

2025

推薦図書



- 1 目次
- 2 推薦図書（教職員・図書委員）
- 3 編集後記

群馬県立太田フレックス高等学校図書室

目次

校長	『明日の幸せを科学する』	1
	『人生で大切なたったひとつのこと』	1
副校長	『心も体ももっと、ととのう 薬膳の食卓365日』	2
教頭(Ⅲ部)	『住んでみたドイツ 8勝2敗で日本の勝ち』	2
教頭(通信制)	『家族だから愛したんじゃないくて、愛したのが家族だった』	3
事務長	『気づばりのススメ』	3

I・Ⅱ部

先生	『蝶々の纏足・風葬の教室』	4
先生	『37歳で日本人最速投手になれた理由』	4
先生	『友だち幻想』	5
先生	『新版 科学がつきとめた「運のいい人」』	5
	『絶望を生きる哲学 池田晶子の言葉』	6
先生	『正体』	6
先生	『国宝』(上・下)	7
先生	『文庫版 近畿地方のある場所について』	7
先生	『コンビニ兄弟』	8
先生	『でんせつのきょだいあんまんをはこべ』	8
先生	『YABUNONAKA—ヤブノナカ』	9
先生	『現代人の抱えるモヤモヤ、もしも哲学者にディベートでぶついたらどうなる?』	9
先生	『宙ごはん』	10
先生	『早回し全歴史』	10
先生	『Wonder』	11
先生	『ストロベリーナイト』	11
先生	『世界28言語図鑑』	12
先生	『運転者—未来を変える過去からの使者』	12
先生	『たいせつなこと』	13
先生	『夕暮れに夜明けの歌を 文学を探しにロシアに行く』	13

Ⅲ部

先生	『13歳から鍛える 具体と抽象』	14
	『つかれたときに読む海外旅日記』	14
先生	『人生は気分が10割 最高の一日が一生続く106の習慣』	15
先生	『「なぜ!」からはじめる政治・経済』	15
	『いちご同盟』	16
先生	『会社四季報 業界地図2026年版』	16
	『改訂版 本当の自由を手に入れる お金の大学』	17
	『ワールドトリガー』	17
先生	『改訂版 本当の自由を手に入れる お金の大学』	18
先生	『87歳、古い団地で愉しむ ひとりの暮らし』	18
	『グアテマラの弟』	19
先生	『ディープすぎるシルクロード中央アジアの旅』	19
先生	『嫌われる勇気』	20

通信制

先生	『Metamorphosis 変身』	20
----	--------------------	----

事務部

学校司書	『ツナグ』	21
------	-------	----

図書委員

(Ⅰ初)	『おいで、一緒に行こう』	21
(Ⅰ初)	『日々臆測』	22
(Ⅰ初)	『余命10年』	22
(Ⅱ初)	『ある晴れた夏の朝』	23
(Ⅱ中)	『風葬の教室』	23

編集後記		24
------	--	----

『明日の幸せを科学する』

ダニエル・ギルバート／著 早川書房

人は誰も、明日の「幸せ」を築こうと努力しています。けれど、その期待は、裏切られることも多いですね。それなのに、なぜ人は、明日（未来）について考えることを止められないのでしょうか？それは・・・。

幸せとはそもそも何か。明日の「幸せ」を得るためにはどうすれば良いかのヒントがたくさん紹介されています。この本を読めば、みんな幸せになれる！？

校長



『人生で大切なたったひとつのこと』

ジョージ・ソーンダーズ／著 KADOKAWA

ずいぶん前に出版された本ですが、ときどき読み返したくなる本です（自分はかれこれ30回くらい読んでいます）。とっても短いので、15分もあれば、読むことができます。それなのに、妙に心に引っ掛かる、不思議な魅力を持っています。

「人生で大切なたったひとつのこと」とは、あなたは何かだと思いますか？

（原文も載っているので、英語の得意な方はぜひ挑戦してみましよう！）

校長



『心も体ももっと、ととのう 薬膳の食卓365日』

川手鮎子／著 自由国民社

身近な食材・食事の働きや効能が季節ごとに書かれている本です。旬の食材も分かります。

食べ物が私たちの身体をつくります。病気ではないのに毎日何となく調子が悪い人は、何を食べると症状が和らぐのか、普段よく食べる食品や食事にはどのような効果が期待できるのか？薬膳は薬ではないので即効性はありませんが、「継続は力なり」です。四季や旬の食材のある日本ならではのですね。

副校長（家庭科）



『住んでみたドイツ 8勝2敗で日本の勝ち』

川口マーン恵美／著 講談社+α新書

文学ではゲーテやシラー、美術ではデューラー、哲学ではマルクスやニーチェ、そして何よりベートーヴェン、ブラームス、ワーグナーなどなど神の如き大音楽家を輩出したドイツ。そんなドイツに対して、長年強烈な憧憬の念を抱いてきた。今夏、6年ぶりにドイツを旅する機会を得た。当たり前的大幅に遅延する列車、街中に充満するタバコのにおいとポイ捨てされた吸い殻、道路に散乱するビンの破片・・・、鑑賞したオペラは決して日本では体験できないレベルのものだったが、それ以外については、日本も決して悪くないなと再認識した。

