2026 Booklist for Teens

尼崎市立中央図書館　2026年10月発行
〒650-0826　尼崎市北城内27番地
TEL（06）6481-5244　FAX（06）6481-2142

中高生を中心とした10代のみなさんの
本選びのヒントに、おすすめ本をピックアップ。
いろんなジャンルを取り上げていますので、
自分好みの1冊を探してみてくださいね♪

兵庫県立尼崎小田高等学校 × 尼崎市立中央図書館
高校生が推す「ベスト3」

日ごろから図書館では兵庫県立尼崎小田高等学校の生徒たちが作成した、おすすめ本のすてきなPOPを展示しています。その生徒たちによる選りすぐりの「ベスト3」です！読む本に悩んだら、こちらはいかがですか？

紹介文も小田高の皆さんが考えてくれました！



『人間失格』　太宰 治／著（新潮社）

人と関わることが苦手な主人公・葉蔵の人生を描いた物語。
周りに合わせて生きる姿から、自分らしく生きることについて
考えさせられる一冊です。ぜひ、読んでみてください。

『本を守ろうとする猫の話』　夏川 草介／著（小学館）



本を守ろうとする猫が、失われそうな物語を救うために奮闘する心温まる物語です。猫と少年が本の世界を旅しながら、本の大切さや言葉の力を見つめ直していきます。本を好きになるきっかけとしてぴったりの本です。



『嫌われる勇気　自己啓発の源流「アドラー」の教え』
岸見 一郎・古賀 史健／著（ダイヤモンド社）

「心理学の三大巨頭」の1人、アルフレッド・アドラーの思想をこの1冊に凝縮！！高校生活、悩みがたくさん積りやすい時期となっています。ぜひ、この本を読んで悩みを消し去り、楽しく過ごせる考えになりませんか？

～ 尼崎にゆかりのある作品 ～



『心が雨漏りする日には【新装版】』

中島 らも／著　青春出版社

サラリーマン時代に始まった躁うつ病との付き合い。
最初の理由は「暇過ぎる」ことだった…
1952 年に尼崎で生まれ、事故により 52 歳でその生涯を閉じた作家・中島らもが自らの経験をユーモラスに語る、心に響くエッセイ。

＃闘病体験　＃人間の心の不思議　＃「楽しみ」を見つけよう



『殿、恐れながらリモートでござる』

谷口　雅美／著　講談社

尼崎在住の著者が描く時代劇第２弾。
江戸時代の凄腕コンサル・戸ノ内兵庫は、病と称して江戸城に行くことを拒む長州藩当主を引っ張りだすことはできるのか…！？

＃時代小説　＃痛快　＃殿だってリモート希望

「電子図書館」にも
おもしろい本
あります！

～ 特集 【10代の皆さんや、10代だった皆さんにおススメする本 】より紹介 ～

タイトル	著者	出版社	ジャンル
I am a Dreamer 最速で夢を叶える逆境思考	小田 凱人	KADOKAWA	スポーツ
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	メディア
親の期待に応えなくていい （小学館 YouthBooks）	鴻上 尚史	小学館	家族問題
さばの缶づめ、宇宙へいく 鯖街道を宇宙へつなげた高校生たち	小坂 康之 林 公代	イースト・プレス	ノンフィクション
ぼくがぼくであるために （teens' best selections ）	蒼沼 洋人	ポプラ社	小説（ジェンダー）
見た目で好きになるってダメですか?	神戸 遙真	講談社	小説（恋愛）
夢詣（角川ホラー文庫）	雨宮 酔	KADOKAWA	小説（ホラー）

電子図書館とは

インターネットにつないだ PC、iPad、iPhone、Android 対応のスマートフォン・タブレットを使って貸出・返却を行い、コンテンツ（電子書籍）を読むことができるインターネット上の図書館です。
利用には条件がありますので、くわしくは下の二次元コードからご確認ください。

