



星の王子さま

著 サン＝テグジュペリ
訳 河野万里子
新潮文庫

F

僕と王子さまの、ふしぎなお話

備前市立伊里中学校 1 年

本当に大切なものとは何か？

朝日塾中等教育学校 3 年

紹介文

この物語は「いちばん大切なことは、目に見えない」ということを、小さな子どもにも分かるように書いてある本です。いつもいつも「勉強しなさい！」とうるさい大人。大人になったら自分もそんな風になるのか、と思ういやになりますよね。でも、問題は大人になることではなく、その時の無邪気な心を忘れることです。そんな大切なことを思い出させてくれる話、それが『星の王子さま』です。何回読んでも興味深くて、私が人生で最初に好きになった小説です。絵が多くてかわいくて、宝物にしたいと思います。「リトルプリンス」という映画にもなっていて、それもおもしろくて感動しました。ぜひ宝物にしてみてください！！

倉敷市立南中学校 2 年

～自分をふり返る～



サン＝テグジュペリと
星の王子さま
空に幸せをもとめて

文・絵 ビンバ・ランドマン
訳 鹿島茂
西村書店



星の王子さま
バンド・デシネ版 (コミック)

著 ジョアン・スファール
訳 池澤夏樹
原作 サン＝テグジュペリ
サンクチュアリ出版

F



きみが、この本、読んだなら F S
とまどう放課後編

作 森川成美, 高田由紀子,
松本聡美, 工藤純子
さ・え・ら書房

『星の王子さま』は、何度読んでも“自分”をふり返らせてくれる本ですが、さらに、こんな『星の王子さま』で試してみるのはどうでしょう。例えば、『サン＝テグジュペリと星の王子さま』で、作者サン＝テグジュペリの波乱万丈な人生ごととふり返ってみるのもよし、フランスの漫画家が、“原作に敬意を払いつつ創作を加えた”コミック版『星の王子さま』で、絵とともにふり返るのもよしです。また、本の中の登場人物と『星の王子さま』を共有するのもいいですよ。『きみが、この本、読んだなら』には、飛行機好きな 6 年生女子が語る『星の王子さま』が登場。主人公と一緒に、自分をふり返ってみませんか？



かえたい二人

著 令丈ヒロ子
PHP研究所

F S

幼なじみの2人の意外なイメチェン

和気町立佐伯中学校 2年

紹介文

この物語は、学校生活が舞台です。主人公の月方さんには、ある《あだ名》が……。気になる人は読んでみてくださいね。私がこの本を読んで思った事は「ちゃんと考えや気持ち、思いは口に出して伝えないといけない」という事です。月方さんも2年生で私と同級生。私のクラスにも月方さんみたいな人が来てくれるとおもしろいと思いました。小学生のころクラスメイトだった斉藤さんもかわいくておもしろいです。

和気町立佐伯中学校 2年

おかしなあだ名のいじられキャラを「ふつうの、ちょっとかわいい女の子」にかえたい月方穂木と、リッチなお嬢様キャラを「悪魔少女」にかえたい斎藤陽菜。転校を機にこの二人が再会して……と、ストーリーはテンポよく展開しますが、二人はいじめやスクールカーストに巻き込まれながら、本当の自分を知っていきます。姉妹編『なりたい二人』もあります。

作成委員

～自分を知る～



てんからどどん

著 魚住直子
ポプラ社

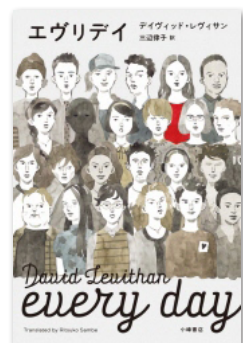
F



青春ブタ野郎は
バニーガール先輩の夢を見ない

著 鴨志田一
KADOKAWA / 電撃文庫

F S



エブリディ

作 デイヴィッド・レヴィサン
訳 三辺律子
小峰書店

F

人は外見では判断できない、とよく言いますが、案外、自分自身も“自分がわかっていない”かもしれません。姿かたちが変わって初めて自分を知る、そんなストーリーを集めてみました。雷のせいでキャラの全く違う同級生と入れ替わってしまう『てんからどどん』。青春症候群という病で、自分のカタチを見失うヒロインが登場する『青春ブタ野郎』シリーズ。シリーズ1巻目は、透明化現象で周りから見えなくなるヒロインです。そして、『エブリディ』の主人公は、毎日違う人の身体で目覚めてしまう16歳の少年。彼らの“自分”との出会いと、その結末をじっくり見守ってみてください。



自分コンプレックス

F S

編 NHK「オトナヘノベル」制作班
著 長江優子, みうらかれん
金の星社

自分をかえる一歩

倉敷市立黒崎中学校 3年

紹介文

この本には、十代のリアルな悩みにこたえる三つのストーリーがあります。私が一番好きな物語は、「緊張注意報、発令中！」です。読者に問いかけているのが良いと思いました。自分と同じ悩みをもっている主人公に共感もできました。例えば、音楽の時間に一人で歌って声が裏返ったりすることや、テスト中、シャープペンの芯を折ったりすることです。同じ悩みを抱えている人にも読んでほしいです。