Ⅲ部教頭



『家族だから愛したんじゃなくて、愛したのが家族
だった』 岸田奈美／著 小学館

note で見かけて表現がめちゃくちゃ面白かったので買った本です。弟がダウン症、中学生の時に父が他界、その後母が車いすに、という波乱万丈な人生を送っている著者が、日常で起こった100文字で書けることを2000文字費やして面白おかしく著しています。読んだちょっと後に特別支援学校に赴任したのはご縁だと思っています。

通信制教頭



き
『気くばりのススメ』

なかやま ひでゆき しゃ
中山 秀征 / すばる舎

き まいにち か
ちょっとした気づかいが、毎日をやさしく変える

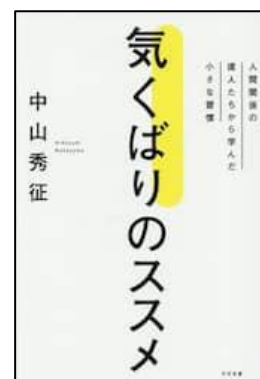
えがお ひと きより ちか
笑顔でうなずくだけで、人との距離が近くなる

はな にがて き
話すのが苦手でも、気くばりはすぐにできる

だれ おも き も
誰かを思う気持ちさえあれば・・・

きょう はじ き
あなたも今日から始めてみませんか？「気くばり」

事務長＊



『蝶々の纏足・風葬の教室』

山田詠美／著 新潮社（新潮文庫）

『蝶々の纏足』は、女友達の束縛から逃れるために恋愛をする少女のお話。『風葬の教室』はいじめられた少女がいじめにどう対処していったかを描いたお話。子供の頃は、少年であれ少女であれ、子供だからこそその「残酷さ」を持ち合わせていると思うのだが、この二つの短編には「少女ならではの残酷さ」が垣間見える。特に、『風葬の教室』で描かれるいじめのシーンは、作者の実体験に基づいたものなので、非常にリアルで生々しい。女子生徒の中には同じような経験をした生徒もいるかもしれない。男子生徒にはなかなか理解しがたい世界かもしれないが、だからこそ触れておいてほしい作品。

国語科・



『37歳で日本人最速投手になれた理由』

齋藤隆／著 光文社新書

大学時代、野手失格で投手となり、横浜ベイスターズで先発・抑えて優勝を経験し、36歳で、アメリカメジャーリーグへ、たった5万ドルで、マイナー契約。その年、メジャーリーグに昇格し、セットアッパー・クローザーとして活躍し、オールスターにも出場。最終的に、44歳まで活躍した選手の日本の野球とアメリカのベースボールの違いなどが書かれた体験記。何歳になってもチャレンジ精神を持つことが大切と痛感する本です。

英語科・



『友だち幻想』
菅野仁／著 筑摩書房

『友だちの数は多いはずなのに、なぜか寂しい』
『友だち付き合いに疲れている』
『新しい友だちは作りたいけど、なんとなく怖い』
『彼氏や彼女がいても、その関係がしっくりこない』
『親子の仲がうまくいっていない』
『大事な仲間と価値観が合わずに悩んでいる』



こうした悩みを解消する万能薬はないことはわかっているけれど、…。この本は、人間関係で初めてつまずきを感じる多感な年頃の中高生に向けて書かれたものです。著者は社会学者ですが、難しい専門用語は使われていません。興味を持った人は、ぜひご一読ください。
I II部 数学科

