

思いはことばでできている

学校司書が選んだ小中高生におすすめの本



東京・学校図書館スタンプラリー

2026

学校図書館で、いろいろな本に出合おう！

この度は、第13回「東京・学校図書館スタンプラリー」にご参加いただき、ありがとうございます。このスタンプラリーは2012年に始まり、今年で13回目を迎えます。今年は、37校の学校図書館と都立多摩図書館で開催し、遠くは八丈島の高校も参加しています。この夏、みなさんはいくつのスタンプを集められるでしょうか。ぜひ、いろいろな学校図書館を訪れて、たくさんスタンプを集めてください。

学校図書館は、学校によって一つ一つ違います。それは、その学校で学ぶ人たちが、学校図書館を使いながら育てていく場所だからです。学校図書館は、使われるほど、読みたい本が増え、ほっとできる場所、新しいことに出合える場所へと成長していきます。みなさんも、自分の学校の図書館をたくさん活用し、すてきな学校図書館へと育ててください。

この小冊子では、学校図書館が好きなみなさん、本に興味をもっているみなさんに向けて、スタンプラリー参加校の学校司書・司書教諭が心を込めて選んだ本を紹介しています。まだ読んだことのない本や、今まで知らなかった本にも出合えるかもしれません。ページをめくって、「面白そうだな」と思う本を見つけたら、ぜひ学校図書館で借りて読んでみてください。この小冊子が、新しい本との出会いを広げるきっかけになることを願っています。

東京・学校図書館スタンプラリー実行委員長 杉山和芳

もくじ

＊ 本は図書館の背ラベル順に紹介しています

0類 [総記] の本 (6冊)	2p
1類 [哲学・宗教] の本 (6冊)	4p
2類 [歴史・地理・紀行] の本 (9冊)	6p
3類 [社会科学] の本 (12冊)	9p
4類 [自然科学] の本 (12冊)	13p
5類 [技術・工学・家政学] の本 (9冊)	17p
6類 [産業] の本 (6冊)	20p
7類 [芸術・美術・スポーツ] の本 (5冊)	22p
8類 [言語] の本 (4冊)	23p
9類 [文学] の本 (19冊)	25p
うち 913 [日本の小説] (10冊)	25p
929～953 [外国の小説] (6冊)	29p
E [絵本] (2冊)	31p

＊ 書名、著者名、出版社名などの情報は、出版社のWebサイト、国立国会図書館のデータベースに基づいています。

＊ 著者表示について、著作者は氏名のみを、それ以外は氏名と役割を示す語（編著、編、訳、監修等）を表示しています。

＊ 表紙画像は、出版社の許諾を得て掲載しています。

＊ 特におすすめしたい対象（小学生・中学生・高校生）を

   で示しています。

#100日チャレンジ 毎日連続100本アプリを作ったら人生が変わった

大塚あみ（日経BP）

007
オ



ChatGPT使ってサボるはずが!?

宿題をサボろうとChatGPTを使ってみたところ、便利さにハマってしまった著者。プログラミングの授業中にこっそり作ったオセロゲームがきっかけでまさかの学会発表へ、さらに毎日ゲームを作ってSNSに投稿する「#100日チャレンジ」へ。AIを相棒にしてプログラムの不具合を直すうちに自分の生きかたも未来も見つめ直していく。AI活用／進路・キャリア／プログラミング入門／自己啓発と、4種味わえる1冊です。

高

10年後のハローワーク これからなくなる仕事、伸びる仕事、なくなっても残る人

川村秀憲（アスコム）

007
カ



AIが人の仕事を奪う?!

分からないことを聞いたり、時には話し相手になってもらったりと様々な活用方法があるAI。今や相棒として毎日使っている！という人も多いのではないのでしょうか。では、そんな優秀なAIに仕事を奪われ人間が働けない時代が来るとしたら、あなたはどうしますか？ この本では人工知能研究者である著者が、これからの日本で起こる仕事内容の変化について言及しています。AIが普及していく世界で自分らしく活躍したい人は必見です！

中 高

わたしは書体デザイナー みんなの「読める」をデザインしたい

高田裕美 ニシワキタダシ、くどうのぞみ/イラスト（Gakken）

007
タ



一人ひとりのちがいに寄りそうフォント

百人いれば百通りの、千人いれば千通りの脳の働き方があります。脳の働きによって、同じ文字であっても、問題なく読める人と読みにくさを感じる人がいます。著者の高田さんは、字を読むことに困っている人の意見を集め、探究と工夫を重ねてユニバーサルデザイン（UD）フォントを開発しました。この冊子でも「UDデジタル教科書体」を使っています。読みやすさの理由や開発秘話を知りたい人は、ぜひこの本を読んでみてください。

小 中

本が大好きになる図書館の使い方 読書を最高のエンターテインメントに

つのだ由美こ（秀和システム）

010
ツ



図書館の映画がこんなにたくさん!?

タイトルからは分からないでしょうが、この本では図書館が登場する映画が紹介されているのです。有名な『耳をすませば』や『ニューヨーク公共図書館 エクス・リブリス』もあれば、ハリー・ポッターのシリーズも。映画の中にどんな風に図書館が登場するのかを読んでいたら、いつの間にか図書館の使い方も分かるというお得な本。どの映画も面白そうで、読めば映画を見たくなります。映画の上映会を行っている図書館でぜひ！

中 高

毎日読みます

ファン・ボルム（集英社）

019
ボ



忙しい心に寄り添う温かな読書エッセイ

「本を読みたいけれど忙しくて読めない」という現代人に贈る、ファン・ボルム氏の優しい読書エッセイです。日々の中でどうすればもっと読書を楽しめるのか、どんな作品に出会えばいいのかを、具体的な方法や本の紹介とともに全53章で温かくつづります。読めないことへの焦燥感や罪悪感を抱える心に寄り添い、そっと背中を押してくれる1冊です。本への愛が詰まった本書を読めば、きっと今すぐ新しい扉を開きたくなります。

高

「話が面白い人」は何をどう読んでいるのか (新潮新書)

三宅香帆（新潮社）

019
ミ



トークが面白い人になるには

文芸評論家の三宅香帆さんが、誰もが知っている物語（マンガ『メダリスト』『スパイファミリー』、映画『国宝』『君たちはどう生きるか』、小説『成瀬は天下を取りに行く』など）をネタに、鑑賞のための5つのスキルを使って語りつくします！ 知っている作品でも「そういう解釈があるのか！」という発見があるはず。全体をとおして作品に対する三宅さんの愛情があふれているので、エンタメガイドとしてもおすすめです！

高

そういうゲーム

ヨシタケシンスケ (KADOKAWA)

115

ヨ



人生は、ぜんぶ「ゲーム」かもしれない

作者のイラストとことばで、日常の断片のひとつひとつが「ゲーム」として描かれていく作品。横断歩道の白いところだけを踏んで渡るとき、早く進みそうなレジを選ぶとき、猫と仲良くなりたいとき、嫌いな人に出会ったとき…人生のいろいろな局面はどれも「ゲーム」なのかもしれません。いいことも悪いことも、自分の身に起こることは「そういうゲーム」なんじゃないかと思うと、どこか心が軽くなるような、不思議な読後感の1冊。

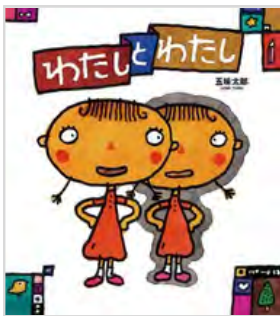
小<中<高

わたしとわたし (かがくのとも絵本)

五味太郎 (福音館書店)

141

ゴ



ブラボー！ “もうひとりのわたし”

あなたの中にもいませんか？ “もうひとりのわたし”。わたしがしていることや思っていることに対して、「でもさ、」とか「いやいや、そうじゃなくて、」なんて逆のことを考えたり、ちがうことに気づいたり…。どちらかというともじめでよい子のわたしにくらべて、絵の中の“もうひとりのわたし”は、上目づかいだったりヨコ目でちょっとひはんてきだったり、めっちゃ正直でイケてます。りょうほうのわたしがいて、いいんだね！

