

# 二十歳に贈る二十冊

天草市立図書館  
職員セレクト

## 『あなたがおとなになったとき』

湯本香樹実 || 文 はたこうしろう || 絵 講談社

あなたが大人になった時、日常は、世界は、大切な人は、そしてあなたはどうかしているのでしょうか。幼いころを思い出しながら、大人への第一歩を踏みだしてください。



## 『生きる悪知恵』

西原理恵子 || 著 文藝春秋

「プライドでご飯は食べられない」「正しいだけでは生きていけないこともある」笑える悪知恵、これが人生。20歳のあなたにどうか生き抜いてほしい。



## 『お探し物は図書室まで』

青山美智子 || 著 ポプラ社

自分が本当に「探している物」に気がつき明日への活力と希望が満ちていく物語です。



## 『税金とお金』

村形聡 || 監修 新星出版社

税金の制度は難しい。しかし、知らないままだと損をしてしまうかもしれません。社会人として、生きていくために知っておいて損はない、税金の「なんとなく」がわかる一冊で



## 『自分のために料理を作る』

山口祐加 || 著 星野概念 || 対話に参加 晶文社

自分のために料理ができないという悩みを持つ6名を、著者が3か月間「自炊コーチ」！自炊する力を身につけ、社会の荒波に負けない人生を送ってほしいです。



## 『ストレス脳』

アンデシュ・ハンセン || 著 久山葉子 || 訳 新潮社

スウェーデンで国民の人気を得た精神科医である著者による、ストレスとうまく付き合っていくための「脳の処方箋」。なぜ私たちは、ストレスから逃れられないのか。その秘密は脳にあった！



アンデシュ・ハンセン 著 久山葉子 訳『ストレス脳』(新潮新書刊)

## 『税金で買った本』

ずいの || 原作 系山岡 || 漫画 講談社

図書館でアルバイトをする事になった高校生の視点で図書館とは？を分かりやすく描いています。調べ物などぜひ図書館をご利用ください。



## 『多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。』

Jam || マンガ・文 名越康文 || 監修 サンクチュアリ出版

20歳を迎え、新しい人間関係に悩んでいる学生や社会人も少なくないはず。これからの人生に役に立つ「心の持ちよう」を知ることができます。



## 『ドミトリーともきんす』

高野文子 || 著 中央公論新社

もしも同じ学生寮に朝永振一郎・牧野富太郎・中谷宇吉郎・湯川秀樹が暮らしていたら？寮母さんとその娘を通して自然科学に触れる漫画です。



## 『なぜ僕らは働くのか』

池上彰 || 監修 学研プラス

生きること、働くことは？二十歳になったあなたへ何かを感じてもらえたら。マンガと文章で読みやすいです。



## 『成瀬は天下を取りに行く』

宮島未奈 || 著 新潮社

やりたいことはやってみる！主人公の純粋でまっすぐな姿勢は、一步踏み出した人の背中をスツと押ししてくれるだろう。



宮島未奈 著『成瀬は天下を取りに行く』(新潮社刊)

