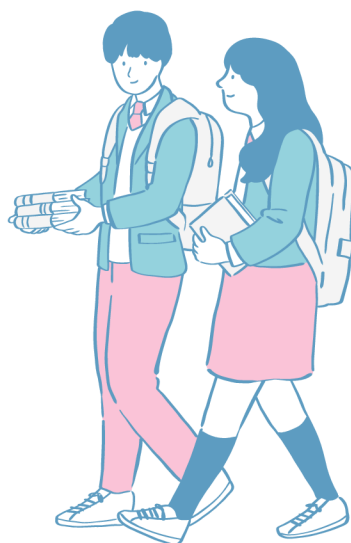


こうこうせい
高校生にすすめたい本リス
2025



とっとりけん こうこう とくべつしえんがっこう
鳥取県の高校・特別支援学校から
ほん さつ しょうかい
みなさんにおすすめの本32冊を紹介します。
しょうかいぶん とうじょう
それぞれの紹介文に登場したキーワードから
ほん さつ しょうかい
つながる本も1冊ずつ紹介しています。
ほん せかい ひろ たの
本の世界の広がりも、ぜひ楽しんでください。

『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 2024年

これから社会へ出ていく一歩手前の高校生。社会では、様々な困難が待ち受けているかもしれない。しかし、自分の気持ちをコントロールさえできれば、この先の人間関係は豊かで実りあるものになること間違いなし。



キーワード 人間関係 からのつながり本

『話し方で損する人得する人』(ディスカヴァー・トウェンティワン)

五百田達成／著 ディスカヴァー・トウェンティワン 2022年

『図書館のゆるゆる人生質問箱 中高生の悩み、質問、雑談に、図書館職員がお応えします!』

北海道斜里町立図書館／著 ワニブックス 2025年

みなさんは、どんなときに図書館に行きますか？読みたい本があるとき？静かに勉強したいとき？それも良いけど、もっと気楽におしゃべりしてみませんか。図書館職員がユーモアたっぷりにお応えします。



キーワード 図書館 からのつながり本

『100万回死んだねこ 覚え違いタイトル集』

福井県立図書館／編著 講談社 2021年

『^{だんせい}男性^{かんごし}看護師^{なに}ですが何か？』

えぼし／著 KADOKAWA 2025年

現役^{げんえき}看護師^{かんごし}の日常^{にちじょう}や“あるある”、男性^{だんせい}ならではの苦
悩^{のう}など、リアルな医療^{いりょう}現場^{げんば}の事情^{じじょう}を学びつつ、時々^{ときどき}
クスツと笑^{わら}えます。著者^{ちよしゃ}はYouTubeでの発信^{はつしん}もして
います。



キーワード ^{かんごし}看護師 からのつながり本
『^{ふんそう}紛争地^{かんごし}の看護師』(^{しょうがくかんぶんこ}小学館文庫)

しらかわゆう こ ちよ しょうがくかん ねん
白川優子／著 小学館 2023年

『^{きょうしつ}教室^いを^{せいじ}生きのびる^{がく}政治学』(^{さい}犀の教室^{きょうしつ} Liberal Arts Lab)

おかだ けんじ ちよ しょうがくかん ねん
岡田憲治／著 晶文社 2023年

学校^{がっこう}で話し合^{はな}いてなんですか？校則^{こうそく}は守^{まも}らな
きゃいけない？多数^{たすうけつ}決^{けつ}って無理^{むり}やりじゃない？そんな
^{きょうしつ}教室^{ぎもん}での疑問^{ぎもん}やモヤモヤした気持ち^{きもち}に政治学^{せいじがく}の知恵^{ちえ}
が役^{やく}に立^たつかも！



キーワード ^{きょうしつ}教室 からのつながり本
『^{みなそこ}水底^{すい}のスピカ』

いぬい ちよ ちゅうおうこうろんしんしゃ ねん
乾ルカ／著 中央公論新社 2022年

『人生がうまくいくコミュニケーション図鑑 神様が教えてくれた人間関係のヒント』(新時代の教養)