倉敷市立黒崎中学校 3年

NHKEテレ番組「オトナヘノベル」のドラマ原作小説を収録したもの。各ストーリー後に専門家の解説ページがあり、ストーリーで取り上げたコンプレックスの原因や解決方法をやさしく説いてあります。ちょっとした意識変革と努力で、コンプレックスを「自信」や「成長」に繋げることもできるな、と思わせてくれる一冊です。 作成委員

～自分と向き合う～



ばかみたいって言われてもいいよ (1)

F S

著 吉田桃子
講談社



わたしのスポットライト

F

著 林真理子
ポプラ社



メイド イン 十四歳

F

著 石川宏千花
講談社

両親の離婚で、突然田舎の商店街に引っ越したオシャレ女子杏都が、「ばかみたいって言われても、それが私」と言える強さを探す、『ばかみたいって言われてもいいよ』。オシャレが好きな自分と、じっくり向き合います（続編あり）。地味で平凡な中学生彩希が、ひょんなことから演劇に目覚めるのは、『わたしのスポットライト』。人間関係にもがきながらも、演じることが好きな自分を貫きます。『メイド イン 十四歳』では、何でもほどほどにできてしまう藍堂君が、先天性可視化不全症候群を患う謎の転校生と関わり、内なる自分と向き合います。悩み揺れる、“ナチュラルボーン優等生”を思わず応援したくなります。



ぼくはイエローでホワイトで、 ちょっとブルー

著 ブレイディみかこ

新潮社

格差社会を考える

清心中学校 3年

紹介文

舞台はイギリス。上品な家庭の子どもが通う名門小から、底辺中学へ入学した著者の息子さんが、直面する事件の一つ一つを乗り越えていきます。貧困差別・格差・偏見・LGBTにどう立ち向かうかが魅力です。現実から目を背けずユーモアを失わず、息子を温かく見守る母の姿にも感動しました。

清心中学校 3年

英国のリアルな社会問題に心を動かされ、自分の日常や社会を考えさせられます。移民や貧富の差などが身近にある生活を、親子がどう乗り越えていくのか、話の続きがどんどん気になってくるノンフィクションです。

倉敷市立黒崎中学校 1年

印象に残った言葉は「老人はすべてを信じる。中年はすべてを疑う。若者はすべてを知っている。子どもはすべてにぶちあたる。」です。何事にも子どもらしく真っすぐにぶちあたればいいんだと、勇気づけられました。

倉敷市立東陽中学校 1年

～自分を探す 1. 生活環境～



橋の上の子どもたち

F

作 パドマ・ヴェンカトラマン
訳 田中奈津子
講談社



3つ教えて走りだせ

F

著 エリック・ペッサン
訳 平岡敦
あすなる書房



ザ・ヘイト・ユー・ギヴ
あなたがくれた憎しみ

F

作 アンジー・トーマス
訳 服部理佳
岩崎書店

置かれた環境にあらがい、自分を探す主人公たち。父の暴力から逃れ、障害を持つ姉と家を飛び出す『橋の上の子どもたち』の少女ヴィジ（実話を元にした物語）。怒りと悲しみに押し出され380キロを走る『3つ教えて走りだせ』の男子中学生、トニーとアントワーン。そして、警官に撃たれた友人のため人種差別抗議の声を上げる『ザ・ヘイト・ユー・ギヴ』の黒人女子高生、スター。その行動が未来を切り開きます。



お絵かき禁止の国

著 長谷川まりる
講談社

F

ふつうってなに？

倉敷市立玉島西中学校 1 年

紹介文

この物語は、私と同じ中学生の女の子が主役です。中学生という複雑な年頃の女の子の心の描写がとても鮮明にかかれていて、読みながら共感することができます。同性が好きというのは、ふつうじゃないのか、そんな複雑なテーマでも、自分をつらぬこうとする心の強さをもつことの大切さを教えてくれる本です。

倉敷市立玉島西中学校 1 年

物語は、主人公ハルの、手が震えるほどの興奮からスタートします。なぜなら、大好きな人と両想いになれたから。それは、卒業間近のハルに突然与えられたきらめくような喜びだったのですが……。恋のときめきと、セクシャリティーに対する迷い、周囲の差別偏見との葛藤など、主人公の息づかいが鮮やかに伝わります。

