

倉敷市立図書館 二十歳の集い特別企画



ハタチのあなたに、
市立図書館の司書が
読んでほしい本20冊をセレクトしました。
新しい一歩を踏み出すあなたが
大切な言葉と出会えますように。

◆実用書◆

最新科学が教える決めることに疲れない
「決断疲れ」をなくす習慣

堀田 秀吾／著

新潮社 2025.4

いろいろな決断を迫られる年頃。

決断疲れを起こさない習慣がつまった本です。

思考・意思決定/分類 141.5



新行動経済学入門

なぜ人はそれを買うのか？

池上 彰／監修

Gakken 2025.8

心理学×経済学を分かりやすく解説！

仕事でも日常生活でも役に立つ一冊です。

行動経済学/分類 331



99%の人が知らない数字に強くなる裏ワザ30

パパッと計算、サクッと考える仕事術

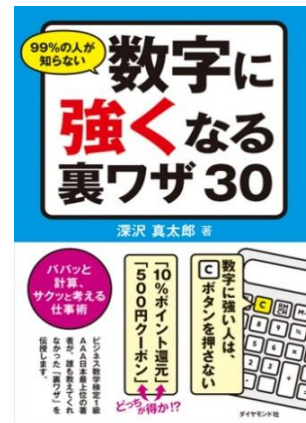
深沢 真太郎／著

ダイヤモンド社 2016.2

文系理系関係なく数字に強くなって、

「できる」大人になれる本です。

経営数学/分類 336.1



得するモノの言い方

こんな時どう言う!?

野口 敏／監修

朝日新聞出版 2015.2

スパッと伝わる伝え方。

語彙力をつけたいあなたへ。

コミュニケーション・話しかた/分類 361.454



本当の自由を手に入れるお金の大学（改訂版）

両@リベ大学長／著

朝日新聞出版 2024.11

知っているだけで差がつく！

お金の基本がぎゅっとつまった一冊。

家庭経済/分類 591



正しい目玉焼きの作り方（増補版）

きちんとした大人になるための家庭科の教科書

森下 えみこ／イラスト 毎田 祥子ほか／監修

河出書房新社 2025.3

家事初心者も、一通りできていると思っている人も、

目からウロコの家事の基本を楽しめます。

家事・家政学/分類 590



東大卒、じいちゃんの田んぼを継ぐ

廃業寸前ギリギリ農家の人生を賭けた挑戦

米利休／著

KADOKAWA 2025.3

SNSを活用しながら懸命に農業を再建する著者。

迷っている人も一歩踏み出したくなります。

農業経営/分類 611.7



創作のミライ

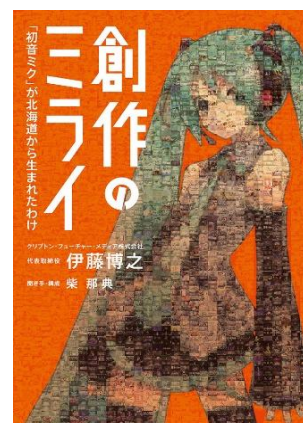
「初音ミク」が北海道から生まれたわけ

伊藤 博之／著 柴 那典／聞き手・構成

中央公論新社 2025.7

「初音ミク」誕生エピソードを通じて、
自分の「ミライ」について考えてみませんか。

DTM・キャラクター/分類 763.9



ちょっと不運なほうが生活は楽しい

田中 卓志／著

新潮社 2023.8

思い通りにならない毎日でも、
前向きになれるヒントが見つかる一冊。

芸人・エッセイ/分類 779.14



会って、話すこと。

自分のことはしゃべらない。相手のことも
聞き出さない。人生が変わるシンプルな会話術

田中 泰延／著

ダイヤモンド社 2021.9

会話が苦手でも、誰かと話してみようという
気持ちが湧いてきます。

話しかた・コミュニケーション/分類 809.2



◆小説◆

遊園地ぐるぐるめ

青山 美智子／著 田中 達也／著

ポプラ社 2025.3

日常での悩み事が、非日常な場所に行くと少し
軽くなる。そんな気持ちになれる本です。

日本の小説/分類 913.6



宙わたる教室

伊与原 新／著

文藝春秋 2023.10

遠回りしても、つまずいても、上手くいなくても
やり遂げる。その先の希望を感じられる一冊。

日本の小説/分類 913.6



夜明けのすべて

瀬尾 まいこ／著

水鈴社 2020.10

生きづらさを抱えた二人が、ささやかな優しさに
救われ、前を向いて歩き始める物語です。

日本の小説/分類 913.6



ワタクシハ

羽田圭介／著

講談社 2011.1

自分の将来に対する理想と現実に迷いながらも、
前に進んでいく物語です。

日本の小説/分類 913.6



夜は短し歩けよ乙女

(角川文庫)

森見 登美彦／著

KADOKAWA 2008.12

20歳の感性で履修すべき物語がある。

日本の小説/分類 913.6



◆エッセイ◆

ここで唐揚げ弁当を食べないでください

小原 晩／著

実業之日本社 2024.11

日常の虚しさや醜さにある愛しい部分を
掬い取ってきた20代著者のエッセイです。

日本のエッセイ/分類 914.6



私とは何か

「個人」から「分人」へ (講談社現代新書)

平野啓一郎／著

講談社 2012.9

人間関係や自分自身について悩んだときに
前向きになれる一冊です。

日本のエッセイ/分類 914.6



ゆく川の流れば、動的平衡

福岡 伸一／著

朝日新聞出版 2022.3

変わり続けながらつながってゆくいのちの流れ。

日常の中でそのことに気づかされる本。

日本のエッセイ/分類 914.6



◆ものがたり◆

モモ

ミヒャエル・エンデ／作・絵

大島かおり／訳

岩浪書店 1976.9

効率重視の現代。本当の幸せとは何か、
一人の少女が教えてくれます。

ドイツ児童文学/分類 94



◆絵本◆

二番目の悪者

林 木林／作 庄野 ナホコ／絵

小さい書房 2014.11（大型版2021.4）

嘘やデマが溢れる時代に、自ら考え、取捨選択する
ことの大切さを教えてくれる一冊。

絵本/分類 E・726.6