『新版 科学がつきとめた「運のいい人」』
中野信子／著 サンマーク出版

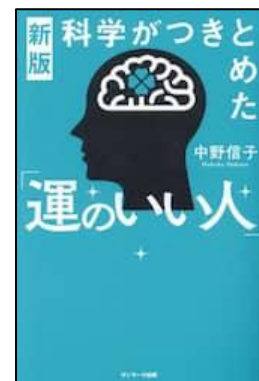
「脳科学」と「運」がどんな風につながるのかな、と思い手に取りました。

ドーパミンとかエンドルフィン、オキシトシンという言葉を目にしたとき、読むのをやめよう、と思いましたが、そこはさらに読み進めました。

すると、わりとウェットな方法が記されていて、つまり「善く生きる」ってことじゃん、と。生き方の背中を押してもらえた気がします。

あれっ!?「おまえが言うな!」という声が…。

推薦、というより今回は感想です。



外国語科・

『絶望を生きる哲学 池田晶子の言葉』

池田晶子 NPO 法人わたくし、つまり Nobody 編/著
講談社

“アキレスと亀“とか”存在“とか、頭をフル回転させる「哲学」
というより、「今、安心させてくれるあたたかさ」を見つけた感じ。

理系/文系、勉強ができる/できない、お金持ち/お金を貯めよ
うとしている状況の人、とか関係なく読むことが大切だ、と思う一
冊。特にデキる皆さんに。

正直で一生懸命生きているけれど上手くいなくて迷ったら
手に取ってみてはいかがでしょう。

残念ながら著者は他界しているので、苦しいところから一歩抜
き出る強さをどうつけるか、もっと書いてほしかった。

いつも横に置いて考えることにしました。

外国語科・



『正体』

著者：染井為人 出版社：光文社

昨年度の日本アカデミー賞をたまたまテレビで見えていたと
き、最優秀主演男優賞に選ばれた俳優が、現在NHK大河ド
ラマの主演の俳優さんだったので、映画の原作の本に興味を
持ち読んでみることにしたのですが・・・なかなか内容が重
いと思う作品でした。殺人の容疑をかけられた青年が、
様々な人物になりすまして逃亡していく話です。最後に捕ま
ってしまうのか、逃げ切ることが出来るのか、時間を忘れて
最後まで一気に読んでしまうおもしろさがあります。ハラハ
ラしたい方におすすめです。

家庭科



『国宝』

吉田修一／著 朝日新聞出版

この作品は、吉澤亮さん・横浜流星さんなどが演じる映画で話題になりました。私は「映画」からこの作品を知り、文庫本を手に入れました。

映画も、素晴らしく、本来見ることのできない舞台からのアングルがあったり、様々な心踊る体験がありました。しかし、本はもっと深く、歌舞伎の世界を様々な角度から覗くことができます。私は、喜久雄が人間国宝に駆け上がる本（下）の方が好きです。

ぜひ、歌舞伎の世界を覗いてみてください。

芸術科 音楽



『文庫版 近畿地方のある場所について』

背筋／著 角川文庫

私は、怖い本はあまり得意ではないのですが、書店でランキング1位になっていたので（ランキングに弱いんです…）読んでみました。夜一人で読むのは怖いので、明るい時間帯にちょっとずつ読みました（笑）複数のエピソードに共通点があり、それがだんだんつながっていく感じ。本の最後に付いている袋とじ資料は頭に残ってしまいそうだから、あまり見ないようにしました。映画化もされているし、単行本も内容が違ふみたいなので、興味がある人は是非読んでみてください。

I・II部 保健体育科



『コンビニ兄弟 ―テンダネス門司港こがね村店―』
町田そのこ／著 新潮文庫

太田地区図書委員夏季合同研修会（ビブリオバトル）で紹介された本です。「読んだ後ホッとできる、癒やされる」と聞き、ぜひ読んでみたいと思い手に取りました。

九州のコンビニチェーン「テンダネス」を舞台に繰り広げられる、人と人とのつながりや人への想いが感じられる物語。読み進めていくほどおもしろい！心がほんわかして、優しい気持ちになれる本です。



I・II部 公民科

『でんせつのきょだいあんまんをはこべ』
作：サトシン 絵：よしながこうたく 講談社

絵本は小さな子どものものと思っていませんか？最近では売れっ子作家さんがいたり、絵本のグッズ販売や展覧会をやっていたり、高校生も楽しめる絵本がたくさんあります。今回紹介する、この絵本は語り口調とストーリーがとても面白くて、声に出して読むと、一大プロジェクトのドキュメンタリー番組の解説のようでとても楽しいです。アリたちはきょだいあんまんを運べるのか。クスツと笑える結末が待っています。絵に注目して、もう一度絵本を読み返してみたいくなります。ぜひ読んでみてください。

数学科・



『YABUNONAKA—ヤブノナカ』

金原ひとみ 文芸春秋

この小説は、芥川龍之介の『藪の中』をベースに、現代社会を描いた群像劇です。その切り口の鋭さ、熱量、そして文量はすさまじいです。作者である金原ひとみさんは、当時20歳にして芥川賞を受賞しています。

物語はある女性の告発をきっかけに始まり、加害者、被害者、その家族や周囲の人々の日常が次第に絡み合い、大きなうねりを見せながら、予想もつかない方向へと展開していきます。すべての登場人物には葛藤や懊悩があり、読者に対しても絶えず問いかけがあり、考えさせられます。私は頭がパンクしそうですが、それでも読む価値のある面白さです。秋の夜長にぜひ！



I II部国語科

『現代人の抱えるモヤモヤ、もしも哲学者にディベートでぶつけたらどうなる？』 富増 章成／著 Gakken

私が哲学と出会ったのは大学の授業でした。でも、専門用語や抽象的な議論に置いていかれ、心が折れそうになったことを今でも覚えています。

この本の魅力は、哲学という難しい壁をやわらかく崩してくれるところにあります。ページを開けば、ソクラテスやニーチェといった哲学者が、まるで現代に生きているかのように悩みに答えてくれます。この本を通じて気づいたのは、哲学は「生きづらさに寄り添う知恵」だということです。今まさにモヤモヤを抱えている人にこそ、ぜひ手に取ってほしい一冊です。



