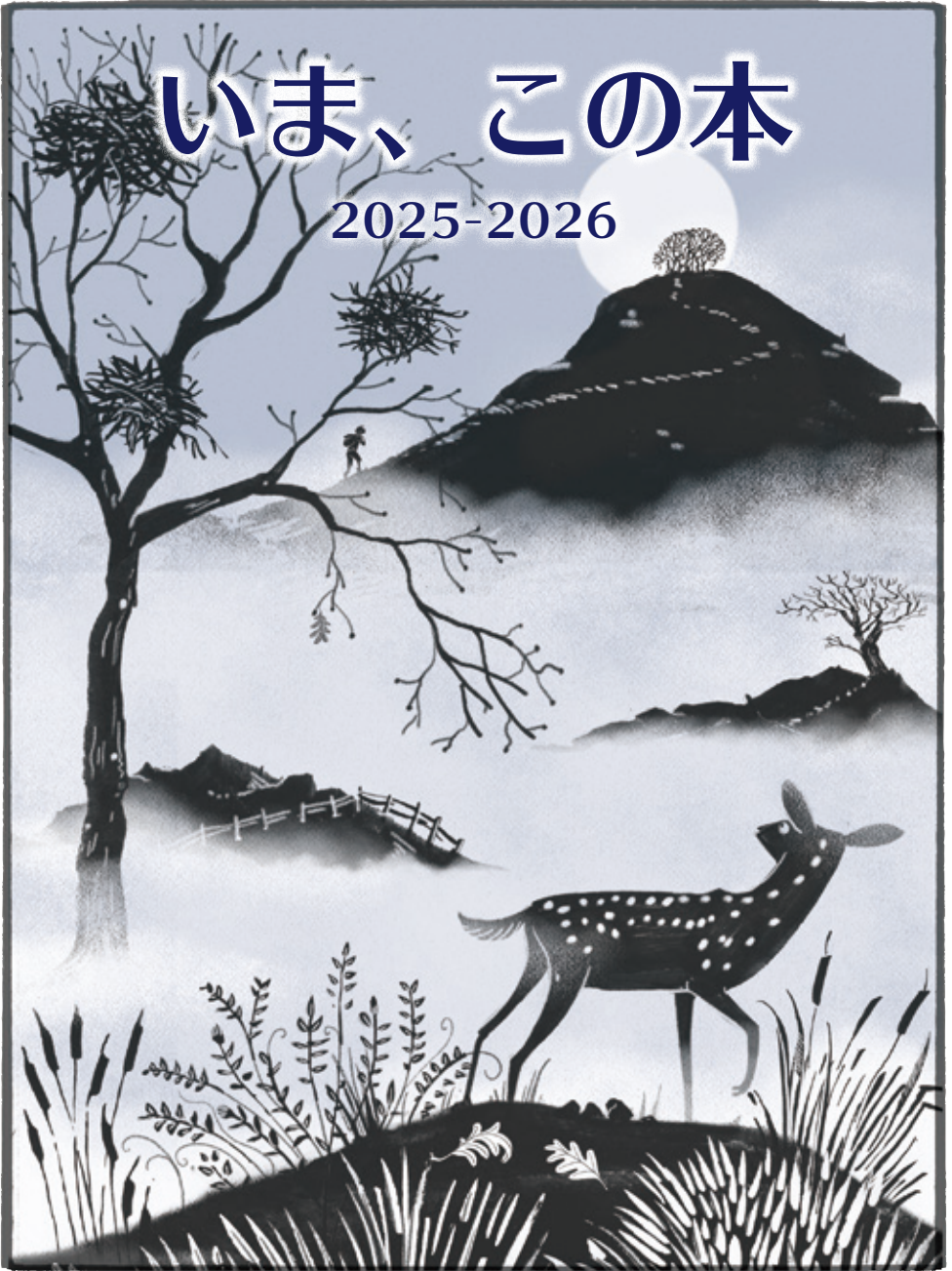


# いま、この本

2025-2026



杉並区立中央図書館



# はじめに

本との出会いは、人それぞれですが、  
中学生や高校生になった時、  
どんな本を読んでいいか、  
悩んだり、迷ったりすることはありませんか。

そんな時は、このブックリスト『いま、この本』で  
紹介している本を手にとってみたらいかがでしょうか。

このブックリストは、1992年から作成し、  
今年で33冊目になります。  
杉並区立図書館の職員が、  
中学生・高校生世代に紹介したい“今を感じる”本を  
幅広いジャンルから選んでいます。