小<中<高

どうしたらいいかわからない時代に僕が中高生に言いたいこと We all don't know what to do

内田樹 (草思社)

159

ウ



たいせつなことは正直と親切

これまで経験したことの無い急激に人口が減るといふ社会状況の中では、過去の成功体験は使いものになりません。日本の将来は楽観的なものではありませんが、それを打開する力を持つのは中高生のみなさんです。これからは世代全体の能力を高めることが必要ですが、これには隣の人に親切にすることが大事です。そして正解がわからないのですから、必ず成功するというわけではありませんが、正直に生きたいように生きてみましょう。

中<高

15歳の人生攻略本

大人になる前に知っておきたい80の名言

戸田智弘（幻冬舎）

159
ト



15歳の今、知るべきこと

この本は、15歳前後の小中高校生に向けた「人生の攻略本」です。勉強、友達、お金、進路、時間の使い方など、これからの人生で役立つ考え方をわかりやすく紹介します。正解を押しつけるのではなく、自分で考え、自分らしい未来を選ぶ力を身につけることが目的です。学校ではなかなか教えてくれない大切な知識や習慣を学びながら、一步ずつ成長できる1冊です。未来の自分をもっと好きになるためのヒントが詰まっています。

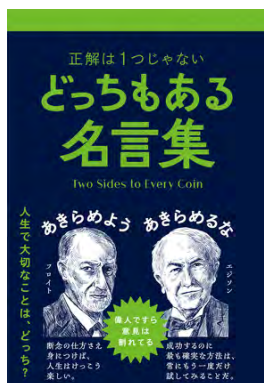
小 中 高

どっちもある名言集

正解は1つじゃない

ペズル（ライツ社）

159
ペ



どっちも正解

数ある名言の中から、反対の意味を持つものを左右見開きで読み比べられる本です。ヘレン・ケラーの「夢を見よう」とドラッカーの「現実を見よう」、エジソンの「あきらめるな」とフロイトの「あきらめよう」など、多彩な名言が分かりやすく解説されています。様々な名言の中から自分が今、惹かれる名言を見つけてみませんか？好きな名言の反対側にも目を向けることで、人間の持つ複雑さや多面性に気付ける1冊です。

中 高

これから大人になるアナタに伝えたい10のこと

自分を愛し、困難を乗り越える力

サヘル・ローズ（童心社）

159
口



自分を大切に。それが平和への第一歩。

私たちには想像もつかないほどのつらい体験をしてきた著者の、語りかけるように書かれた文章は胸に響きます。読み進めるうちに、自分の悩みなどなんてちっぽけなものなのだろう…ということに気がつき、心が軽くなるかもしれません。争いのない平和な世の中にするため、どのような信念を持ち生きていけばよいのか。受験、家族、友人関係など、さまざまな悩みを抱える10代の皆さんにこそ読んでほしい1冊です。

中 高

対立の世界史図鑑 歴史がわかる今とつながる

かみゆ歴史編集部/編著（西東社）

209
力



とてもわかりやすい対立の図鑑

歴史が苦手な人は、教科書に載っている「●●戦争」という言葉を見るだけで、その数の多さにうんざりすることがあると思います。そんな時はこの本。一つ一つの対立（戦争・紛争）について「なぜ対立したか」「何が変わったか」「時代の大きな争点」を見開き2ページで描いており、古代から現代にかけて中心人物のイラストや対立の期間など、眺めただけでスッと頭に入る仕掛けになっています。テスト前などで大活躍まちがいなし。

中 高

なんで古墳を造ったの？ 神の時間と人の時間をめぐる旅（13歳からの考古学）

河野一隆 ミヤタジロウ/画（新泉社）

210
力



古墳造りに込められた想いの意味は？

古墳好き歴史オタクの理央、埴輪好き古墳女子の伊世、絵が得意な転校生の颯太の3人は、中学の歴史研究部顧問にすすめられ、学会でポスター発表をすることになります。テーマは「なぜ古墳が造られたのか?」。その答えを探すため、近畿地方の前方後円墳をはじめ九州の装飾古墳など、さまざまな古墳に足を運び、その時代の人が古墳造りに込めた想いを五感で感じ取っていきます。最後に3人が見つけた答えは何だったのでしょうか。

中 高

戦国時代のタイムライン

スエヒロ 本郷和人/監修（朝日新聞出版）

210
ス



ページをめくるたび、歴史が動く！

「速報！ 尾張の織田信長が討ち死にか!?」こんな通知がスマホに届いたら驚きますよね？ もしも戦国時代に現代のようなスマホやSNSがあったら、きっと武将たちは自分たちのアカウントで様々な声を発信していたことでしょう。本書はスマホ画面をスクロールするように、時系列に「戦国時代」を学べる新感覚な歴史書です。謀略、失敗、裏切り…。武将たちの「タイムライン」を通じて、彼らが生きてきた時代を覗いてみましょう。

小 中 高

もしも君の町がガザだったら (ポプラ社ノンフィクション)

高橋真樹 (ポプラ社)

227
タ



無関心でいないために

パレスチナとイスラエルで起きていることを考えるための本。タイトルのとおり、自分が住んでいる場所がガザと同じ状況になったら、と考えながら読める。そして、気分が悪くなる。読み進めるのが苦しくなる。それほどまでにガザで起きていることはひどいのだ。そして、それは2022年10月に始まったのではない。そのことを知って、考えて欲しい。今、自分は何をしなくてはいけないのか、何に無関心でいてはいけないのかを。

小 中 高

ルワンダ 逃亡した虐殺者を追って

トマ・ズリビ ダミアン・ルードー/絵 石村恵子/訳 (花伝社)

245
ズ



人間の、暴力の歴史と対峙する

1994年、3ヶ月間で100万人が虐殺されました。「ツチ」というだけで男も女も、老人も赤ちゃんも。アレンとダフロザ夫妻は、虐殺を指示した「フツ」を、証言と証人を集めて裁判に訴える活動を続けています。しかし、フランスも絡みなかなか進みません。殺された人たちの顔、生き残った人たちの思い出したくない記憶、言葉にならない思いが重なるグラフィックノベル (マンガ) 作品。人間の、暴力の歴史。今は、そして未来は。

高

世界へ飛び出た100人の日本人

おかけいじゅん/聞き手 (集英社インターナショナル)

281
オ



ページをめくり世界一周の旅をしよう!

日本から海外に行き、そこに移住する日本人は、全人口の約1%になるそうです。聞き手のおかさんは、「どうして異国で暮らすことになったのか」について、100の国に暮らす100名の日本人へオンラインでインタビューを行いました。各々の体験記からは、自分の思いに素直で、自由に軽やかに行動している印象を受けました。行ってみたい国がみつければ幸いです。パスポートもチケットも不要です。みなさんの旅を楽しみましょう!

中 高

逃げ続けたら世界一周していました (岩波ジュニア新書)

白石あづさ (岩波書店)

290
シ



逃げ続けた先に見えたものは…

3年間、世界一周の旅に出た著者の珍道中旅行記。旅行というにはあまりにも面白い体験の数々。普通の旅行では絶対に体験できない驚き、可笑しい出来事の連続。旅行の目的は逃げることであった著者があらゆる人に出会って価値観が180度変わります。生きていくうえで辛いことや立ち直れないことがあっても「逃げる」という選択肢もあるということを教えてくれます。常識でがんじがらめになって日々悩んでいる人もそうでない人も。

中 高

謎解き 日本列島 全国各地の地理・歴史文化のナゾに迫る！

宇田川勝司 (ベレ出版)

291
ウ



鈴木さんは西日本にはいない…!?

