



## 折れない心を育てるいのちの授業

小澤 竹俊／著 KADOKAWA 2019.8

「あなたに会えて良かった生まれてきて良かった」名田綾子先生の『いのち』という曲集に入っている曲の一節です。私が苦しい時に旨にしている言葉がぴったりの本を紹介します。

『折れない心を育てるいのちの授業』です。大切な人の死、苦しむ人のためにできる事、1人で頑張りすぎない事、死と生き方についての物語です。筆者が伝えたい事を簡潔に書いたページもあります。

他人に自分に優しく尊敬できるようになりますように。



(おおぶ文化交流の杜図書館 抹茶)

## 包帯クラブ

天童 荒太／著 筑摩書房 2006.2



『包帯クラブ』聞いたことありますか？昔 2007 年に映画化もされました。人はどんな時に死にたいと考えるのかな。今も世界には色んな傷が溢れている。傷ついた場所を包帯で手当してもらったら心が少し軽くなるかもしれない。傷を認めてもらえたら心が少し強くなれるかもしれない。知らないふりばかりされるのではなくて…

この本は、戦わない形で、自分たちの大切なものを守ることにした途中報告書。未来の姿もときおり登場。

(瀬戸市立図書館 まめこ)

第 8 号 (2021 年 1 月 31 日)

編集 愛知県公立図書館長協議会  
ヤングアダルトサービス連絡会

事務局 愛知県図書館  
名古屋市中区三の丸一丁目 9-3  
TEL 052-212-2323



\* 所属館名は執筆当時のものです。

WEB 版(バックナンバーも掲載しています) → <https://websv.aichi-pref-library.jp/ya/alc.html>

ティーンのための

## Aichi Librarians' Choice

A・L・C あるく

no.8

愛知県内の図書館員がティーンのみんに  
オススメの本を紹介するA・L・C

# 今回のテーマは… いのち

- 生物学・自然界 … p.1
- 医学・医療 … p.5
- 人と動物 … p.8
- 人と人 … p.10



## 生命の始まりを探して僕は生物学者になった

長沼 毅／著 河出書房新社 2016.7

「生命とはなにか？」あなたはこの質問に答えることができますか？

無条件に大切にされている「いのち」ってそもそも一体なんなのでしょう？

“科学界のインディー・ジョーンズ”と呼ばれた生物学者 長沼毅さんは、ありとあらゆる辺境の地へ向かい研究を続けています。時には南極・北極、砂漠に深海まで…！生物学者を目指す人もそうでない人にも読んでほしい！長沼さんの行動力や考え方にあなたもきっと刺激を受けるはず。

(瀬戸市立図書館 ふじい)

# 生物学・自然界

## 若い読者のための『種の起源』入門生物学

チャールズ・ダーウィン／著 レベッカ・ステフォフ／編著

鳥見 真生／訳

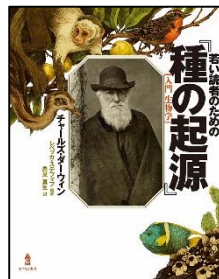
あすなろ書房 2019.5

生物学の礎にして、「もっとも世界に影響を与えた本」といわれる『種の起源』。「自然淘汰により生物は進化する」という画期的な理論を築き上げたダーウィンは、どのように独自の思考を組み立て、歴史的な名著を書き上げたのでしょうか？

ボリュームを大幅に圧縮し、言葉も平易に置き換えてリライトすることで、ダーウィンの思考過程がより明確になりました。

コンパクト版にアップデートされた『種の起源』を感じてみてはいいかかでしょうか？

(おおぶ文化交流の杜図書館 みたらし団子)



## 緑の森の神話

折原 みと／作絵 ポプラ社 1996.8

ある夏休み、ひとりで留守番することになった樹(いつき)。

やったー！ これでゲームもやり放題！

…いつものようにゲームを始めようとしたら、画面に“誰か私の声を聞いて”と不思議なメッセージが表示されて、気がつくと目の前に広がるのは緑の王国(グリーンフィールド)だった。

勇者として召喚された樹は、果たして王女サラと共に緑の王国の危機を救うことができるのか？ そして明かされる敵の正体とは？！

読めば思わず心から温かなものが溢れてしまう。物語を通して命の尊さを教えてくれる温かい作品。

(江南市立図書館 まめ太)