みなさんがすばらしい本と出会える  
お役に立てるといいな、という思いをこめて  
『いま、この本』をお届けします。

# 文通小説

眞島めいり 作

柘有花 絵

講談社

中学二年の終業式の日。ちさとは帰りの道で、仲のいい親友から他県に引っ越してしまおうと打ち明けられる。しかも、これからはスマホではなく文通をしよう。スマホで連絡を取り合いたいと心の葛藤を覚えながら、ちさとは「する、する。しよう」と返事をしてしまう。

スマホでは体験できない心の揺れを、主人公と一緒に体感することができる物語。

(中央)



## 10代からの文章レッスン

みんなどうやって書いているの？

(14歳の世渡り術)

小沼理 編著

安達茉莉子 荒川洋治

石山蓮華 頭木弘樹 金原瑞人

国崎和也 古賀及子 全卓樹

武田砂鉄 乗代雄介 服部文祥

dha 僕のマリ 宮崎智之 著

河出書房新社

小説やエッセイ、考察、感想、日記。それらは「私」によって書かれ、初めの読者も「私」です。

文章は、私の「書きたい」と、それを「読みたい」という気持ちがあつて書き始めます。けれどうまくいかない。そんなときプロの書き手たちはどんなことをやっているのか。

書くことをきっかけに「私」を再確認してみましよう。

(成田)

AIに書けない文章を書く  
(ちくまプリマー新書485)

前田安正 著  
筑摩書房

AIが一瞬で文章を生成してくれるのなら、もう自分で文章を書く必要なんてない？ AIではなく、人間にしか書けない文章っていったいどんなものなのでしょうか。また、ネット上の「チャットことば」に流されずに、自分の考えをきちんと伝えるためには？ SNS時代になっても変わらない、文章の基本を知ることができる一冊です。  
(柿木)



翻訳に挑戦！  
名作の英語にふれる

(岩波ジュニア新書983)  
河島弘美 著  
岩波書店

名作の翻訳と聞くと一見難しそうですが、いきなり翻訳をするのではなく、まずは英語の原文を楽しむ体験をすることを著者は勧めています。作品の背景を知ること、同じ単語の表現でもいつもと違う訳になることを発見でき、読み終わる頃には英語が今より面白く感じられること間違いなしです。  
(高井戸)

スマホ片手に文学入門  
検索で広がる解釈の楽しみ方

小池陽慈 著  
笠間書院

「登場人物の心情を考える」という国語の試験や授業で、「本の読み方なんて自由でいいのに」と思ったことがある人は多いのではないのでしょうか。もちろん自由でいいのです。しかし、自由の幅を広げるには基礎知識が必要です。この本は、名作三編を用いて、本を自由に読む術について分かりやすく解説しています。  
(中央)



## 14歳からの映画ガイド

世界の見え方が変わる100本

(14歳の世渡り術)

河出書房新社 編

朝井リヨウ 五十嵐太郎

犬童一心 岩井俊二 大島育宙

大森美香 小川紗良 菊地浩司

小林靖子 小山力也 済東鉄腸

桜庭一樹 鈴木敏夫 高水裕一

武田綾乃 中野京子 西川美和

ぬまがさわたり 東佳苗

深田晃司 星野概念 本郷和人

山中陽子 山本晃久 林士平 著

河出書房新社

古今東西の映画に気軽にアクセスできる現代、さて、自分にフィットする作品はどうやって選べばいい？この本では、各方面で活躍する著名人が中高生に薦めたい映画を紹介しています。十代の彼らが映像からどのような衝撃を受け、何を想ったか、

読むうちに作品への興味をひかれま  
す。思いがけない「人生映画」に出会  
えるといいですね。

(下井草)



10代の悩みに効くマンガ、  
あります！

(岩波ジュニア新書965)