日本で2番目に多い名字といわれる「鈴木さん」。全国には180万人以上も存在しているのに、実は近畿より西ではほとんど見かけない名前であることを知っていましたか？ これには名字のルーツである歴史的な背景があったのです…このように「言われてみれば、確かに気になる…」、そんな日本にまつわる86の疑問を、地理・歴史的観点から解説しています。身近な疑問を入口に、日本の歴史や文化の面白さを感じてみませんか？

中 高

47都道府県だけじゃない 日本の分け方 様々な“境界線”から日本の「今」が見えてくる！

成美堂出版編集部/編 (成美堂出版)

291
セ



その分け方には訳がある

地域の分け方で「なんで？」と思ったことはありませんか？ なんで天気予報の時だけ「関東地方」ではなくて「関東甲信地方」なのか。なんで市外局番の「03」は東京23区+狛江市なのか、などなど。調べてみると、色々な「なんで？」がでてきます。旅行先でテレビチャンネルが違うことや、コンビニの中華まんの味が違うことを知ったら、旅行の楽しみが増えるかもしれません。あなたも日本の境界のことを探究してみませんか。

小 中 高

人種は愉快的ジグソーパズル (14歳の世渡り術)

小手鞠るい (河出書房新社)

316
コ



みんなちがう、みんなおんなじ地球人

この本の合言葉は「みんなおんなじ地球人」。それは、さまざまに違う人々が一緒に暮らす地球って素敵だな、というメッセージだと受け取れます。人と人は見た目も中身も違うのが当たり前で、人種は数ある違いの一つ。アメリカに暮らす著者の小手鞠さんは、その違いを楽しみ、おもしろいものだと言います。そんな新しい目線で、私たちの社会で起きていることを一歩踏み込んでのぞいて、一緒に考えてみませんか。

中 高

警察・スパイ組織解剖図鑑 映画・ドラマ・小説を楽しむための

加賀山卓朗, Nakira 松島由林/イラスト (エクスナレッジ)

317
カ



MI6の6って何？ 1～5もあるの？

私たちの社会の安全に深く関わる警察やスパイ。組織や階級の名前は聞いたことがあっても、実際に何をしてるのか、それぞれがどう違うのか知っていますか？ 警部と刑事の違いは？ FBIにできてCIAにできないことって？ 司法取引って何してるの？ アイルランド警察は携帯していないのに北アイルランド警察が携帯しているものって？ 担う役割を知ると、現実のニュースやあのキャラクターについてもさらに理解できるかも!?

中 高

それ犯罪かもしれない図鑑

小島洋祐/監修 小豆だるま/絵 (金の星社)

320
コ



知らなかった！ これってダメだったの？

「友だちに借りたマンガを返さない(刑法第252条)」 「SNSやネットに悪口を投稿(刑法230条231条)」 「とおせんぼをして道をふさぐ(軽犯罪法第1条)」 など、これ全部犯罪になるかも!? ついやってしまいそうな日常の中の身近なNGを、イラストでわかりやすく解説します。作者は現役の弁護士さんです。社会のルールを守って、みんなが安心・安全・平和で、気持ちの良い毎日が送れるようにしていきたいですね。

小 中 高

地下鉄で隣に黒人が座ったら イエロンの漫画日記

イエロン 村中千廣/訳（かもがわ出版）

361
イ



「差別」ってなんだろう？

韓国人のイエロンとガーナ人のマーニーのカップルが、社会で直面した出来事を通して、差別やマイクロアグレッション（悪意の有無に関わらず相手を傷つける言動）について語るエッセイマンガです。かわいらしい絵で描かれていて簡単に読めますが、重厚な内容の本です。社会から差別が完全になくなることはありませんが、自分が差別に対しどう向き合うかを考えるきっかけとなる1冊として、ぜひ読んでみてください。

高

ぼっちのままで居場所を見つける 孤独許容社会へ（ちくまプリマー新書）

河野真太郎（筑摩書房）

361
コ



「ぼっち」という視点で物語を読むと…

書名からどんな本を想像するでしょうか。映画『アナと雪の女王』やマンガ『葬送のフリーレン』から「孤独」について論じている本だと聞いたら驚きませんか？ 最近のエンタメから長く読み継がれている文学作品までを引き合いに出しながら、あるべき「孤独」の姿を導き出しています。「物語」を手がかりに社会課題について考える体験は、新感覚かもしれません。紹介された文学作品もきっと読みたくなりますよ。

高

ルッキズムってなんだろう？ みんなで考える外見のこと（中学生の質問箱）

西倉実季（平凡社）

361
ニ



「かわいい」は自分が決める

ルッキズム「外見至上主義、身体的な美醜による偏見、差別（『現代用語の基礎知識2026』自由国民社、2026）」。「かわいい」だけじゃだめですか？ という言葉が最近流行りました。「私はかわいいので、いろいろと甘えたこと言ってもいいよね」というメッセージが伝わってきませんか。まさにルッキズム！ 「かわいい」を周囲から押し付けられ、モヤモヤしている人も多いのではないのでしょうか。この本を読んで考えてみませんか。

中高

SNS時代のメディアリテラシー

ウソとホントは見分けられる？（ちくまQブックス）

山脇岳志（筑摩書房）

361
ヤ



この情報はウソ？ ホント？

生成AIの時代となり、文章も写真や動画も、ウソかホントかがますます見分けにくくなっています。情報にあふれた現代で、デマに流されず信頼できるものを選びとり、自分の世界を広げるためにはどうしたらいいのでしょうか？ よく考え、対話するために必要な力として、情報リテラシーやメディアリテラシーの力が求められています。この本には、どうすればこれらの力が正しく身につけられるのかがわかりやすく書かれています。

小 中 高

自分を好きなきみが好き （14歳の世渡り術）

あやせりんて（河出書房新社）

367
ア



大切なのは自分が納得できるかどうか

周囲の声や、世間で「普通」といわれるものに、まどわされたり、心が揺らいで不安になったりすることがあっても、一番大切なのは、自分自身の「好き」「やりたい」「こうしたい」といった素直な気持ち。大切なのは、自分が納得できるかどうか。制服のストラップの選択や「女の子」らしさを家族などから求められること等々、中高生にとって身近な問題に、著者自身の経験を通して得た答えを、解りやすく伝えてくれます。

中 高

ロッコク・キッチン

川内有緒 一之瀬ちひろ/写真（講談社）

369
カ



「その味」にこめられた記憶をたどる旅

福島県の第一原子力発電所近くを南北に走る「国道6号線」を「ロッコク」と呼びます。著者の川内有緒さんが、そのロッコク沿いにある伝え聞いたお店を訪ね歩き、食べ歩き、食と出会い、人と出会い、その地の記憶を紡ぎます。フォトグラファーの一ノ瀬ちひろさんの写真とともに「美味しそう！ 行ってみたい！」と楽しみながらページをめくるうちに、食べることがつないできた人々のかけがえの無い日々が、胃に心にしみ渡ります。

高

通信制高校

中学生のキミと学校調べ（なるにはBOOKS高校調べ）

木村由香里（ぺりかん社）

376
キ



色々な高校を知ろう！

最近よく耳にする通信制高校。聞いたことはあるけれど、どんな仕組みで学ぶのか、どんな一日を過ごすのか、卒業後の進路など、実はあまり知らない人も多いかもしれません。先生や生徒、卒業生のインタビューを通してリアルな様子を感じられ、通信制高校にも色々なタイプの学校があることがわかります。自分に合う学校を探すヒントや自由度がある通信制以外の高校も紹介されています。自分のペースで学びたい人の参考になる1冊。

中 高

食べ物が変えた世界史

ビフォーとアフターが一目でわかる

伊藤敏/監修 かみゆ歴史編集部/編（朝日新聞出版）

383
イ



食べ物を通して世界史を学ぼう！

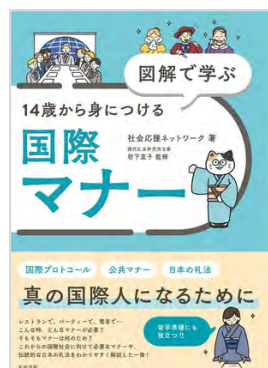
「食べ物」は、私たちの生活に欠かせないものです。この本には、「米」「紅茶」といった世界を変えた60の、私たちの身近にある食べ物が紹介されています。それぞれ見開き1ページにその食べ物の解説と、その食べ物が歴史にどのような変化や影響を与えたかが書かれています。その他にも、「偉人メシ物語」「健康と食の歴史」など、コラムやこぼれ話も充実していて、食べ物を通して、世界史を楽しく学ぶことができます。