齊藤 徹 / 監修 Gakken 2025年

人の悩みの9割は人間関係と言われる現代…思春期の不安や悩みを様々な対処法で解決！困った時やつまづいた時、“心のお守り”となるコミュカ図鑑は社会人になる前に必読です。共感できるエピソードが満載の1冊。



キーワード 共感 からのつながり本
『わたしのbe 書くたび、生まれる』

佐藤いつ子 / 著 KADOKAWA 2025年

『イラストで見る都市伝説の歴史』

アダム・オールサッチ・ボードマン / 絵と文 ナカイサヤカ / 訳 マール社 2025年

最近でも「きさらぎ駅」など、何かと話題になる都市伝説。実はずっと昔から、そして世界中で人々を引きつけてきた魅力あるものなんです。あなたの身近にあるかも？しれない異世界、「都市伝説」ワールドにようこそ！



キーワード 異世界 からのつながり本
『地球の歩き方ムー 異世界 (パラレルワールド) の歩き方』

地球の歩き方 2022年

『いのちをまもる図鑑 最強のピンチ脱出マニュアル』

池上彰／〔ほか〕監修

滝乃みわこ／文 五月女ケイ子／イラスト 室木おすし／イラスト 横山了一／マンガ

ダイヤモンド社 2024年

災害や危険から、あなたやみんなの命を守る。やさしい解説、特徴的なイラスト、マンガ、クイズで、正しい知識と備えが身につく好書。さあ「76の方法」をマスターしよう。



キーワード 災害 からのつながり本

『プロの防災ヒント180警視庁災害対策課ツイッター』

日本経済新聞出版／編 警視庁／取材協力 日経BP日本経済新聞出版 2023年

『いのちをまもる図鑑 最強のピンチ脱出マニュアル』

池上彰／〔ほか〕監修

滝乃みわこ／文 五月女ケイ子／イラスト 室木おすし／イラスト 横山了一／マンガ

ダイヤモンド社 2024年

「こんなときどうする!？」滅多には起こらないけれど、知っていれば自分はもちろん、隣の人の心やいのちを守ることができる情報がいっぱい。人生のピンチが訪れても、正しい知識でどんどん切り抜けて行こう。



キーワード いのちを守る からのつながり本

『僕らは戦争を知らない 世界中の不条理をなくすためにキミができること』

(ハンディ版)(新時代の教養)

小泉悠／監修 Gakken 2025年

『ぼくが生きてる、ふたつの世界』(幻冬舎文庫)

いがらしだい ちよ げんとうしゃ ねん
五十嵐大／著 幻冬舎 2024年

コーダ＝「聴こえない親の元で育った、聴こえる子どもたち」。周囲への怒りや悲しみ、後悔、罪悪感、そして母への愛…コーダとして聴こえる世界と聴こえない世界、2つの世界を行き来し育った著者の思いに心打たれます。

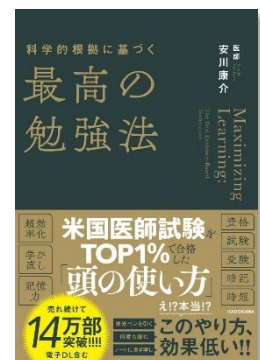


キーワード 聴こえる世界と聴こえない世界 からのつながり本
『ぼくは耳が聞こえない それでも妻と一緒に住んだら人生 幸せになった話』
みゆみゆチャンネル／著 KADOKAWA 2023年

『科学的根拠に基づく最高の勉強法』

やすかわこうすけ ちよ
安川康介／著 KADOKAWA 2024年

現役医師が科学的根拠に基づき、効果のある勉強法を解説。「アクティブリコール」や「分散学習」といったテクニックを紹介。「心・体・環境の整え方」にも触れる。あらゆる学習の初めに読みたい、実践的な1冊。