## 10代から身につけたいギリギリな自分を助ける方法

井上 祐紀／著 KADOKAWA 2020.5



「いじめや友人関係の悩み」「恋愛の悩み」「家族の悩み」「自信がない、落ち込みやすいなど「自分自身の悩み」の4つの悩みから、自分を助ける方法がのっています。

何が起きているのか考え、その出来事をどう感じたのか、そして自分がその出来事以降、どうかわってきたのか。「整理する」→「つながる」→「対処する」ことで一歩、悩みから抜け出せるかもしれません。

今、悩んでいるあなただけでなく、これからの時代を生き抜くための一冊です。

どうか、いのちを大切にしてください。

(東海市立横須賀図書館 ピースJ)

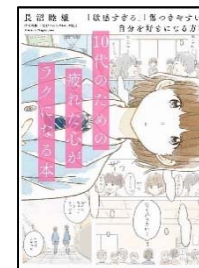
## 10代のための疲れた心がラクになる本

### 「敏感すぎる」「傷つきやすい」自分を好きになる方法

長沼 睦雄／著 誠文堂新光社 2019.2

生まれつき、刺激や感情に人一倍「敏感な人」が約5人に1人いるらしい。なんだ、私だけじゃないのか。そう思うだけで少し楽になった。とはいえ、つらいものはつらい。実際は違うのに、人が話しているのを見て「私の悪口言ってるのかな…」など。

多かれ少なかれ、誰でも“生きづらさ”みたいなものは抱えているのだろう。感情の正体を知り、必要な行動をすることで、少しでも生きやすくなれば良いと思う。



(田原市図書館 玄米)



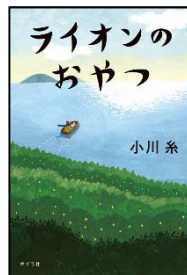
## ライオンのおやつ

小川 糸／著 ポプラ社 2019.1

日々に忙殺され、自分にはないものを羨み、人間関係にがんじがらめになって、少しずつじわじわと日常が苦しくなっていくことはありませんか？

ご飯をおいしく食べられること、どこへでも自分の足で歩いて出かけられること、大好きなおやつが食べられること。そんな当たり前のようなことがきらきらと輝いてみえて、自分の「いのち」が愛おしくなるようなお話です。

(知立市図書館 まむちゃん)



## これからも生きていく

THIS IS ALS-難病 ALS 患者からのメッセージ

武本 花奈／文・写真 春陽堂書店 2020.2

「頼られる存在でい続ける。一緒に本物を感じていたい。」

この本にはALS（筋萎縮性側索硬化症）患者さんの思いが文字となりつづられていきます。少しずつ体を動かすことができなくなっていく難病ALS。患者さんが思い悩み、現実と向き合った先で紡ぎだしたメッセージは、ふとした日常の大切さに気づかせてくれます。この本を読み終えると不思議に「大丈夫」と勇気がわいてきます。

「うん。」きっと、まだまだできることいっぱいあるよね。

(東栄町図書室 かすみそう)

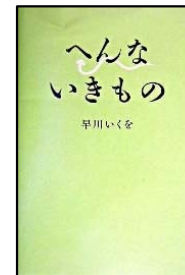


“いのち”って  
なんだろう



## へんないきもの

早川 いくを／著 バジリコ 2004.8



空を飛ぶイカ、大口を開けて笑うホヤ、枯葉に化ける魚、等々。

何でこんなわけのわからない生き物がいるの？ この生き物は何故こんな風に進化したの？

時に合理的に、また時に珍妙とも言える様々な奇怪生物の生態を、リアルなイラストと共におもしろおかしく、でも詳しく解説。人間視点から見ればとんでもなく不可思議に見える変な生き物達も、生き物視点から見ればその姿・性質にはきっと意義があるのです、多分…。

(愛知県図書館 ケイ)

## 風の中のマリア

百田 尚樹／著 講談社 2009.3

「永遠の命か？ それとも短くても充実した命が幸せか？」

こんなことを考えた時はありませんか？ 答えは決して出せないけれど、この本には濃密で非情で、そして崇高な命の物語があります。

私たちの身近にいる迷惑で怖いハチ。普段、ほとんど興味はありません。でも、この物語を知った後は、ハチや昆虫達の生きざまが強烈に胸にせまり、彼らを見る目が一変するかもしれません。

ネットや図鑑を越え、リアリティーにあふれる科学読み物としても良質です。そして何よりも、引き込まれる物語には「さすが百田さん！」と感嘆します。一気読みを保証します。

(刈谷市中央図書館 みーちゃん)