I・II部 国語科

『宙ごはん』 町田そのこ/著 小学館

2023年本屋大賞ノミネート作品。

生みの母と育ての母をもつ、主人公の「宙（そら）」。
生みの親である母（花野さん）と暮らすことになりましたが、母としての自覚がない花野さんの行動に戸惑うばかり…。

多くの人たちとの関わりの中で成長する親子の姿を描く優しく温かい物語です。家族愛よりも大きな…そうね…人類愛とか人間愛とか、そういった大きなもので包まれるような心地よさが読後に残ります。

高校生の悩めるみなさんに伝えたい言葉が、たくさんちりばめられていますよ。

養護教諭



『早回し全歴史』

デイヴィッド・バイカー／著 ダイヤモンド社

歴史を宇宙規模で捉える新しい学問分野「ビッグヒストリー」。本書の内容はそんなビッグヒストリーの紹介です。宇宙開闢から現代までを一気に「早送り」。気鋭の著者は歴史学から宇宙論、物理学、生物学など、無数の学問領域を横断しながら、歴史の謎を解き明かす。たぶん読後には、誰もが経験した、無為な時間を過ごした後で諫言のついでに言われる「一日24時間は誰にも平等だよ」という言葉など一笑に付せるようになるに違いありません。

数学科



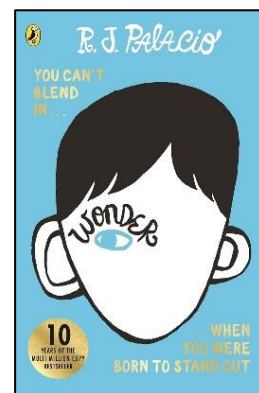
『Wonder』

R. J. Palacio Knopf Books for Young Readers

What would you do if your face looked different from everyone else's? How would you find true friends? How would you maintain a friendship with someone who looked very different from you? Are you confident that you wouldn't discriminate against people who look different? This story is about a boy named Auggie who doesn't have an ordinary face. He faces many difficulties because people see him differently. In elementary school, Auggie finally found a best friend. But when that friend betrayed him, Auggie closed his heart to him.

How did Auggie rebuild his friendship and connect with others again? I'm sure Auggie's story will encourage you to make new friends—no matter what you look like.

英語・



『ストロベリーナイト』

誉田哲也／著 光文社文庫

私は、本を選ぶ時に必ず帯の文面を読んでから決めています。帯には、その本の内容をギュッとかなり短くまとめています。その内容に惹かれて読み始めました。警視庁捜査一課の警部補姫川玲子が殺人事件を解決していく話なのですが、題名のストロベリーナイトもどんな繋がりがあるのか、読み進めていくと分かっていきます。ネタバレになってしまうので書けませんが、人をひきつける内容です。私は、この姫川シリーズにはまって全部読みました。どれも面白いです。文字を読むのは難しいと思ったら、ドラマや映画にもなっているので、検索してみてください。

地歴公民科



『世界28言語図鑑 —多言語を学ぶためのガイドブック』

東京外国語大学ワールド・ランゲージ・センター／編 大修館書店

言語学の入門書として楽しめします。(え? 旅行ガイドブック

じゃないの!? 料理も服飾も有名建築もカラーで載っているよ!)

言語学は、言語そのものを音声、文字、語彙、文法、社会との関係などから研究します。さまざまな言語の類似性や独自性を見出すことで、人類が持つ言語という不思議なツールを解明しようとする学問です。

この本では、28の言語のほかにも、多くの人が聞いたこともないような言語についてもコラムで扱っています。「この世にはまだまだ知らない世界があるのだなあ」という気づきのためにも、いかがですか。

(皆さんが学校で学んでいる英文法や現代国語文法、古典文法も、世界の言語を客観的に理解するために役立つんじゃない…!?)

I・II部 国語科



『運転者 —未来を変える過去からの使者』

喜多川 泰 著／ディスカヴァー・トゥエンティワン

まわりに、この人強運すぎんか!?!って人はいませんか? この本を読むと強運を勝ち取ることができるかも! 実は、自分の運を変える瞬間はどこにでも広がっています。そこに自分が気付けるかどうか次第!

もちろん、運は貯めたものにしかやってきません。運に気が付くコツとはなにか、そして運を変えるには! この本でその秘訣がわかるかも・・・

先生がこの本で学んだ運を良くする秘訣は「機嫌よくいること!」さあ、今日も一日笑顔で元気よく! 強運を勝ち取りにいきましょう!