キーワード 勉強法 からのつながり本
『マジカル勉強脳 1日ブツ通して机に向かえる超絶スタディハック』

こーずぶろぐ ちよ
こーずぶろぐ／著 KADOKAWA 2024年

『自分のあたりまえを切り崩す文化人類学入門』(未来のわたしにタネをまこう)

箕曲在弘／著 大和書房 2024年

「文化人類学」って大学で出会うらしいけど「文化」も「人類」も広すぎて何を学ぶのかわからない。そんな高校生が身近な「あたりまえ」の問い直して学問の入口に立てる本。思い込み気づくと世界の見方が変わる！



キーワード あたりまえ からのつながり本
『仰天! 世界のアタリマエ』(5分後に世界のリアル)

藤田晋一／著 金の星社 2024年

『自分のあたりまえを切り崩す文化人類学入門』(未来のわたしにタネをまこう)

箕曲在弘／著 大和書房 2024年

人間についていまだ知らない事が多すぎる。文化人類学は150年ほど前にできた学問だそう。我々は文化を背景にあたりまえを日々獲得していくが、あたりまえ故に説明する言葉を知らないことがあるようだ。



キーワード あたりまえ からのつながり本
『社会は「私」をどうかたちづくるのか』(ちくまプリマー新書)

牧野智和／著 筑摩書房 2025年

『世界の研究者が調べたすごすぎる実験の図鑑』

カンゼン 2022年

医学、生物学、教育、心理学など、さまざまなジャンルにおける身近な疑問から思わず笑ってしまうユニークなテーマに至るまで、100の実験&研究を紹介しています。目次から気になる項目を探してみてください。



キーワード 医学 からのつながり本

『傷つきのころ学』(教養・文化シリーズ NHK出版 学びのきほん)

宮地尚子/著 NHK出版 2024年

『僕には鳥の言葉がわかる』

鈴木俊貴/著 小学館 2025年

シジュウカラという鳥の鳴き声を研究し、動物言語学という学問を開拓した著者による科学エッセイ。親しみやすい文章と著者の試行錯誤に研究の面白さを感じます。読後、鳥の声に耳を澄ませてしまうこと間違いなし。



キーワード 研究の面白さ からのつながり本

『先生!なぜその生きものに惚れたんですか? 生物学者10人の研究ものがたり』

ほとんど0円大学編集部/著 玄光社 2025年

『僕には鳥の言葉がわかる』

鈴木俊貴／著 小学館 2025年

人間しかもたないと言われてきた「言葉」。はたして
本当にそうなのか？鳥にも言葉があることを発見し
た、動物言語学の創設者が語る。将来鳥と人間が話
せる日が来るかも？



キーワード 鳥 からのつながり本

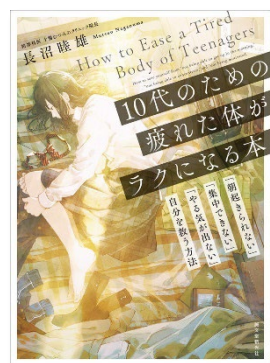
『鳥類学者だからって、鳥が好きだと思ふなよ。』

川上和人／著 新潮社 2017年

『10代のための疲れた体がラクになる本 「朝起きられない」「集中できな
い」「やる気が出ない」自分を救う方法』

長沼睦雄／著 誠文堂新光社 2023年

「朝起きられない」「緊張するとおなかの調子が崩れ
る」そんな経験はありませんか。この本を読むと、不
調のメカニズムと効果的なセルフケアがわかります。
自分の身体の状態を知ること、不調も怖くなくな
るかも。



キーワード 身体 からのつながり本

『10代のカラダのハテナ』(図書館版)