トミヤマユキコ 著

岩波書店

友だち、恋愛、将来、見た目、お  
金、性……。十代が抱えるそんな様々  
な悩み、その処方箋としてこの本が  
おすすめするのが「マンガ」です。

「マンガは人生の参考書」と語る著  
者が、十代の直面するリアルな問題  
に対応する作品を、ケースごとに幅  
広く紹介しています。この「参考書」  
を読んだ後は、少し軽くなった心に  
気付くかもしれません。

(中央)

待つ

(乙女の本棚)

太宰治 著

今井キヲ 絵

立東舎

名作文学と現代の美麗なイラスト

による「乙女の本棚」シリーズ。短い文章に繰り返される自問自答。その中に漂う閉塞感や陰鬱な雰囲気と、その先に透けて見える希望のようなもの。主人公が待っているものは何か。文豪の作品を読んでみたいけれど難しそう……。そんなあなたにぜひ手に取ってみてもらいたい一冊。

(西荻)



最高のともだち

草野たき 著 装画

講談社

叔父の恋人に片思いをしている陸、いじめにあっている菜摘、両親の離婚で傷ついていた礼斗の三人。礼斗の一言で運命に導かれるかのようにに彼らは仲良くなる。そして鉄塔からジャンプして一緒に死のうと約束するが……。

「生きていてくれたらそれだけでいい。」陸、菜摘、礼斗がたどり着いた最高の友情の物語。

(宮前)

保健室経由、かねやま本館。

松素めぐり 著

おとないちあき 装画・挿画

講談社

湯気とともに現れる「第二保健室」の床下にある、雨の夜の森に佇むかやぶき屋根の湯治場。悩みやつらさを抱えた中学生がやってきては、自分が「呼ばれた」お湯につかり、心を癒やします。最新第八巻までに、現実との不思議な関わりも明らかに。さまざまな色と効能のお風呂、あなたはどれに入りたい？ (中央)



## 10代のための裁判員裁判

高校生も法廷に！

牧野茂 大城聡 監修

さかなこうじ マンガ

旬報社

高校生を含む十八歳、十九歳も裁判員に選ばれる可能性があることを知っていますか？ この本では、裁判や裁判員制度についての解説に加えて、実際に裁判員に選ばれた人の体験談も紹介しています。マンガやイラストを使い分かりやすく解説しているのです、これから裁判員制度について知りたい方におすすめの一冊です。

(南荻窪)



## 闇に願いを

クリステイーナ・

スントーンヴァット 著

こだまともこ 辻村万実 訳

静山社

刑務所で生まれた少年ポン。彼は法律により、十三歳まで刑務所を出る事ができません。しかし、本当の自由を求めていたポンは、偶然の出来事によって九歳で脱獄に成功します。刑務所長の娘ノックは、父の名誉を守るためにポンを追いかけますが……。四年後、ポンとノックを待ち受けていたのは、驚くべき外の世界の真実でした。

(方南)

大人になるってどういうこと？

みんなで考えよう18歳成人

神内聡 著  
くもん出版

「大人」ってどんな人のことを言う  
と思いますか？ 日本の法律では、

十八歳の誕生日を迎えた人は大人  
になります。大人の世界にはこわいこ  
とや、知っておいた方がよいことが  
たくさんあります。自分の身を自分  
で守れるよう、そして自分のしたこ  
とに責任を持てるよう、大人になる  
とはどういうことなのか、今から  
しっかり考えてみましょう。(今川)



## 真実の口

いとうみく 著

講談社

中三の冬、迷子の女の子を交番に  
送り届けた律希・湊・未央の三人。  
感謝状をもらい、よいことをしたと  
思っていた。高校に入り、未央が「児  
童虐待」に関するネット記事を見せ  
てくるまでは。

主人公の三人はよくないやり方で  
問題を解決しようとするが、手放し  
によい悪いを断言できないのが難し  
いところ。この本を読んで、あなた  
は何を感じますか？

(方南)

わたしの名前はオクトーバー

カチャ・ベーレン 作

こだまともこ 訳

評論社

オクトーバーは「野生」の少女。父  
さんと二人きりの森の暮らしに満足  
していました。しかし、十一歳の誕  
生日に起きた悲劇の後、ある人に森  
から連れ出されてしまいます。