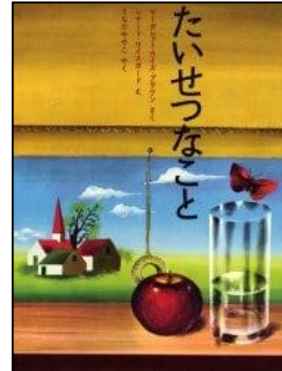
I・II部 地歴科



絵本 『たいせつなこと』

マーガレット・ワイズ・ブラウン作 フレーベル館

大人用の絵本であるこの本は 美しい挿絵と共に心に
残ることばが並んでいます。日本語訳がロックミュージシャ
ンの内田裕也和女優の樹木希林の娘である内田也哉子で、絵
本の最後のページはその翻訳者の夫である本木雅弘、シブが
き隊のモックんの直筆の文字がならんでいるのもちょっと
話題です。皆さんにとっては知らない人ばかりでしょうか？
とにかくあなたにとって「たいせつなことってなんだろう」
と考えるきっかけになると思う絵本です。手にとってページ
をめくってみてください。 英語科



『夕暮れに夜明けの歌を 文学を探しにロシアに行く』

奈倉有里／著 イースト・プレス

「源氏を一の巻よりして、人もまじらず、几帳の内にうち伏して引き出でつつ見る心地、後の位も何にかはせむ（『源氏物語』を一の巻から読み始めて、人にも邪魔されないで、たった一人で几帳の内に伏せて、一冊ずつ取り出しては読む気持ち、この幸福感の前には女としての最高の荣誉である後の位も何になろう）」と言いつつ菅原の孝標の女の人生の探究は、『源氏物語』を読む恩寵とともに紡がれていった。孝標の女のみならず、世界の人々に読み継がれる『源氏物語』の作者の名を冠した《紫式部文学賞》（第32回）を『夕暮れに夜明けの歌を 文学を探しにロシアに行く』で受賞した奈倉有里さんは、「受賞の言葉」で、「…ロシアにいたころ、『源氏物語』をロシア語に翻訳されたタチヤーナ・ソコロワ＝デリュシナ先生の勉強会に何度かお邪魔しました。『源氏物語』を知り尽くした、知識と愛情のかたまりのような先生のお話を聞いていると、文学が時代も言語も超えるものであるということが体感として伝わってくるのでした。」さらに、自著について「私の随筆は、先生とは逆にロシア文学に魅せられた人間が横浜からロシアへ渡り、文学大学というところで学んだ当時の回想です。トルストイが好きで、雪が好きで、ロシアに行ったら詩が大好きになりました。同時に、文学は社会の閉塞感や恐ろしい戦火の予感を察知し描きとる可能性を持つものだとすることを痛感しています。」と述べています。トルストイをロシア語で読みたいと、高校時代からロシア語講座でロシア語の勉強を始め、単身ロシア留学し、ペテルブルグの語学学校でロシア語を、モスクワ大学予科、ロシア国立ゴーリキー文学大学を日本人として初めて卒業。留学中の体験が、〈…彼らとともに歌をうたい詩を読み、しょうせつの引用や文体模倣をして、笑ったり泣いたりしていたその瞬間——それは文学を学ぶことなしには得られなかった心の交流であり、魂の出会いだった。教科書に書かれるような大きな話題に対していかに無力でも、それぞれの瞬間に私たちをつなぐ小さな言葉はいつも文学の中に溢れていた。…〉と振り返られています。この随筆を読む時は、わしたちを何処へ誘うでしょう？ 国語科



『13歳から鍛える 具体と抽象』

細谷功／著 東洋経済新報社

「なんであの人は、あんなに頭の回転が速いんだろう？」「自分の考えをもっと上手く伝えられたらな…」誰でも一度はそう感じたことがあるかもしれません。その「頭の良さ」や「話の上手さ」の秘密、実は「具体」と「抽象」という考え方に隠されているようです。

この本は、この「具体」と「抽象」の世界を自由に行き来する考え方を教えてくれる本になります。

変化の激しいこれからの時代、AIには真似できない「自分の頭で考える力」が何よりも大切になります。ぜひこの一冊を手にとって、新しい思考の扉を開いてみましょう。 国語科・



『つかれたときに読む海外旅日記』

五箇野人／著 小学館

世界は広く、優しさに満ちている。そんな当たり前のようで忘れがちなことを、この本はそっと思い出させてくれます。漫画家の五箇野人さんが海外の路上で出会った人々の、飾らない日常と優しさを描いた旅日記です。登場するのは、有名観光地ではなく、現地の人々のリアルな暮らし。言葉も文化も異なる海外の人々との出会いと心温まる交流が描かれています。

少し変わっているけれど、どこか憎めない彼らとの交流に、優しい気持ちになれると思います。勉強や人間関係に少し疲れたとき、ページをめくってみてください。ほっこりと癒やされる一冊となると思います。

