

●しまじろうが高校生に勧める本・50冊

本の世界は、希望と勇気の宝庫だね！

近年、求める人材として『自分の頭で考えられる人』という回答をする企業が目に付きます。裏返せば、自分の頭で考えられる人は貴重な存在では、どうすれば『自分の頭で考えられる』のか？ 最良の方法は読書です。読書は受け身ではなく、著者の深い考えに触れつつ頭を鍛える営みです。頭が柔軟であり、さまざまな思考を受け止めながら成長していく高校時代の今こそ、1冊でも多くの本に触れることで豊かな精神を養ってください。

以下に挙げた本のリストは、すべて私が読んで感銘を受けた本です。中には高校時代に読んだ本もありますが、古典と現代小説はあえて取り上げませんでした。これらの本は、あくまで私個人の選定基準であり、100人いれば100通りの50冊があることでしょう。それが本の世界の多様さであり、面白さでもあると思います。この中で1冊でも、あなたの心に響く本が出現することを願います。たった1冊の本で、人生が変わったという経験を持つ人も、少なくありませんから(実は私自身)。

選定の基準は「今の高校生が読んでも、面白いと感じる人が多いだろう」という観点と「AO入試や推薦入試の面接や論文対策にも役立つだろう」という観点。さらに日本の作家については、『ここに取り上げた以外にもぜひ読んで欲しい本がある著者』という視点も加えています(柴田翔、神谷美恵子は著作が少ない)。

