



たいへん美味でした。

はこらいふ図書館(徳島市立図書館)

開館時間:午前9時~午後9時

休館日:毎月第1火曜日(祝日の場合、第2火曜日)・1月1日

長期図書整理期間

住所:〒770-0834 徳島市元町1丁目24番地 アミコビル内

TEL:088-654-4421 FAX:088-654-4423

ホームページ:<http://www.city.tokushima.tokushima.jp/toshokan/>

携帯ホームページ:<https://www2.city.tokushima.lg.jp/opac/wopc/pc/mSrv>

スマートフォン版:<https://www.2.city.tokushima.lg.jp/opac/sp/top>

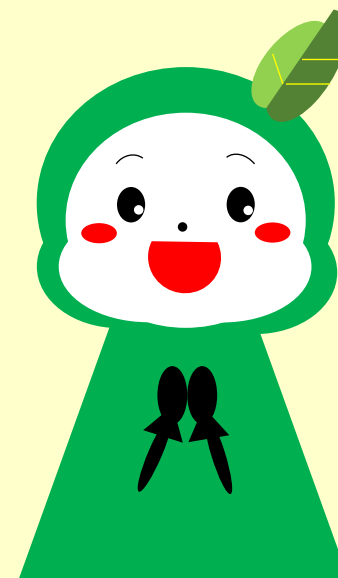
Twitter:[https://twitter.com/Tokushima\\_Lib](https://twitter.com/Tokushima_Lib)



わいえーぶつくがいど



素敵な本、  
いただきます



徳島市立図書館

Y A B O O K G U I D E

2022

わいえーぶつくがいど



## 勉強する気はなぜ起こらないのか (ちくまプリマー新書 373)

外山 美樹/著 筑摩書房 ¥141.7/トヤ/新書

気持ちがあがらない、誘惑に負けちゃう。お困りなあなたにやる気をコントロールするコツを教えます。目標設定、友人関係、ネガティブ戦略など、どれも効果的！

## 高校生しなくてもいいこと

学校、友だち、自分に悩むあなたへ

(飛び出せ高校生! - 高校生のための「生き方の参考書」 - vol.3)

渡辺 憲司/執筆・監修 小林 実/監修・編集協力  
旺文社 ¥159.7/コウ

思い込みを捨てたら楽になる！ウザイ部活はやめていい、先生は絶対ではない、家族から卒業してOK…。長年教員生活を送った渡辺憲司先生が、自身の経験から語ったメッセージ。ガマンしているすべての高校生に贈る禁断の書。

## 修造流・逆転の発想法

「プレッシャー」が「よっしゃー」に変わる！  
(心の友だち)

松岡 修造/著 PHP 研究所 ¥159.7/マツ

姿勢で「勢い」をつける、レストランで注文を5秒以内に決める、他人からどう見られているかを決めつけない、いくらたたいても破れない壁はもう1回たたけ！弱さを強さに逆転させる具体的な方法で「本気」で伝える。



## レイの世界 1

-Re:I- Another World Tour

時雨沢 恵一/著 黒星 紅白/イラスト  
ドワンゴ(発行) KADOKAWA(発売) YF/シク

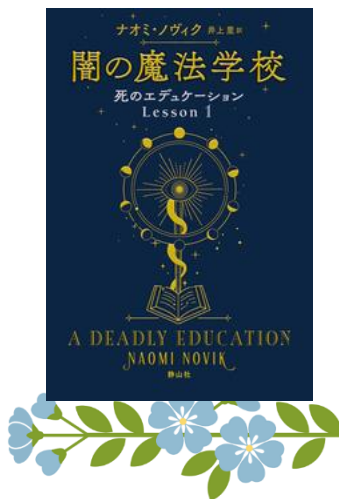
ユキノ・レイは有栖川芸能事務所に所属する15歳の女の子。歌手と女優を目指し、日々努力している彼女のもとに舞い込んでくる仕事はいつも何かがおかしい——。全6話を収録。電子書籍を書籍化。

