

20

20

佐呂間町  
20歳の20冊  
ブックリスト



新成人になる皆さんへ。

ご成人おめでとうございます。  
希望、挑戦、不安、そして夢・・・  
いろいろな想いを抱いて、新しい世界へ歩き出すあなたに、私たちは一冊の本を贈りたいと思います。

本には、あなたの先を歩いた先輩たちの、貴重な経験や優れた知恵、思いもよらない発想、そして感性と想像力がつまっています。

いい本は、人生の歩き方を教えてくれる。未来に進むあなたの道しるべに、きっとなります。

さあ、新しい一步を、新しい一冊と。





佐呂間町では、成人式を迎える方に読書を通じて自立した社会人になってほしいとの思いを込め、本をプレゼントするという事業『20歳の20冊』を行っており、新成人に読んでもらいたい本20冊を、図書館が選定いたしました。

本に添えられたキャッチコピーと紹介文を参考に、あなたが読みたいと思う一冊を選んでください。

その一冊を、成人式の会場でプレゼントします。



# 1

## マンガでわかる！気分よく・スイスイ・いい方向へ「自分を動かす」技術

【人生訓】

### なりたい自分に 近づいていく

人生を思い通りに動かし、充実した日々を送るため、自制力を鍛えて自分をコントロールしよう。自分の感情との付き合い方から、悪癖を捨てるヒントまで、「自分を動かす方法」を、マンガとともに紹介する。



ゆうき ゆう  
Jam マンガ  
三笠書房

172P・19cm

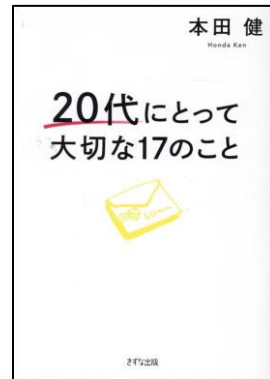
# 2

## 20代にとって大切な17のこと

【人生訓】

### これからの人生を 切り開くために

新しい変化を歓迎する。社会の仕組みを知って、どこに属するかを決める。メンターから教えを受ける。大きな夢を持つ…。20代が自分の人生を切り開いていくために大切な17のことを伝える。



本田 健  
きずな出版

237P・19cm

### 3 極夜行

【旅行記】



角幡 唯介  
文藝春秋

#### 暗闇と絶望の中 人は何を思うのか

暗闇のなか、氷床を歩き続け4カ月ぶりに太陽を見た時、人は何を思うのか。太陽が昇らない冬の北極を、一頭の犬とともに命懸けで体感した探検家が見つめる冒険ノンフィクション。

398P・16cm

大佛次郎賞（第45回）

### 4

#### ひと目で要点理解

#### 最新版ビジネスマナー解体新書

【ビジネス】



岩崎 智子  
ナツメ社

#### 社会人に必要な マナーを一冊に

社会人のためのマナーの教科書。社会人として最低限必要なビジネスシーンでの身だしなみや立ち居ふるまい、接客、敬語、電話応対等のほか、結婚式や葬儀などのシチュエーション別のマナーも紹介。

255P・21cm

## 5

僕たちはまだ、仕事のことを  
何も知らない。

【仕事】

## マンガでわかる 就職活動の真理

「大人になったら、どんな仕事にも就けるはず！」と  
思っていた主人公たち。し  
かし現実には甘くなく…。3  
人の大学生の就職活動をマ  
ンガで描き、仕事・会社選  
び、働くことの意味を伝え  
る。



各務 展生  
糸貫 律 漫画  
木平 木綿 構成  
学研プラス

392P・21cm

## 6

ひとり暮らしで知りたいことが  
全部のってる本

【生活】

## ひとり暮らしの 情報をまとめて紹介

部屋探しや引っ越し、イン  
テリアや収納、家事やお金  
の管理術、防災や防犯、住  
まいのトラブルの対処法ま  
で、ひとり暮らしをする人  
が知りたい情報をまとめて  
紹介する。ひとり暮らしの  
先輩のアドバイスも収録。