## ゴミの本 もっと生きたかったよ

窪 健一／写真 南方新社 2004.4

レジ袋が有料化したり、飲食店のプラスチックストローがなくなったりと、様々な場面で「SDGs」という単語を聞くようになりました。ティーンズのみなさんは、環境に配慮した生活を送っていますか？

この本は、作者が実際に撮った、ポイ捨てされたゴミや、ゴミによって壊された自然の写真が紹介されています。写真に収められたゴミたちの切ない表情に、「命」は動物や植物だけでなく、モノにもあるんじゃないかな？ と考えさせられます。

限りある資源を大切に、地球の命をみんなで守りませんか？

(岡崎市立中央図書館 落花生1号)



気になる本があったら、図書館で借りて読んでみよう！

もし近くの図書館になくても、  
他の図書館から取り寄せてもらえるよ。  
受付のひとに聞いてみてね。



## 小やぎのかんむり

市川 朔久子／著 講談社 2016.4



夏芽は中高一貫の女子校に通う中学3年生。夏休み、横暴な父から逃げるようにサマーステイに参加した。田舎の古いお寺でサマーステイ。しかも参加者は夏芽だけだという。そこで出会った人たち、葉介(ようすけ)、5歳の雷太、ヤギたち。様々な事情を抱えた人たちが揺れ動きながらも自分と向き合っていく物語。

(名古屋市鶴舞中央図書館 まろん)

## あたしたち、海へ

井上 荒野／著 新潮社 2019.11

有夢(ゆむ)と瑤子と海は幼馴染みの仲良し三人組。中学の合格祝いに買ってもらった自転車もお揃い、大好きなミュージシャンも同じリンド・リンディ。楽しいことはいつでも、三人一緒のはずだった。クラスであれが始まるまでは——。傷ついて、裏切って、追い詰められて。少女たちの孤独な魂(でも良心をひそかに温め合う)にそと寄り添う物語。  
**読むのが辛い・怖い・痛い、でも目を逸らすことは出来ない**

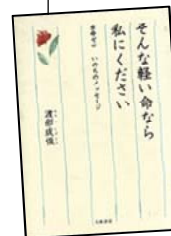
(あま市美和図書館 Bamusemama)



## そんな軽い命なら私にください

余命ゼロ いのちのメッセージ

渡部 成俊／著 大和書房 2007.8



衝撃的な題名のこの本は、余命ゼロと宣告された著者が今までの人生を振り返りながら書いた手記です。さまざまな出来事が包み隠さず書かれています。余命宣告を受けた後に思ったことは、「ひとは生かされている」ということ。ひとは一人で生きているわけではない。いろんなひとと関わって生きている。だから感謝や思いやりを持ってほしい。

幸せは手に入れるものではなく、感じながら生きていくもの。それを生涯忘れないでいてほしいと…。

(瀬戸市立図書館 choco)



### 地獄くらやみ花もなき

路生 よる／[著] KADOKAWA 2018.5

遠野青児22歳(ニート)はある日、道に迷った先で古びた西洋館に辿り着いた。そこで、悩み相談をしているという西條皓(さいじょうしろし)と出会い、なぜか彼のもとで助手として働くこととなった。が、そこはただの悩み相談所ではなかった。

人の罪が化け物に見えてしまう青児と悩み相談という名の“地獄代行業”を営む皓が謎を解き、罪を暴いて、罪深き人々を地獄へと送ります。

(瀬戸市立図書館 ちふわ)

シリーズ5巻まで出ているよ！

### エリカ 奇跡のいのち

ルース・バンダー・シー／文

ロベルト・インノチェンティ／絵

柳田 邦男／訳 講談社 2004.7

独裁者ヒトラーが権力を握っていたナチス・ドイツの時代にユダヤ人が強制収容所へ送られ、多くの人々が虐殺されました。その第二次世界大戦の実話をもとに書かれた絵本です。著者が聞いた話という形で始まり、写実的で繊細な絵とともに物語は進められます。

今、バーチャルの世界では手ごたえもなく命は消され、ボタン一つで簡単に生き返ることができます。地球上で戦争は無くなっていませんし、平和のほの日本でも虐待で幼い命が失われ、短絡的な悲しい事件が続いています。

絵本ですが、戦争の残酷さ、悲惨さだけでなく、命の重みについて、そして今を生きていることについて深く考えさせられます。

(刈谷市中央図書館 大熊猫)



