



大人の一步を踏み出すあなたへ

はたちの20冊

この冊子には、おすすめの20冊を掲載しています。
本とのすばらしい出会いが、訪れますように。



横浜市教育委員会

協力 一般財団法人 出版文化産業振興財団 (JPIC)

冊子の構成上、「記念冊子」の表紙とは、上下が逆さまになっています。

二十歳の皆さんへ



最後に本を読んだのは
いつですか？

本書では、
「二十歳の市民を祝うつどい実行委員会」と
5名の著名人が選ぶ
二十歳の皆さんにおすすめの20冊を紹介します。
気になる本を見つけて、
是非手に取ってみてください。

新たな本との出会いによって
あなたの世界がもっと広がるはずです。

横浜市教育委員会

「読書バリアフリー」をご存知ですか？

一みる、さわる、きくー 読書方法にはいろんなカタチ
があります。横浜市読書バリアフリー情報サイトでは、
読書に困難を抱える方が利用しやすいバリアフリー
図書や各種サービスを紹介しています。



横浜市読書バリアフリー
情報サイト

BOOK LIST

1	『キケン』	有川 浩 著
2	『戸村飯店青春100連発』	瀬尾まいこ 著
3	『嫌われる勇気』	岸見一郎 著 古賀史健 著
4	『シャネル哲学』	山口路子 著
5	『伝え方が9割』	佐々木圭一 著
6	『砂漠』	伊坂幸太郎 著
7	『夜空に泳ぐチョコレートグラミー』	町田そのこ 著
8	『もものかんづめ』	さくらももこ 著
9	『BRAIN DRIVEN パフォーマンスが高まる脳の状態とは』	青砥瑞人 著
10	『スマホ脳』	アンデシュ・ハンセン 著 久山葉子 訳
11	『リトル・トリー The Education of Little Tree』(普及版)	フォレスト・カーター 著 和田穹男 訳
12	『新版 角川俳句大歳時記 春夏秋冬 新年』全5巻	編者 角川書店 編集委員 淡木和生・ 宇多喜代子・片山由美子・ 高野ムツオ・長谷川 權・堀切 実
13	『少女パレアナ』	エレナ・ポーター 著 村岡花子 訳
14	『ルボ 誰が国語力を殺すのか』	石井光太 著
15	『太陽の塔』	森見登美彦 著
16	『ただしい人類滅亡計画 反出生主義をめぐる物語』	品田 遊 著
17	『下町ロケット』	池井戸 潤 著
18	『星の王子さま』	サン＝テグジュペリ 作 内藤 濯 訳
19	『超芸術トマソン』	赤瀬川原平 著
20	『利他・ケア・傷の倫理学——「私」を生き直すための哲学』	近内悠太 著

二十歳の市民を祝うつどい 実行委員会からのおすすめ本



『キケン』

有川 浩 著 KADOKAWA/角川文庫 660円

ごく一般的な工科大学1年生の元山高彦は、「機械制御研究部」に入部する。しかしそこは、激しすぎる実験の数々から「機研(キケン)=危険」という略称でおそれられていた。元山はほかの部員たちとともに、クラブ説明会や学祭、ロボット相撲大会などのイベントに全力で取り組みながら、「機研」の黄金期を駆け抜けていく。

青春を体験したような彼らの学生生活には、青春を体験した人も、そうでない人も必ず胸が熱くなるだろう。



『戸村飯店青春100連発』

瀬尾まいこ 著 文藝春秋/文春文庫 737円

中華料理店の2人の息子、ヘイスケとゴウスケは対照的な性格で、決して仲が良いとは言えません。しかし、兄の進学を機に別々に暮らし始めると、お互いのことを考えるようになります。2人が人生の選択に悩みながらも歩みを進めていく姿は、自分と重ね合わせながら読めると思います。兄弟の周りには個性豊かな人達も魅力的です。あなたが悩んでいる時にぜひ読んでください。笑いあり涙ありの物語に心が救われ、ほっこりとした気持ちになると思います。



『嫌われる勇気』

岸見一郎 著 古賀史健 著 ダイヤモンド社 1,650円

自分を変えられず、自己嫌悪に苛まれる青年と、アドラー心理学を修めた哲人の対話を通して、人はどうすれば変われるのかということを知ることができる本です。また、様々なつながりの中で生じる対人関係の悩みを解消し、前向きに生きる力をくれます。「人生のタスク」「課題の分離」などの考え方をすることで、世界はこれまでと変わって見えるでしょう。自信が持てずに、自分を変えたいと思っている人に読んでほしい1冊です!