主婦の友社 編  
主婦の友社

174P・20cm

## 7 これでいいんだ！自炊ごはん

【料理】



市瀬 悦子  
学研プラス

143P・24cm

### 誰でも作れる ラクうまレシピ

ひとつのフライパンや鍋で作れて、ひと皿で満足できるおかず・スープ・めんから、火を使わずにあえるだけ、包丁もまな板も使わない料理まで、めんどろな工程をいっさい省いたシンプルなレシピを紹介。

## 8 眠れぬ夜はケーキを焼いて

【料理】



午後  
KADOKAWA

159P・21cm

### お菓子作りで 心をいやす

大変なことは多いけれど、これだけたくさんのケーキを作れるなら、きっと大丈夫。そう思うのです。残暑の日に野菜を食べる話、真夜中にスコーンを焼く話など、孤独に寄り添うレシピをエッセイ漫画で紹介。

## 9 もちまる日記

【写真集】

### もち様の表情やしぐさを堪能

スコティッシュフォールドのオス猫“もちまる”は、猫なのにお手をしたり、人間みたいなリアクションをしたりと、いろんな顔を見せてくれる。甘えんぼうで嫉妬深いもちまるの魅力を詰め込んだフォトブック。



下僕  
KADOKAWA

111P・18cm

## 10 おとなになるのび太たちへ 人生を変える『ドラえもん』セレクション

【漫画】

### ドラえもんファン からのメッセージ

夢をかなえたおとなたちが、「ドラえもん」を通じて伝えたいことは？ Eスポーツプレイヤー・梅原大吾、声優・梶裕貴、俳優・菅田将暉…。憧れの職業についている10人のおとなによる「ドラえもん」選集。



藤子・F・不二雄 他  
小学館

208P・20cm



## 11 僕の人生には事件が起きない

【タレント】



岩井 勇気  
新潮社

平凡な日常の一瞬を  
岩井が鋭く切り取る

30代独身、相方の陰に隠れがちな「ありふれた人生」を送るお笑い芸人の日常は実は狂気を孕んでいて…。ハライチ岩井の初エッセイ集。自筆イラストも満載。

189P・19cm

## 12 少年と犬

【小説】



馳 星周  
文藝春秋

傷つき悩む人々に  
寄り添う犬の行方は

家族のために犯罪に手を染めた男が拾った犬。守り神になったその犬はある意志を秘めていた。人生の無常と犬の神秘性を描いた全6編を収録。

308P・20cm

直木賞（2020年上半期）

## 13 そして、バトンは渡された

【小説】

### 血縁だけではない 家族のあり方

血の繋がらない親の間をリレーされ、4回も名字が変わった優子、17歳。父親が3人、母親が2人。だけどいつでも両親を愛し、愛されていた一。身近な人が愛おしくなる、優しい物語。



瀬尾 まいこ  
文藝春秋

本屋大賞（第16回）

425P・16cm

## 14 むかしむかしあるところに、 死体がありました。

【小説】

### 昔ばなしを題材に した本格ミステリ

お姫様を鬼から守った一寸法師。打ち出の小槌で大きくなった彼は、ある計画を心に秘めていて…。「一寸法師の不在証明」をはじめ、日本の昔ばなしを、密室などミステリのテーマで読み解く作品集。



青柳 碧人  
双葉社

293P・15cm

## 15 護られなかった者たちへ

【小説】



中山 七里  
宝島社

### 本当に護られるべき 者とは誰なのか

仙台市で拘束状態の餓死死体が発見された。被害者は人格者として知られ、怨恨が理由とは考えにくく、捜査は暗礁に乗り上げる。一方、死体発見から遡ること数日、模範囚が出所し…。

477P・16cm

## 16 か「」く「」し「」ご「」と「

【小説】



住野 よる  
新潮社

### 人の心が少しわかる 高校生たちの青春

みんなには秘密の、少し特別な力を持つ高校生5人。何の役にも立たないけれど、そのせいで、クラスメイトのあの子のことが気になって仕方ない。甘酸っぱくも爽やかな5人の日常を鮮やかに描いた小説。