いらなそうと思っていた人、都会  
の家、学校、友だち。初めてのも  
のすべてに激しく抵抗していた彼  
女の気持ち、少しずつ揺れ動き  
はじめて……。(阿佐谷)



## 学校に行かない僕の学校

(teens' best selections 67)

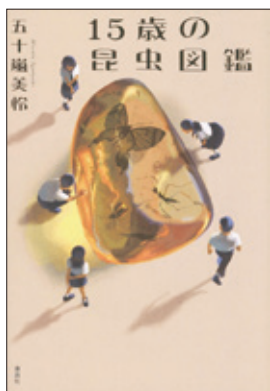
尾崎英子 作

ポプラ社

ある出来事をきつかけに不登校になつてしまつた薫は、母が持つてきたチラシを見て、森の中にあるフリースクールで寮生活をおくることを決める。そこには様々な事情を抱える同年代の子どもたちが集まつていた。彼らとの交流を通して、少しずつ薫の心の中にも変化が起きていって……。心の傷と向き合い成長していく少年の物語。 (高井戸)



## 15歳の昆虫図鑑



五十嵐美鈴 著

ゲレンテ 装画

柏大輔 挿画

講談社

中学三年生のクラスメイト五人が主人公の物語。ホタルがすめる環境を取り戻すため、川をきれいにし夏休みのボランティアをきつかけに交流が深まつていく五人。彼らはホタルを見ることができるのか……。タイトルに昆虫図鑑とあるとおり、それぞれの章にはキーワードになる昆虫が登場します。 (成田)

## タコのなぜ

「海の賢者」のひみつ 88

池田譲 著

講談社

みなさんは「タコ」についてどんなイメージをお持ちですか。足が八本、墨を吐いて敵から逃げる……。それよりも、食材としての印象が強いかからませんね。身近だけどよくわからない「タコ」。そもそもどんな生態なの？ 足が切れても生えてくるってホント？ そんな八十八の疑問に答えます。驚きと発見のタコ世界にふれてみましょう。 (高円寺)



タガヤセ！ 日本

「農水省の白石さん」が

農業の魅力教えます

(14歳の世渡り術)

白石優生 著

河出書房新社

農林水産省職員であり、農水省公式YouTubeチャンネル「BUZ Z M A F F (ばずまふ)」を担当していた著者が、現代の農業の魅力をたっぷり語っている本書。ドローン等の新しい技術を使用した農作業の紹介や、食品ロスによる環境への悪影響の課題、農水省の仕事についてなどを分かりやすく解説しています。各章末の「日本の食材豆知識」も必見です！

(阿佐谷)



食べものから学ぶ現代社会

私たちを動かす

資本主義のカラクリ

(岩波ジュニア新書980)

平賀緑 著

岩波書店

この本は「食べもの」をキーワードに、グローバル化、巨大企業、金融化、技術革新などの現代社会の仕組みを解き明かしています。食品の値段が上がり続ける理由や、国産品より輸入品の方が安い理由、食品がどのように商品となり私たちの生活に影響を与えているのかなど、私たちが生きている現代社会のカラクリについて、探求してみませんか？

(南荻達)

## 13歳からの行動経済学

推し活中学生のお小遣い奮闘記

太宰北斗 監修

ナツメ社

Kーポップアイドルに夢中な中学一年生の女の子。「推し活」をしたくても、お金がなかなか貯まりません。ところが、偶然出会ったある行動経済学者の指南で人生が変化していきます。人が「つい」してしまう行動や選択には、行動経済学で説明できる理由がある！ 事例の数々をひとつの物語にした、誰もが気軽に読み進められる入門書です。（永福）



## 車いすでジャンプ！

モニカ・ロー 作

中井はるの 訳

小学館

快活な少女エミーの夢は車いすモトクロス選手です。ジャンプの練習のため高性能な競技用車いすを買いたくて、オンラインショップを運営し貯金しています。それを知った校長の提案で募金イベントが開かれ、寄付金で車いすを買うことになりました。でも、心から喜ばないのはなぜ？ 悩んだ末にエミーの出した結論とは？（下井草）

