

**高校生へのおすすめ本リスト  
ノンフィクション編**

**2021年 追加版**

# 大人を黙らせるインターネットの歩き方

小木曾健／著

筑摩書房 2017年 007才



あなたは、インターネットやスマートフォンを使うことについて、大人から「何時間もスマホばかり」、「歩きスマホは危ない」などと言われたことはないだろうか？この本では、そんな大人を納得させる知識を教えてくれる。

後半では、「正しく怖がるインターネット」と題した著者の講演録を掲載し、個人情報取り扱いの注意点などネットで失敗しない使い方を紹介している。

# 読書する人だけがたどり着ける場所

齋藤孝／著

SBクリエイティブ 2019年 019サ



本を読まなくなった人が増えてきた現代に、読書の素晴らしさを提言した一冊。

インターネット・SNS 全盛の今だから、あらためて本に向き合うことが大切。読書をすることによって人生観・人間観を深め、想像力を豊かにし、人格を大きくしていくことができると説いている。

また、思考力・知識・人生・人格を深める読み方を掲載し、テーマに即した名著も紹介している。

# 人間はだまされる フェイクニュースを見分けるには

三浦準司／著

理論社 2017年 070ミ



私たちの周りには情報があふれている。日々接する情報とどう付き合えばいいのか。情報を鵜呑みにするだけでは騙される。その情報は正しいのか、間違っているのか。

「情報の伝達」を長年やってきた著者が、情報を読み解き、活用する力(メディアリテラシー)を身に付けた賢い情報受信者、発信者になるためのコツを伝える。また、社会の動きを伝えるジャーナリズムを具体的に説明しながら、未来を展望している。

# 「空気」を読んでも従わない 生き苦しさからラクになる

鴻上尚史／著

岩波書店 2019年 159コ



「どうしてこんなに、人の頼みを断るのが苦しいのか？」  
「どうしてこんなに、周りの目が気になるのか？」  
「どうしてこんなに、先輩に従わないといけないのか？」などの「生き苦しさ」には理由がある。理由がわかれば対処法が見つかる。

著者は「この国の本質」に目を向ける。大切なのは、物事の本質をしっかりと捉えよく考えること。私たちが時に抱える「生き苦しさ」の正体が何なのか、明快に解いている。

# 僕たちが何者でもなかった頃の話をしてしよう

山中伸弥、羽生善治、是枝裕和、山極壽一、永田和宏／著

文藝春秋 2017年 159頁



京都産業大学の記念事業としておこなわれた講演・対談の記録。iPS 細胞の研究によりノーベル生理学・医学賞を受賞した山中伸弥さん、カンヌ国際映画祭で『そして父になる』が審査員賞を受賞した映画監督の是枝裕和さんから、各界の著名人が若い頃の失敗や挫折の経験を語る。

将来への不安や焦りがあつたとき、彼らはどのように挑戦を続けたのか。対談の最後の言葉に、若者への熱いメッセージが込められている。

## 歴史とは靴である

磯田道史／著

講談社 2020年 210頁



歴史家である著者が、2019年6月に鎌倉女学院高等学校でおこなった特別授業の内容をまとめた本。

「歴史は実用的なものであって、靴に近いものではないか」と考える著者が、歴史を学ぶ意義や歴史と史料との関係、歴史小説と時代小説の違いなど、歴史について幅広く具体例を挙げて解説している。

授業の合間に語った「日本着ぐるみ史」や、生徒たちとの質疑応答も収録している。

# かならずお返事書くからね

ケイトリン・アリフィレンカ、マーティン・ギャンダ／著 大浦千鶴子／訳  
リズ・ウェルチ／編 PHP 研究所 2018年 289ア



1997年、アメリカに住むケイトリンは、中学校の授業の課題で、ジンバブエの少年マーティンと文通を始める。

互いの国の文化や生活を何も知らなかった二人。やがて、マーティンがジンバブエの政情不安による困窮から学校に通えなくなったことを知ったケイトリンは、マーティンを助けたいと考え家族に相談する。