中 高

図解で学ぶ 14歳から身につける国際マナー

一般社団法人 社会応援ネットワーク 岩下宣子/監修（太田出版）

385
シ



知っておきたい国内外のマナー

電車でリュックを前に抱えるなどの行動も、マナー（相手を思いやる心）のひとつです。本書では身近なマナーをイラストでわかりやすく解説しています。日本の基本から海外まで紹介し、著名人の名言も交え楽しく学べます。地下鉄での居眠りが罰金になる国もあるなど世界の違いも知ることができます。公共の場や友だちとの関わり、SNSでのマナーなど、ぜひ手に取りたい日常ですぐに役立つおすすめの1冊です。

小 中 高

とんでもない死に方の科学

コーディー・キャシディー, ポール・ドハティー 梶山あゆみ/訳 (河出書房新社)

404
キ



ありえない「死」を科学する

もし飛行機の窓が割れたら? もしブラックホールに身を投げたら? もしサメにかじられたら? そんなありえない「もしも」を考えたことはありませんか。この本では、そんな状況で私たちが「具体的にどう死ぬのか」を、科学的な知識で超大まじめに解説しています。そのあんまりな死に方に背筋が凍ると同時に、不謹慎にも思わず笑ってしまうユーモア溢れる語り口にもご注目。科学の怖さと面白さを味わえる1冊です。

中 高

世界のかげら図鑑

古河郁 (KADOKAWA)

404
フ



美しい知の世界を旅しよう

この世界は、無数の知の積み重ねによって形作られています。そしてその一つ一つの発見の裏には、知を追い求めた人々の物語があります。本書は、そんな物語の中でも天文学・物理学・数学・生物学の知のかげらを、心ときめくイラストとともに紹介しています。専門的な知識は必要ないので、理系が苦手な人にもおすすめです。ページをめくるたびに知の物語に魅了され、読後にはこの世界が今までより少し美しく見えるかもしれません。

中 高

かこさとしの科学絵本 生誕100年記念

かこさとし, 北山太樹, 鈴木愛一郎/編著 加古総合研究所/監修 (主婦の友社)

407
力



2026年は、かこさとし生誕100年

『だるまちゃん』シリーズや『どろぼうがっこう』など数多くの名作絵本で知られる加古里子さんは、実は化学会社に勤める工学博士でもありました。生誕100年を記念した国立科学博物館での企画展「かこさとしの科学絵本」に合わせて出版された本書は、加古先生の科学絵本への熱い思いと、子どもたちへの優しいまなざしにあふれています。パラパラ漫画が楽しめる仕掛けも! 遊び心満載で、子どもも大人も楽しめる1冊です。

小 中 高

理科の先生のメガネ かけてみると世界が変わる

矢野充博（ミネルヴァ書房）

407
ヤ



世界が変わる理科の先生のメガネ

理科の先生のメガネをかけると、不思議に満ちた世界を鮮やかに見られます。この本を読む前は、見るために必要なのは特別な才能やセンスだと思っていたけれど、どうやら違うようです。大切な要素は「気づく・観る・考える・試行する・表現する」の5つだと、矢野先生は多くの例をあげて教えてくれます。早くメガネをかけたいと先を急ぐ気持ちをおさえて、紹介された動画なども楽しみながら少しずつ読むのをおすすめします。

中 高

おい点P、動くんじゃねえ！ ニガテ民のための算数と数学の本

とけいまわり（晶文社）

410
ト



ニガテ民こそ数学の才能アリ!?

マイナスとマイナスをかけたら答えはプラス・分数の割り算はひっくり返してかけ算など「理由もなにも、そういうものだよ」と言われがちなアレコレに納得できなかったこと、数学ニガテ民なら一度は経験があるのではないのでしょうか。でも実は、その「なんで？」が数学をおもしろくしてくれているんです。納得できないことはいっそ根っこのところにさかのぼってみたら、ニガテ民からトクイ民になっちゃうかもしれませんよ。

中 高

現代の道具のブツリ

田中幸 結城千代子/文 大塚文香/絵（雷鳥社）

420
タ



身近な道具でブツリを学ぼう！

Wi-Fiを使用中に電子レンジを使ったら、Wi-Fiが繋がりにくくなった経験はありませんか？ そんな身近の「ハテナ？」を、読みやすい文章と温もりあるイラストで教えてくれます。冷蔵庫、スマホ、体温計…と普段よく使う道具ばかりです。物理は苦手と敬遠してしまう人にも、一つの道具あたり数ページの構成で気楽に読めちゃいます。前作の『道具のブツリ』と併せて読むのもおすすめです。物理がぐっと身近になります。

中 高

隕石のひみつ

知るほどおもしろい宇宙からの贈り物のナゾ

阿部新助/監修（メイツ出版）

447
ア



隕石を知ると惑星が身近なものになる

みなさんは、隕石についてどんな印象がありますか？ 地球の歴史を見ると、天体と地球の衝突による巨大クレーターの形成や地球環境の変化、恐竜の絶滅説もありますね。昔、人類は鉄を作ることが難しく、空から降ってきた鉄隕石から短剣やナイフを作り、日本では明治時代に刀を作りました。隕石はまさに「宇宙からの贈り物」だったのです。そして現代は宇宙探査の時代に突入しました。あなたも惑星や隕石の魅力を感じてみませんか。

中

水族館飼育員のただならぬ裏側案内

なんかの菌（集英社インターナショナル）

480
ナ



元職員が水族館の深ーい世界をご案内

筆者は美術史学を学んだ後に水族館に就職して飼育員などを務めた異色の経歴の持ち主で、本のイラストもみずから描いています。数多く登場する4コママンガにクスッと笑いつつ、生きものや水族館を楽しむ手掛かりを知ることができる、ぜいたくな本です。生きものたちの魅力を引き出すために水族館を裏側で支える職員たちの姿もたっぷり紹介されています。あなたの知らない水族館の「ただならぬ世界」をのぞいてみましょう。

中 高

動かすのが楽しくなる 手のひみつ

The Magic of Hands

根橋明日美/文 植木美江/絵 今泉忠明/監修（創元社）

481
ネ



思わず自分の「手」を見直す1冊！

一見子どもむけの大型絵本ですが、大人が読んでも十分面白い1冊です。「手」が何のためにあるのか、動物と人間の「手」は何が違うのか？ 「手」ができることや、「手」が感じること、そして「手」の雑学あれこれ。何かと優秀な「手」ですが、コロナ禍には「手洗い」が奨励されたように、「手」は意図せずばい菌を運んでしまうことも。最後は宇宙・医療・物流の現場で活躍中のロボットの手の話です。「手」を大切にしましょう！

小 中 高

アリ先生、おしゃべりなアリの世界をのぞく

村上貴弘（扶桑社）

486
ム



アリはしゃべる！

小さい時から動物好き、大学でアリ研究者になった著者の専門はハキリアリ。社会性昆虫と呼ばれるアリたちの中でも特に高度な分業社会をつくり「農業をするアリ」と呼ばれるハキリアリたちは、なんと「声」を使って「しゃべって」いるようなのです！ ドウルドウル…キュルキュル…ギュンギュン…キキキ…。自作の小型録音装置で拾った「声」を分析してみると…！ アリと会話出来る日も近いかもしれません。研究の世界は面白い！

中 高

さまようクマ、変わる森 正しく怖がるための新しい教科書

小池伸介/監修（昭文社）

489
コ



ある日クマさんに会ったら…

昨年から、毎日のようにクマに関するニュースを耳にします。恐怖を感じながらも、どこか遠くの出来事のように思っていました。そんな時、家の近所にクマが出没！ 遠くの出来事はあっという間に自分事になりました。この本はクマの生態を知り、正しい現状理解をした上で「これからどうしたらいいのか」を考えるガイドをしてくれます。ほぼ見開き1ページで1テーマになっていて読みやすく、豊富な写真と図もおすすめポイントです。

中 高

その人らしさ なくならない

恩蔵絢子 大谷たらふ/絵（大泉書店）

493
オ



「いま」のことを覚えられないだけなの

認知症になった母は母でなくなってしまうの？ 脳科学者なのにそれが一番の恐怖だった著者ですが、母を見つめ続けて「母のままだ」と気づきます。その時新しく見聞きしたことやしようとしていることを数分後まで覚えていられないだけ。身体で覚えている包丁さばきや、ひどい言葉に傷ついたり好きなものをいつくしむ大切な感情は変わりません。やさしい絵本と解説文が、相手を理解することと前向きに過ごす毎日を応援してくれます。