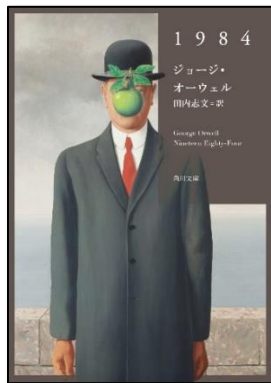
330P・16cm

# 17 1984

【外国文学】

## ビッグ・ブラザーは あなたを見ている

言語も思想も管理された近未来世界。過去の捏造に従事するウィンストンは、記憶と真実を留めるため、密かに日記を書き始める。伝説の反逆組織の男に声をかけられた彼は、禁断の本を入手し…。



ジョージ・オーウェル  
田内 志文 訳  
KADOKAWA

494P・15cm

# 18 星の王子さま

【外国文学】

## 一番大切なものは 目には見えない

「ねえ、お願い……羊の絵を描いて」不時着した砂漠で私に声をかけていたのは、別の星からやってきた王子さまだった。王子さまとやりとりを重ねるうちに、私の胸に去来したものとは一。



サン＝テグジュペリ  
倉橋 由美子 訳  
文藝春秋

171P・16cm

## 19 月のしずく

【絵本】



菊田 まりこ  
WAVE出版

### 過去も未来も 君の中にある

この世界に「永遠」なんてどこにもないんだ。けれどそれは、すべてが無になるということとはちがうんだ。この世界で君が出会ったものは、君とともに在り続ける一。やさしい寓話にイラストを添える。

64P・19cm

## 20 まっくろいたちのレストラン

【絵本】



島本 理生  
平岡 瞳 絵  
瀧井 朝世 編  
岩崎書店

### うさぎのお嬢様に 恋したいたち

きばのあるまっくろいたちのレストランに、うさぎのお嬢様がやってきました。「こんなにおいしいコーンポタージュをつくるコックさんは、わたしのお城にもいません」と言うお嬢様と目が合ったいたちは…。

1冊・28cm



## 20歳の20冊 ブックリスト

1	マンガでわかる！気分よく・スイスイ・ いい方向へ「自分を動かす」技術 ゆうきゆう / Jam
2	20代にとって大切な17のこと 本田 健
3	極夜行 角幡 唯介
4	ひと目で要点理解 最新版ビジネスマナー解体新書 岩崎 智子
5	僕たちはまだ、仕事のことを 何も知らない。 各務 展生 / 糸貫 律 漫画 / 木平 木綿 構成
6	ひとり暮らしで知りたいことが 全部のってる本 主婦の友社
7	これでいいんだ！自炊ごはん 市瀬 悦子
8	眠れぬ夜はケーキを焼いて 午後
9	もちまる日記 下僕
10	おとなになるのび太たちへ 人生を変える『ドラえもん』セレクション 藤子・F・不二雄 他

【佐呂間町立図書館へようこそ】

これらの本に興味がありましたら、図書館に来てみませんか。  
ここで紹介したすべての本を、図書館にとりそろえています。



あなたの読みたい一冊を  
選んでください。



11	僕の人生には事件が起きない 岩井 勇氣
12	少年と犬 馳 星周
13	そして、バトンは渡された 瀬尾 まいこ
14	むかしむかしあるところに、 死体がありました。 青柳 碧人
15	護られなかった者たちへ 中山 七里
16	か「」く「」し「」ご「」と「」 住野 よる
17	1984 ジョージ・オーウェル
18	星の王子さま サン＝テグジュペリ
19	月のしずく 菊田 まりこ
20	まっくろいたちのレストラン 島本 理生 / 平岡 瞳 絵 / 瀧井 朝世 編

佐呂間町立図書館ホームページ

[http://www.town.saroma.hokkaido.jp/  
shisetsu/library/index.html](http://www.town.saroma.hokkaido.jp/shisetsu/library/index.html)



# 2020

佐呂間町 20歳の20冊 ブックリスト  
2021年11月発行

佐呂間町立図書館 編集・発行

〒093-0502 佐呂間町字永代町166-2

電話 (01587) 2-2215