

若い人に贈る

読書の

2023
おすすめ

成人・卒業—新たな一歩を踏み出した
フレッシュなあなたに

若い人たちが本を読まなくなったといわれて、
久しくなります。
若い人たちが本を読まなくなったという
年上の人たちのことばは、
若いときにこそ本を読むべきであったという、
後悔のことばでもあります。
あなたのみずみずしい感性、好奇心、柔軟な思考、
そうしたものを豊かに持ちあわせている
〈若いとき〉に読書することは、
あとの生き方に必ず大きな実りをもたらします。
あなたが読書を日常のなにげない習慣にすれば、
思いもかけない幸せな「本との出会い」が
きっとやってくるにちがいありません。

公益社団法人 読書推進運動協議会（略称＝読進協）は、
読書の推進によって、わが国の文化の向上に寄与することを
目的として、1959年（昭和34年）の「読書週間」を契機に、
図書館界と出版界の総意のもとに結成されたものです。
現在、全国40の道府県に読進協の設立をみて、
手を携えて読書推進運動を実施しています。
秋の「読書週間」、春の「こどもの読書週間」を主催し、
1～3月には「若い人に贈る読書のすすめ」、
9月には「敬老の日 読書のすすめ」を実施しています。
また、地域の読書グループ活動を支援するなど、
多彩な運動を展開しています。

図書館・書店印



「読書週間」のマーク

公益社団法人
読書推進運動協議会
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-32
出版クラブビル 6F
電話(03)5244-5270
FAX(03)5244-5271
<http://www.dokusyo.or.jp>

アンデシュ・ハンセン/御船由美子(訳)
運動脳
『スマホ脳』著者アンデシュ・ハンセン最大のベストセラー、それが本書『運動脳』。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！
ISBN978-4-7631-4014-2
1,650円 サンマーク出版

木村真実、高橋麻理、志賀野歩人、青木美佳(監修)
大人になる前に知ってほしい生きるために必要な「法律」のはなし
「匿名での悪口、罪になる?」「痴漢にあったらどうしたらいい?」「自分や大切な人を守るために知っておきたい「法律」について、マンガを交えて解説する。
ISBN978-4-8163-7180-6
1,595円 ナツメ社

吉井奈々
オトナ女子のすてきな語彙力帳
使うたびに相手も自分も幸せになる334の言葉を「挨拶」「感謝」「打ち解ける」「お願い」「断る」といったシチュエーション別に紹介。さまざまなシーンで使える！
ISBN978-4-478-11357-8
1,540円 ダイヤモンド社

一田憲子
もっと早く言てよ。50代の私から20代の私に伝えたいこと
「今」を楽しむことをサボっちゃダメ。50歳を超えた今の自分だから学びとり、あきらめ、昇華できたことを20歳のころの「私」に向けて綴ったエッセイ集。
ISBN978-4-594-09130-9
1,650円 扶桑社

堀米雄斗
いままでとこれから
スケートボードが大好きな下町生まれの少年は、どのようにしてアメリカでプロスケーターとなり、金メダル選手になったのか。堀米雄斗初のフォトエッセイ！
ISBN978-4-04-605679-5
2,200円 KADOKAWA

佐藤 健/神木隆之介
みやぎから、
佐藤健と神木隆之介が宮城の食や伝統、産業、ものづくりの魅力を求めて訪ね歩き、現地の人々との対話から震災の記憶と新たな暮らしを見通したビジュアル対話集。
ISBN978-4-14-081895-4
1,980円 NHK 出版

●この書目は、各道府県の読書推進運動協議会から寄せられた推薦を基にして選定したものです。本を選ぶ手がかりにしてください



上橋菜穂子 香君（上・下）

奇跡の稲、オアレ稲をもたらし、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。
アイシャは、オアレ稲に秘められた謎と向きあい……。

ISBN978-4-16-391515-9(上)／978-4-16-391516-6(下)
各 1,870 円 文藝春秋



又吉直樹／ヨシタケシンスケ その本は

旅に出たふたりの男は、たくさんの本を持ち帰り、
王様のために夜ごと語り出した。又吉直樹とヨシタケ
シンスケによる抱腹絶倒・感涙必至の本の旅！

ISBN978-4-591-17432-6
1,650 円 ポプラ社



瀬尾まいこ 掬えば手には

中学3年のときに、人の心を読むという特殊な能力に
気づいた大学生の匠。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くて……。