## 医学・医療

### どこからが病気なの？

市原 真／著 筑摩書房 2020.1

Twitter で「病理医ヤンデル」さんとしてお馴染みの著者による1冊。

病理医とは、採取した病変や細胞から、どのような病気がどれくらい進行しているのか、調べて診断をする専門医のことです。

本書は「病気と平気の線引きは？」「病気ってどうやって決めるの？」など、医者がどのように病名の診断をしているのかや、気になる病気のしくみについて、わかりやすく解説しています。

人体を都市に例えての解説は、『はたらく細胞』と通じるものがありますね。

(津島市立図書館 ★)



### 親愛なるナイチンゲール様 あなたが弱者と共にあったように

川嶋 みどり／著 合同出版 2019.6

病院で働く「看護師」。その基礎を作った「フローレンス・ナイチンゲール」という人がいました。

イギリス人の彼女が活躍したのはクリミア戦争をしていた1850年代のこと。当時の病院は、今では考えられないほど不衛生でケガをした兵士たちは放置され苦しんでいました。

苦しむ人を癒したい、という気持ちからナイチンゲールは病院の設備を変え、何度も軍に意見し、兵士を助けた英雄となりました。生きている人たちに寄り添い、そのために捧げられた彼女の一生に触れてみてください。

(武豊町立図書館 ごん)



## みんなに話したくなる感染症のはなし 14歳からのウイルス・細菌・免疫入門

仲野 徹／著 河出書房新社 2020.8

感染症の主な原因である「ウイルス」と「細菌」、またそれらを防御するため、からだのなかではたらく「免疫」というしくみについて生命科学者の仲野徹さんがわかりやすく解説しています。コロナウイルスってどんなウイルスなのか。ワクチンと治療薬はどう違うのか。詳しく書かれています。ウイルスのしくみや治療についてしっかり理解し、病気に立ち向かうため自分で判断できる知識を身につけよう！

(おぶ文化交流の杜図書館 とらた)



## 病魔という悪の物語 チフスのメアリー

金森 修／著 筑摩書房 2006.3

20世紀初めのアメリカで、致死率の高い伝染病「チフス」をまき散らしたとして、メアリーという名の女性が拘束されました。しかし「チフスのメアリー」当人はいたって元気、症状の出ない「健康保菌者」だったのです。無症状なのに自由を奪われたメアリーと、当時の社会の様子を書いています。

私たちが今、不明点の多い伝染病におびえる社会を生きています。メアリーの身に起こったことや当時の社会の様子を知り、その意味を考えていくことは、今この社会に生きる中での礎になることと思います。

(名古屋市鶴舞中央図書館 弓)



## マンガで学ぶ生命倫理

### わたしたちに課せられた「いのち」の宿題

児玉 聡／著 化学同人 2013.2

生殖医療、中絶と胎児の権利、終末期医療と安楽死、クローン技術、脳死と臓器移植といった生命倫理の問題を、高校生を主人公としたマンガと解説で紹介します。よくあるマンガ解説本とは異なり、ストーリーのあるマンガによって、課題を自分のものとして感じながら、マンガの後にある解説によって論点を知り、自分で考えられるようにしています。

(おぶ文化交流の杜図書館 すずめ)



## その手がおぼえてる

トニー・ジョンストン／文 エイミー・ベイツ／絵

落合 恵子／訳 BL出版 2019.2



表紙の絵をみているだけでも思わず笑みがこぼれます。母がそっと見守る子どもの成長。その時々母の手と子どもの手がふれあう、そしてつなぐ。そのぬくもりが、2人の記憶の奥底にきざみこまれます。

だから、帰ってきた青年は、その母の手をやさしくつつみこむことができるのです。

何て幸せであたたかいきもちになれる絵本でしょう。

言葉にあらわせない至福の時をあなたもあじわってみませんか。

(あま市美和図書館 こすもす)

## わたしの全てのわたしたち

サラ・クロッサン／著 最果 タヒ／訳 金原 瑞人／訳

ハーパーコリンズ・ジャパン 2020.6

「普通は、才能」。そんな風に思ったことはありますか？ グレースとティッピーは腰から下がつながつた結合双生児です。

二人で一人の体を不幸だと思ったことはないですが、周囲の目や成長するに従って膨らむ死へのリスクなど、彼女たちの生活は普通とは違っていました。

16歳になり初めて学校に通います。友だちや初恋を通して変化する生活は、彼女たちに大きな決断と別れをもたらします。

グレースの一人語りの詩で綴られる普通ではない女の子の生きる物語です。

(東海市立中央図書館 いとぐるま)