小 中 高

インフラメンテナンス

日本列島365日、道路はこうして守られている

山崎エリナ/撮影（グッドブックス）

514
ヤ



老朽化したインフラと働く人々の写真集

昨年1月、埼玉県八潮市で下水道管の破損が原因とみられる道路陥没事故が発生し、日本全国に深い衝撃を与えました。老朽化が進む社会インフラは、災害大国日本において常に危険と隣り合わせであり、日々の維持管理が欠かせません。社会基盤を支えるため予防保全や補修に取り組む、地元の建設業の人々。黙々と仕事に取り組む姿とその現場のリアルを、世界初ダイオウイカの撮影に成功したメンバーの一人、山崎エリナが見つめます。

小 中 高

僕が使ったペットボトルはどこへ行く？

13歳からのサーキュラーエコノミー超入門

木口達也（クロスメディア・パブリッシング）

518
キ



プラスチックの現状を正しく知ろう

私たちの生活に身近なペットボトルなどのプラスチックごみが環境に与える影響や、リサイクルの仕組み、そして目指すべきサーキュラーエコノミー（循環型経済）について解説された入門書。左ページにイラスト、右ページに解説という構成のため、テンポよく読み進められます。便利さの裏側で実はあまり知らなかったプラスチックの現状や、今年ニュースで何度も耳にした「ナフサ」についても分かりやすい説明があります。

小 中 高

ずっと工事中！ 沢田マンション

青山邦彦 加賀谷哲朗/監修（学芸出版社）

527
ア



100家族が住める家を自分たちの手で

絵本のページをめくると、マンションを手づくりする大工の沢田カノウさんと沢田ヒロエさん。地面を掘って基礎工事。鉄骨を組んで、壁を作って。できあがってくると、人が集まってきます。「水が出てきた？ プールにしよう。」「階段が大変ならスロープだね。」「屋上に田んぼと畑を作ろう。」「ひらめくたびにつくって、つくって、こわして、つくって。工事は続きます。終わらないマンションづくりをすみからすみまで楽しもう！

小 中 高

ファッション革命 めざせ！持続可能なスタイル

レイナ・デライル/文 天沢逸里/日本語版監修 佐藤淑子/訳（玉川大学出版部）

589
デ



一着の服から見える世界の課題

おしゃれをするのが好きな人は多いでしょう。ファストファッションの普及により、安く手軽に服を買えるようになりました。しかし、その裏では環境問題や労働問題など、さまざまな課題が生じています。この本ではファッションの歴史や産業の現状、地球環境や社会への影響について学ぶことができます。また、それらの問題に対する解決策や、よりよい未来のために私たち一人ひとりに何ができるのかを考えるきっかけを与えてくれます。

小 中 高

ちいさなちくちく （早川ユミはじめてのちくちく絵本1）

早川ユミ まりぼん/絵（農山漁村文化協会）

594
ハ



「ちくちく」でつながろう

「ちくちく」はふしぎな力。糸で絵をかくようにちくちくすれば「ししゅう」。布をちくちくつなげれば洋服にも。みんな「ちくちく」から始まります。さまざまな糸や布を「ちくちく」することで、個性ゆたかな作品が生まれます。それは世界に一つだけのもの。「ちくちく」は、つくる楽しさや、色や形のちがいのおもしろさを教えてくれ、その時間は心を落ち着かせ、人や世界をつなぎ、平和について考えるきっかけにもなるでしょう。

小 中 高

美人までの階段1000段あってもう潰れそうだけど このシートマスクを信じてる

エリース・ヒュー 金井真弓/訳 桑畑優香/韓国語監修（新潮社）

595
ヒ



韓国美容のリアルに迫る1冊！

世界を席巻する韓国美容のリアルに迫った1冊。外見への投資が就職やSNSの評価に直結する、現地の過酷な「美の基準」をユーモア交じりにルポしています。ルッキズムのプレッシャーにモヤモヤしつつも可愛くなりたい。そんな現代人の葛藤に寄り添い、ルッキズムとの「ちょうどいい付き合い方」を社会学的な視点から優しく教えてくれます。現代の美のあり方を深く見つめ直し、自分を愛するヒントをくれる刺激的な作品です。

高

スーパーの食材で作る世界の卵料理

青木敦子（双葉社）

596

ア



卵で世界旅行をしてみよう！

卵料理と聞いて思い浮かぶのは何ですか？ 目玉焼き、たまご焼き、オムレツなどいろいろありますね。世界にはたくさんの卵を使った料理があります。それらを身近なスーパーで購入できる調味料を使用して、再現できるレシピ（調理方法）が掲載されています。卵についてその構造や保存方法、見分け方、栄養素など多様な情報も掲載されており、詳しく知ることができます。さて、あなたはどの卵料理が気になりましたか。

中 高

しくみを知ればもっと楽しめる！ 調理の科学 おいしさの教科書

石川伸一/監修（ナツメ社）

596

イ



ラーメンがショーロンポーに?!

料理は「なぜおいしくなるのか」を、なんと科学的に説明できるのです。野菜のあく抜きも刺身の切り方も、その裏にはちゃんと理由がある。調理科学の分野では、調理を数式のように考える「料理の式」もあるのだとか。「式」から調理のプロセスを組み替えることで、あら不思議、「ラーメン」から「ショーロンポー」に姿を変えてしまうんです。こんな調理科学の面白さに触れながら、自分だけの「おいしい」を作り出してみませんか。

中 高

野菜のおいしい図鑑

高畑健/監修（オレンジページ）

596

タ



野菜をおいしく食べて、楽しむ本

夏は暑くて冷たい飲み物ばかりとか野菜は食べず肉食派、もっぱら生野菜に頼りがちな時等に必見。この本は100種類以上の野菜とその野菜のレシピが1～2ページの見開きにまとめられています。食べる部位毎に、その野菜の魅力を活かした調理法も載っていて、おいしい食べ方がわかるのでそのとおり作るとおいしくできます。野菜嫌いの人も長持ち保存法や栄養などのコーナーをチェックすればちょっと物知りにもなれます。

高

SDGs時代の食べ方 世界が飢えるのはなぜ？（ちくまQボックス）

井出留美（筑摩書房）

611
イ



食品ロス対策、まずはうちから

食品ロス問題というと、おにぎりやおそうざいなど、コンビニやスーパーの食品廃棄などがまず思い浮かびますね。でも、日本の食品ロスの47%が実は家庭から出ているのです。世界中で多くの食品が食べられずに捨てられる一方で、多くの人が飢えています。そして食品ゴミを燃やすために多くのエネルギーと税金が使われています。無駄に捨てられる食べ物を少しでも無くすにはどうしたらいいか？ まずは自分事として考えてみませんか。

中 高

妄想お金ガイド パンダを飼ったらいくらかかる？

北澤功（日経ナショナルジオグラフィック）

645
キ



あこがれの動物と一緒に暮らしたら？

ゾウ、ライオン、ペンギン…動物園で見る人気者たちと、もしも一緒に暮らしたら？ 獣医師である著者が、個人では飼育が困難な動物との同居生活を妄想しながら、そのコストを各種データをもとに試算しています。キリンとカピバラの月々のエサ代は同じ!? アライグマの脱走の罰金は最大1億円!? など、お金を通して動物の生態、飼育のコツや大変さを知ることでもあります。現在の動物を取り巻く環境への理解が深まる1冊です。

小 中 高

推し活経済 新しいマーケティングのかたち

瀬町奈々美（リチェンジ）

675
セ



推し活をビジネスから見ると面白い！

「推し活」という言葉がすっかり定着しました。現在は個人の趣味という枠を超えて、経済的にも大きな市場として注目されています。推し活をビジネス視点で捉え、応援行動と消費の関係がわかりやすく解説されています。推し活中の人も身近ではない人も新たな気づきがあるはずです。エンタメ業界以外で「推し」要素をビジネスにとりいれて成功した事例も紹介されており、経済やマーケティングに関心がある人にピッタリです。