高尾美穂／監修 あかね書房 2024年

『午前7時の朝ごはん研究所』

小田真規子／著 スケラッコ／絵・マンガ ポプラ社 2024年

“朝食は「料理」にあらず「パズル」なり” 朝食がおいしく楽に、そして習慣になるレシピと新常識やアイデアが満載。朝食抜きやいつも同じメニューのひとにオススメです。



キーワード 新常識 からのつながり本
『僕には鳥の言葉がわかる』

鈴木俊貴／著 小学館 2025年

『コーヒーで読み解くSDGs』（ポプラ新書）

ホセ・カワシマヨシアキ、イケモトユキオ、ヤマシタカナ／著 ポプラ社 2023年

SDGs17の目標をコーヒーを通して紐解く本です。1杯のコーヒーが届くまでに多くの人が関わっていることに気づかされます。この本をきっかけに身の回りの商品を通して持続可能な社会を考えてみませんか。



キーワード 持続可能な社会 からのつながり本
『ファッションの仕事で世界を変える エシカル・ビジネスによる社会貢献』
(ちくまプリマー新書)

白木夏子／著 筑摩書房 2021年

『はたらく中華料理店』(写真絵本はたらく)

よしだあきひと しゃしん やはぎ たもん ぶん そうげんしゃ ねん
吉田亮人／写真 矢萩多聞／文 創元社 2024年

ちゅう かりょう り てん いとな ふう ふ にち しゃしん ぶん
中華料理店を 営 むご夫婦の1日を写真と文で
しょうかい ねんかん
紹介。40年間、どんなときもお店に立ってきたおふ
たり。はたらいて生きることがどんなことか、伝わ
てくる本です。はたらいて生きていく皆さんに手に取
ってほしいです。



キーワード はたらいて生きる からのつながり本

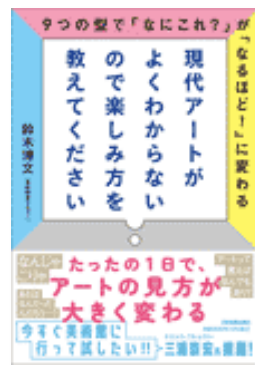
『はたらく図書館』(写真絵本はたらく)

よしだあきひと しゃしん やはぎ たもん ぶん そうげんしゃ ねん
吉田亮人／写真 矢萩多聞／文 創元社 2024年

『現代アートがよくわからないので楽しみ方を教えてください 9つの型で「な
にこれ？」が「なるほど！」に変わる』

すずきひろふみ ちよ にほんじつぎょうしゅつぱんしゃ ねん
鈴木博文／著 日本実業出版社 2024年

びじゅつかん い ひと げんだい
美術館によく行く人でも、現代アートについては「そも
そも何？よくわからないな」と思いながら鑑賞してい
ませんか？そんなモヤモヤを9つの型の視点で解決し
てくれるのがこの本！読めばアートの見方が変わります。



キーワードから アート のつながり本

『個展のつくりかた 展覧会を開きたい人のためのガイドブック』

たけうじともこ ちよ ふうりんしゃ ねん
竹氏倫子／著 風鈴社 2025年

『泣きたい夜の甘味処』

中山有香里／著 KADOKAWA 2022年

上手くいかないことが続く日、大切な人と別れた日。
やるせなさや寂しさ、切なさをそっと癒してくれるエ
ピソードばかりです。ほっこりとしたイラストと共にお菓子のレシピも掲載されています。



キーワード お菓子のレシピ からのつながり本

『体にいいおやつ 小麦粉・砂糖なし。思い立ったらすぐできる!』

ねぎちゃん／著 Gakken 2023年

『彼女はNOの翼を持っている 1』

ツルリンゴスター／著 双葉社 2024年

友人たちとの下ネタトーク、親戚の集まりでのお酌。
波風立てず空気を読んでやり過ごせば良いの？マン
ガで読む、誰かを傷つけるためではなく互いを知るため
にNOと言えるようになりたい人のための物語です。



キーワード 空気 からのつながり本

『「空気」を読んでも従わない』(岩波ジュニア新書)