国語科・

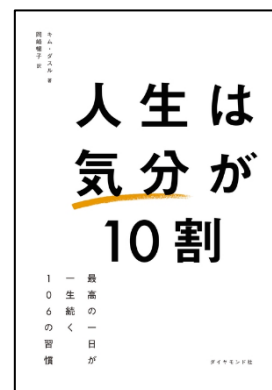


『人生は気分が 10 割—最高の一日が一生続く 106 の習慣—』

キム・ダスル／著 岡崎暢子／訳 ダイヤモンド社

気分を管理すれば人生がもっとうまくいくことを実感できる本です。気分が良ければ、最高の日がずっと続きます。気分を変え、人生を変えたい方は、ぜひお読みください。

Ⅲ部 理科



『「なぜ!？」からはじめる政治・経済』

藤井剛／著 山川出版社

俺のせいで日本がやばい。と、猛省する日々である。なぜならば選挙の投票率が低い。その結果の一つとして日本は長期低迷から抜け出せず、今や日常生活を送ることにも窮しかねない世が到来した。然るに投票率の低さは政治への無理解・無関心に起因していると考えられる。だとすれば民主主義を育むべき学校教育の失敗であり、とりわけ公民科の責務は甚大だと言わざるを得ない。よって激しい自責の念に駆られ、猛省する次第である。

さて、そこで本書である。政治・経済の授業で扱う内容の解説から「日本の年度始まりは、なぜ4月なのだろうか？」など素朴な疑問に対する回答まで幅広く取り上げ、社会への理解と関心を高められる構成となっている。間もなく有権者となる諸君へ本書を強く推すことは、まさしく贖罪となるであろう。

公民科・



『いちご同盟』

三田誠広／著 河出書房新社

この本のタイトルの意味するところは何だと思いませんか。いちごだから苺の話だろうか…違います。同盟だから戦争の話だろうか…違います。しかし苺ではないけど甘酸っぱく、戦争ではないけど激しく厳しい物語です。果たして何を言っているのかさっぱりわかるまい。だからまず読んでみましょう。友とは、愛とは、命とは。10代のうちに考えておきたいことが、10代の胸に鋭く刺さるように描かれています。

実は30年前、私の胸にも深く突き刺さりました。が、大人となった今はもう刺さりません。出会うべき時代に出会うことができて良かった。そう感じさせてくれる本です。公民科・



『会社四季報 業界地図 2026 年版』

東洋経済新報社

世の中にあるたくさんの仕事を「地図」にして見せてくれる本です。ゲーム、アニメ、食品、鉄道など、君の「好き」がどんな会社や業界につながっているか一目でわかる！図解で、会社同士の関係や将来性や伸びしろも解説されているので、知らなかった優良企業や、面白そうな仕事がきっと見つかるでしょう。進路選択や将来の仕事をイメージするためのガイドブックにおすすめです。高校生も大人も楽しめる一冊の最新版です。



Ⅲ部 数学科

『【改訂版】本当の自由を手に入れる お金の大学』
両@リベ大学長（著）／朝日新聞出版

人生のお金の基礎の基礎を学べる一冊。「貯める・稼ぐ・増やす・守る・使う」という5つの力について、とてもわかりやすく解説されています。
特にイラストや会話形式が多く、文章を読むのが苦手な人でも読みやすい一冊です。
スマホ代を安くする方法から、将来のための賢いお金の使い方まで。社会に出る前に知っておけば、君の人生はもっと自由で豊かになるはずです。



Ⅲ部 数学科

『ワールドトリガー』（既刊1～28巻）
葦原大介（著）／集英社

異世界からの侵略者と防衛組織の戦いを描く SF アクション。この漫画には、少年漫画によくある「この強い人が力を使って勝って終わり」というのはありません。
登場人物それぞれが自身の長所と短所を分析し、仲間と連携して格上の相手に挑みます。パワーだけでなく、思考を巡らせて勝利への道筋を立てていく過程が丁寧に描かれているのが特徴です。
少年漫画らしさと合わせて知的な面白さを味わいたい人に、ぜひおすすめしたい作品です。



Ⅲ部 数学科

『改訂版 本当の自由を手に入れる お金の大学』

両@リベ大学長／著 朝日新聞出版

2020年に初版が発行された本の改訂版です。

その間、新型コロナウイルスの流行、ウクライナやガザでの戦争、円安、物価高など世界や日本の情勢は大きな変化がありました。日本では「貯蓄から投資へ」の流れで、NISAやiDeCoなどの制度の利用促進も大きく進みました。ここまで、よく分からない、難しいから自分は関係ないと思ったあなた！この本はとてもわかりやすく書いてあります。

日本の制度はわざと難しく、わかりにくく書いてあります。なぜか、「面倒くさい」と思う人から多く徴収するためです。上手に制度を利用し、心豊かな生活を一緒に目指しましょう！