ISBN978-4-06-528248-9
1,595 円 講談社



加納朋子 空をこえて七星のかなた

南の島で、山奥のホテルで、田舎町の高校で。星を愛し
星に導かれた人々が紡ぐミステリー。〈日常の謎〉の名
手が贈る、驚きと爽快な余韻に満ちた全7話。

ISBN978-4-08-771797-6
1,760 円 集英社



アン・クレア・レゾット／横山和江(訳) 目で見ることばで話をさせて

島に暮らす感性豊かなろうの少女メアリー。ある日突然
科学者に誘拐され、ことばと自由を奪われて……。マー
サズ・ヴィンヤード島を舞台にした歴史フィクション。

ISBN978-4-00-116032-1
2,310 円 岩波書店



谷川俊太郎(作)／合田里美(絵) ぼく

「ぼくはしんだ じぶんでしんだ」詩人・谷川俊太郎が「自
死」を想い、言葉をつむいだ絵本。新進気鋭のイラスト
レーター・合田里美が美しい日常風景で彩る。

ISBN978-4-265-08953-6
1,870 円 岩崎書店



畑村洋太郎 やらかした時にどうするか

どんなに注意しても、失敗を完全に防ぐことはできない。
ピンチはチャンス！ 失敗を分析し、糧にする方法を身
につけて、果敢にチャレンジできるようになろう！

ISBN978-4-480-68429-5
924 円 筑摩書房



坪田信貴 やりたいことが見つからない君へ

進むべき道がわからないと悩む若者へ送る「人生戦略」。
やる気の出し方や、10代の過ごし方、本当の自分の見
つけ方、失敗との向きあい方などを伝える。

ISBN978-4-09-227286-6
990 円 小学館



オリバー・バークマン／高橋璃子(訳) 限りある時間の使い方

人生は「4000週間」。この限られた時間をどう過ごす
か？ いわゆるタイムマネジメント術ではなく、もっと
重要で充実した時間の過ごし方を提案する。

ISBN978-4-7612-7615-7
1,870 円 かんき出版



神内 聡 大人になってどういうこと？

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。法律
系のコラムやおうちの方、先生向けのQ&Aも必見！

ISBN978-4-7743-3257-4
1,650 円 くもん出版



宇野重規 知識ゼロからわかる！ 民主主義ってなんですか？

世の中が変わろうとしているいま、民主主義について考
えてみませんか？ 東京大学社会科学研究所の宇野重規
教授が、身近な例に置き換えてわかりやすく解説します。

ISBN978-4-8083-1072-1
1,760 円 東京新聞



高橋源一郎 ぼくらの戦争なんだぜ

「ぼくらの戦争」とは、どういうことか。膨大な小説や
詩などの深い読みを通して、当事者としての戦争体験に
限りなく近づく。著者最良の一作。

ISBN978-4-02-295157-1
1,320 円 朝日新聞出版



大空幸星 「死んでもいいけど、死んじゃだめ」と僕が言い続ける理由

24時間365日無料チャット相談を立ちあげた著者が、
複雑な家庭で育った経験や相談窓口での対応をもとに、
悩みを深い孤独に変えないための方法を伝える。

ISBN978-4-309-61743-5
1,562 円 河出書房新社



大嶋信頼 誰にも嫌われずに同調圧力をサラリとかわす方法

「同調圧力」に弱い人でも、人間関係の景色を変えられ
る！ 人気カウンセラーが、心理学に基づき、「同調圧力
から抜け出せる自分」の作り方を紹介する。

ISBN978-4-396-61780-6
1,540 円 祥伝社



岩本茂樹 「コミュ障」のための社会学

異文化理解のカギは生育歴の理解、自分だけのストーリ
を生きて、違いがあるからおもしろい……。視野を広げ
て「コミュニケーションの壁」を取り払うポイントを解説。

ISBN978-4-12-005518-8
1,650 円 中央公論新社



広瀬浩二郎 世界はさわからないとわからない

人間にも「触角」が必要だ！ 新型コロナ禍のいまこそ、
世界にさわからないといけない……。全盲の触文化研
究者が問う「さわかること」の意義と無限の可能性。

ISBN978-4-582-86008-5
1,034 円 平凡社



にゅーいん いつか、未来で白血病ユーチューバーが伝えたいこと

5歳で白血病、7歳で余命5年宣告。入院期間は人生23
年間のうち10年間。逆境を明るく生きぬくユーチュー
バーが、闘病生活や社会に言いたいことなどを綴る。

ISBN978-4-391-15747-5
1,705 円 主婦と生活社



毎日新聞運動部 最後の一年 緊急事態宣言ー学生アスリートたちの闘い

大会中止に追い込まれた苦悩、先行き不透明な状況への
戸惑い……。コロナ禍という危機を、学生スポーツ選手
たちがどう乗り越えていったのかわかる貴重な記録。

ISBN978-4-620-32705-1
1,980 円 毎日新聞出版

●書店で目的の書籍をご注文のときに ISBN の番号を明示すると便利です ●定価は税込価格です