## 闇の魔法学校

Lesson1 死のエデュケーション

ナオミ ノヴィク/著 井上 里/訳  
静山社 ¥933.7/ノヒ

虚空の闇に浮かぶ魔法使い養成学校<スコロマンズ>。ここには教師がない。そのかわり怪物が襲ってくるから仲間が必要だ。ガラドリエルには、いまだ仲間は一人もいなかったが…。サバイバル・ファンタジー。見返しに図あり。



## ぼくは川のように話す

ジョーダン スコット/文 シドニー スミス/絵  
原田 勝/訳 偕成社 YE/スミ

ぼくには、うまく言えない音がある。学校でもうまく話せず落ち込んでいる僕を、お父さんは川へ連れて行ってきて…。吃音のある詩人を支えた少年の日のできごとを、心情あふれる言葉とみずみずしい絵で描いた胸にせまる絵本。







## 平安男子の元気な!生活

(岩波ジュニア新書 930)

川村 裕子/著 岩波書店 Y910.2/カワ/新書

まったりと優雅なイメージがある、平安貴族の男子たち。じつはハードワークな元祖ビジネスパーソンだった!? 意外とアクティブな、千年前の男子たちの生活エピソード集。



## きみとホームで待ち合わせ

神戸 遙真/著 講談社 YF/コウ

作草部高校1年4組の教室で、ある女子生徒が「深田さんのことが好きです」と書かれた匿名のラブレターを拾い…。6人それぞれの淡い恋を描く連作短編集。

## 5分で読書

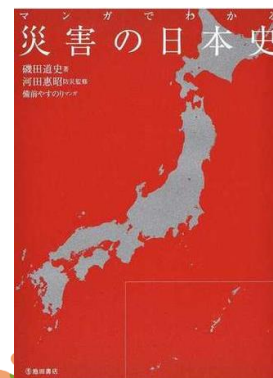
未知におどろく銀河旅行

(カドカワ読書タイム)

ますだ じゅん/著 KADOKAWA YF/コフ

人類の夢を背負い1万光年の旅をしてきた宇宙飛行士・ミハイル。彼が地球に戻ってきたときに見たものとは? 宇宙をテーマにした全18作品を収録する。

『カクヨム』掲載を加筆修正。



## マンガでわかる災害の日本史

磯田 道史/著 河田 恵昭/防災監修 備前 やすのり/マンガ  
池田書店 Y210.1/イソ

戦国日本をおそった「南海トラフ地震」、伊豆～九州をおそった江戸の大津波…。古文書に基づいて過去の大災害をマンガとともに読み解き、命を守るために必要な備えと知識を紹介する。



一度読んだら絶対に忘れない世界史人物事典  
公立高校教師 YouTuber が書いた

山崎 圭一/著

SBクリエイティブ Y280.4/ヤマ

世界史に登場する主要人物233人が、一度読むだけで頭に残る“画期的”人物事典。人物に関する短い経歴と、その人物の生涯や歴史的な役割を浮き彫りにする「イチオシ」のエピソードを掲載する。



## ざんねんな日本史

本郷 和人/著 宝島社 Y281/ホン

妄想の世界で大恋愛を展開した紫式部、俳句の腕はポンコツだった土方歳三…。日本史上優れた功績を残した人たちの「ざんねんな」エピソードを満載。彼らの「裏の顔」と共に歴史の裏側も見えてくる、一風変わった日本史読み物。



## 14歳の自分に伝えたい「お金の話」

藤野 英人/著 マガジンハウス ¥330.4/フシ

これからの人生で「お金のパワー」を存分に活用できれば、未来はどんどんよりよいものになっていく。著者が投資家として30年間考え続けてきた「お金の話」を“14歳の僕”に向けて語る。