## アフエイリア国とメイドと最高のウソ

ジェラルディン・マコックラン 著

大谷真弓 訳

小学館

降り続く雨で洪水の危機にあるアフエイリア国で、女性最高指導者が逃亡。彼女の夫ティモールは十五歳のメイド、グロリアに代役を命じた。労働者の惨状、傲慢な政治家、フェイクニュース……、何を信じていいかわからない中、グロリアとティモールは国を救おうと奮闘する。ユーモアとスリルの冒険物語。（柿木）



〈弱いロボット〉から考える  
人・社会・生きること

(岩波ジュニア新書989)

岡田美智男 著

岩波書店

自分ではゴミを拾えないゴミ箱ロボット。そんな不完全な弱いロボットへたちも、弱点をさらけ出し、人の助けを借りながら目的を達成することで、人間と持ちつ持たれつの豊かな関係性を築くことができます。私たち人間も、人と人・社会との関わりかたを考えると、この〈弱いロボット〉の思考が大きなヒントになることでしょう。

(永福)



ニゼロサンヨ  
2034から来たミライ

板橋雅弘 著

岩崎書店

中三の夏休み初日、目の前に知らない集団が現れた。彼らは「ぼく」の名を呼び、「十年後から来ました。人類に警告するために」と言う。大切な人を、そしてこの世界を地球温暖化から救うために、「ぼく」のひと夏の冒険が始まる。

環境破壊をテーマにした、そう遠くない未来からのメッセージ。

(西荻)



3倍速トッペルゲンガー

久米絵美里 著

森川泉 絵

アリス館

「ドッペル再生」という未来予測アプリが社会に浸透した時代を描く本作では、誰もが当たり前のように「統計学上最も可能性の高い未来」を確認してから自身の行動を決定する。高校生の明人は、夏休みにクラスのインフルエンサー・有空から、「ドッペル再生」禁止ゲームに誘われる。クラスメイト五人で始まったゲームは、予測不能の結末へ。(高円寺)

考古学者が

発掘調査をしていたら、

怖い目にあつた話

大城道則 芝田幸一郎

角道亮介 著

ポプラ社

考古学者の仕事は研究だけではありません。外国で発掘調査をする際に大事なことは、相手の国の文化を知り、考え方を尊重して、現地の人々の信頼を得ることだと言います。日本の文化とは全く異なる、思いもよらないような不思議な風習が世界には存在しています。面白く、時にはヒヤツとするような考古学の、未知なる魅力をぜひ感じてください！

(今川)



ささやきの島

フランシス・ハーディング 著

エミリー・グラヴェット

装画・本文挿絵

児玉敦子 訳

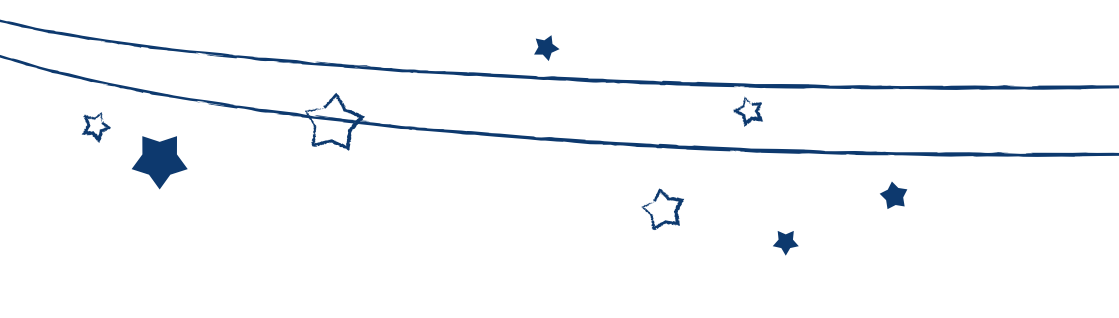
東京創元社

さまざま死者を船に乗せ、安らかな地に送る「渡し守」の息子、マイロ。しかし、娘の死を受け入れない領主に父を殺められ、彼はたった一人で海を渡ることに。襲いくる領主と闇の魔術師、荒れる海原、死者のささやき。さまざまな困難に見舞われながら、少年は孤独のなかで父の面影を追う。『嘘の木』の著者による傑作 YAファンタジー。

(宮前)

