

高校生にすすめたい本リスト 2025



とつとりけん 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い。

人生は 気分が

10割
最高の
一日が一生続く
106の習慣
40
「増えるます
人間関係を大切にする人」

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』(ディスカヴァー携書)

五百田達成／著 ディスカヴァー・トゥエンティワン 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
がお答えします!』

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答えします。



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

『男性看護師ですが何か?』

えぼし／著 KADOKAWA 2025年

現役看護師の日常や“あるある”、男性ならではの苦悩など、リアルな医療現場の事情を学びつつ、時々クスッと笑えます。著者はYouTubeでの発信もしています。



キーワード 看護師 からのつながり本
『紛争地の看護師』(小学館文庫)

白川優子／著 小学館 2023年

『教室を生きのびる政治学』(扉の教室 Liberal Arts Lab)

岡田憲治／著 晶文社 2023年

学校で話し合ってなんにするの？校則は守らなきゃいけない？多数決って無理やりじゃない？そんな教室での疑問やモヤモヤした気持ちに政治学の知恵が役に立つかも！



キーワード 教室 からのつながり本
『水底のスピカ』

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)

著者: 齊藤徹／監修 Gakken 2025年

ひとなやわりにんげんかんけいいげんだいしそんき
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”となるコミュ力図鑑は
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』

著者: 佐藤いつ子／著 KADOKAWA 2025年

『イラストで見る都市伝説の歴史』

著者: 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

さいきんえきなにわだいとし
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』

著者: 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』

たきの ずかん さいきょう だっしゅつ
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
いけがみあきら かんしゅう
池上彰／[ほか]監修
よこやまりょういち
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! 80警視庁災害対策課ツイッター』

にほんけいざいしんぶんしゅつばん へん けいし ちようさいがいたいさくか
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』

いけがみあきら かんしゅう
池上彰／[ほか]監修
よこやまりょういち
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、知つ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)

こいづみゆう かんしゅう
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)

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／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。「アクティブラリコール」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日ブッ通して机に向かえる超絶スタディハック』

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)

みの お ありひろ ちよ だい わ しょぼう
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」の問い合わせ直して学問の入口に立てる本。思い込みに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)

みの お ありひろ ちよ だい わ しょぼう
箕曲在弘／著 大和書房 2024年

人間について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』(ちくまプリマ一新書)

まき の ともかず ちよ ちくま しょぼう
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』

すずきとしたか ちょ しょうがくかん 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

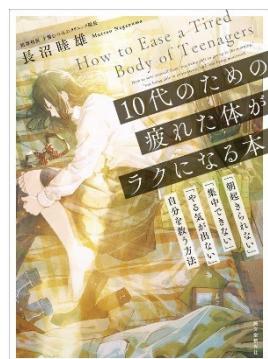
『鳥類学者だからって、鳥が好きだと思うなよ。』

かわかみかず と ちょ しんちょうしゃ 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』

ながぬまむつ お ちょ せいぶんどうしんこうしゃ 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で、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)

たか お み ほ かんしゅう 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おすすめします。



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)

José.川島良彰, 池本幸生, 山下加曇／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ます。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―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)

吉田亮人／写真 矢萩多聞／文 創元社 2024年

中華料理店を営むご夫婦の1日を写真と文で紹介。40年間、どんなときもお店に立ってきたおふたり。はたらくって生きることがどんなことか、伝わってくる本です。はたらくて生きていく皆さんに手に取ってほしいです。



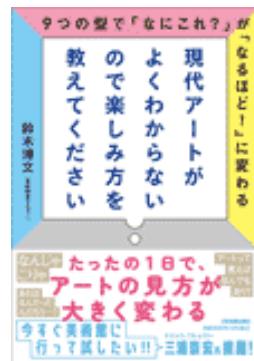
キーワード はたらく からのつながり本 『はたらく図書館』(写真絵本はたらく)

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』

鈴木博文／著 日本実業出版社 2024年

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?よく分からぬ」と思っているが、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』

竹氏倫子／著 風鈴社 2025年

『泣きたい夜の甘味処』

なかやま ゆかり ちよ
中山有香里／著 KADOKAWA 2022年

うま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!』

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)

こうかみしょうじ ちよ いわなみしょてん
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間に。



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)

南 涼子／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)

小泉 悠／監修 Gakken 2025年

『おせち』(こどものとも絵本)

うちだゆみ みづみ みつめぐにこ りょうり みうらやすこ かんしゅう ふくいんかんしょてん
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