作成委員

～自分を探す 2. セクシャリティー～



「ふつう」ってなんだ？
LGBTについて知る本

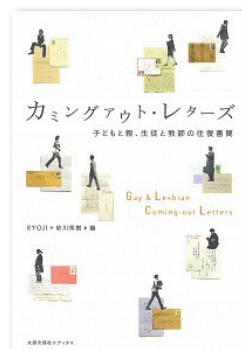
漫画 殿ヶ谷美由記
監修 特定非営利活動法人ReBit
学研プラス



変化球男子

F

著 M.G. ヘネシー
訳 杉田七重
本文挿絵 スフェイ・R・モンスター
鈴木出版



カミングアウト・レターズ
子どもと親、生徒と教師の往復書簡

編 砂川秀樹, RYOJI
太郎次郎社エディタス

LGBT。言葉は知られるようになりましたが、正しい理解はできていますか？『「ふつう」ってなんだ？』は、多様な性のあり方を事典のように学べる本。それぞれどんな違いがあるか、どんなことに違和感を覚えるのかなど、漫画やイラスト入りで解説してくれます。『変化球男子』は、自分の性のあり方で悩むトランスジェンダーの物語。野球好きな中学生男子として暮らすシェーンの葛藤や周囲の反応に、多くを学べる一冊です。性的マイノリティーの戸惑いから受容の道のりを、手紙という形で伝えるのは『カミングアウト・レターズ』。7組のゲイやレズビアン当事者と身近な人との往復書簡から、社会の課題も見えてきます。



Wonder

作 R・J・パラシオ

訳 中井はるの

ほるぷ出版

F S

3回読んで3回泣ける奇跡の感動作

県立大安寺中等教育学校 3年

紹介文

主人公は生まれつき顔が他の子と違っていた。自分がふつと分かっているのは世界でただ一人、自分自身だけ。学校生活が始まり嬉しいことや苦しいことが起きる中で、家族・友達との絆の大切さを知る。何度読んでも泣ける、泣かずにはいられない奇跡の一冊。

県立大安寺中等教育学校 3年

オーガストは、いじめられたり邪魔者扱いされたりして何度も心がくじけてしまう。けれどそれでも頑張り続け、周りの人の“人を思いやる気持ち”を変えていく。本当に感動するし尊敬する。障害がある人への接し方など考えさせられた。

倉敷市立南中学校 2年

別の登場人物たちが語る、スピンオフ作品『もうひとつのワンダー・ストーリー』や、ブラウン先生の格言集『365日のWonder ブラウン先生の格言ノート』もあります！

作成委員

～自分を探す3. ハンディキャップ～



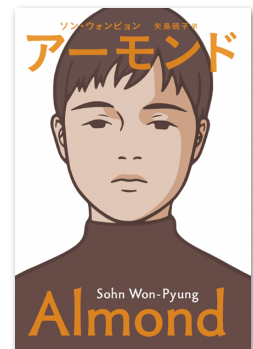
テオの「ありがとう」ノート F

著 クロディーヌ・ル・グイック＝プリエト
訳 坂田雪子
PHP研究所



わたしがいどんだ戦い 1939年 F S

作 キンバリー・B・ブラッドリー
訳 大作道子
評論社



アーモンド F

著 ソン・ウォンピョン
翻訳 矢島暁子
祥伝社

ハンディを持つゆえの自分探しには、少なからず葛藤があるようです。『テオの「ありがとう」ノート』では、手足が不自由な12歳の少年テオが、ままならない生活に荒れながら自分を模索します。少し昔のイギリスを舞台にした『わたしがいどんだ戦い』には、内反足の少女エイダが我慢強く境遇に立ち向かう様子が（続編あり）、そして『アーモンド』には、扁桃腺が小さく、肉親を殺されても悲しむ事ができない少年ユンジエの戸惑いや苦勞が、成長とともに丁寧に描かれています。



きみの存在を意識する

F

作 梨屋アリエ
ポプラ社

形じゃなくていい。ほんのちょっと意識するだけ。

津山市立津山西中学校 3年

紹介文

学校生活に配慮を必要とする8人の学生が、自分自身や家族の問題をどうしたら解決できるのか、苦しみながら、自分の中での最善策を見つける物語です。複雑な心境にとっても共感できました。「いい」「悪い」などの枠にはめようとする大人達にもぜひ読んでもらいたいです。

高梁市立成羽中学校 2年

自分も含めて中学生の“ちょっとした悩み”から、あまり“人には言えない悩み”までを、それぞれの視点で描く。一話ごとに語り手が変わる連作の短編集なので、少しずつしか読めない人や長い本が苦手な人でも読みやすいと思う。作者の体験も入っていて周りの人の反応や本人の心情がとてもリアルだ。

津山市立津山西中学校 3年

～自分をいつくしむ～



木の中の魚

F

著 リンダ・マラリー・ハント
訳 中井はるの
講談社



ぼくを守る星

F

著 神田茜
集英社文庫



ぼくの素晴らしい人生 (1) F S

著 愛本みずほ
講談社

『きみの存在を意識する』の著者、梨屋アリエさんも書字障害で苦労されたそう。文字の読み書きに困難を伴うディスレクシア（難読症）の人たちには、どうしても克服できないこともあるのです。『木の中の魚』には自分がディスレクシア（難読症）と知らず苦しむ少女アーリーが、『ぼくを守る星』では学校生活に生きづらさを感じる中学生翔が描かれます。彼らの視点で日常を眺めると、周囲の理解の重要性が伝わります。コミック『ぼくの素晴らしい人生』は、バイトの履歴書書きにも苦労する青年が、周りの助けを得て将来に希望を見出す青春物語。文字の見づらさが体感できます。