鴻上尚史／著 岩波書店 2019年

『にげてさがして』

ヨシタケシンスケ／著 ポプラ社 2025年

まず、表紙が素敵なオレンジ色で元気が出ます。なんだか疲れちゃったな、しんどいな、と思っている人に読んでほしいです。自分を守るためににげる。じゃあさがすって何を？この本の、最後の祈りをすべての人に。



キーワード オレンジ色で元気からのつながり本
『今と未来がわかる色彩心理』(ビジュアル図鑑)

みなみりょうこ／著 ナツメ社 2023年

『戦争さえなければ』

てんてこまい／著 KADOKAWA 2025年

戦争で家族も教育を受ける機会も奪われ、大人になって夜間中学で読み書きを習って書き綴ったという祖母の自分史を、孫がコミックエッセイに。戦後80年、戦争の悲惨さと平和のありがたさを実感できる1冊です。



キーワード 戦争からのつながり本

『僕らは戦争を知らない 世界中の不条理をなくすためにキミができること』
(ハンディ版)(新時代の教養)

こいずみゆう／監修 Gakken 2025年

『おせち』(こどものとも絵本)

うちだ ゆ み ぶん え みつとめくに こ りょうり み うらやす こ かんしゅう ふくいんかんしよてん ねん
内田有美/文・絵 満留邦子/料理 三浦康子/監修 福音館書店 2024年

おせち料理の食材ひとつひとつに込められた願い
を、写真のような美しい絵で紹介しています。絵本
なので、高校生だけでなく全世代で楽しめる1冊で
す。英語版もあるので、日本文化の紹介にもおすすめ
です。



キーワード 絵本 からのつながり本

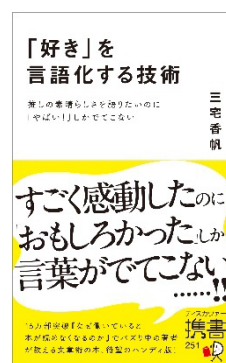
『中学生からの絵本のトリセツ』(岩波ジュニアスタートブックス)

かわぐち ちよ いわなみしよてん ねん
川口かおる/著 岩波書店 2024年

『「好き」を言語化する技術 推しの素晴らしさを語りたいのに「やばい!」しか でてこない』(ディスカヴァー携書)

みやけ か ほ ちよ ディスカヴァー・トゥエンティワン ねん
三宅香帆/著 2024年

あなたには、推しはいますか？好きな作品や人につい
て語ることは、あなたの人生の素晴らしさについて語
ることです！この本は推しの素晴らしさを語る方法が
書かれています。言語化するのに語彙力がなくても
大丈夫！



キーワード 言語化 からのつながり本

『こうやって頭のなかを言語化する。』

あらきしゅんや ちよ けんきゅうしよ ねん
荒木俊哉/著 PHP研究所 2024年

『^{しきぶ}式部^{だきしめて}だきしめて』(^{れいわことば}令和言葉・^{な ら べん やく}奈良弁で訳した^{まんようしゅう}万葉集 3)

^{さ さ きりょう やく まんようしや}佐々木良／訳 ^{ねん}万葉社 2024年

「^{まんようしゅう}万葉集」がつくられたのは、1300年前。^{ねんまえ}時を超え
て、^{れいわ}令和の言葉、しかも^{な ら}奈良の言葉(^{かんさいべん}関西弁)で訳され
た本です。^{ほん}難しいことは何も書かれていません。ペー
ジをめくるとに^{わら}笑ってしまうこと間違いなしで
す！！



キーワード ^{まんようしゅう}万葉集 から^{ほん}のつながり本

『^{あい}愛するよりも^{あい}愛されたい』(^{れいわことば}令和言葉・^{な ら べん やく}奈良弁で訳した^{まんようしゅう}万葉集 1)