# いま、この本 2025-2026 一覧

No.	書名	著者	出版社	出版年	推薦館	請求番号	頁
1	文通小説	眞島めいり	講談社	2023	中央	913マ	①
2	10代からの文章レッスン みんなどうやって書いているの？	小沼理／編著	河出書房新社	2024	成田	810オ	①
3	AIに書けない文章を書く	前田安正	筑摩書房	2025	柿木	816マ	②
4	翻訳に挑戦！名作の英語にふれる	河島弘美	岩波書店	2024	高井戸	A	②
5	スマホ片手に文学入門 検索で広がる解釈の楽しみ方	小池陽慈	笠間書院	2024	中央	910コ	②
6	14歳からの映画ガイド 世界の見え方が変わる100本	朝井リョウ ほか	河出書房新社	2023	下井草	770カ	③
7	10代の悩みに効くマンガ、 あります！	トミヤマユキコ	岩波書店	2023	中央	A	③
8	待つ	太宰治	立東舎	2023	西荻	913リ	④
9	最高のともだち	草野たき	講談社	2023	宮前	913.6クサ	④
10	保健室経由、かねやま本館。	松素めぐり	講談社	2020	中央	913マ	④
11	10代のための裁判員裁判 高校生も法廷に！	牧野茂 大城聡／監修	旬報社	2023	南荻窪	327.6シ	⑤
12	闇に願いを	クリスティーナ・スントーン ヴァット	静山社	2024	方南	930ス	⑤
13	大人になるってどういうこと？ みんなで作えよう18歳成人	神内聡	くもん出版	2022	今川	320シ	⑥
14	真実の口	いとうみく	講談社	2024	方南	913イ	⑥
15	わたしの名前はオクトーバー	カチャ・ペーレン	評論社	2024	阿佐谷	930へ	⑥
16	学校に行かない僕の学校	尾崎英子	ポプラ社	2024	高井戸	913オ	⑦
17	15歳の昆虫図鑑	五十嵐美伶	講談社	2024	成田	913イ	⑦
18	タコのなぞ 「海の賢者」のひみつ88	池田譲	講談社	2024	高円寺	484イ	⑦
19	タガヤセ！日本 「農水省の白石さん」が農業の魅力教えます	白石優生	河出書房新社	2022	阿佐谷	610シ	⑧
20	食べものから学ぶ現代社会 私たちを動かす資本主義のカラクリ	平賀緑	岩波書店	2024	南荻窪	A	⑧
21	13歳からの行動経済学 推し活中学生のお小遣い奮闘記	太宰北斗／監修	ナツメ社	2024	永福	331ナ	⑨
22	車いすでジャンプ！	モニカ・ロー	小学館	2023	下井草	930コ	⑨
23	アフェイリア国とメイドと 最高のウン	ジェラルディン・マコックラン	小学館	2024	柿木	930マ	⑨
24	<弱いロボット>から考える 人・社会・生きること	岡田美智男	岩波書店	2024	永福	A	⑩
25	2034から来たミライ	板橋雅弘	岩崎書店	2023	西荻	913イ	⑩
26	3倍速ダブルゲンガー	久米絵美里	アリス館	2024	高円寺	913ク	⑩
27	考古学者が発掘調査をしていたら、 怖い目にあった話	大城道則 芝田幸一郎 角道亮介	ポプラ社	2023	今川	202オ	⑪
28	ささやきの島	フランシス・ハーディング	東京創元社	2024	宮前	933ハ	⑪

- 
- 紹介文の最後の( )内は、本を選んだ図書館名です。
  - 12ページの一覧には、本を選んだ図書館で使用する請求記号を記載しました。基本的にYAコーナーにあり、「A」は新書コーナーにあることを示します。
- 図書館によって請求記号が違う場合があります。本が見つからないなど、ご不明の点は、図書館員におたずねください。

## いま、この本 2025-2026

令和8年3月発行

登録印刷番号

07-0077

編集・発行 杉並区立中央図書館

〒167-0051 杉並区荻窪3-40-23

☎03(3391)5754



# いま、この本

2025-2026



## 表紙・裏表紙

『ささやきの島』

フランシス・ハーディング 著

エミリー・グラヴェット 挿画 / 本文挿絵

児玉敦子 訳

東京創元社 より