新装版 行為の意味 青春前期の君たちへ贈る心の詩

著 宮澤章二
ごま書房新社

未来を担う若者に向けた魂のメッセージ

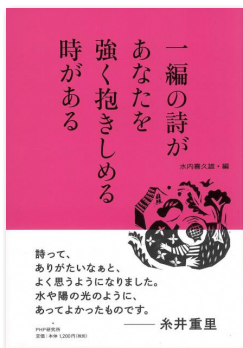
玉野市立八浜中学校 教員

紹介文

〈「心」は誰にも見えないけれど、「こころづかい」は見える。「思い」は見えないけれど、「思いやり」は誰にでも見える。その気持ちをカタチに。〉東日本大震災の後、TVコマーシャルで流れていたフレーズ。「思い」をしっかりと形に表すことが大切なのだと気づかせてくれました。このフレーズの基になった詩「行為の意味」が収録された本です。他にも「人としてどうあるべきか」心にしみいるメッセージの入った詩が77編掲載されています。一度読んでみてください。
玉野市立八浜中学校 教員

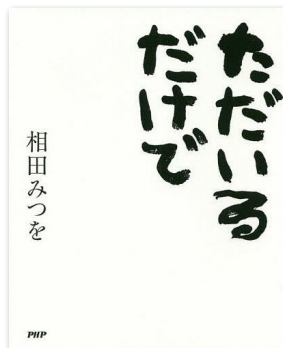
詩人宮澤章二さんが、長年、教育冊子を通じて中学生に注ぎ続けた「想い」の結晶です。「中学生生活を悔いないものにして欲しい」という想いが、時に優しく時に頼もしく響くはず。
作成委員

～自分に寄りそう～



一編の詩があなたを強く
抱きしめる時がある

編集 水内喜久雄
PHP研究所



ただいるだけで

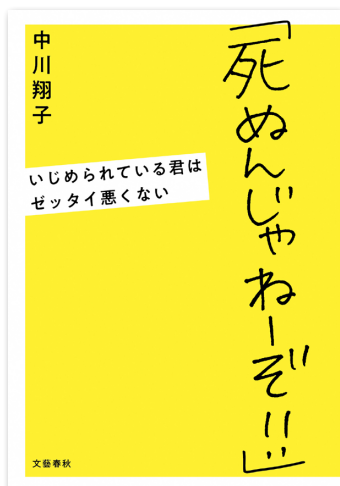
著 相田みつを
PHP研究所



悲しみの秘義

著 若松英輔
文春文庫

思春期には迷いや悩みがつきもの、心が弱くもあるでしょう。コロナ禍で悩む人が増える中、12年ぶりに増刷された『一編の詩があなたを強く抱きしめる時がある』はいかがですか。著名人50人の詩や歌詞から、生き悩んでいる人に届け！という強い思いが伝わります。真っ直ぐな言葉を独特の書でつづった、相田みつをの『ただいるだけで』もいいですよ。包みこまれる温かさがあります。『悲しみの秘義』は、著者の若松さんが、読む人の魂に語りかける26編のエッセイ。悲しみや孤独をうたった詩に光を当て、孤独を感じることも悲しみの経験も生きる力をもたらす祝福だよと、さとしてくれます。



「死ねんじゃねーぞ!!」 いじめられている君はゼッタイ悪くない

著 中川翔子
文藝春秋

“死にたい夜、を過ごした先に見つけた気持ち

赤磐市立高陽中学校 2年

紹介文

この本を手にとってくれた方に、漫画や絵の部分だけでも見ていただけたら、中川翔子さんが一番伝えたい“大切なこと”が分かるはずです。改めて命の大切さ尊さを感じさせてもらえました。大人の方にも、子どもの方にも、一度でいいので読んでいただきたいなと思った1冊です。

赤磐市立高陽中学校 2年

芸能界で活躍する中川翔子さんが、中・高校生時代の激しいいじめを乗り越えた今、どうしても伝えたい熱いメッセージです。10代のいじめ体験者との対談もあり、今時のいじめへの対処法や解決の道筋も得られます。

作成委員

～自分を大切にする～



笑おうね生きようね
いじめられ体験乗り越えて

著 本多正識
小学館



いじめのある世界に生きる
君たちへ
いじめられっ子だった精神科医の贈る言葉

著 中井久夫
中央公論新社



生きる
俳句が生まれる時

著 小林凜
小学館

いじめに苦しんだ経験を持つ人の、“だからこそ”のメッセージです。芸人志望の若者を指導する、よしもとNSC講師、本多正識さんが、「生きているからこそ、今がある」と語りかける、『笑おうね生きようね』。NSC出身芸人、村本大輔さんや山里亮太さんとの対談ページもあります。元いじめられっ子の精神科医、中井久夫さんが、いじめを精神医学で掘り下げた、『いじめのある世界に生きる君たちへ』。“罣のような構造”をわかりやすく解き明かしてくれます。そして、17歳の俳人小林凜さんの書いた『生きる』は、いじめで孤立した小中学生時代に生まれた、俳句と日々の言葉集。繊細で凛とした言葉が、自分を大切に訴えかけてきます。