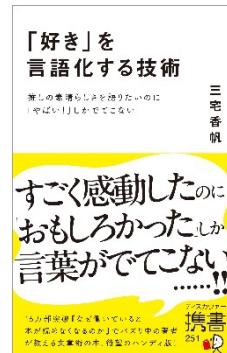
『中学生からの絵本のトリセツ』(岩波ジュニアスタートブックス)

かわぐち ちよ いわなみしょてん
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
三宅香帆／著 ディスカヴァー・トゥエンティワン 2024年

あなたには、お好きはいますか？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 けんきゅうしょ
荒木俊哉／著 PHP研究所 2024年

『式部だきしめて』(令和言葉・奈良弁で訳した万葉集 3)

ささきりょう やく まんようしや
佐々木良／訳 万葉社 2024年

「万葉集」がつくられたのは、1300年前。時を超えて、令和の言葉、しかも奈良の言葉(関西弁)で訳された本です。難しいことは何も書かれていません。ページをめくるごとに笑ってしまうこと間違いないです！！



キーワード 万葉集 からのつながり本

『愛するよりも愛されたい』(令和言葉・奈良弁で訳した万葉集 1)

ささきりょう やく まんようしや
佐々木良／訳 万葉社 2022年

『生殖記』

あさい 朝井リョウ／著 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、社会のゆがみや滑稽さ、生きづらさを抱えるひとびとひかりあことば人々に光を当て、言葉にしてすくい上げてくれる。今いひとすくものがたりこうこうせいよを生きる人への救いの物語だ。高校生にこそ読んでほしい本。



キーワード 生きづらさ からのつながり本

『正欲』

あさい 朝井リョウ／著 新潮社 2021年

『ありか』

せお ちょ すいりんしゃ ねん
瀬尾まいこ／著 水鉢社 2025年

こうこうせい そうぞう じんせい おく
高校生のときに想像していたとおりの人生を送れる
かぎ ひとりすめ そだ
とは限らない。一人娘のひかりを育てるシングルマ
みそら まいにち とお ひと つな あたた
ザーの美空の毎日を通して、人ととの繋がり、温かさ
にほっとする1冊です。



愛はここにある。
幸せはここにいる。

『そして、ハトケはあれど、『恋愛のすべて』などで
人々の日々のない瞬間をぎゅうぎゅう詰めこむが乐しく、
あなたが小さな、でも何かを変えられる感動の物語』

キーワード ひと つな からのつながり本
『カフェ』

あべあきこ ちょ こうだんしゃ ねん
阿部暁子／著 講談社 2024年

『はじめての』

しまもとり お つじむら みづき みやべ もりえと ちょ すいりんしゃ ねん
島本理生、辻村深月、宮部みゆき、森絵都／著 水鉢社 2022年

なお き しょく か にん せいしゅん
直木賞作家4人による青春アンソロジー。どれも
おもしろ とく もりえと うんどうかい えんしんりょく たたか
面白いが、特に森絵都さんの運動会で遠心力と戦つ
しゅういつ かみさま かのじよ ひっし
たエピソードが秀逸。きっと神様が彼女の必死さを
みて おも ヨアソビ
見てくてたんだと思います。YOASOBIとのコラボ
きかくさく
企画作。



「はじめて」は、いつも前くて、少し懐しい



4人の直木賞作家が、
YOASOBIとコラボレーション。

「はじめて」をモチーフに書かれた4つの物語。YOASOBIの歌詞をもとにした

現代エンターテイメントの最前線を表す様子。『恋愛のすべて』

キーワード もりえと からのつながり本
『獣の夜』

もりえと ちょ あさひ しんぶんしゅつぽん ねん
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
嵐良ゆう/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
を問いかける感動作。^{かんどうさく}



か ぞく キーワード 家族 からのつながり本 ようかめ せみ 『八日目の蝉』

かくた みつよ ちよ ちゅうおうこうらんしんしゃ
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
白尾 悠/著 双葉社 2024年

とうばん しょくじ つく いっしょ たが
当番が食事を作つて一緒に食べたり、お互いの子ど
もを預けあうこともあるコミュニティ型マンションで
暮らす住人の日常を描いた小説です。個を大切にし
ながら助け合い生活する姿は、新しい家族の形だ
おも
と思います。



か ぞく キーワード 家族 からのつながり本 『ありか』

せお ちよ すいりんしや
瀬尾まいこ/著 水鉈社 2025年

こうこうせい
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

とつとりけんない 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

とつ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