『シャネル哲学』

山口路子 著 ブルーモメント 1,980円

シャネルは、「嫌い」なものを自分の人生から排除した。動きにくい服や、けばけばしい色彩のドレスを嫌い、シンプルで着心地がよい服を作った。ファッションの世界に革命を起こしたCHANELは、いつしか世界的ブランドとなった。

本書では、数々の名言をもとに、苛烈な人生で彼女が何を思い、行動したのかを読み解いていく。彼女の人生から学べる「不屈の精神と創造力」は、多くの人に一歩踏み出す勇気を与えてくれるだろう。



『伝え方が9割』

佐々木圭一 著 ダイヤモンド社 1,540円

この本では、シンプルなお伝え方の技術を学ぶことができます。コミュニケーションは生きる上で欠かせない技術ですが、学校ではあまり教えられていません。伝え方の技術を習得することで、人生を大きく変えることができます。私自身も、この本を読む前は、自分の意図が相手にうまく伝わらないことがありましたが、この本を読んだからは相手に伝わるようになり、自信をもてるようになりました。伝えることに苦手意識がある方におすすめしたい本です。





あんり (あんり)

エール

就職先がブラックで息抜きで行ったお笑いライブを見て芸人になると決意した人、楽しそうだからと芸人を職業に選び、楽しいからと続けている人、27歳からギャルになり、古いで芸人になると決めた人、友達に誘われて芸人になった人。その集まりがほまる塾です。正しいだけでなく楽しい大人が最高だと思ってます!

お笑いカルテット「ほる塾」のメンバー。「ほる部屋」(KBC/木2415~2445)、「ラヴィット」(TBS系/8:00~9:55※月曜のみ出演)といったレギュラー番組など、テレビ、舞台を中心に活躍。また、YouTubeで「ほる塾チャンネル」<https://www.youtube.com/channel/UCADwDbZG6UtUAa0s6tfggQBA>も展開。



はたせの20冊

『砂漠』

伊坂幸太郎 著 実業之日本社/実業之日本社文庫 794円

とにかく登場人物のキャラクターが魅力的で、心に響く言葉がこれでもかと出てくる。「その気になれば砂漠に雪を降らすことだってできる」という言葉は、今でもふとしたときに私を支えてくれる。自分以外はほとんどは今年上で、経験者。そんな社会に出るのは怖いけれど、未熟は無敵、未熟なうちに突っ走れ! 私はこの本にそうやって背中を押してもらいました。



『夜空に泳ぐチョコレートグラミー』

町田そのこ 著 新潮社/新潮社文庫 737円

どうしようもないとおしさがこの本には溢れていて、しばらく余韻に浸ってしまいました。苦しむけれど前を向かなければ、人生は進まない。子どもの頃はみんなが同じ前を向いていたけれど、大人になったらみんなバラバラの前があって、それぞれのペースで進んでいく。弱さも強さもみんな違うからこそ寄り添って、支え合っていく。私はそれをこの本から学びました。

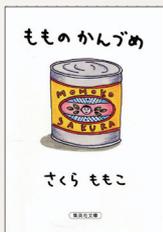


『もものかんづめ』

さくらももこ 著 集英社/集英社文庫 704円

人の恥ずかしい経験談をケラケラ笑って聞いているような感覚。ただ、読んでいくうちにだんだんと自分も過去に似た経験があることに気がついて反省。でも、その経験はすでに他人事で、とくに笑えるものになっています。

失敗して間違えたりすることって恥ずかしいけれど、何年か経ったら全部笑い話になるって、この本で強くなれた気がします。



©さくらプロダクション



高木美帆 (たかぎみほ)

エール

いろんなことがあるから人生はおもしろい。皆さんがそう思えるような時間を過ごせることを願っています。読書がそんな時間の役に立てたら、すてきですね。皆さんの未来が充実した時間で溢れていますように。

1994年生まれ。北海道中川郡幕別町出身。2010年冬季五輪バンクーバー大会でスピードスケート史上最年少の15歳で日本代表に初選出。2018年平昌大会では女子団体バシュートで金メダル、1,500mで銀メダル、1,000mで銅メダルを獲得。2022年北京大会では主将を務め、個人種目では初となる1,000mの金メダルを含む、4つのメダルを獲得。2024年8月現在1,500mの世界記録、1,000m・3,000mの日本記録保持者。

©zenharu tanakamaru



はたせの20冊

『BRAIN DRIVEN』

青砥瑞人 著 ディスカヴァー・トゥエンティワン 2,420円

近年、急速に研究が進んでいる脳科学。まだまだ未知なことも多いのですが、個人的には人間の七不思議が詰まっている分野だと解釈しています。これから新しいことに挑戦したいと思ったとき、人間のモチベーションがどう維持されるのか、その仕組みがわかると少し勇気が湧くのではないのでしょうか。そんな知識が詰まった本です。