そのままでいい

著 田口久人

ディスカヴァー・トゥエンティワン

人生をとにもあゆめる本

倉敷市立黒崎中学校 2年

紹介文

この本は物語ではなく、言葉が書いてあります。どれも心にひびく言葉ばかりだし、共感出来る言葉がたくさんあります。大人も子どももみんな読めるので、オススメです。どの感情にもよりそってくれます。

倉敷市立黒崎中学校 2年

これまで多くの言葉に励まされてきた田口久人さんが書いた、励ます言葉176作品です。「人間関係」「幸福」「仕事」「夢」「恋・愛」「家族」についての言葉があります。どれも心に残る言葉です。

倉敷市立南中学校 2年

一つ一つの言葉にたくさんの意味がつまっています。人生が変わるかもしれません。恋愛、人間関係、家族のこと、何か悩んでいる人、読むことをオススメします。

倉敷市立南中学校 2年

～自分を励ます～



未来の扉をひらく
偉人のことば
マンガ&イラストが天才の世界へ導く

監修 和田孫博
新星出版社



特装版
人生を変える言葉2064
編 西東社編集部
西東社



きみはスゴイぜ!
一生使える「自信」をつくる本

著 マシュー・サイド
飛鳥新社

時には自分を励ますことも必要です。プラトンや孔子からバスケのマイケル・ジョーダンまで、あらゆる偉人の名言がマンガやイラスト付きで楽しめる『未来の扉をひらく偉人のことば』に、名言・格言から小説、漫画に手紙まで、あらゆるジャンルのシビれる言葉を味わえる『人生を変える言葉2064』。きっと、響く言葉が見つかるはず!『きみはスゴイぜ!』で、一生使える「自信」の作り方を学ぶのもいいですね。作家にしてオリンピック出場経験を持つ著者が、好きなことに没頭して自信をつくる方法をイラスト入りで楽しく教えてくれます。



多分そいつ、 今ごろパフェとか食ってるよ。

著 Jam
監修 名越康文
サンクチュアリ出版

心のモヤモヤを消す方法

清心中学校3年

紹介文

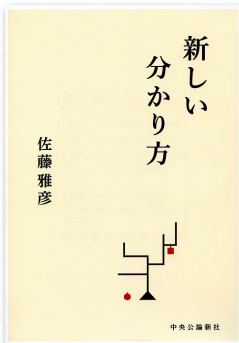
人間誰しも嫌なことを言われるとへこみますが、周りの目が気になって誰にも相談できなかったり、自分を責めてしまったりする人もいます。そのような人におすすめです。嫌な気持ちを引きずらないためのコツがたくさん書かれています。人生を上手く生きるための参考書と言っても過言ではないと思っています。マンガと文章で書かれているので読みやすく分かりやすいです。ぜひぜひ読んでみてください。

清心中学校3年

人間関係の悩みを描く漫画『パフェねこ』を発信するJamさんが、体験を元に文と絵を書き、精神科医の名越さんが監修。悩み考えるのも大切、「だけど必要ない時もあるよ、ちょっと離れて見方をかえてごらん」とささやいてくれる本です。

作成委員

～自分を広げる～



新しい分り方

著 佐藤雅彦
中央公論新社



ざんねん？はんばない！ 脳の中のびっくり事典

文 こざきゆう 絵 加納徳博
監修 四本裕子
ポプラ社



泣いたあとは、 新しい靴をはこう。

編 日本ペンクラブ
ポプラ社

『新しい分り方』は、「ピタゴラスイッチ」で知られる、何かを分かてもらう新しい手法を考える天才、佐藤雅彦さんの楽しい本。視覚や情報の曖昧さをクイズのように体験しつつ、新しい見方や理解の方法を学べます。『脳の中の……』は、脳にまつわる「ざんねん」「びっくり」をイラスト入りで紹介。辛い気持ちや感じ方も脳の仕組みのせい?!と思うと楽になれそうです。『泣いたあとは……』は、10代の「どうしてもよくない悩み」への、作家による本気の人生相談。どれを読んでも自分が広がります！



嫌われる勇気 自己啓発の源流「アドラー」の教え

著 岸見一郎，古賀史健
ダイヤモンド社

やりたいことへの一歩目の勇気を持って

倉敷市立庄中学校 3年

紹介文

自分が生きていく中で大切なことを教えてくれました。何かを始める時には不安やトラウマがある、けれど不安やトラウマは過去の経験から生まれてくるもので、それに支配されない事が大切ということです。もう一つは、他人の期待を満たすために生きているのではないということ。

