



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。
新しい一步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つた本です。

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

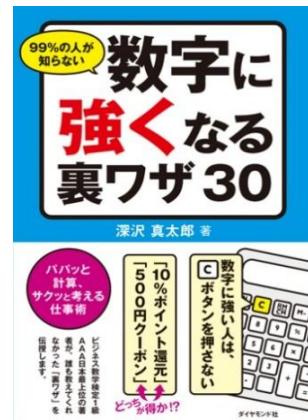
深沢 真太郎／著

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

スマートと伝わる伝え方。

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つた一冊。

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 每田祥子ほか／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。

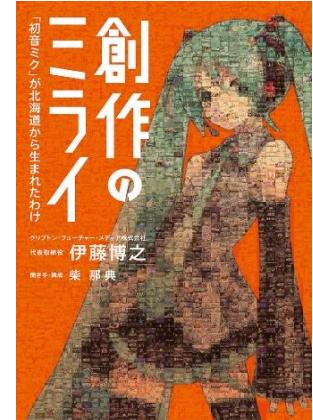
家事・家政学/分類 590



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。
迷っている人も一步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、上手くいか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

私とは何か

「個人」から「分人」へ

平野啓一郎

〈本当の自分〉は
ひとつじゃない!



ゆく川の流れは、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

ミヒヤエル・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◆

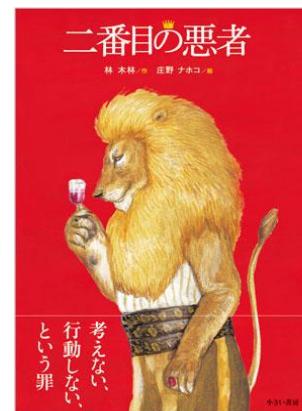
二番目の悪者

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

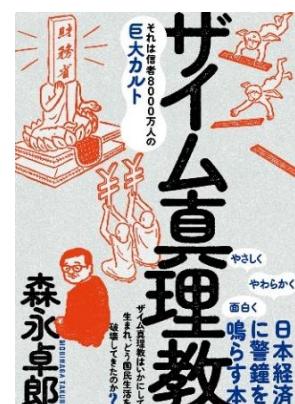
森永 卓郎／著

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「本当の友達がいなくてさびしい」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、そもそも友達は必要かなど、
友達や自分のこと改めて考えられる本。

人間関係・友情/分類 361.4



するい聞き方

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◆

薦重の教え

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

いいこともある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 悅子／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