2003年までの文通をもとに、2015年のエピローグまでをまとめた実話。

# 平和のバトン 広島の高校生たちが描いた8月6日の記憶

弓狩匡純／著

くもん出版 2019年 319ユ



広島市立基町高等学校創造表現コースの生徒たちが、被爆者の見た光景を一年かけて一枚の絵にする『次世代と描く原爆の絵』プロジェクト。

想像を絶する経験をした被爆者が、原爆も戦争も知らない高校生たちに自らの体験を語り、高校生たちが当時の情景を自らの作品として記録する。

2007年から始まり、2018年夏の段階で111名の生徒たちが参加したプロジェクトの様子を取材して描いている。

## 16歳の語り部

雁部那由多、津田穂乃果、相澤朱音／著 佐藤敏郎／監修

ポプラ社 2016年 369シ



東日本大震災の津波で甚大な被害を受けた東松島大曲地区出身の3人(当時小学校5年生)。彼らが高校1年生の時に震災の語り部となり、被災地見学に来た中学生たちに話した内容をまとめた1冊。

震災当時の生々しい状況、5年間の心の葛藤と語り部になったきっかけ、語り部としての使命感、防災に対する意識などが書かれている。

## ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー

ブレイディみかこ／著

新潮社 2019年 376フ



日本人の母とアイルランド人の父を持つ少年が、イギリスで名門カトリックの小学校から、地元の公立中学校に進学した。学校生活では、人種差別やジェンダーの悩み、貧富の差など、社会の複雑さがそのまま反映された事件が毎日のように起きる。

イギリス在住の著者が、世界の縮図のような日常を思春期の息子とともに考え悩みながら綴った等身大のノンフィクション。

# 天文学者に素朴な疑問をぶつけたら宇宙科学の最先端までわかったはなし 大人になっても知りたい！

津村耕司／著

大和書房 2018年 440ツ



天文学者の著者が宇宙について「地球」、「太陽と星」、「天の川と銀河」、「系外惑星」、「地球外生命」、「タイムマシン」の6つのテーマに分けて解説。

素朴な疑問から現代の科学でも解明されていない問題まで、読者の好奇心を満たすような形で書かれているため、宇宙についての予備知識がなくても読み進めることができる。

# 古生物のサイズが実感できる！ リアルサイズ古生物図鑑 古生代編

土屋健／著 群馬県立自然史博物館／監修

技術評論社 2018年 457ツ



現生種のない古生物。単体のイラストやサイズだけではイメージしづらいが、さまざまな時代の古生物を身近な風景の中に溶け込ませた「サイズ感」を楽しめる図鑑。

たとえば、先カンブリア時代エディアカラ紀を代表する生物の「キムベレラ・クアドラタ(全長 15cm)」をパエリアの具材として紛れ込ませるなど、仕掛けがユニークで楽しく読むことができる。

同シリーズに中生代編、新生代編もある。

# バッタを倒しにアフリカへ

前野ウルド浩太郎／著

光文社 2017年 486マ



著者は、子どもの頃から「バッタに食べられたい」という夢をもっていた。

バッタの大群が農作物を喰い荒らし、深刻な飢饉を引き起こしているアフリカ。アフリカの食糧問題を解決するため、そして長年の夢を叶えるため、著者は31歳で西アフリカのモーリタニアに行く。

様々な困難に見舞われながら、バッタと死闘を繰り広げた日々を綴っている。

# 人生の答えは家庭科に聞け！

堀内かおる、南野忠晴／著 和田フミ江／画

岩波書店 2016年 590ホ



高校生やその周りの人たちが人生の様々な場面で直面する悩みを漫画で表し、それに対し、家庭科のプロが知識や考え方をもとに、アドバイスやヒントを書いている作品。高校家庭科の教科の中には、一生の中で起こる生活に関するあらゆることが詰まっている。

2014年から放送されているNHK講座『家庭総合』の冒頭で紹介される「おなやみ相談」漫画をもとに書籍化。

# イラストでわかる ニッポンのサイズ図鑑

石川英輔／原作 淡交社編集部／編

淡交社 2020年 609イ



昔の日本人が使っていた長さや重さ、面積や体積のはかり方とその単位のことを「尺貫法<sup>しゃっかんぽう</sup>」という。世界標準の「メートル法」が採用されるまで、人々は30種類以上もある単位を目的に応じて生活のさまざまな場面で使い分けていた。例えば、今ではリットルだけで表される量の単位は、測る対象によって、升<sup>しょう</sup>、合<sup>ごう</sup>、勺<sup>しゃく</sup>、斗<sup>と</sup>などと異なっていた。