今、自信がない人、人間関係に悩んでいる人に読んでほしいです。

倉敷市立庄中学校 3年

世界はどこまでもシンプルであり人は今日からでも幸せになれる、と説く哲学者と、そのことに納得のいかない青年が、哲学や心理学について話し合っていく本です。哲学は難しいけれど、分かりやすく書かれているので読みやすいです。

矢掛町立矢掛中学校 1年

始めのうちは青年と同じような考えだった。けれど、哲人の話を聞くことによってなるほどと思わせるのが面白い。

倉敷市立東陽中学校 1年

～自分を進める～



青くて、溺れる
著 丸井とまと
KADOKAWA



わたしが少女型ロボット
だったころ
著 石川宏千花
偕成社



怪物はささやく
著 パトリック・ネス
原案 シヴォーン・ダウド
装画本文挿絵 ジム・ケイ
訳 池田真紀子 創元推理文庫

アドラー心理学は、人は変われることを前提に今後の可能性を考える理論です。学校のいじめに疲れ「消えてしまいたい」とつぶやく『青くて、溺れる』の高校生祥子も、「私は人型ロボット」と言って食べることを拒否する『わたしが少女型ロボット……』の中3の多鶴も、『怪物はささやく』で、悪夢にうなされ怪物と語らう13歳の少年コナーも、それぞれ大きな苦悩を抱えています。けれど彼らは、不安に押しつぶされそうになりながらも、やがて一歩を踏み出します、自らの意思と勇気です。



聲の形(上)

原作・絵 大今良時

文 倉橋耀子

講談社

F S

いじめはいつか自分に返って来る。
その後みんなはどう生きていく？

瀬戸内市立邑久中学校3年

紹介文

転校生の女の子をいじめて楽しんでいた男の子が、後で最低なことをしたなと気が付き、仲直りを試みる話です。女の子は耳が聞こえませんが、めずらしく思いいじめてしまいます。その後、中高で自分がいじめられた事をきっかけに、仲直りをしようと女の子に会いに行きます。いじめは良くないということ、思いやりの大切さを教えてくれる本です。 津山市立鶴山中学校3年

主人公は、過去にある人を集団でいじめていましたが、一緒にいじめた友達は全て主人公のせいにし裏切っていきます。私なら注意していたかもしれません。過去に人をいじめた分、自分にもはね返ってきます。私は、未来の自分に恥じない生き方をしようと思いました。あなたも読んで、自分の生き方は正しいか確かめてみてはどうですか？

瀬戸内市立邑久中学校3年

大人気コミックスのノベライズ。上下巻で漫画7冊分の内容です。

作成委員

～自分を変える～



心晴日和

F

著 喜多川泰
幻冬舎



蝶の羽ばたき、その先へ

F

著 森楚こみち
小峰書店

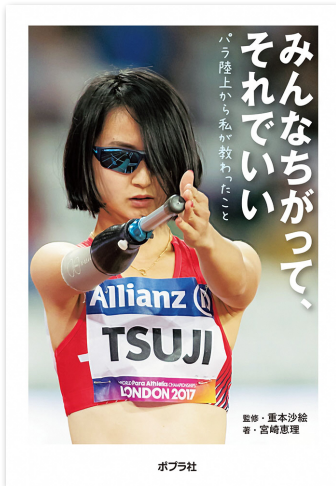


リスタート

F

著 ゴードン・コーマン
訳 千葉茂樹
あすなろ書房

自分を変えたいと思ったことはありますか？それは何か失敗したとき？それとも過ちに気づいた時でしょうか。いじめを受け孤独感を抱く14歳の美輝が、不思議な老人との出会いをきっかけに少しずつ変わっていく『心晴日和』。急に突発性難聴をわずらった中2の結が、手話サークルとの関わりで気持ちを変化させる『蝶の羽ばたき、その先へ』。そして、過去の自分の姿に衝撃を受けて変わろうとするのは『リスタート』の少年チェース。二階から落ちて記憶を全て失った13歳のアメフトスターが、人生をやりなおします。



みんなちがって、それでいい パラ陸上から私が教わったこと

著 宮崎恵理

監修 重本沙絵

ポプラ社

あきらめない心

倉敷市立東陽中学校 2年

紹介文

陸上競技をしている人についての本ですが、スポーツをしていない人でも読めます。読んでみると感情移入して悲しくなったりドキドキして引きこまれ、そのうち自分と比べ「努力」について考えさせられる所が、この本の長所だと思いました。読む人に勇気を与えます。

倉敷市立南中学校 2年

辻（重本）沙絵選手の体験が書かれています。沙絵選手は生まれつき右腕のひじから先がありません。けれど小さい時からハンドボールをしているのです。できるようになりたいという気持ちの大切さと、努力すればできるようになるということを教えてくれる本です。

