

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

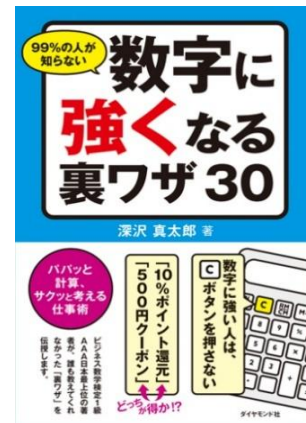
深沢 真太郎／著

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

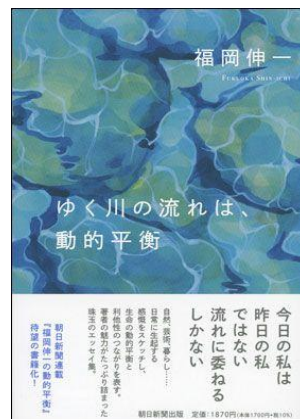
福岡 伸一／著

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

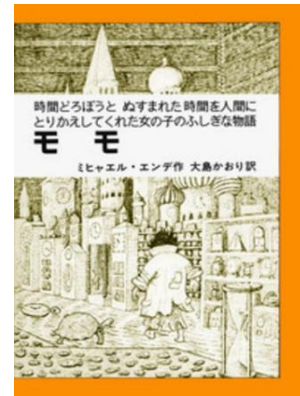
ミヒャエル・エンデ／作・絵

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



まだまだオススメあります！

◆実用書◆

AIにはない「思考力」の身につけ方

ことばの学びはなぜ大切なのか？

（ちくまQブックス）

今井 むつみ／著

筑摩書房 2024.11

人間にはできて、AIにはできない学習方法を
知ることができる一冊。

思考力/分類 141.5



ザイム真理教

それは信者8000万人の巨大カルト

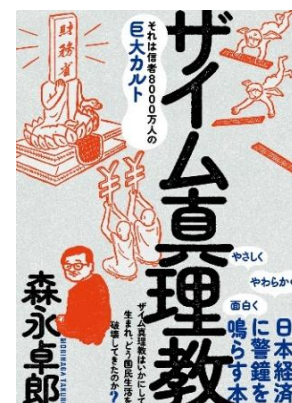
森永 卓郎／著

三五館シンシャ（発行）/フォレスト出版（発売）

2023.6

今の日本の財政をデータ付きで分かりやすく
解説している本です。

日本の財政/分類342.1



大人の友だちづくりはむずかしい

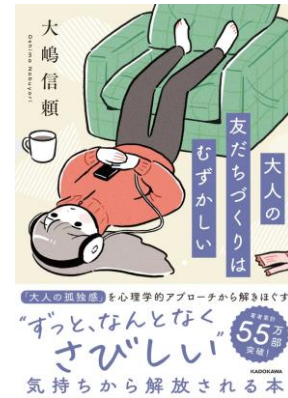
(旧タイトル「本当の友達がなくてさびしい」と
思ったとき読む本)

大嶋 信頼／著

KADOKAWA 2023.12 (旧2019.3)

本当の友達とは、そもそも友達が必要ななど、
友達や自分のことを改めて考えられる本。

人間関係・友情/分類 361.4



ずるい聞き方

距離を一気に縮める109のコツ

山田 千穂／著

朝日新聞出版 2024.6

「聞く」ことがコミュニケーションのはじまり。
コツをつかんで人間関係も良好に。

話し方・コミュニケーション/分類 361.454



今さら聞けない防災の超基本

地震・津波・台風・猛暑・豪雪etc.から命を守る
(大人のリテラシー)

永田 宏和／監修

朝日新聞出版 2024.12

環境が変わった人も変わらなかった人も、
ぜひ再確認してみてください。

防災/分類 369.3



メトロポリタン美術館と警備員の私

世界中の<美>が集まるこの場所で

パトリック・ブリングリー／著 山田 美明／訳

晶文社 2024.7

ある男が逃げた先で見つけた美術にまつわる
様々な出会いと別れを覗く一冊。

美術館/分類 706.9



がっちゃん英語

キミに読ませたくて創った文法書

ごく普通の外国人がっちゃん／著

KADOKAWA 2023.4

韓国人の著者が日本語で英語をやさしく教えてくれる本。未来あるあなたに、WORLD WIDEな第一歩を。

英文法/分類 835



◆小説◆

葛重の教え

車 浮代／著

飛鳥新社 2014.2

江戸にタイムスリップ。働いたり、生きていくのに大切なことを教えてくれる小説。

日本の小説/分類 913.6



きみの友だち (新潮文庫)

重松清／著

新潮社 2008.7

友だちと過ごす何気ない時間が、かけがえのないものに思える本です。

日本の小説/分類 913.6



タイタン

野崎 まど／著

講談社 2020.4

仕事とは何か、なぜ仕事をするのか。

仕事の意味を探す小説。

日本の小説/分類 913.6



3分で読める!一日の終わりに読むお酒の物語

(宝島社文庫)

『このミステリーがすごい!』編集部／編

宝島社 2024.11

いいこともあれば悪いこともあるお酒。

そんなお酒の話を読んでみてください。

日本の小説(短編集)/分類 913.68



◆エッセイ・日記◆

私の「貧乏物語」

これからの希望をみつけるために

岩波書店編集部／編 浅井 慎平／[ほか著]

岩波書店 2016.9

大前提は生き抜く、そして「自分物語」を

語れる時が来る。人生の扉になる本。

日本の随筆集/分類 914.68



二十歳の原点

コミック版

高野 悦子／原作 岡田 鯛／作画

双葉社 2019.6

56年前に20歳を過ごした方の

日記を元にした漫画。

日記・大学生/分類 915.6