高

だから路面電車は生き返った

中田裕一（南々社）

686
ナ



これは、繰り返してはならない美談

最初にタイトルを見たとき、最新の路面電車の本だと思いました。でも、全然違いました。この本は広島電鉄（広電）についての本だったのです。原爆投下により壊滅的被害を受けた広電。しかし、広電はわずか3日後には一部路線で運行を再開。その後も精力的に運行を回復させていきました。これは、なんとか鉄道を復活させようと力を尽くす人々の美談です。しかし、この美談は戦争がなければ語られずに済んだはずの美談なのです。

中 高

ありがとうT4

JR東海公式923形ドクターイエロー引退記念写真集

村上悠太/撮影（ウェッジ）

686
ム



明日の安全を守る。その日常と誇りと。

聞いてわくわく、実際に会えたらラッキー、そんなあこがれのドクターイエロー「T4」。明日の安全と当たり前の日常を守るために検測業務を行う、特別な車両。この923形が引退するまでを追った写真集です。使命を持って走り続けたT4と、最後の日まで誠実に日常業務を行う検測員、様々に関わる整備の人々。カメラマンの眼差し、“その一瞬”のシャッターを切る。ファンの感謝の声も聞こえて…。全てが詰まったラストランです！

小 中 高

ともに前へ！ 伊達武将隊奮闘記

佐々木ひとみ（新日本出版社）

689
サ



“ともに”に込めた深く熱い思いを。

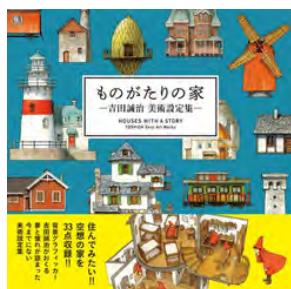
仙台市の観光PRのために誕生した「奥州・仙台おもてなし集団 伊達武将隊」。オーディションと研修を経て伊達政宗に選ばれた佐藤さんは、自分の役割を模索し、「役を生きる」ことにたどり着く。足軽の与六を務める南木さんは、一期一会の出会いのおもてなしに全力で取り組む。しかし3月11日、仙台市は…。「ともに前へ」と仙台・宮城の人々の力になる武将隊。悩みぬいた先のエールに思わず熱いものがこみ上げてくる1冊です。

中 高

ものがたりの家 吉田誠治美術設定集

吉田誠治（パイインターナショナル）

726
ヨ



こんな「家」に住んでみたい！

個性的な「家」とそこに住む人々に焦点をあてた画集です。「几帳面な魔女の家」、「偏執的な植物学者の研究室」、「座敷童子の棲む離れ」など、タイトルだけでもわくわくしませんか？ 精密な間取りの描写に加え、小物やインテリアが丁寧に説明されているので、気がつけば、読者も絵の世界の住人に。巻末には著者解説やメイキングまでついていきます！ 米国図書館協会児童図書館サービス協会の「バachelダー賞」受賞作。

中 高

空飛ぶ写真家の地球旅

山本直洋（小学館）

740
ヤ



夢をかなえた少年の体験記

「大空を飛ぶたい」という子どもの頃からの夢を本当にながえた、写真家・山本直洋さんのお話です。プロペラ付きのエンジンを背負ってパラグライダーで空へ飛び立ちます。大きなケガを乗り越えて、世界中の高い山や美しい絶景を空から撮影する大冒険の旅です！ きれいな写真や空を飛ぶ仕組みのイラストもいっぱいあります。あきらめない勇気とワクワクがつまったこの本を読んで、あなたも一緒に地球を大空から体感してみませんか？

小 中

14歳からはじめるデザイン

永井一史（マイナビ出版）

757
ナ



あらゆることがデザインだ

デザインというと、才能あるプロがするものだと思っていませんか。しかし、この本では「デザインとは、より良くすること」であり、日常生活を豊かにしてくれるものだそうです。その意味では、デザインは誰もが日常の中で行っていることなのです。デザインの方法を知ること、問題を見出し、課題を捉え、アイデアを出し、具体的な形にする」力が身につきます。この本を通して、自分の人生をより良くデザインしてみましょう。

中 高

かっこいいピンクをさがしに (たくさんのふしぎ傑作集)

なかむらるみ (福音館書店)

757
ナ



好きな色のこと、とことん考えてみる。

「ピンクならなんでもかわいい」と言う娘に対して、「かっこいいピンク」が良いなと思ったお母さんが、ピンク色についてさまざまな角度で調べていきます。ひとことで「ピンク」と言っても、国や時代や文化によるちがい、色の役割や意味のちがいがあり、「ピンク」という色のイメージが変わるような、今まで知らなかったこともわかってきます。自分の好きな色や、身近なモノの色が持つ力について、深く考えてみたくなる絵本です。

小 中 高

崖っぶちの老舗バレエ団に密着取材したらヤバかった

渡邊永人 (新潮社)

769
ワ



YouTuber になりたい君へ

著者はYouTuber。バレエ界の方ではない。だからこそ、バレエに興味があるわけではない人にも面白い内容となっている。崖っぶちのバレエ団というコンテンツも興味深いが、著者の動画配信に対するプロ意識、ビジネスを超えたバレエ団関係者との繋がり、危機的な事態を打開しようという熱意。これがあるからこそ成功なのだということが伝わってくる。YouTuberやエンタメ業界に興味のある人だけでなく、それ以外の人でも楽しめる内容だ。

小 中 高

言葉なんていらない？ 私と世界のあいだ (あいだで考える)

古田徹也 (創元社)

801
フ



言葉はメディア？ それともバリア？

あなたが「とても美味しい」ことに驚いて言った一言。でも、聞いた人はとんでもなく不味いとか傷んでいると誤解するかもしれません。日本語では蝶と蛾は別々の言葉を用いますがフランス語では同じ言葉だそうです。物事の見方や考え方は言語によってある程度変わります。正宗白鳥は「一つの外国語を学ぶのは一つの新しい世界を発見したことになる」と言いました。p.179「図書館に行こう」だけでも読むと気持ちがすっきりします。

高

「わかってもらう」ということ 他人と、そして自分とうまくやっていくための言葉の使い方

川添愛 (KADOKAWA)

810
力



人に「わかってもらう」には

一所懸命に話しているのに伝わらない、自分の思いをうまく表現できないと感じたことはありませんか？ 何気ない会話で勘違いが起きてしまったり、人前での発表がうまくいかなかったり…。実は自分を「わかってもらう」ためには、言葉の選び方・話し方・想像力・コミュニケーション能力など、様々な要素が必要です。著者が実際に体験した失敗エピソードを交えて、人に理解してもらうための過程をやさしく解説してくれます。

中 高

入門・やさしい日本語 外国人と日本語で話そう 増補版

吉開章 (アスク)

817
ヨ



あいてにやさしい！ 伝わる日本語

外国の人と話すとき、どうすればうまく伝わるでしょうか。外国の人だけでなく、だれにでもわかりやすく伝えることが「やさしい日本語」です。この本では、目が悪い人がめがねをかけるように、ふりがながあると読みやすくなることがわかります。また、やさしい日本語のコツを、文を短くしてやさしくする「ハサミの法則」や練習問題で学べます。外国語の学びにどう生かすかも書かれています。読んで、やさしい日本語で伝えよう。

小 中 高

カタカナ英単語図鑑 3歳から100歳まで今すぐネイティブ発音が身につく

甲斐ナオミ (Gakken)

834
力



ネイティブ発音をカタカナでマスター！

学生時代から「英単語にフリガナをお願い（切実）」と思っていました。この本を見つけた時、本当に嬉しかったです。よく使うシーン別になっていて、単語や発音のルールもイラストになっているので、どんな場面で使う言葉なのか一目でわかります。音声データが付いているので「読む→聞く→読む」の反復練習でネイティブ発音に近づくそうです。なぜか海外の方に道を聞かれることが多いので、お役に立てるよう勉強をがんばります！

小 中 高

痛いところから見えるもの

頭木弘樹（文藝春秋）

902
力



他人の痛みは分からない、けれども

だからこの本は画期的です。痛いということがどういうことか、文学の力を借りて語られます。著者の体験だけでなく、多くの文学からたくさんの言葉が引かれて、痛みというのはこんなに多様な世界を展開しているのかと驚いてしまいます。言葉で語りきれない何かを語ろうとするのが文学なら、個人的で誰とも共有しづらい「痛い」ということこそ、文学の力を必要とするのかも。痛い人と痛くない人が少しでも近づけますように。