『スマホ脳』

アンデシュ・ハンセン 著 久山葉子 訳 新潮社/新潮新書 1,078円

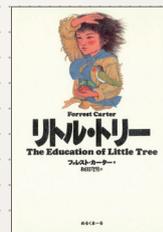
こちらは脳とスマホの関係をテーマにした本。スマホというブラックホールが人間にどのような影響を与えるのか、一度読んでおくと、私たちがなぜスマホの虜になるのか理解できるはずです。便利なものが溢れるこの世の中で、適切な距離を保つことの大切さに気づけると、これからの人生がもっと色鮮やかなものになると信じています。情報過多のこの時代に、振り回されることなく自分らしい道を歩んでいけますように。



『リトル・トリー』(普及版)

フォレスト・カーター 著 和田穹男 訳 めるくまー 1,100円

主人公の少年がインディアンの祖父と暮らす物語。私がいらない世界がこの物語にはある、と感じました。生きるとは、人種差別とはどういうことなのか。そういうことを考えさせられるとともに、言葉の一つ一つから、リアリティな自然を想像することができ、あたかも自分が山の中で生活しているような錯覚に陥ります。祖父の愛、自然の愛、たくさんの愛に触れながらも、ときには残酷な現実を経ながら成長していく少年を通して、読者にも大切なことを気づかせてくれます。





©sakura goto

夏井いつき (なついいつき)

エール

人と人とは、言葉でしか繋がり合えません。自分の心は、言葉でしか伝えられないのです。私たちの複雑な感情を表現する言葉を培うには、「読書」が最も楽しく、最も無理なく続けられるエクササイズ。まずは、一冊の愛読書探しから初めてみてはいかがでしょうか。

1957年生まれ。松山市在住。俳句集団「いつき組」組長。第8回俳壇賞。第72回日本放送協会放送文化賞。第4回種田山頭火賞。令和5年度文化庁長官表彰。俳句甲子園創設に携わる。松山市「俳句ポスト365」等選者。初代俳都松山大使。『句集』伊月集鶴』等著書多数。



『新版 角川俳句大歳時記 春夏秋冬 新年』全5巻

編者 角川書店 編集委員 茨木和生・宇多喜代子・片山由美子・高野ムツオ・長谷川罹 堀切実 KADOKAWA 各巻5,995円 全巻29,975円

歳時記には、「時候・天文・地理・人事生活・動物・植物」の六つに分類された季節が採録されています。つまり、日本の文化と自然の総カタログみたいな本。誰かに話したくなるおもしろい小ネタも満載です。春・夏・秋・冬・新年の季節が一冊に収録されている安価で薄い歳時記もあります。人生の友として、ぜひ歳時記と仲よくなってください。



『少女パレアナ』 エレナ・ポーター 著 村岡花子 訳

KADOKAWA/角川文庫 660円

1913年に発表された本書は、孤児となったパレアナが、気難しい叔母さんの家に引き取られるところから物語が始まります。私は少女の頃にこの本と出会い、以来50年以上、パレアナから教わった「喜びの遊び」に何度も人生を救われてきました。読み返すたびにボロボロと泣いてしまう名場面を、若い皆さんと共有できればうれしく思います。



『ルポ 誰が国語力を殺すのか』

石井光太 著 文藝春秋 1,760円

私は、元々中学校国語教諭をしていましたが、今は、俳句を使って子どもたちの言葉と心を育てる活動を行っています。この本は、言葉を奪われていく子どもたちの現状、私が抱く危機感の病巣がどこにあるのか等を分析した衝撃のルポルタージュです。読みながら何度も慄然としました。問題意識から構築される未来への展望。危急かつ希求の一冊です。



前田裕太 (まえだゆうた)

エール

社会に出るまでに、たくさんの人の考えに触れることは、とても大切です。いろいろな人と出会って話をするのももちろんいいですが、それを手っ取り早く摂取できるのが本だと思っています。多くの本に触れて、より豊かな人生になるように祈っています。

1992年生まれ。神奈川出身。愛媛県済美高校、駒澤大学法学部卒業。2015年、済美高校野球部時代の友人、高岸とティモンディを結成。2023年から教育テレビ『天才てれびくん』の14代目HMCを担当。



『太陽の塔』

森見登美彦 著 新潮社/新潮文庫 649円

主人公の性格はゆがんでいます。けれどゆがんでいる部分は、その人の個性であって、いとおしさも孕んでいるのだと思わせる作品です。読んだ後は、自分も変な部分があるかもしれないけれど、そんな自分も悪くはないと思えるかもしれません。