倉敷市立庄中学校 2年

僕は、体が不自由でも努力したら結果が必ず出るということを学んだ。自分ができないことは自分の努力がまだ足りないと思った。

倉敷市立南中学校 2年

～自分をみがく～



チェンジ！

パラアスリートを撮り続けて、
ぼくの世界は変わった

著 越智貴雄
くもん出版



切断ヴィーナス

著 越智貴雄
白順社



転んでも、大丈夫

ぼくが義足を作る理由

著 白井二美男
ポプラ社

重本選手のように、障害をものともせず自分を磨くパラアスリートたち。その姿に刺激を受け自分を磨き始めたのが、カメラマン越智貴雄さん。『チェンジ！』には、選手に接し世界が広がった様子がつぶさに語られています。その越智さんに撮影され自分を輝かせたのは『切断ヴィーナス』の被写体の女性たち。芸術品のような義足でカメラの前に立つ姿はまさにヴィーナス！そして、その見事な義足を作ったのは、義肢装具士の白井二美男さん。『転んでも、大丈夫』には、白井さんの義足作りの試行錯誤がつづられています。たゆまず自分を磨く人の姿は美しい！



故郷の味は海をこえて 「難民」として日本に生きる

著・写真 安田菜津紀

協力 認定NPO法人難民支援協会
ポプラ社

紹介文

本を開くと、おいしそうな食べ物や料理を作る人の笑顔など、ワクワクする写真がまず目に飛び込んできます。けれど、その料理や笑顔には、思いもよらない悲しみや苦しみの記憶が隠されているのです。この本は、日本に暮らす難民の人たちが、故郷の料理をふるまいながら語ってくれた話を紹介したものです。ようやくたどり着いた日本で、故郷の料理を食べながら思い出す出来事や、故郷を離れた理由の数々。激しい紛争や人権侵害から、必死で逃れてきた彼らの経験を、料理の味とともに知ることができます。

作成委員

～自分を守る～



ギャングを抜けて。
僕は誰も殺さない

著 工藤律子
合同出版



ソングジュの見た星

著 リ・ソングジュ、
スーザン・マクレランド
訳 野沢佳織
徳間書店

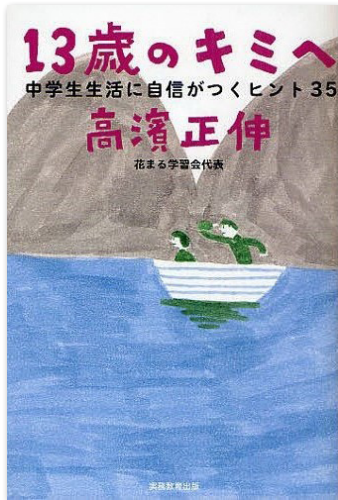


となりの難民

日本が認めない99%の人たちのSOS

著 織田朝日
旬報社

世界には、難民と呼ばれる人が大勢いますが、約40%は18歳未満の子どもだそうです。なぜ、彼らは危険を冒してまで故郷を飛び出すのでしょうか。中米、ホンジュラスのギャング団が横行する街から、一人メキシコへ向かう16歳の少年を追ったノンフィクション『ギャングを抜けて。』や、一家で街を追われ、路上生活の末韓国へ亡命した、北朝鮮生まれの著者の自伝『ソングジュの見た星』には、その理由がくわしく書かれています。そして、日本に逃れてきた人々の、その後の現状を伝えるのは『となりの難民』。日本で暮らす人の多くはまだ厳しい境遇にいます。彼らの事実を「知り」「考える」とことは、自分を守る一歩でもあります！



13歳のキミへ 中学生生活に自信がつくヒント35

著 高濱正伸
実務教育出版

「キライ」といってラクをする

倉敷市立庄中学校2年

紹介文

この本は、中学生全員に読んでほしいと思うぐらい中学生のことを分かってくれている本です。体について、恋愛についてなど、たくさん書いてあります。私が、「キライ」といってラクをするをキャッチフレーズにした理由は、自分が、勉強面でも部活面でも「あれはキライだからいいや」と言って自分に甘えていたからです。100歳まで自分が生きるとしてください。100年のうちにキライなものができないわけがないんです。人間だれしもキライなことがあります。ですが、それから逃げていてはいけません、少しはやってみなくては。これが、私がこの本から学んだことの1つです。みなさんも読んでみてはどうでしょうか。

倉敷市立庄中学校2年

～自分をつくる～



もしも悩みがなかったら

作 水野敬也、鉄拳
文響社



これからを生きる君へ

著 天野篤
毎日新聞出版



「空気」を読んでも従わない
生き苦しさからラクになる

著 鴻上尚史
岩波書店

“自分”は勝手に出来上がるものではなく、創っていくもの。時にはアドバイスも必要でしょう。人生に疲れた僕と不思議な女の子「悩美」のやり取りに、悩んでこそ成長、のメッセージが伝わる物語、『もしも悩みがなかったら』（鉄拳の挿し絵入り！）。天皇陛下（現・明仁上皇陛下）の心臓手術を執刀した天野先生の、挫折や失敗を乗り越えた人生訓、『これからを生きる君へ』。人生経験に無駄はない、というスーパードクターの言葉が響きます。そして、『「空気」を読んでも従わない』は、著名な劇作家鴻上さんが、生きづらさを、日本の風土文化の成り立ちから読み解く一冊。あなたが弱いからではなく、日本の文化のせい、の解説に目からウロコです！



