

本を選ぶ



高校図書館版



NO.81 2026年(令和8年)5月20日
https://www.las2005.com

●発行/ライブラリー・アド・サービス
〒114-0002 東京都北区王子 4-23-4 TEL=03-6908-4643

●●●●●ろん・ぼわん●●●●●

心のことばを育てる読書 支え合う環境

小塩 靖崇

思春期は、心と社会とのかかわりが大きく広がる時期です。自分らしさを模索し、人との違いに敏感になり、期待や評価を意識するようになります。気持ちが揺れやすく、不安を抱えやすい時期でもあります。学校やスポーツの現場で、メンタルヘルスについて研究と実践を重ねるなかで、心の健康は個人の強さだけで支えられるものではない、と強く感じています。近年は、心の不調への早期対応に加え、日常のなかで心を整え、支え合う環境をどう育てるかが重視されています。その意味で、本を読むことにも意義があります。読書は知識を得るためだけでなく、自分の気持ちを言葉にし、感情に輪郭を与え、他者の立場や背景を想像する力を育てます。こうした力は心の健康を支えるうえで大切です。

最近では、意識して小説をよく読むようにしています。それまでは学術論文が中心で、効率よく情報を得る読み方に慣れていました。けれども、小説に触れる時間を持つようになって、人の心や行動は正しさや合理性だけでは捉えきれないと感じました。小説には、迷い、葛藤、沈黙、すれ違いといった日常の複雑さが描かれています。そうした物語に触れることは、多様な価値観に出会うことでもあり、自分や周囲の人を急がずに理解しようとする姿勢につながります。心のケアや支援を

考えるとき、大切なのは、人の行動を個人の意思や性格だけで見ないことです。困っていても相談しにくい空気がある場所では、助けを求める行動は起こりにくくなります。反対に、安心して立ち止まり、弱音をこぼせる関係があれば、自分の状態に気づきやすくなり、周囲にも手を伸ばしやすくなります。心の健康を守るには、本人を励ますだけでなく、言葉を持ちやすく、つながりやすい環境を整えることが欠かせません。その視点から見ると、図書館は大切な場所です。本を読む場所であると同時に、急かされずに自分を取り戻せる場所でもあります。相談室のように構えて入るのではなく、自然に立ち寄ることができる。だからこそ、図書館は支援の手前にある入口になりえます。自分の心の様子をまだうまく言葉にできないときでも、本のタイトルや一節、展示、司書の方の選書や声かけを通して、「いまの自分に必要なもの」に出会えることがあります。図書館は、自分の状態に気づき、心を少し整え、必要であれば次の支援へつなげるための、安心できる中継点でもあります。

拙著『10代を支えるスポーツメンタルケアのはじめ方』(大和書房/2024)でも、特別な支援だけでなく、日々の関わりのなかで安心を育てることの大切さを書きました。本との出会いも、そのひとつです。一冊の本が、自分の心に名前を与え、誰かを気にかける視点を育てることがあります。図書館が、学びの場であると同時に、心を支える場として、これからも大切な存在であってほしいと願っています。

(おじお やすたか：東京大学大学院 総合文化研究科
スポーツ先端科学連携研究機構)

学校図書館から広がる可能性

—千葉から発信！本でつながる共感の輪—

味元 淳

勤務する千葉県立市川東高等学校は、千葉県北西部の市川市に位置し、チーバくんで言うと「上あご」に当たる地域にあります。普通科のみを設置する学校で、各学年8学級、全24学級、約960名が在籍する大規模校です。

本校の特色として、国際理解教育や英語教育に力を入れている点が挙げられます。ホームステイをしながら現地の高校に通い、英語研修や文化交流を行う14日間のオーストラリア語学研修を実施しているほか、3年次には英語に特化した英語コースを選択することができます。

図書館は管理棟2階に位置し、館内には54席の閲覧スペースと、集中して学習できる16席の自習スペースが設けられています。また、専用のプロジェクターとスクリーンが常設されており、授業や特別活動にも積極的に活用されています。

