



# SPRING READS

第6号



“YOUNG ADULT”とは13～19歳の世代の人たちをさし、「若いおとな」という意味です。

高松市図書館では、YA（ワイエー）と呼んで、図書館員がこの世代の皆様にお勧めする本のリストをホームページに掲載したり、YAコーナーを設置したりしています。

こちらのブックレビューREADSでは、リストの中から特にお勧めの本をピックアップして紹介しています。皆様と本との出会いのお手伝いができるばうれしく思います。



## こころ

10代の悩み・心の問題に効く本

### 『「死にたい」「消えたい」と思ったことがあるあなたへ』

河出書房新社／編 河出書房新社  
2020年11月 159/シニ

#### もう無理だと思ったときに

消えてしまいたいと感じたことはありますか？友達や家族との関係、将来のこと、考え始めたら絶望しかない。そんな感情に苦しむこともあると思います。この本は精神科の先生や漫画家からYoutuberまで、様々な分野の大人からの経験や思いが詰まっています。今苦しんでいるあなたの心に響くメッセージが見つかるかもしれません。

## 部活

部活に関する本、部活を主にした物語

### 『この夏の星を見る』

辻村 深月／著

KADOKAWA

2023年6月 9136／ツシ

#### コロナ禍の中高生の青春！

コロナ禍で、部活が制限され、天文部の合宿も中止になった茨城の高校2年生の亜紗。新入生の男子は自分一人だった東京の中学1年生の真宙。同級生に天文台に誘われた長崎の高校3年生の円華。休校などで、思っていた学校生活が出来ない中高生達。そんな環境でもリモート会議で全国の天文部と繋がり、望遠鏡で星を捉えるスピードを競うコンテストに挑む！

## 進路

進路に関するデータや実用書、物語など

### 『獣医さんがゆく 15歳からの獣医学』

浅川 満彦／著 東京大学出版会  
2025年1月 6490／アサ

動物に興味がある人におすすめ

ペットの犬や猫が大好きで、動物にかかわる仕事をしてみたいと思っている人もいるでしょう。初めに思いつくのは、獣医さんかもしれませんね。獣医とひとくちに言っても様々な職種があります。動物病院、動物園や水族館、競馬関係、牧場関係など。実際、酪農学園大学で教えていた先生の授業がこの本で受けられます！獣医大を受験予定の高校生にも役立つ一冊！

様々な知識に関する本

『世界一やさしい脳科学入門 やる気が出ない理由は脳に聞いてください』

毛内 拓／著 河出書房新社  
2025年8月 491／モウ

### 自分の「脳」とうまく付き合う方法

集中したいのにできなかつたり、落ち込んで「消えてしまいたい」と思ったりしたことはありませんか？そんなとき、私たちの脳の中では何が起きているのでしょうか。脳科学者である著者は、ありがちな考えや行動が、脳のどんな働きによるものかをわかりやすく解説してくれます。経験を重ねたり、刺激を与えたりすることで変化していく脳。この不思議な臓器の可能性をとことん追求したくなる一冊です。

# ノンフィクション

ノンフィクション・エッセーなど

## 『もしも明日、ぼくの足がなくなったら』

舟崎 泉美／著

Gakken 2025年2月

369／フナ

### 変わらず自分らしく生きること

ある日突然自分の足がなくなったら、あなたならどうしますか？病気や事故など様々な理由で足を失い、義足や車椅子を使うようになった5人の体験談です。困難な現実をありのまま受け入れて楽しんで今を生きています。他人事ではなく誰にでも起こりうるあなたの未来の姿かもしれないと考えて、足があってもなくても偏見なくお互いが支え合える社会となるように、まずは知ることから始まります。

## 物語

YA世代におすすめの物語

### 『恋の収穫期』

最果 タヒ／著

小学館 2025年5月

9136/サイ

### 恋とはどういうもの？

舞台の22世紀の日本は東京だけが科学技術が発達し、他の地域では全く通信機器が使えないという世界です。そんな東京から一人の男子高校生が軽井沢の学校に転校してきました。東京から来た男子というだけで転校初日からモテモテに。しかし彼には秘密があるようです。近未来の東京と軽井沢で恋の正体について思い悩む、高校生たちの物語です。

高松市中央図書館YA選書会  
は、年に数回、YA向けのお  
すすめ本の選出、特集コーナ  
ーの運営を行っています。  
色々なジャンルの本をご用意  
していますので、是非足を運  
んでみてください。

※お問合せ

高松市中央図書館事務所

高松市瀬戸内町30番5号

(087) 861-4501

高松市図書館ホームページ

<https://library.city.takamatsu.kagawa.jp/index.html>



【SPRING READS (第6号)】

令和8年3月10日発行

高松市中央図書館YA選書会