私は私のままで生きることにした

著 キム・スヒョン

訳 吉川南

ワニブックス

なやんでる人もなやんでない人も
心がずっと軽くなる「おまもり」

倉敷市立南中学校2年

紹介文

実体験を元にして書かれているため、自分も感じてしまう不安・哀しみの解決が分かりやすく、とても共感もてます。人間関係や学校でうまくいかないことがあると、自分をせめてしまうことがあります。でもこれを読むと、自分はそのままでいいんだという勇気も出てくるし、自分を大切にしようという気持ちにもなれます。他人の事ばかり気にしないでいい、と前向きになれ気持ちが軽くなります。うまくいかずしんどい時、自分が嫌いになりそうな時に勇気づけられる本です。 倉敷市立南中学校2年

印象に残った言葉は「しんどいときは、しんどいといおう」です。自分だけでためこまずに、友達や家族に相談したらスッキリするよと、伝えたいんだと思いました。悩んでいる時やしんどい時に読むと、誰かに相談しているみたいでスッキリします。

岡山理科大学附属中学校1年

～自分を見つける～



レシピにたくした料理人の夢
難病で火を使えない少年

文 百瀬しのぶ
絵 よん

KADOKAWA / 角川つばさ文庫



世界のいまを伝えたい
フォトジャーナリスト久保田弘信

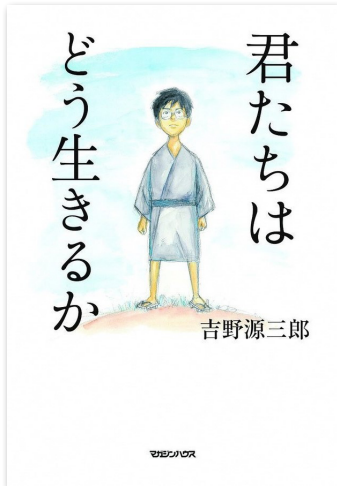
著 久保田弘信
汐文社



地球生まれで旅育ち

著 ヤマザキマリ
海竜社

自分が納得できる自分。そんな自分を見つけた人の、それぞれのカタチとプロセスをのぞいてみませんか？『レシピにたくした料理人の夢』は、難病に脅かされながらも見事、“火を使わない料理人”となった下田昇兵さんの自分のカタチ。『世界のいまを伝えたい』は、死も覚悟して臨む「戦場カメラマン」を仕事とする、フォトジャーナリスト久保田弘信さんの自分のカタチ。『地球生まれで旅育ち』は、『テルマエ・ロマエ』の著者ヤマザキさんの、14歳ヨーロッパ人旅から育み続けた自分のカタチ。いずれも他と比較できない重みがあります。



君たちはどう生きるか

著 吉野源三郎
マガジンハウス

F

人間としてどう向き合うべきか。

倉敷市立南中学校 3年

コペル君が行動を起こす

倉敷市立福田南中学校 2年

紹介文

この本には、中2の主人公が様々なことを考える様子が書かれています。ニュートンのリンゴの話から人間関係まで色々な疑問に直面し、自分も読んでいっているうちに同じように考えさせられ、本に引き込まれていきます。自分の生き方、将来について、とても考えさせられる本です。

倉敷市立南中学校 2年

この物語の面白さは、コペル君（潤一）がおじさんといっしょに、たくさんの「不思議」を考えていくところです。個性的な友達と一つ大きな約束をしたコペル君は、それを守ることができず不登校になりますが、おじさんの一言で変わり、友達とも仲直りし日常を取り戻します。僕の生き方について考えさせられるような本でした。

倉敷市立庄中学校 2年

～これからの自分を考える～



ほんとうのリーダーの
みつげかた

著 梨木香歩
岩波書店



みらいめがね
それでは息がつかまるので

文 荻上チキ
絵 ヨシタケシンスケ
暮らしの手帖社



人間というもの (コミック) F S

著 手塚治虫
監修 中野晴行
童心社

『西の魔女は死んだ』の作者、梨木香歩さんが「耳を傾けるべきあなたのリーダーは、自分」、「自分の中のリーダーを掘り起こそう」と訴えかける『ほんとうのリーダーのみつげかた』。つらい小中学生時代をゲームの仮想空間に救われたという評論家、荻上チキさんが、自分の保ち方や世の中の見方を優しく語る『みらいめがね』。そして、漫画の神様手塚治虫の、人の生き方を問う名作を集めた『人間というもの』。どの本も“これからの自分”を考えるよりどころになるはず。