交流の場として

本校図書館には、約20種類のボードゲームが常設されています。図書館は「読書センター・学習センター・情報センター」という役割を持ちますが、私はそれに加えて“交流の場”として機能することを大切にしながら運営しています。なぜなら図書館は、生徒・職員、学年の垣根を越えて自由に出入りできる開かれた場所であるからです。図書館に足が向きづらかった人にとっても敷居を下げ、「行きやすい」「行ってみたい」と思える空間づくりを心がけています。

新入生の図書館オリエンテーションや新任教職員には、図書館にボードゲームがあることを積極的に紹介し、友人関係づくりやクラスの雰囲気づくりに役立ててほしいと伝えています。実際に、昼休みや放課後にボードゲームを楽しむ生徒は多く、部活動の新入生歓迎会やLHR活動でも活用されています。クラスに馴染めず悩んでいた生徒が、図書館でのボードゲームをきっかけに友人ができ、無事卒業した例もあります。また、卒業後に図書館へ立ち寄り、ボードゲームを寄贈してく

れた生徒もいました。

一方で、「学校図書館にボードゲーム」というと抵抗を感じる方もいると思います。もちろん、図書館では読書や学習に取り組む生徒もいますので、ボードゲームが盛り上がりすぎて周囲が見えなくなっている場合には、私から声をかけ、互いに気持ちよく過ごせる環境づくりについて伝えています。同じ空間を共有するうえでの立ち振る舞いを学ぶことも、図書館利用を通して得られる大切な学びだと考えています。

加えて、本校では5年前から放課後に「読書会」を実施し、本を通した生徒・職員間の交流も深めています。年5回ほど開催し、主に図書委員会メンバーが参加しています。読書会は、読書習慣を確保するだけでなく、自分の考えや知識を言葉にして伝えるアウトプットの練習にもなります。読書会への参加をきっかけに、人間関係が広がり、新たな居場所を見つけた生徒もいます。

令和7年度からは、「生徒に読書を勧めるなら、職員も読書をしてみよう」という思いから、職員だけの「大人の読書会」もスタートしました。「読書する時間がない」という声は多いものの、「読書する時間をつくる」を合言葉に取り組んでおり、現在8名が参加し、すでに4回実施しています。読了に苦戦する職員もいますが、「やっぱり本は楽しい」「読書習慣が戻ってきた」という前向きな声も聞かれます。一人職である学校司書にとっても、普段あまり関われない職員と交流できる良い機会となっています。本を読みたい気持ちはあっても、なかなか読む時間が取れなかったり、きっかけがなかったりする生徒・職員の方もたくさんいます。今回ご紹介した取り組みが、読書のきっかけづくりやコミュニケーションの活性化の参考になれば嬉しいです。

千葉県の高校図書館

千葉県には県立高等学校が121校あります。そのうち95%以上の学校に学校司書が配置され

ており、約9割が正規職員として勤務しています。多くが「実習助手」という教育職で採用された方で、学校司書として学校図書館業務を担っています。一方で、「学校司書」という職名での採用が明確ではないため、異動によって学校図書館の業務から離れる可能性があり、これまで身につけてきた専門的なスキルを十分に活かさない場合があるという現状もあります。

千葉県の学校図書館の歴史は長く、1957年には学校図書館協議会（現：学校図書館部会）が設立され、1970年には司書の会が発足しました。多くの先輩方が早くから学校図書館の充実と司書の専門性向上に尽力してきたことがうかがえます。

現在、県内は8地区に分けられ、各地区で理事学校や役員を選出し組織的に活動を進めています。学校司書は一人職である場合が多いものの、地区研修会を年4回、全県研修として夏期研修会を年1回実施し、横のつながりを保ちながら情報共有・専門的なスキルの向上に努めています。

さらに令和7年度からは、「学校図書館未経験の職員が業務に苦勞している」「図書館管理ソフト(CASA・ELISE-Egg)を学びたい」という声を受け、未経験者研修企画運営委員会とICT推進委員会が新設されました。未経験者向け研修会では、学校図書館法や著作権、委員会活動の実践報告、AIとの付き合い方、読書活動のワークショップ(ビブリオバトル・ブックトーク・アニメーション)などを実施しています。ICT研修会では、一人一台端末で管理ソフトの操作を学ぶなど、より実践的な内容となっています。いずれの研修も、学校司書自身が企画・運営を担い、主体的な学びを通して自己研鑽と資質向上を図っています。