理科・Ⅲ部



『87歳、古い団地で楽しむ ひとりの暮らし』

多良美智子／著 すばる舎

普段皆さんがよく見る動画や、本はどんなものが多いでしょうか。私が昔から目を奪われるのが、自分らしくファッションやインテリアを楽しむ、人生を愉しんでいるグレイヘアの素敵なおばあちゃん達の姿です。お洒落や書道が好きだった祖母の影響でしょうか。そんな彼女達のストリートスナップの写真集を買ったり、YouTubeで彼女達の生活を覗いたりすると「豊かな人生」って何だろうと思わされます。

この本は、YouTube「Earth おばあちゃんねる」のおばあちゃん達が、自分らしく日々を過ごすことで日常の中に楽しみを見いだして生きる姿を、沢山の写真とともに収めたエッセイです。

(美味しそうな写真もいっぱいでお腹がすくかも?)

人生や人間関係に疲れ気味の人はぜひ。

国語科・



『グアテマラの弟』

片桐はいり／著 幻冬舎文庫

エッセイ本の魅力は隙間時間に気軽に読めること。それでいて、他人の過ごした時間、空間、思考に一瞬で連れて行ってくれることにあります。長編物語に没入する楽しさやその後の快い疲労感も良いものですが、人によってはハードルが高いように感じてしまうのかもしれませんが、そんな人は、まずこの本のような文庫化されたエッセイ本を1冊鞆に入れてみることをおすすめします。この本は、著者が中米のグアテマラ共和国の古都、アンティグアで暮らすようになった弟のもとを尋ねた時の記録。太陽とラテンの国の空気感、ちょっと変わってて自由な人達のノリが心地よい一冊です。

国語科・



『ディープすぎるシルクロード中央アジアの旅』

下川裕治／著 中経の文庫

「バックパッカーの神様」ともいわれる旅行作家の下川裕治氏が20年来温めてきた企画、玄奘三蔵の歩いた道を辿る旅を綴った書き下ろしです。著者が見ているもの、感じているもの、考えている事が臨場感にあふれて感じられます。タクラマカン砂漠のマイナス20度の寒さから、50度の暑さを耐えなければならない。日本人があまり知らない、中国(新疆ウイグル自治区)における体験が豊富に書かれていて、非常に印象深くお勧めします。

Ⅲ部 数学科



『嫌われる勇気』

岸見一郎, 古賀史健／著 ダイアモンド社

みなさんは嫌われる勇気を持っていますか？どのような行動をとっても自分のことを好きでいてくれる人が2割、行動によって好き嫌いがわかれる人が6割、なにをしても嫌いになる人が2割いるとされ、これを2:6:2の法則といいます。つまりどんなに嫌われたくないと思い行動しても2割は嫌われてしまうということです。それなら自分が正しいと思う道を選択するほうが後悔が少ないと思います。高校生活では、大学・専門学校受験や部活動といった大きな選択や挑戦が待っています。特に、大学・専門学校受験では周囲の期待やプレッシャーを感じる人が多いでしょう。しかし、最終的に選択するのは自分自身であり、どの道を進むかはあなた自身の価値観や目標に基づくべきです。他人の期待に応えようとするあまり、自分を見失っては いけません。自分の進みたい道を選ぶ勇気が必要です。部活動でも同様です。時にはチームの目標と自分の考えがぶつかることがあるかもしれません。その時こそ、他人に嫌われることを恐れず、自分が信じる道を選んで行動する勇気を持ちましょう。成功や失敗は大切ですが、それ以上に大切なのは、自分の信念に基づいて努力した経験です。大人になるとは、周りの評価にとらわれず、自分の道を選んで進んでいくことだと思います。

家庭科



『Metamorphosis 変身』

フランツ・カフカ著 IBC パブリッシング

主人公が、ある日突然虫に「変身」してしまう物語。それまでの彼は自分を犠牲にして家族を経済的に支え才能ある妹を音楽学校に入れてやろうと画策するなど、心優しい息子であり兄だった。しかし、「変身」により収入を失った主人公が家族を想う気持ちは全く変わらず、ただ見た目が変わっただけなのに、家族からは手のひらを返すように疎外され邪魔者扱いされる。主人公と彼の家族は対照的なあまりにも悲しい結末を迎える。

ライフステージで「変身」を繰り返すたびに、自分は家族と、また家族は自分とどう向き合うのか、本物の家族愛について改めて考えさせられる作品です。

英語科・



『ツナグ』

辻村深月／著 新潮文庫

生者が望む死者と、一生に一度だけ会わせることができるという存在“ツナグ”。祖母から力を引き継ぐ途中の見習いである普通の高校生・歩美は、多種多様な人々と遭遇します。ガンで亡くなった母との再会を望む横柄な中年男性に、ケンカ別れしたまま自転車事故で亡くなった女子高生など。