## 学校では教えてくれないゆかいな漢字の話 (14歳の世渡り術)

今野 真二/著 河出書房新社 ¥811.2/コン

「四月一日」という苗字は何と読む？部首って、そもそも何？難読漢字や漢字のつくりを楽しく解説。夏目漱石の誤字をはじめとする歴史上のエピソードや、漢字を使って遊ぶことのヒントになる話も紹介する。



## 見た目が気になる

「からだ」の悩みを解きほぐす26のヒント  
(14歳の世渡り術)

河出書房新社/編 青木 美沙子/ほか著  
河出書房新社 ¥361.4/ミタ

人はどうして見た目が気になるのか。周囲や社会の価値観にとらわれず「自分らしさ」を見出すために、モデルや社会学者、漫画家など26人が「見た目」との向き合い方を考える。



## 押しことば類語辞典

巧みな単語で「好き」を拡散！

山口 諤司/監修 じじい/マンガ・イラスト  
笠倉出版社 ¥814.5/オシ

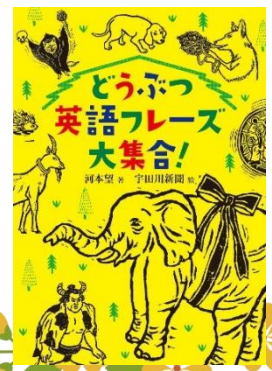
大好き、ヤバイ、すごしか出てこない語彙力を変える！自分ならではの「好き」の伝え方、そのための言葉を発見するための辞典。日常生活の中で気軽に人やキャラクターをほめる力が伸びるよう口語調の文体で用例を紹介する。



## アプリケーションエンジニアになるには (なるにはBOOKS 156)

小杉 真紀/著 吉田 真奈/著 山田 幸彦/著  
ペリかん社 ¥366/ナル

主にスマホのアプリケーションソフトウェアを開発するエンジニアたちの仕事現場を取材するほか、収入と生活、将来性、〈なり方〉などをくわしく解説する。「なるにはフローチャート」も掲載。



## どうぶつ英語フレーズ大集合!

河本 望/著 宇田川 新聞/絵  
偕成社 ¥834.4/カワ

White Elephant(白いぞう)、Swan Song(白鳥の歌)…。動物が出て来る英語のことわざ・熟語・慣用句をイラストとともに紹介する。『毎日中学生新聞』連載を加筆修正し書籍化。



## 無人島漂着 100 日日記

(KITORA)

gozz/著 KADOKAWA Y726.6/コス

気がつくところかの無人島に漂着した主人公。家にいる病弱な妹のもとに生きて帰るため、無人島を探索し始める。ここから無事に帰ることができるのだろうか。箱庭イラストで展開するサバイバル探検ストーリー。



## 47 歳、まだまだボウヤ

櫻井 孝宏/著 KADOKAWA Y778.7/サク

「鬼滅の刃」富岡義勇役をはじめ、人気作に多数出演する声優・櫻井孝宏。SNS を一切やらない 47 歳のアナログ声優が、自身の半生を正直に綴る。

『ダ・ヴィンチ』『hm3』等の連載に加筆修正し書き下ろしを加えて単行本化。



## 林原めぐみのぜんぶキャラから教わった 今を生き抜く力

林原 めぐみ/著 KADOKAWA Y778.7/ハヤ

忍部ヒミコ、早乙女らんま、ミンキーモモ、綾波レイ、リナ・インバース、ムサシ、灰原哀…。声優・林原めぐみが、これまで演じてきた幾多のキャラクターたちと、彼・彼女たちから受け取ったものについて語る。



## 女の子はどう生きるか

教えて、上野先生!