チバオシ本

私が推し本企画と出会ったきっかけは、令和5年8月に開催された「第37回関東地区学校図書館研究大会(川越大会)」への参加でした。会場には「埼玉県の高校図書館司書が選んだイチオシ本」のブースが設けられ、埼玉県高校図書館フェスティバル実行委員会・委員長から、企画の背景や影響力についてお話を伺うことができました。その内容に深く感銘を受けるとともに、先生方から「一

緒に推し本を盛り上げましょう!」と声をかけていただき、大きく背中を押されました。

大会に同行していた他の学校司書とも話し合い、「千葉県でもぜひやりたい」という思いが高まり、現在は9名のメンバーで「[千葉県の高校図書館職員が選ぶ 生徒に読んでほしいイチ推し本](#)」を企画しています。

第1回は宮島未奈さんの『成瀬は天下を取りにいく』、第2回は古賀史健さんの『さみしい夜のページをめくれ』が選ばれました。

現在は第3回の企画を進めており、「千葉らしさとは何か」「投票・発表のタイミングはいつが最適か」など、試行錯誤を続けています。

企画の立ち上げから構成、編集、冊子作成、専用ホームページの開設まで、ゼロから形をつくっていく過程は大変ではありますが、メンバー全員で新たなことに挑戦するワクワク感や刺激はとても貴重な経験です。今年2月には、埼玉県と千葉県の推し本メンバーの交流会を実施して、企画を進めるうえでの悩みや情報共有をすることができ、有意義な時間を過ごしました。

全国でも推し本企画に取り組む県は増えています。今後は都道府県の枠を超えて企画が広がることで図書館・司書同士のつながりがより強くなるだけでなく、作家・出版社・書店など本に関わる多くの人々をつなぐ「架け橋」として機能できるよう、楽しみながら推し本に取り組んでいきたいと考えています。



(みもと じゅん：千葉県立市川東高等学校)

日本で暮らす多様なルーツを持つ人たちの声を聴く

野本 有莉

日本にいる大多数は、親が日本人で、代々日本に住んでいて、見た目も日本人らしいという人なのかもしれない。実際、私もそのタイプだ。だから両親のうちどちらかが外国人で、その子供の見た目が特徴的だったりすると「ハーフ」などと言われて注目を浴びることがある。そのくらい、日本で「普通」とみなされる見た目や名前の幅は狭い。

本書では、そんな「ハーフ」と呼ばれるようなミックスルーツの人、見た目は大多数の日本人とは違っても日本で育ってきた日本国籍の人、海外から移住した人、日本人として生まれたけれど海外で育った人など、さまざまな異なるルーツを持つ人が登場する。

6カ国を転々とし、日本へ

著者であるキリーロバ・ナージャさんは、ロシア（当時は旧ソ連）出身。親の仕事の都合により、小学校時代をロシア、日本、イギリス、フランス、アメリカ、カナダの6カ国を転々としながら教育を受けた。日本に初めて来たのは7歳の頃だが、中学生のときに再び来日。そこから高校受験、大学受験、就職を経験し、現在も日本で働き続けている。

そんな日本歴の長い著者だが、見た目のせいか、ふとしたときにいまだに「海外から来た観光客」のような扱いをされることがあるそうだ。「見た目が日本人らしくない人は皆観光客」というイメージを持たれるのは日本独特かもしれない。もっと言えば、見た目が日本人らしい、という言葉が成立することも日本独特かもしれない。しかし、そんな日本も実は、2025年6月末時点での在留外国人数が約395万人と、過去最高を更新している。特に東京都の在留は多く、東京23区の中でも新宿区では、住民の約1割が外