文化の土台となった数々の「単位」。それぞれの成り立ちや意味について、イラストを交えて解説している。

## ぼくは6歳、紅茶プランテーションで生まれて。 スリランカ・農園労働者の現実から見えてくる不平等

栗原俊輔／著

合同出版 2020年 617ク



日本に輸入される紅茶の75%がスリランカ産のセイロンティー。その茶葉の生産現場では、150年前の植民地時代とほとんど変わらない生活が続いている。いわば世襲的に紅茶プランテーション農園の労働に従事している「エステート・タミル人」たちは、根強く残るカースト制による差別を受けながら、外部と遮断され劣悪な環境の下、ただひたすらに茶葉を摘む労働を強いられている。

著者は、日本人に消費者としての責任を問いかける。

# 一目置かれる知的教養日本美術鑑賞

秋元雄史／著

大和書房 2019年 721ア



「日本美術とは何か？」の問いに答えられるだろうか。グローバル化の荒波にうまく乗るためには、自国の文化を理解して語ることが大切と著者は述べる。

東京藝術大学大学美術館長・教授の著者が、日本美術の特徴と縄文時代からの歴史を解説し、鳥獣人物戯画などの定番作品や作家を厳選して紹介。日本美術に馴染みがなかった人も楽しむことができる。巻末には、日本美術を楽しめる鑑賞法も掲載している。

# 放課後の文章教室

小手鞠るい／著

偕成社 2019年 816コ



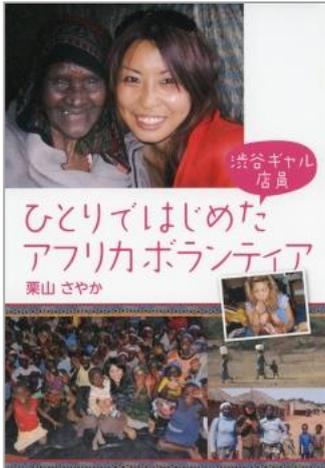
出版社の Web に連載されたものを書籍化した本。投稿者が問いかけるさまざまな質問に対し、作家の著者が回答する形で書かれている。どうすれば魅力的な文章が書けるのか、読書感想文の書き方を知りたい、作家になるために必要な能力は何かなどの興味深い問いかけに、著者は、例を挙げながら一つ一つ丁寧に答える。

文章の世界は「深い森」と同じ、と語る著者。その森をさまよう人への道標となる 1 冊。

# 渋谷ギャル店員 ひとりではじめたアフリカボランティア

栗山さやか／著

金の星社 2015年 916ク



都内の短大を卒業後、渋谷のショップ店員、OL などを経験した著者が 24 歳の時に人生に悩み、ひとりで外国に旅立つ。

バックパックを背負い約 60 ヶ国を旅する中、エチオピアの医療施設で死を待つ人々に接し、彼女の人生が一変。アフリカのモザンビークで NPO 団体を立ち上げ、「村のお医者さん」とも呼ばれる医療技術師にもなり、貧困や病気で苦しむ人々を支援する。

## 4 歳の僕はこうしてアウシュヴィッツから生還した

マイケル・ボーンスタイン、デビー・ボーンスタイン・ホリンスタート／著

森内薫／訳 NHK出版 2018年 936ホ



1940年にドイツ占領下ポーランドの町ジャルキで生まれたマイケル・ボーンスタイン。4歳でアウシュヴィッツに移送され、かろうじて死をまぬかれて生還した。

生還から70年が過ぎたころ、ボーンスタインは娘と共に自身の体験を綴る決意をする。ボーンスタイン一族を知る人々への取材、文字や音声など様々な記録をもとに書かれたノンフィクション。

2021年3月 発行

**高校生へのおすすめ本リスト**

**ノンフィクション編 2021年追加版**

宗像市教育委員会図書課

〒811-3437 福岡県宗像市久原400番地

TEL : 0940-37-1321 FAX : 0940-37-2956

Eメール : [tosyo@city.munakata.fukuoka.jp](mailto:tosyo@city.munakata.fukuoka.jp)