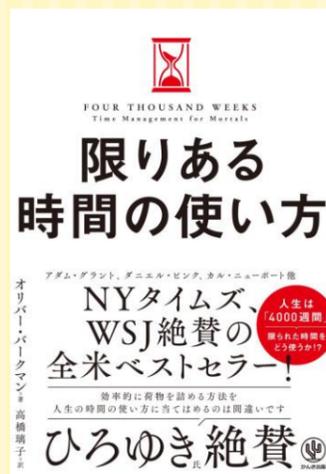
2022年
新潮社

人生はたった4000週間、 限られた時間をどう過ごすか! ?

本書は古今の哲学、心理学、スピリチュアル思想を駆使し、ウィットに富んだ語り口で、時間と時間管理を実践的に、そして深く問い直す。

「すべてのことを終わらせる」という強迫観念を捨て、自分の有限性を受け入れたうえで、そこから有意義な人生を築く方法を紹介する。

限りある時間の使い方 オリバー・バークマン



2022年
かんき出版

民法改正により、2022年4月から成年年齢が20歳から18歳に引き下げへ!

それによって、高校3年生の中に「大人」が誕生することになります。

本書は、18歳成人が巻き込まれそうな契約やSNSでのトラブル紹介はもちろん、随所に「考える設問」も掲載。単に「知る」だけではなく、「考える」ことで、大人になる準備を進められるようになっています。法律系のコラムやおうちの方、先生向けのQ & Aも必見です!

大人になるって どういうこと?

神内 聡



2022年
くもん出版