中 高

短歌ください

穂村弘（KADOKAWA）

911
ホ



こんなに自由でいいんですか？

「短歌」って国語の授業でやるやつ…と思った方は手にとってみましょう。短歌とはどんな遊びなのか？ 学校では紹介されないような作品に出会える1冊。この本は、雑誌『ダ・ヴィンチ』の短歌投稿コーナーの傑作集です。思わず表情がゆるんでしまう投稿作品と、歌人の穂村弘によるコメント（ときどき添削）。「美しい」「情緒的」といった言葉では語り切れない、老若男女のユニークな感性と波乱万丈の人間模様に触れてみませんか？

小 中 高

八丈島と、猫と、大人のなつやすみ

五十嵐雄策（KADOKAWA）

913
イ



八丈島にプチ移住！ 猫と大切な夏の物語

八丈島に行きたくなる優しいお話です。1か月間、東京の都会から島で暮らすことになった主人公が毎日良かったことを3つ見つけるのんびりとした「なつやすみ」。島の自然と優しい潮風、おいしい食材、温かい人に触れ、本当に大切なことに気がつく人生の転換期。また、物語には少し不思議な「秘密」もあります。八丈島への旅の予習にも最適な、八丈島が舞台の小説の中で私が一番好きな物語です。八丈島での夏を体験してみませんか？

小 中 高

コズミック・ガール 宙わたる教室

伊与原新（文藝春秋）

913
イ



泣いている暇があったら動くのだ。

「涙はただの生理現象」と言いきり、空気も冷笑も読めないコズミック・ガールが立ち上げた夜間定時制科学部。そんな宇宙人ぶりの部長と距離を保ちつつ、少しずつ集まる部員たち。彼らの思い、大人の思惑、小児病棟学級のまなざし、定時制高校の存続を乗せて、夢を乗せて、ペットボトル・ロケットは火を噴き上げて跳びます。高校生だから何もできないんじゃない。高校生だからこそ、何かの起爆剤になるのです。3・2・1…発射!!

中 高

私たちはたしかに光ってたんだ

金子玲介（文藝春秋）

913
カ



人生が輝く瞬間とは

「紅白も出る」と、結成の日に語っていた言葉は現実のものとなった。同じ高校に通う4人で結成したガールズバンド「さなぎいぬ」が紅白の舞台に立つ。しかし、そこに主人公・瑞葉の姿はない。高校1年の時、親友でリーダーの朝顔に誘われてバンドに加わり、初めてベースを手にした時からひたむきに努力を重ねてきた。そんな彼女がなぜバンドを去らねばならなかったのか。青春の輝きと挫折を鮮やかに描いた胸を打つバンド小説です。

中 高

新世界より（上下）

貴志祐介（講談社）

913
キ



「想像力こそが、すべてを変える」

1000年後の日本を舞台に超能力を持つ人類が築いた管理社会の闇を描く壮大なSFミステリー。ボリュームがありますが、テンポの良さとスリリングな展開に全く退屈しません。「想像力こそが、すべてを変える」この一文は想像力が失われ続けている現代に向けた新世界からの警告であり、今を生きる私たちへ強烈なメッセージを突きつけます。10代の内にこの緻密な世界観と哲学的テーマにぜひ触れてほしいです。人生観変わります！

中 高

インド象の背中に乗って

小手鞠るい（小学館）

913

コ



13歳、インドと出会う言葉の旅

父の「インド赴任」が決まり深く迷っていた主人公の三葉ですが、姉から贈られた1冊の絵本との出会いをきっかけに、彼女の新しい世界が動き始めます。物語の旅行記を読み進める三葉は、不思議な熱気や人々の優しさといったインドの魅力に惹かれつつ、火葬場での子象の死という強烈な生と死の光景にも出会います。未知の景色に触れて自分の視野を広げる大切さを教えてくれる、10代の胸に深く響くおすすめの小説です。

小 中

女の子たち風船爆弾をつくる

小林エリカ（文藝春秋）

913

コ



少女たちの戦争の日常を知る

第78回毎日出版文化賞受賞作。第二次世界大戦中の事実をもとにした小説です。単一の主人公ではなく、複数の「わたし」のリアルな体験が時系列で描き出されます。独特の詩的な文章により、少女たちの日常が静かに戦争へ染まっていく様子が浮かび上がります。東京宝塚劇場は閉鎖されて風船爆弾工場となり、彼女たちは兵器を作ることが正しいと信じて奉仕しました。戦後81年の今、ぜひ読んでほしい1冊です。

高

三毛猫ランプ looking for starlight

桜田千尋（ポプラ社）

913

サ



夏の夜空をタイムトラベル

桜田さんの絵もストーリーも素敵で手元に置きたくなる本。ミケとタマが星の綺麗な夜の砂漠で出会うところからお話が始まります。「本を読むのが好きなタマは物語によって救われてきた」という本文からも、本を読みすすめながらも、ほっこりしたり、ドキドキしたり、悲しい気持ちを思い出したり、家の中に居ながらにして、夏の夜のタイムトラベルが体験できます。活字が苦手でもページをめくるのがきっとわくわくすると思います。

中 高

咲良は上手に説明したい！

滝沢志郎（PHP研究所）

913
タ



テクニカルライターというお仕事

テクニカルライターというお仕事を知っていますか？ 簡単にいうと家電や日用品などについてくる「取扱説明書」いわゆる「トリセツ」を書くお仕事です。石川咲良は、ひょんなことからこの仕事を始めます。誰が読んでも分かりやすい文章を書くことに苦しみながらも日々成長していきます。著者が実際のテクニカルライターなので、それぞれのエピソードがとてもありリアルです。お家にある「トリセツ」をもう一度見返したくなる1冊です。

中 高

中三・ラブソディ

花里真希（講談社）

913
ハ



母の願い≠娘の意志

父の失踪後、優等生であることを自分に課していた季里。夏休み明けの2学期、合唱コンクールの曲が「ボヘミアン・ラブソディ」に決まった。自宅で発声を練習する季里の前に、フレディ・マーキュリーが現れる。幼い日に宝物のように持っていたキーホルダーのおじさん！ あれは父の大好きな歌だった。父の失踪の本当の理由を知り、父との思い出を封印してきた季里は、母と向き合い自分の気持ち伝える。一方、合唱コンの行方は…。

小 中

余命一年と宣告された僕が、余命半年の君と出会った話

森田碧（ポプラ社）

913
モ



切ないラブストーリーを読みたい人に！

「人生を振り返って経験しておきたかったことを挙げてください」というアンケートの回答の上位に「本気の恋をすること」があると聞いたことがあります。この本では、余命1年と宣告をされた高校生の僕が自分よりもさらに短い余命宣告をされてしまった女の子に短い期間だけれど本気の切ない恋をする物語が描かれています。繊細な心のゆらぎの描写が心に浸みわたる物語です。切ないラブストーリーを読みたい方におススメの本です！

中 高

いとエモし。 超訳日本の美しい文学

koto (サンクチュアリ出版)

918
コ



昔も今も変わらぬ想い

10代のころ、古典の授業を面白いと思えなかった著者kotoさんは、大人になったある日、「いとをかし」＝「まじエモい。」なのではないかと気づきました。すると、古典に描かれた様々なシーンが自分の体験と重なっていったのです。この本では、現代の感覚に寄せた言葉で表現した、超訳ならぬ「エモ訳」で、昔の人たちが紡いだ「をかし」の世界を感覚的に味わうことができます。イラストもとても素敵で、エモさ倍増です！

中 高

わたしたちが光の速さで進めないなら

キム・チョヨプ カン・バンファ, ユン・ジヨン/訳 (早川書房)

929
キ



心に寄り添う未来を描く短篇集

宇宙や未来技術が発達した世界を舞台にした7つのSF短編集です。SF感を求める方には物足りないかもしれませんが、柔らかな語りで読みやすく、遠く離れた人を想う気持ちや、孤独を抱えて生きる人の姿が描かれています。広い宇宙の中だからこそ人とのつながりや温かさ、切なさが深く残ります。どんなに科学が進んでも小さな心の痛みは消すことができないのかもしれません。変わらない、人の思いの大切さを感じられる作品です。