電子図書館へは
コチラから→

【本の検索・予約】

HP　LINE　アプリ

【図書館 SNS】

※　電子図書館や HP 利用は無料ですが、利用に係るインターネット接続の際の通信料等の費用は、利用者の負担となります



『スマホを見てただけなのに！
13歳から知っておきたい情報社会の
かしこい生き抜き方』
鈴木 雄也／著　KADOKAWA

世の中にあふれる情報との“カッコいい”付き合い方を教えてくれる１冊。
体と心に良い情報とは…？

＃ネット　＃人間　＃人生を左右する「使い方」



『どうして君はクワガタじゃないの？
～自分というふしぎ～』
（「イチから考える 哲学のふしぎ」シリーズ）
清水　将吾／著　汐文社

“自分”って一体 なんなのでしょう？
自分が自分じゃなかったら…を、楽しく深く考えることができる哲学本。

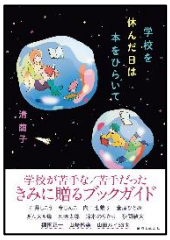
＃想像　＃痛みってなに？　＃生まれ変わり



『図解でわかる 14歳から知る戦争と人類の１万年史』
インフォビジュアル研究所／著　太田出版

人類が幾度となく起こしてきた戦争。
さまざまな要因がからんで起こる戦争を終わらせるための方法を考えます。

＃歴史　＃平和　＃「悪」と向き合う



『学校を休んだ日は本をひらいて』
清　繭子／著　主婦と生活社

不登校や学校が苦手だった経験を持つ作家・医学生・芸人などの著名人が、その当時の思いや支えとなった本を紹介するインタビュー形式の１冊。

＃人生　＃居場所　＃自分らしく生きる



『10代のうちに知っておきたい心の守り方』　栗本 顕／著　かんき出版

友だちや家族関係、学校のこと、いじめのこと。しんどい気持ち、心のモヤモヤを抱えている人に読んでほしい「自分を守るルール」。

＃人間関係　＃悩み　＃一人じゃないよ



『宇宙にヒトは住めるのか』
林 公代／著　筑摩書房

月の農場でトマトが育つ！？
プロ宇宙飛行士ではない普通の人が宇宙で快適に暮らすための研究など、宇宙開発の最前線に迫ります。

＃月　＃宇宙で日常　＃老化スピード 10倍！？



『挑戦する田んぼ
生きものたちとお米を作る』
安田 弘法／著　岩波書店

日本人の食卓に欠かせないお米。
そのお米を「多様な生きものたちとの調和」によって作ろうとする著者が挑む持続可能な農業とは。

＃これからの米作り　＃SDGs　＃自然共生



『ゲームで生きていく
eスポーツが変える教育とキャリア』
柿原 正郎／著　筑摩書房

本気でプロとしてゲームで生きたいと考える方必見！競技人口６億人を超えたｅスポーツの最新研究やキャリア戦略について学べる１冊です。

＃AI 時代　＃「好き」を極める　＃ビジネス



『コミュニケーションに役立つ日本語学の10章
きちんとことばを伝えるための10章』
山下 洋子／編著　柴田 実・白勢 彩子・滝島 雅子・中川 秀太／著　朝倉書店

きちんと話すこと、伝えることって、意外と難しい。これから社会へ出ていく 10代のみなさんに読んでほしい日本語の本。

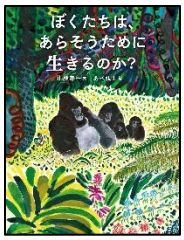
＃発声・発音　＃面接　＃質問のコツ



『わたしが戦場にいる』
小手鞠 るい／著　偕成社

ある日あなたに、赤い手紙“召集令状”が届いたら……。文学作品に描かれた戦争から「もしも」に思いを馳せ、過去から学ぶことができるエッセイ。