医療・福祉系と教育系、国際関係といったジャンルは進路志望者が多いであろうと考えて設定いたしました。

絶版になっている本は少ないですが、手に入りにくい本はすべて公立図書館で借りられます。将来をたくましく切り拓くためにも、豊かな読書体験を積んでください。

※私は高校の頃から、平均すれば年間およそ100冊あまり読んでいると思うので、40年間でおよそ4000~5000冊を読んだ本の中からの選別です。

分類	タイトル	作者	出版年月	出版社	解説
青春小説	されどわれらが日々	柴田翔	1964年	文藝春秋	1960年代の学生運動を綴った数ある本の中で、芥川賞受賞作にもなった代表的な1冊。多くの高校生に影響を与え続けている。
	どくとるマンボウ青春記	北杜夫	1968年	中央公論	戦時下の高校生活を回想した、青春文学の金字塔的名作。
	青春の門	五木寛之	1970年～	講談社	『マンボウ』ものの航海記も併せ読むと北文学の面白みが深まる。日本を代表する青春小説の超大作。第一部から第六部まで、10年がかりで刊行された。時代の息吹を感じる壮大な人間ドラマ。
	青葉繁れる	井上ひさし	1973年	文藝春秋	日本を代表する劇作家、井上ひさしの高校時代を描いた青春小説の傑作。名文家で名高い氏は、文章読本や作文技法も出している。
	蟬しぐれ	藤沢周平	1988年	文藝春秋	時代小説ではあるが、青春小説とした。登場人物の心情と自然が藤沢氏の名文で美しく描かれ、小説を読む楽しさを存分に味わえる。
歴史小説	三国志	吉川英治	1940年～	講談社	日本でも数ある『三国志』本の中で代表的な作品。中国の壮大な歴史を楽しく味わえる。作者の『宮本武蔵』も非常に面白い。
	徳川家康	山岡荘八	1953年～	講談社	15年がかりで刊行された全26巻の歴史的超大作かつ大ベストセー。戦国時代の末期から、徳川幕府成立の過程を物語で理解できる。
	龍馬が行く	司馬遼太郎	1963年～	文藝春秋	それまで隠れた存在であった坂本龍馬を、歴史の表舞台に出した司馬遼太郎の代表作の一つ。将来に向けての勇気が湧く本。
	真田太平記	池波正太郎	1974年～	新潮社	戦国武将で最も人気が高い真田幸村だが、本書がその背景にある。徳川家康に敢然と立ち向かった真田三代の魅力が描かれている。
	海狼伝	白石一郎	1987年	文藝春秋	歴史小説としては珍しい分野とも言える海洋小説。海好き、船好きにはたまらない魅力。作者の海洋小説はどれも読み応えがある。
再起の物語	夜と霧	V・Eフランクフル	1946年	みすゞ書房	ユダヤの強制収容所の体験を、精神科医の眼で記した歴史的名著。「アンネの日記」とともに世界各国で読み継がれている。
	ワイルド・スワン	ユン・チアン	1993年	講談社	中国の近現代史を背景に、1人の女性が生き抜いた過酷な現実が記されている。人のむごさとともに、一方で強さの可能性を感じられる。
	だからあなたも生き抜いて	大平光代	2000年	講談社	いじめから不登校、非行、さらには暴力団の妻になりながらも更正し弁護士になった著者の半生記。壮絶な物語である。
	オール1の落ちこぼれ、教師になる	宮本延春	2006年	角川書店	中学校時代の通知表はオール1。中卒後に働きながら努力を重ね名古屋大学に進学して教師へ。人間の可能性を再認識する1冊。
	海峡を渡るバイオリン	陳昌鉉	2007年	河出書房	40歳の時に韓国から日本に渡ってきた著者が、差別と貧困を乗り越えて世界的なヴァイオリン製作者になる感動的な人生譚。
環境問題	沈黙の春	レイチェル・カーソン	1962年	新潮社	科学者であり母親でもある著者が、化学物質の危険を訴えた1冊。世界の環境問題の草分けとなった、歴史的な名著である。
	大江戸ゴミ戦争	杉本苑子	1991年	文藝春秋	江戸のゴミを巡って繰り広げられる抱腹絶倒の楽しい歴史小説。環境問題が決して新しい問題ではないことを知らされる。
	森は海の恋人	畠山重篤	1994年	北斗出版	1970年代、公害で壊滅した宮城県のを再生させた畠山氏の著作。
	アラビア湾のマングローブ革命	山本春樹	2010年	パレード	1人の漁師の着想と行動力が、沿岸の環境と産業を守った物語。砂漠で植物が育たず、不毛地帯と言われたアラビア湾にマングローブ林を作り30年がかりで豊かな海に変えた玉栄茂康(JICA)の物語。
	エネルギー論争の盲点	石井彰	2011年	NHK出版	原子力発電所の事故以来、日本の大きな課題となっているエネルギー問題について、過去の歴史と現実をよく理解できる1冊。
教育	灯しつづける言葉	大村はま	2004年	小学館	日本の国語教育に多大な足跡を残した伝説の教師・大村はまの教育論。大村はまの教育哲学が凝縮された1冊。
	文明としての教育	山崎正和	2007年	新潮社	劇作家であり大阪大学名誉教授の氏が、教育と文明について綴ったこれからの教育についての提言書。考察は深い読みやすい。
	街場の教育論	内田樹	2008年	ミシマ社	大学入試問題に最も出題される文章家である内田氏の教育論。中国論、アメリカ論をはじめ『街場〜』シリーズはすべて面白い。
	学校って何だろう	苅谷剛彦	2005年	ちくま書房	東京大学教授の苅谷氏は、その話がわかりやすく全国3万人の学生からNO1ティーチャーに選ばれた。もちろんこの学校論もわかりやすい。
	わかりあえないことから	平田オリザ	2012年	講談社	現代の若者に最も求められている『コミュニケーション能力』について実にわかりやすく整理されている1冊。著者は国際的な劇作家。
医療・看護	看護覚え書き	ナイチンゲール	1860年 (2011年)	現代社	今でも看護学校の必読書になっている歴史的な書。時代を超えて読み継がれている理由こそが、看護の本質的な精神である。
	海と毒薬	遠藤周作	1958年	文藝春秋 新潮社	山崎豊子の『白い巨塔』とともに、病院を舞台にした文学の古典的な名作。日本人と宗教に関する問題への理解も深める。
	病院で死ぬということ	山崎章郎 (やまだきふみお)	1990年	主婦の友 文藝春秋	末期がん患者と向き合う中で、医療がどうあるべきかを綴った名著。氏の『ホスピス宣言』とともに医療系志望者へおすすめめの1冊。
	安楽病棟	常木蓬生 (ははきぎほうせい)	1999年	新潮社	医師であり多数の著作を残している氏の医療ミステリー。安楽死という最も今日的なテーマの本書をはじめ、すべておすすめ。
	看護師という生き方	宮古あずさ	2013年	ちくま新書	大学の文学部に進学した後、看護師の道へ転身。若い人向けに看護師の生き方について多くの書を出している著者の最新作。
人生・哲学	出家とその弟子	倉田百三	1986年	新潮文庫	親鸞とその弟子唯円を描いた宗教文学の歴史的な作。実際の発表年は1917年で、世界各国で翻訳されて絶賛された。
	いきがいにについて	神谷美恵子	1980年	みすゞ書房	難病に苦しむ人たちへの医療活動を通して『生きがい』の概念を突き詰めた1冊。数ある『生きがい本』のバブル的な存在。
	こころの処方箋	河合隼雄	1992年	新潮社	複雑な心の問題をわかりやすく説く偉大な心理学者・河合隼雄氏の真骨頂が凝縮された1冊。人間関係の悩みを癒やしてくれる。
	中学生からの哲学入門	竹田青嗣	2009年	ちくま新書	若い人にわかりやすく哲学を説く著者の1冊。『中学生のための』というタイトルではあるけれど、高校生でも十分読みごたえがある。
	僕にできないこと、僕にしかできないこと	春山 満	2000年	幻冬舎	24歳の時に筋ジストロフィーで首から下が不随になりながら、不屈の精神力で福祉・介護事業の第一人者になった春山氏の人生哲学。
文明・国際	大君の通貨	佐藤雅美	1987年	文藝春秋	時代小説の名手、佐藤雅美が描いた幕末の円・ドル通貨紛争を描いた傑作。教科書には載っていない興味深い裏面史。
	敗北を抱きしめて	ジョン・ダワー	1999年	岩波書店	戦後間もない頃の日本を、アメリカ人の観点から描いた1冊。偏見が強いという見方もあるが、時代を知る貴重な記録である。
	台湾人と日本精神	蔡焜燦 (サイコンサン)	2001年	小学館	日本と台湾、中国の関係を知る1冊。2014年、台湾で発生した大規模な学生デモの背景を理解するうえでも役に立つ1冊。
	繁栄	マットリドレー	2010年	早川書房	「明日を切り拓くための人類10万年史」という副題が表すとおり、壮大な人類の文明史。世界と社会を見る目が養われる1冊。
	この命、義に捧ぐ	門田隆将	2013年	角川書店	門田氏は今、最も注目されるノンフィクション作家の1人。本書は日本と台湾の国境を越え、人の勇気や誠意を教えられる。