国人だ。偶然にも私は新宿区に住んでいるが、たしかに近所の保育園の掲示板には、中国語、タイ語、韓国語など5カ国語ほどの掲示がされているのを見かける。

学校でも、クラスメートに日本以外出身の子供がいることは全くめずらしいことではないだろう。実際には、色々なルーツ、見た目、国籍の人が日本に住み、生活しているという状況は、もうすでにある現実だ。



KADOKAWA
『ロールモデルがない君へ
6カ国育ちのナージャが聞くルーツが異なる
12人の物語』
著者：キリーロバ・ナージャ
A5判/312頁/1,870円（本体1,700円+税）
ISBN：9784041143674

移民の子どもを応援したい

しかし、とても悲しいことに移民に関する日本でのニュースは明るいものばかりではない。現在暮らしている多様なルーツの人たち、またこれから日本へ移住する子どもたちに向けて、エールになるような明るい本を作りたいというナージャさんの思いからこの本は始まった。日本に住む、大多数の日本人とは違うルーツを持つ当事者から、同じような当事者の子どもに向けて伝えたい、ポジティブな考え方やサバイブのためのアドバイスを集めている。

それぞれの人たちのライフストーリーを聞く中で、さまざまな逆境や困難、辛い話があり、取材では涙が流れたこともあった。在日韓国人と

して日本に生まれた趙さんは、小学生時代にひどいいじめにあったそうだ。学校を休みたくても、母親から「韓国人であることは恥じることは何一つないんだから、頭を高く上げて学校に行き続けなさい」と言われ、休むことは許されなかった。そんな中で必死で学校へ通い、中学は別の地区へ行けるように受験を頑張ったそうだ。「絶対に見返してやる」という思いから頑張ってきたけれど、大変な経験が多すぎたからこそ、「日本の人より120パーセントできないと常に認められない」と

いうプレッシャーに常にさらされてきた。大人になってやっと、「頑張り続けなければいけない」ということから解放されたようだ。だからこそ似たような子どもたちに、がんばらなくても「存在してるだけで価値があるし、そのまま息しているだけで愛される価値がある」とあたたかいメッセージを送っている。

当事者のための本づくり

インタビューをした12人が口々に言ったのは、「子どもの頃、身近なところにロールモデルがいなかった」ということだった。ナー ज्याさん自身も、90年代の日本で育つ中で、自分と似たような立場の存在は今よりもっと少なかったようだ。子どもの頃に親に連れられて日本に来た場合、親は別の国で子ども時代を過ごしているため親の話も参考にはならない。本に登場するサヘル・ローズさんのように、母親よりも先に日本語を学び通訳をするケースも珍しくない。そのため常に、自分だけの道を切り開いていく必要があった。

そこでこの本のタイトルは「ロールモデルがない君へ」となった。多様なルーツの人が日本には増えていると言っても、真剣な相談ができる人は身近に見つけるのが難しいかもしれない。そういう人に、少しでも参考にしてもらえることを願ってこのタイトルが付けられた。

この本には全ての漢字にルビ（読み仮名）を

振っている。これは、ナー ज्याさんが日本に来たばかりの頃、漢字が難しくて大好きな本が読めなかったという経験から生まれたアイデアだ。日本の小学校に1年生から入学すれば、学年ごとに習う漢字は決まっている。しかし小学校の途中で日本に来たり、独学で漢字を学ぶ場合は、必ずしも学年順で漢字を学ぶわけではない。日本語を学習中の人でも読めるように、総ルビとした。そのようなことも、当事者から聞いて初めて知ったことだった。まずは当事者の声を聞いてみる、という姿勢をこの本作りからも学んだ。

私と同じような日本に日本人として生まれ、育っている人にもぜひこの本から、自分の想像していないようなルーツを持って、さまざまな事情を抱えて日本に暮らしている人がいるということを知ってほしい。そしてリスペクトを持って、異なるルーツを持つ人々と付き合っていけるようになればいい。「多様性」という言葉を色々なところで聞くが、その言葉の中にはさまざまな人のリアルな人生があることを、この本から知ってもらえたら嬉しく思う。今、日本で日本の教育を受けている海外ルーツの子供たちが大人になったとき、日本の状況はどのようになっているだろうか。30年後、多様なロールモデルが当たり前のように存在していることを願う。