## 『ハンギョドンの『老子』』

朝日文庫編集部 || 編 朝日新聞出版

「老子」は古くから伝わる中国の思想書ですが、現代まで読まれているのには訳がある！日々の生活の中で心を穏やかにする言葉がつまっています。



## 『反戦の書を読む』

河村義人 || 著 垣内出版

平和憲法に守られている日本だが、世界各地で起こっている悲惨な戦いの余波が忍び寄っている気配は否めない。二十歳を機に関心を持ってほしい。



## 『人は聞き方が9割』

永松茂久 || 著 すばる舎

良い会話をする秘訣は「聞き方」にあった！今までにあまりなかった「聞き方」に注目したコミュニケーション指南書。社会人としてのスキルの一つにぜひ！



## 『ひとり暮らしスタートガイドブック』

河野真希 || 監修 坂本綾子 || 監修 国崎伸江 || 監修 ナツメ社

ひとり暮らしに役立つ情報が、部屋探しやお金の管理、防災対策など10のパートに分けられて紹介されています。新生活に心強い一冊です！



## 『無礼語辞典』

関根健一 || 著 大修館書店編集部 || 編 大修館書店

『明鏡国語辞典』から生まれた、言葉選びのための辞典です。失礼になりえる言葉を知っておくことで、一目置かれるコミュニケーション力を身につけよう。



## 『文庫旅館で待つ本は』

名取佐和子 || 著 筑摩書房

宿泊客が若女将の薦める本によって前に進んでいくお話です。つらい時、本が気づきや解決のきっかけになればと思います。



## 『やさしいあくま』

なかむらみつる || 著 幻冬舎

人間の子とあくまの子が友達に。しかしあることから心のすれ違いに…。あなたのあたたかい心をだしおしめせず、まわりの人を思う人になってください。



## 『夢をかなえるゾウ』

水野敬也 || 著 文響社

何を始めても三日坊主になってしまうサラリーマンがインドの神様「ガネーシャ」の教訓と課題で成長していく過程がとても面白く役立つと思います。



## 『夜のピクニック』

恩田陸 || 著 新潮社

高校生活最後の学校行事「歩行祭」を舞台とした青春群像劇。登場人物たちの心の成長を見守りながら自分たちの青春時代を思い出してほしい。そして、この本の刊行は2004年7月。みなさんと同い年です。



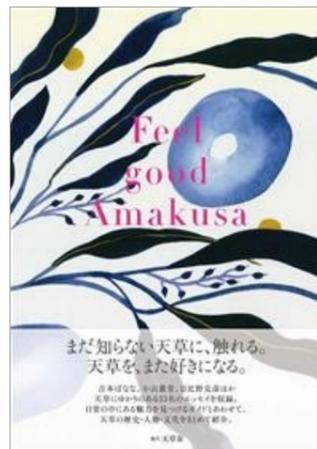
恩田陸 著『夜のピクニック』(新潮社刊)



# 『Feel good Amakusa』

発行：天草市 制作・販売：かまくら春秋社

天草にゆかりのある33名から寄稿されたエッセイ集が2024年に刊行されました。エッセイのほか、天草の歴史や人物、文化などもまとめて紹介してある、天草の魅力をいっぱい詰め込んだ宝箱のような一冊です。いろいろな視点から天草を見つめなおすと、新たな発見があるかもしれません。



# 二十歳に贈る二十冊

## 天草市出身の文筆家

みなさんのふるさとであるこの天草市からは、魅力ある作家が多く排出されています。二十歳を迎えるこの人生の節目に、郷土の作家による作品に目を向けてみてはいかがでしょうか。

いしむれ みちこ

石牟礼 道子

旧天草郡河浦町生まれの小説家、詩人、環境運動家。作家活動のほかに、長年にわたり、水俣病に関する活動を行った。芸術選奨文部科学大臣賞(2003年)他、受賞。

【主な著作】

『苦海浄土』『みなまた海のこえ』  
『葛のしとね』『天湖』など

こやま くんどう

小山 薫堂

旧本渡市生まれの放送作家、脚本家。他にも幅広い分野で活動中。くまモンの生みの親の一人としても有名。天草市民栄誉賞(2009年)他、受賞。

【主な著作】

『恋する日本語』『おくりびと』(脚本)  
『つながる技術』など

たかはま かん

高浜 寛

天草市生まれ天草市在住の漫画家。著作の多くがフランス語に翻訳されている。『ニクスの角灯』で「手塚治虫漫画賞文化賞」(2020年)他、受賞。

【主な著作】

『ニクスの角灯(ランタン)』  
『愛人(ラマン)』『扇島歳時記』など

わらべ きみか

旧本渡市生まれの絵本作家、イラストレーター。子どもの知育をテーマとした絵本を多数発表している。

【主な著作】

『てのひらしかけえほん』シリーズ  
『スキンシップ絵本』シリーズ など



黒瀬昇次郎、堀田善久、大久保美喜子、上中万五郎、山下陽一、鶴田文史、田口孝雄 など

【お問合せ先】

中央図書館 TEL:0969-23-7001 牛深図書館 TEL:0969-74-7100

御所浦図書館 TEL:0969-67-3931 河浦図書館 TEL:0969-74-8111



天草市立図書館HP



令和6年度

天草市立図書館発行