“ツナグ”の見習いの青年の目を通して、生者と死者の特別な絆を描き出す感動作です。映画化され、2019年には続編が発売されました。ぜひ読んでみてください。

学校司書



『おいで、一緒に行こう』

森絵都／著 文藝春秋

今から十四年前、東日本大震災という大災害が起こった。地震や津波に火災、色々な災害が起こった。その中で今も続いているのが福島第一原発の爆発によって放出された放射能だ。人間は避難を余儀なくされ、福島からは人が消えていった。しかし動物は取り残された。動物達は帰る場所も何もない。そんな動物たちを助ける人達がいた。この本は、被災地に取り残された動物達を救助していた事が書かれている本です。

私がこの本を選んだ理由は、動物が好きだからです。実際に私もペットを飼っていますが、ペットと離れ離れになることを考えたら胸が痛みます。そうなった時に助けてくれるのがペットレスキューの人達ということを知りました。ペットレスキューのことを知ることができるし、ペットを飼っている人にぜひ読んでもらいたい本です。

図書委員 I 初



『日々臆測』

ヨシタケシンスケ／著 光村図書出版

見えないものに、心は揺れる。何気ない日々の中でふとよぎる、小さな疑念や予感。すれ違った誰かの言葉。返さなかった視線、あの時の沈黙。私たちはそれらを繰り返し思い返し、「もしも」を想像。『日々臆測』は、日々の断片に潜む感情の揺らぎを丁寧にすくい取った物語集。確かではないもの、証明できない気持ち、名前のつかない記憶。それでも、そこに確かにあった「何か」に耳を澄ます時間が、ここにはある。確かさを求める時代に、確かでないものを見つめる一冊。

図書委員 I 初



『余命10年』

小坂流加／著 文芸社文庫

この小説は死にたいと思った人に読んでほしいです。別にこれを読んで死にたくなくなるとは言いませんが、もし死にたいって思ったなら読んでみてほしい。一応映画もあるから読むのがめんどうなら映画を見てみてほしい。これを読んだ後ももし死にたいって思うなら、僕に相談してみてください。もし僕に相談する場合、かなりきつめなこと言うんで覚悟してください。

図書委員 I 初



『ある晴れた夏の朝』

小手鞠るい/著 文春文庫

この物語は、8人のアメリカ人高校生(中には原爆投下にかかわる家族を持つ者も)が、広島と長崎への原爆投下の倫理性について議論する討論会についてのお話です。私はこの本を読んだとき、夢中になるくらい目が離せませんでした。ネットや書店で見たときには、また読み返したくなるくらい気に入りました。私のようにページ数が多くてすぐに飽きちゃう人にはぴったりだと思います。英語版もありますので、ぜひ読んでみてください。

図書委員 II初



『風葬の教室』

山田詠美/著 新潮文庫

この本はいじめをテーマにした作品で、少し重めな作品なのですが、勇気が出てくる作品なので紹介します。物語は主人公が転校した先でいじめにあってしまいます。その中でも悲しみ、苦しんでいく中であることに気づきます。「他人に合わせて生きなくてもいいんだ」と。そこから主人公が価値観を変え、生活していきます。この作品は短編作品集の中の作品で、読みやすく、時間がない！もしくは本を読むのが苦手な人でも読める作品です。ぜひ読んでください

図書委員長 II中



編集後記

10月27日（月）から第79回読書週間が始まります。図書委員会では、フレックス高生の皆さんが、本と触れ合う機会を持ち、読書週間を有意義に過ごしてもらいたいことから、読書案内を作成しました。この冊子では、校長先生、副校長先生、Ⅲ部・通信制教頭先生をはじめ、Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ部・通信制の先生方、Ⅰ・Ⅱ部図書委員の皆さんがお勧めの本を紹介しています。読書のきっかけづくりや、読書の参考にしてもらえれば幸いです。

この冊子で紹介した本は、ほとんど本校の図書室に置いてあります。この他にも図書室には、生徒の皆さんや先生方のリクエストで購入した本、芥川賞や直木賞、本屋大賞を受賞した小説をはじめ、いま話題になっている本、映画化・アニメ化された本、ライトノベル、知識や教養を身に付ける本、進路選択に役立つ本、日本や外国の文豪の名作（英語版もあり）など、様々な分野の本が揃っています。読書への発展を期待して、マンガも置いてあります。進学や就職試験の面接などでは、最近読んだ本や感銘を受けた本について、聞かれることもよくあります。読書をすると役立つことばかりです。まずは1冊、気になる本を見つけ読書してみてください。

最後になりますが、推薦図書を紹介してくださった先生方、ありがとうございました。また、図書委員の皆さんお疲れ様でした。

群馬県立太田フレックス高等学校 Ⅰ・Ⅱ部図書委員会顧問