(のもと ゆり：KADOKAWA編集部)

DMかたろく

レファレンスから選書まで幅広くご利用いただけます

生活・健康・栄養図書総目録

2026年版ご希望の方はkasei@jpn-ad.co.jpまでお知らせ下さい

- ◆2025年11月現在刊行されているものと、近刊予定のものと合わせて約80社の約2,100点を紹介。
- ◆分類は、健康・栄養系の総記、栄養、疾病と食事療法、栄養に関する基礎医学、保健・衛生、健康、食品、調理、料理、生活系の総記、生活・家政学一般、家族の生活、保育・幼児教育、福祉、生活環境、衣生活、住生活、家庭科教育、両方の系統にまたがるもの、関連雑誌の20項目に改訂し、さらに各専門項目に細分化して、適書選択の便を図っております。
- ◆各書目ISBNコードを表示しました。
- ◆著者・書名索引並びに目録掲載出版社名簿を掲載。

家政学図書目録刊行会

存在のすべてを

塩田武士の新たな代表作。



二児同時誘拐から始まる物語は家族の愛と絆を描く。親とは、子とは、現実には血縁だけでは語れない！

著：塩田武士

定価2,090円
(本体1,900円+税10%)

NDC913 / 四六判 / 472頁
ISBN 978-4-02-251932-0

本屋大賞
第3位

朝日新聞出版

洋書専門取次
株式会社 三善



ペンギン・リーダー 60 セット
英国Penguin社発行 各60冊
全8レベルの多読リーダー



ハリー・ポッター セット
魔法ファンタジー『ハリー・ポッター』原書

洋書読み物
セット紹介の
WEBサイトは
こちらから



eigo-meisaku.com

英語名作ライブラリー



〒167-0032 東京都杉並区天沼2-2-3
TEL: 03-3398-9163 FAX: 03-3398-9170

タテにたどって 乱れをかり! すくろく式
おもしろ日本史図鑑
かみゆ歴史編集部編

定価1,650円(10%税込)
2026年3月刊行既刊 194×194mm 120頁
ISBN: 978-4-634-15263-2 C0021

山川出版社
〒101-0047 東京都千代田区内神田1-13-13 <https://www.yamakawa.co.jp/>

人林 III 命とは何か

NHKスペシャル

私たちはなぜ「老い」や「死」を抱えるのか?
人気TVシリーズ最終章、待望の書籍化!



定価:各3,300円(税込)

東京書籍

スピンをめぐる冒険に出かけよう! 主役で黒幕! スピンのすべて



古典力学から量子力学の不思議へ

畠山 温著

【ミネルヴァ・サイエンスライブラリー⑥】
*四六判美装カバー216頁 2200円

ミネルヴァ・サイエンスライブラリー
第I期(全6巻)完結



ミネルヴァ書房 京都市山科区日ノ岡堤谷町1
TEL075-581-0296 ※価格税込



日本サンゴ礁学会 監修
梅澤有・鹿熊信一郎・栗原晴子・高橋そよ・山下洋・山野博哉 編

サンゴ礁を体系的・横断的・包括的に扱った初の書籍。
現状や直面している問題・課題・観察や研究の手法、文化的背景保全まで、オールカラーでビジュアルに解説。

B5判 192頁
定価5,280円(本体4,800円)
ISBN978-4-254-17207-2

朝倉書店 東京都新宿区新小川町6-29
〒162-8707 TEL03-3260-7631

誰もが学習するけれどよくわからない
日本の古典作品を読み解く。
背景情報・知識・資料がギュッとまとまった便利な1冊。



枕草子を知る事典

赤間恵都子 編 定価 3,520円
(本体3,200円 + 税)
A5判 並製 360頁 ISBN 978-4-490-10960-3

調べもの、探求学習に活用しやすい!

源氏物語を知る事典 新装版

西沢正史 編 定価 3,300円
(本体3,000円 + 税)
A5判 並製 310頁 ISBN 978-4-490-10938-2



株式会社 東京堂出版 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-17
TEL 03-3233-3741 FAX 03-3233-3746