中 高

ビスケット

キム・ソンミ 矢島暁子/訳 (飛鳥新社)

929
キ



消えかけている誰かに手を伸ばす

自分を認める気持ちが薄れて、なんだか消えてしまったように感じることはありませんか？ 居場所をなくし、自分を守る力を失って、ほとんど他人の目から見えなくなってしまった人たちを主人公たちは「ビスケット」と呼んでいます。保育園からの幼なじみ3人はかすかな音や匂いなどを手がかりにビスケットを見つけ出し、助けています。ばたばたとした救出劇はスリルがあり、テンポよく読めます。韓国の高校生たちが主人公の物語です。

中 高

涙の箱

ハン・ガン きむふな/訳（評論社）

929
ハ



この世で最も美しい涙を探して

泣きたいのに涙が出ない。そんなとき、あなたは〈影の涙〉を流しているのかもしれませんが。この小さな物語には、涙を集める男が出てきます。黒い箱に並べられた、形も色もさまざまな涙の結晶。薄紫色は後悔の涙、ピンク色はうれし涙、黄緑色は赤ちゃんの涙…。いつも泣いてばかりで〈涙つぼ〉と呼ばれる子どもは、この男と旅をして、涙を流せない老人の元を訪ねます。美しい言葉と絵が、涙の持つやさしい力を伝えてくれます。

中 高

闇に願いを

クリスティーナ・スーントーンヴァット こだまともこ、辻村万実/訳（静山社）

933
ス



本当の正義とは何か

かつて大火ですべてが焼けてしまった街は、総督の魔法の光でよみがえった。光あふれる街の対岸の収容所で生まれたポンは、13歳になって街に出て自由になる日を待ちこがれていた。けれどポンは13歳を待たずに脱獄する。一方、刑務所長の娘・ノックは、正義のためにポンを追う。互いの正義のために立ち上がる二人は、それぞれに思いがけない真実を知ることになる。第1回「10代がえらぶ海外文学大賞」特別賞受賞作。

小 中 高

世界の終わりが来るまえに

アンナ・ウォルツ 野坂悦子/訳（フレーベル館）

949
ウ



人間関係って難しいけど、素晴らしい

夏休み、エレナはスマホを捨てて、田舎に住んでいる叔母さんの家で1か月過ごすことになりました。その家には、アトラスという14歳の息子と、ケネディという11歳の娘がいました。エレナに対し、アトラスはほとんどしゃべらずぶっきらぼうな態度で接し、ケネディは「あたしたちを助けて」と言います。この家には、いったいどんな問題があるのでしょうか。そして、エレナはなぜここに来ることになったのでしょうか。

小 中

そして砂漠は消える

マリー・パヴレンコ 河野万里子/訳（静山社）

953
パ



そこは人類が木を、森を失った未来

人間が環境を破壊しつくした結果、森がなくなり大地は砂漠と化した。主人公は12歳のサマア。彼女は遊牧民の村に住む。男は希少な木を探すハンターだ。サマアは男たちをつけて村を出るが迷子になる。砂嵐から逃げこんだ穴ぐらには大木が根をはって生きていた。初めて見る木の迫力に圧倒されるサマア。生き物もここにいた。サマアは彼らから生き延びる方法を学ぶ。読後、何気なく目にしていた緑が輝いて見えることに驚いた。

小 中 高

ぼくは川のように話す

ジョーダン・スコット/文 シドニー・スミス/絵 原田勝/訳（偕成社）

E
ス



きみのリズムで話してごらん

この絵本の「ぼく」はうまく話せません。言葉がつかえてしまうのです。ある日おとうさんが、おちこんだ「ぼく」を川につれて行き、言います。「あれが、おまえの話仕方だ」と。よく見れば、川はうずをまいたり、なみをうったりしています。話すことや学校がにがてなひとは、みんなとながれるリズムがちがうだけかもしれませんね。この絵本の川は、光にあふれていて、ほんとうにきれいで、こころのなかにも光がさしこむようです。

小 中 高

メメンとモリ

ヨシタケシンスケ（KADOKAWA）

E
ヨ



だから私たちは生きることを楽しむ

姉のメメンはいつも冷静、弟のモリは感じたままに生きる情熱家。モリの悩みや問いにメメンがわかりやすくこたえてくれます。なぜこんなに悩みながら生きていかなければならないのだろう。この毎日に意味はあるのか。幸せになるとは。人生をとてシンプルに教えてくれる哲学絵本。面白いことも、面白くないこともつき詰めていくとインスピレーションにつながる、ヨシタケシンスケさんの絵とともにほっとし、発見のある1冊です。

中 高

東京・学校図書館スタンプラリー実行委員会主催

青崎有吾さん

対象は
10代のみんな

講演会

2026年

11月8日(日)
14:00~

会場：東京都立多摩図書館
セミナールーム

アクセス：

JR中央線、武蔵野線
西国分寺駅南口より
徒歩7分
京王バス いずみプラザ前より
徒歩5分
ぶんバス 国分寺市役所より
徒歩3分



撮影：田中麻衣

『体育館の殺人』
創元推理文庫 装画：田中寛崇
東京創元社



『地雷グリコ』
角川文庫 KADOKAWA



参加申込は
9月上旬からの
予定です

青崎有吾（あおさき・ゆうご）さん プロフィール

1991年神奈川県生まれ。明治大学卒。学生時代はミステリ研究会に所属し、在学中の2012年『体育館の殺人』で第22回鮎川哲也賞を受賞しデビュー。24年『地雷グリコ』で、第24回本格ミステリ大賞、第77回日本推理作家協会賞、第37回山本周五郎賞を受賞、第171回直木賞候補となる。著作は他に、〈裏染天馬〉シリーズの『水族館の殺人』『風ヶ丘五十円玉祭りの謎』『図書館の殺人』、〈アンデッドガール・マダーファルス〉シリーズ、〈ノッキンオン・ロックドドア〉シリーズ、『早朝始発の殺風景』『11文字の檻』がある。

《お問い合わせ先》東京・学校図書館スタンプラリー実行委員会 <https://tokyohslib.ehoh.net>

第13回 東京・学校図書館スタンプラリー協力校

国立 筑波大学附属駒場中・高等学校／東京学芸大学附属世田谷中学校／東京大学教育学部附属中等教育学校

都立 大田桜台高等学校／小台橋高等学校／国立高等学校／国際高等学校／国分寺高等学校／小平西高等学校／小平南高等学校／杉並高等学校／立川国際中等教育学校／調布南高等学校／西高等学校／農業高等学校／拝島高等学校／八王子東高等学校／八丈高等学校／東高等学校／日比谷高等学校／三鷹中等教育学校／南多摩中等教育学校

区立 九段中等教育学校

私立 郁文館夢学園中学・高等学校・グローバル高等学校／学習院女子中・高等科／神田女学園中学校高等学校／錦城高等学校／実践学園中学・高等学校／昭和女子大学附属昭和中学校昭和高等学校／聖学院中学校・高等学校／玉川聖学院中等部・高等部／田園調布学園中等部・高等部／東京純心女子中学校・高等学校／東洋英和女学院中学部高等部／ドルトン東京学園中等部・高等部／日本工業大学駒場中学・高等学校／広尾学園中学校・高等学校／宝仙学園中学校・高等学校／明治学院高等学校／明治学院中学校・東村山高等学校／明法中学・高等学校／目黒日本大学中学校高等学校／山崎学園富士見中学校高等学校／和光中学校・高等学校

思いはことばでできている

学校司書が選んだ小中高生におすすめの本

2026年7月17日 第1刷

イラスト 山崎学園富士見中学校高等学校 中学3年A.K（表紙）
東京都立国分寺高等学校3年 濱中美結（裏表紙）

編集・発行 東京・学校図書館スタンプラリー実行委員会
（東京都立立川国際中等教育学校）

〒190-0012 東京都立川市曙町 3-29-37

本書の無断複写・複製・転載を禁じます。



東京・学校図書館スタンプラリー

URL <https://tokyohslib.ehoh.net/> →

Email tokyohslib@gmail.com