『ただしい人類滅亡計画 反出生主義をめぐる物語』

品田遊 著 イースト・プレス 1,760円

人類は滅亡すべきだという題材から、普段は“当たり前”だと思っていた価値観に疑問を投げかける作品です。周囲は当然だと思っても、そこを深掘りしていく大切さを学ばれます。きっと、読んだ後は、自分自身の固定観念と向き合い、もう一度自分の考えを再考する機会になるはずだと思います。



『下町ロケット』

池井戸潤 著 小学館/小学館文庫 1,012円

映像化もしている名作ですが、文章で熱くなれる仕事小説です。これから社会に出ても、これくらいの熱量を持って物事に取り組みたいと、働くことに対してモチベーションが上がる作品です。





矢部太郎 (やべたろう)

エール

これから、たくさんの方が皆さんを待っています！
迷ったり悩んだりしたとき、読書は助けの一つになったり、
ならなかったりするかもしれませんが。読書に集中している間に
本当につらい時間が過ぎ去るなんてこともあるかもしれません。
ともかくいつでも本は皆さんを待っています！

1977年生まれ。東京都出身。芸人・漫画家、俳優。2018年、初めて描いた漫画「大家さんと僕」(新潮社)で手塚治虫文化賞短編賞を受賞。「大家さんと僕 これから」「ぼくのお父さん」「プレゼントでできている」(すべて新潮社)、「楽屋のおナくん」(講談社)、「マンガ ほけ日和」(かんき出版)など著書多数。俳優としてはNHK大河ドラマ「光る君へ」で乙丸役を好演。



『星の王子さま』

サン＝テグジュペリ 作 内藤 濯 訳 岩波書店/岩波文庫 572円

同じ本が違って響くことが、自分が変わったことを教えてくれる。この本はあるおとなの友人への献辞から始まります。「おとなは、だれも、はじめは子どもだった。(しかし、そのことを忘れずにいるおとなは、いくらもない。)」そこで、わたしは、わたしの献辞を、こう書きあらためる。子どもだったころのレオン・ウェルトに」。



『超芸術トマソン』

赤瀬川原平 著 筑摩書房/ちくま文庫 1,320円

人生は思った以上に長いので、それぞれ楽しみを見つけて生きていくことになります。そんな「楽しみを見つける考え方」を授ける本。二階の壁に突然ある謎のドア、登って降りるだけの階段、ただの煙突(下には何も無い)などを発見、撮影して都市の幽霊として楽しむ。役に立つという目線だけでなく、日常を常識を疑い、価値を発見し生きていきましたよ。



『利他・ケア・傷の倫理学』

近内悠太 著 晶文社 1,980円

どうすれば、誰かにやさしさを上手に手渡すことができるのか？なぜ善意が逆に相手を傷つけることもあるのか？『アンパンマン』、『ONE PIECE』から文学、映画、哲学とさまざまな引用して丁寧に考察しています。この本が、「大切にしているもの」が皆違う「多様性の時代」を生きる皆さんの中で育っていくことを願います。



～著作権について考えよう～ いつのまにか海賊版に触れてませんか？



きみを**犯罪者**にしたくない。



STOP! 海賊版

©All rights reserved.



いつもSNSにマンガをアップしているひとがいるんだけど、いわゆる海賊版サイトじゃないから、読んでも問題ないよね？



TikTokやYouTubeなどのSNSには公式のマンガ動画もありますが、個人が勝手にマンガを撮影した動画もたくさんアップされています。それは海賊版であり、立派な著作権侵害です。SNSに勝手にアップされた海賊版を読んでも、苦勞して作品を作り上げたクリエイターには1円も入りません。「いいね」なんてつけている場合ではありません。犯罪者に協力する行為です。

また、いわゆる海賊版サイトも横行しており、海賊版と知りながらダウンロードすると、ダウンロードした人間も罪に問われる可能性があります。そういった違法なサイトへのアクセスは、別の悪質なサイトへの誘導やウイルスなど危険がいっぱいです。「正規」であることを示すABJマークが掲示されたサービスで読みましょう。

Authorized Books of Japan



一般社団法人ABJ
<https://www.abj.or.jp/>

著作権についてそのほかのサイト

映画盗撮防止キャンペーン
<https://www.eigakan.org/legal/>
YouTubeなどの動画投稿
<https://www.jasrac.or.jp/info/network/pickup/movie.html>

本事業は、一般社団法人授業目的公衆送信補償金等管理協会(SARTRAS)の共同目的基金の助成を受け実施しています。

共同目的事業・助成事業