^{さ さ きりょう やく まんようしや}佐々木良／訳 ^{ねん}万葉社 2022年

『^{せいしよく き}生殖記』

^{あさ い}朝井リョウ／著 ^{ちよ しょうがくかん}小学館 2024年

^{ひと からだ いち ぶ かた}人の体の一部が語る・・・というユーモラスな設定な
のに、^{しゃかい}社会のゆがみや滑稽さ、^{こつけい}生きづらさを抱える
^{ひとびと ひかり あ}人々に光を当て、^{ことば}言葉にしてすくい上げてくれる。今
を^い生きる人への救いの物語だ。^{ひと}高校生にこそ読んで
ほしい本。



キーワード ^い生きづらさ から^{ほん}のつながり本

『^{せいよく}正欲』

^{あさ い}朝井リョウ／著 ^{ちよ しんちょうしゃ}新潮社 2021年

『あrika』

瀬尾まいこ／著 水鈴社 2025年

高校生のときに想像していたとおりの人生を送れる
とは限らない。一人娘のひかりを育てるシングルマ
ザーの美空の毎日を通して、人との繋がり、温かさ
にほっとする1冊です。



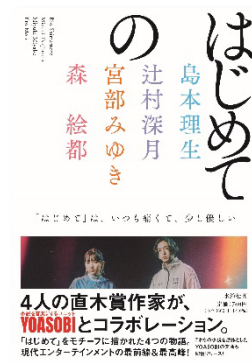
キーワード 人との繋がり からのつながり本
『カフネ』

阿部暁子／著 講談社 2024年

『はじめての』

島本理生, 辻村深月, 宮部みゆき, 森絵都／著 水鈴社 2022年

直木賞作家4人による青春アンソロジー。どれも
面白いが、特に森絵都さんの運動会で遠心力と戦っ
たエピソードが秀逸。きっと神様が彼女の必死さを
見てくれてたんだと思います。YOASOBIとのコラボ
企画作。



キーワード 森絵都 からのつながり本
『獣の夜』

森絵都／著 朝日新聞出版 2023年

なんじ ほし
『**汝、星のごとく**』

なぎら ちよ こうだんしゃ ねん
風良ゆう／著 講談社 2022年

しま で あ ふたり じゅんすい こい かぞく じゅばく
島で出会った2人の純粋な恋と、家族の呪縛からの
かいほう えが せいしゅんしょうせつ じぶん じんせい えら と ゆう き
解放を描いた青春小説。自分の人生を選び取る勇気
と かんどうさく
を問いかける感動作。



キーワード 家族 からのつながり本
『**八日目の蟬**』

かくた みつよ ちよ ちゅうおうこうろんしんしゃ ねん
角田光代／著 中央公論新社 2007年

りんじん
『**隣人のうたはうるさくて、ときどきやさしい**』

しら おはるか ちよ ふたばしや ねん
白尾悠／著 双葉社 2024年

とうばん しょくじ つく いっしょ た たが こ
当番が食事を作って一緒に食べたり、お互いの子どもを
あず 預けあうこともあるコミュニティ型マンションで
く 暮らす住人の日常を描いた小説です。個を大切にしながら
じゅうにん にちじょう えが しょうせつ こ たいせつ
助け合い生活する姿は、新しい家族の形だ
たす あ せいかつ すがた あたら かぞく かたち
と思います。



キーワード 家族 からのつながり本
『**ありか**』

せ お まいこ ちよ すいりんしゃ ねん
瀬尾まいこ／著 水鈴社 2025年

こうこうせい

ほん

高校生のみなさんにおすすめの本を

けんない かくこうこう とくべつしえんがっこう としょかんしょくいん

県内の各高校・特別支援学校の図書館職員

ししょ きょういん

えら

(司書や教員)が選びました。

こうこうせい

いま

よ

高校生の「今」だからこそ読んでもらいたい

ほん

いろいろなジャンル・テーマの本がそろっています。



こうこうせい

ほん

高校生にすすめたい本リスト2025

とっとりけんない

こうこう

とくべつしえんがっこう

鳥取県内の高校・特別支援学校

×

とっとりけんりつとしょかん
鳥取県立図書館

ねん がつ

2025年12月