芸術・文化 宗教	ことばと文化	鈴木孝夫	1973年	岩波書店	日本語と他言語の比較を通して、その特殊性と独自の価値が示され日本文化への理解へと広がっていく。比較文化の代表的入門書。
	木に学べ	西岡常一	1988年	小学館	『最後の宮大工』と称され、法隆寺や薬師寺の大修理を手がけた西岡常一氏の語りおろし。本物の職人が語る哲学は、心に深く響く。
	日本人はなぜ無宗教なのか	阿満利麿	1996年	ちくま新書	初詣をはじめ、寺社参りなど日常的に親しんでいる日本人であるが特定の宗教に帰依をしない日本人の心の構造が楽しく解説される。
	反音楽史	石井宏	2004年	新潮社	既成の音楽史を書き直した解説書。常識を覆す見方が示され、クラシック音楽入門者にとっても楽しく読める興味深い1冊。
	私の古寺巡礼・京都<上><下> 私の古寺巡礼<一><二><三><四>	梅原猛・監修 井上靖・監修	2010年 2004年	淡交社 光文社	作家、詩人、俳優など各界著名人が、思い入れある寺社の魅力を語る。美術、彫刻、建築など宗教芸術を鑑賞する上での示唆を与えてくれる。
社会・経済	発想法	川喜多二郎	1967年	岩波書店	KJ方を考案した川喜多二郎氏の歴史的名著。論文制作や、数々の問題解決技法の基礎になっているバイブル的な1冊。
	匠の時代	内橋克人	1987年	サンケイ出版 岩波書店	日本の経済成長を推進した、企業の科学技術現場を描いた名作。働くことの意義が伝わり、未来への勇気が湧いてくる本。
	獄窓記・続獄窓記	山本譲司	2007年	新潮社	秘書給与問題で獄中生活を強いられた著者がみた刑務所の現実。障害者問題への理解が進み、『正義とは？』を考えさせられる。
	本質を見抜く力 ～環境・食料・エネルギー	養老孟司 竹村公太郎	2008年	PHP社	環境・食料・エネルギーという副題にあるよう、現代社会が抱える問題をわかりやすく解いている。養老氏の文章も大学入試に多出。
	日本の論点	大前研一	2013年	プレジデント	日本を代表する国際的なコンサルタントの最新作。現代の日本を取り巻く課題を整理。政治、経済、社会問題への理解が進む。

◆2011年に発生した東日本震災においては、さまざまなドキュメンタリーや写真・映像記録、小説などが発行されました。中には今の高校生世代にあたる子どもたちの声が集められた本もあり、以下の2冊もそうした構成で編集されています。いずれも宮城県女川町の、当時中学生だった子どもたちの俳句や文章がまとめられています。被災当時の生々しい記憶。その後、襲ってきたさまざまな感情と困難に立ち向かう勇気など、子どもたちの思いが込められていて、胸に迫るものがあります。彼ら、彼女らを支える周りの大人たちの温かいまなざしや励ましの気持ちも伝わって、『生きる』ということを深く考えさせられます。※宮城県女川町は、市街地の90%を津波で流されるという最も甚大な被災をした自治体で、現在は新しい街づくりへの取り組みがされています。

東日本大震災の記録	まげねっちゃ(まけないぞ)	まげねっちゃプロジェクト	2012年	青志社	東日本大震災で市街地の90%を消失し、最も甚大な被害を受けた宮城県女川町の記録。写真と子どもたちの文章に胸を打たれる。
	女川一中生の句 あの日から	小野智美・編	2012年	はとり文庫	東日本大震災で市街地の90%を消失し、最も甚大な被害を受けた宮城県女川町の記録。写真と子どもたちの文章に胸を打たれる。