(岩波ジュニア新書 929)

上野 千鶴子/著 岩波書店 Y367.1/ウエ/新書

生徒会長はなぜ男子だけ? 男女で進路がわけられるのはなぜ? 痴漢にあうのは私が悪い? 女の子たちが日常的に抱くモヤモヤや疑問に上野先生が全力で答えます。自分らしい選択をする力を身につけるための一冊。



## 10 代の時のつらい経験、私たちは こう乗り越えました

しろやぎ 秋吾/著 KADOKAWA Y371.4/シロ

「突然周りから無視されるようになった」「自分がゲイだと言い出せなかった」今の 10 代は何に傷つき、何を乗り越え、何を伝えたいのか。10 代の時のつらかった時期を乗り越えた体験談の数々を漫画で紹介する。



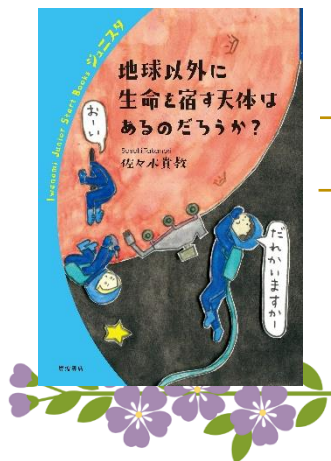
## しんどい時の自分の守り方

10 代から知っておきたいメンタルケア

増田 史/著 ナツメ社 Y371.4/マス

自分がキライ、親とうまくいかない、やりたいことが見つからない…。しんどさを手放し、もっとラクに生きるための、自分でできる心のケアを紹介。誰かに SOS を出すスキルも伝える。悩み相談連絡先一覧付き。





## 地球以外に生命を宿す天体はあるのだろうか?

(岩波ジュニアスタートブックス)

佐々木 貴教/著 岩波書店 Y445/ササ

火星や木星の衛星エウロパ、土星の衛星タイタン、太陽系の外にある系外惑星…宇宙に「第2の地球」といえるような、生命を宿す天体はあるのか。最新の惑星探査や宇宙望遠鏡の観測結果を盛り込みながら解説する、惑星科学入門。



## うちのネコ、ボクの目玉を食べちゃうの?

お答えします!みんなが知りたい死体のコト

ケイトリン ドーティ/著 十倉 実佳子訳  
化学同人 Y491.3/トテ

「死ぬとウンチが漏れる?」「変顔で死んだらそのまま固まっちゃうの?」「死ぬ直前にポップコーンを食べると火葬されたら?」 死体についての子どもたちからのドキっとする鋭い質問に、葬儀屋がユーモアたっぷりに答える。



## 10代のためのもしかして摂食障害?と思ったときに読む本

「やせたい気持ち」から離れられない

おちゃずけ/著 作田 亮一/監修  
合同出版 Y493.7/オチ

摂食障害は予防と早期の発見がとても大切。子どもの摂食障害のさまざまなケースや知っておきたい知識をマンガを交えてわかりやすく紹介する。見守る大人たちへのアドバイスも充実。



## 世界一やさしい依存症入門

やめられないのは誰かのせい?

(14歳の世渡り術)

松本 俊彦/著 河出書房新社 Y493.7/マツ

人はどうしてハマるのか、その背景には何があるのか、どうすれば立ち直れるのか。専門医が、中高生の事例とともに、依存のしくみや、依存症とのつきあい方を紹介。具体的なアドバイスや情報も盛り込む。



## 生きのびるための流域思考

(ちくまプリマー新書 378)

岸 由二/著 筑摩書房 Y517.5/キシ/新書

予想以上の雨が日本列島を襲っている。頭上の雨だけでは水土砂災害は分からない。雨は流域で集められ、災害を引き起こす。いまこそ、流域思考を身に着けよう!



## 食べものから学ぶ世界史

人も自然も壊さない経済とは?

(岩波ジュニア新書 937)

平賀 緑/著 岩波書店 Y611.3/ヒラ/新書

食べものから世界経済の歴史を学べば、人も自然も壊さない「経世済民」が見えてくる。すべての問題の根底にある資本主義のカラクリを、小麦粉や砂糖、油、トウモロコシ、豚肉などの食べものから解き明かす。