＃戦争文学　＃生活　＃死と生



『ぼくたちは、あらそうために生きるのか?』

山極 寿一／文　あべ 弘士／絵　偕成社

共感の気持ちを深めることで生きのびてきたヒトは、もっと平和な世界を築けるはず。ヒトの生き方について考えてきた世界的な霊長類学者からのメッセージです。

＃共感 ＃ヒトの本性 ＃平等な社会



『たった ひとつの ひかりでも』

キャット・イェイ／作
イザベル・アルスノー／絵
まつかわ まゆみ／訳　評論社

不安や心配や恐れ、心が揺れ動くことはたくさんあるけれど、そんな時は、ひとつ、深呼吸。心癒してくれる絵本。

＃小さな光 ＃すすむ道 ＃美しくて優しい物語



『最後の一行　ｂｌａｃｋ』

市塔 承・歌野 晶午・麻耶 雄嵩・
東川 篤哉／著　講談社

ラスト一行、世界が変わる…！
４人の人気作家による、驚きが待ち受けるアンソロジー。

＃えっ！?そうくる！！？　＃真相を確かめて



『それいけ！平安部』

宮島　未奈／著　小学館

新部をつくるには５人が必要。けれど、「平安部」なんて謎の部活に部員は集まるの…！？
青春最高！な高校部活小説。

＃いみじ！　＃爽快　＃「平安の心」ってなんだ？



『途上 ～戦慄をあなたへ

文豪×ミステリー傑作集
文豪の書斎は謎で満ちている』

谷崎 潤一郎 ・曾野 綾子ほか／著　汐文社

スリルとサスペンスに満ちた短編。
恐ろしく、哀しいけれど、なぜだか惹きつけられる、そんな７編です。

＃文豪の名文を味わって　＃「恐怖」は美しい？



『真昼にも星が光ると知ったのは』

（ teens ‘ best selections ）
梨屋　アリエ／著　ポプラ社

盲ろうの青年に出会って、ある質問をした夏鈴。思わぬ交流から、夏鈴の世界は変化していく。

＃点字　＃きょうだい児　＃LGBTQ

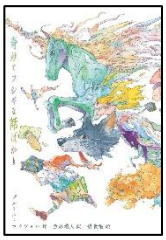


『ウソ学校』（ YA! STAND UP ）

チョン ソンヒ／著　呉華順（オファスン）／訳　影書房

朝礼で倒れた三人目の生徒。校長は何かを知っているようで…
国家機密として“ウソつき”を育成するエリート中学で起こった事態とは？

＃韓国　＃ミステリー＃ウソつきはだれ？

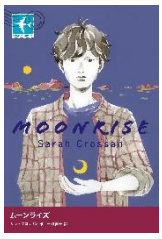


『奇妙でフシギな話ばかり』

ブルース・コウヴィル／作　金原 瑞人／訳
橋 賢亀／絵　岩波書店

天使にユニコーン、小人、エルフ、狼男…。“奇妙でフシギ”な存在たちが織りなす、幻想的で奥深い９つの物語。

＃ファンタジーの名手　＃美麗イラスト　＃ディストピア



『ムーンライズ』（ STAMP BOOKS ）

サラ・クロッサン／作
三辺 律子／訳　岩波書店

警官を殺した罪で死刑囚となった兄の、刑の執行日が決まった。ジョーは最後の日々を兄と過ごすことを決め…
家族の葛藤、命の重みを描く物語。

＃きょうだい　＃死刑制度　＃詩物語（ヴァース・ノベル）



『どこかで叫びが

ニュー・ブラック・ホラー作品集』

ジョーダン・ピール／編　ハーン 小路 恭子／監訳
今井 亮一・押野 素子・柴田 元幸・坪野 圭介・福間 恵／訳　フィルムアート社

架空の恐怖じゃない。人間社会の「闇」や「不条理」を描き出した、ゾッとする 19 のホラー短編集。

＃トラウマ級　＃海外文学賞３冠　＃世界が認める傑作