## 動物の看護師さん

動物・飼い主・獣医師をつなぐ6つの物語

保田 明恵／著 大月書店 2020.3

人間のための看護師がいるのと同じように、動物のための看護師も存在します。そんな動物看護師6人の話からなるノンフィクションの一冊です。

動物看護師ってどんな仕事？ということから、6人それぞれの動物たちとの出会いや別れ。動物を飼っていて、かれらが大好きな人なら、心に響くエピソードがきっとあると思います。



(武豊町立図書館 ちくわ)

## 人と人

## 十二番目の天使

オグ・マンディーノ／著 坂本 貢一／訳

求竜堂 2001.4

愛する家族を事故で一度に失い、絶望の中で自殺まで考えた主人公ジョン。彼を救ったのは、友人から紹介されたリトルリーグの監督の仕事と、そこで出会った野球が下手なティモシーという少年だった。

野球が好きで何事にもあきらめないティモシーに、ジョンは亡くなった息子を重ね合わせ応援し、自らも生き生きと変わっていく。ティモシーの頑張りにチームも良くなっていくのだが…。

泣けてくるほど感動的で命の大切さを実感する物語。



(あま市美和図書館 あめちゃん)



## 新章神様のカルテ

夏川 草介／著 小学館 2019.2

「いかに死を迎えるのか」-末期がん患者の自宅で最期の時を過ごしたいとの願いに応えるため、奔走する主人公栗原一止。准教授と治療方針を巡り激しく対立しながらも真摯に命と心に向きあい、協力者を得て、患者の希望を叶えていく姿に胸が熱くなります。病院で死ぬことが一般的な現代において、自宅で治療を受けながら過ごすことの困難さと終末期医療について考えさせられます。医療現場の実態も垣間見ることのできる一冊です。



(愛知県図書館 あんこ姫)

『神様のカルテ』『2』『3』『0』もあるよ！

## 死体が教えてくれたこと 14歳の世渡り術

上野 正彦／著 河出書房新社 2018.9



みんなが「いのち」について考えるきっかけとなれればと思い、命と向き合ってきたかたの本を紹介します。

この本の著者は2万体の死体と向きあってきた監察医のかたです。死と向き合ってきた著者だからこそ、全てのエピソードから命の尊さがひしひしと伝わってきます。みんなの命、一つひとつも本に登場する命と同じように尊いということも感じてほしいです。

今、生きていて楽しいこと、嬉しいことだけでなく、辛いこと、苦しいこと、様々あると思います。それでも、この本を読んで「これからも生きていこう」と思ってくれると嬉しいです。

(岡崎市立中央図書館 落花生2号)



## 人と動物

### ハラスのいた日々

中野 孝次／著 文藝春秋 1987.2

「犬もまたこの地球上に生きる一つのいのちである。しかも何千年来の人間の親しい友である。その親しいいのちへの想像力と共感を失うとき、人は人としてもダメになってしまうにちがいない」(本文より)

作家の中野孝次さんの愛犬との13年をつづった実話です。

作者の犬を通じて書き出されるいのちへの誠実さが胸を打ちます。

(瀬戸市立図書館 YA 係)



### あたしの一生 猫のダルシーの贈り物

ディー・レディー／著 江國 香織／訳 飛鳥新社 2006.1

「けっきょくのところ もんだいなのは愛ということ……。」

猫のダルシーの目線で描かれた、「あたし」と「あたしの人間」の17年と4か月。嫉妬、悲しみ、病気、そして別れ。生きることは決して楽しいことだけではないけれど、ダルシーは一日一日が贈り物であるということを教えてくれます。読み進めていくうちにあなたにとっての「あたし」と「あたしの人間」が思い浮かんでくるのではないでしょうか？

猫はもちろん、家族や友人など大切な人へ愛を伝えたいくなる一冊です。

(瀬戸市立図書館 うずまきちゃん)



### カレーになりたい！

水野 仁輔／著 理論社 2008.6

生きることは食べる事！

腹が減っては生きていけません…なので今回は、そんな食べ物の中でも！ 誰もが大好きな“カレー”の本を紹介します！

本書は、カレー大好きな著者がカレーに出会い、カレーを求めて旅して、カレーによって人との縁をつなぐ…そんな人生を辿りつつ、美味しいカレーのレシピも紹介しています！

著者の壮絶なカレー愛…ぜひその目で見、美味しいカレーを想像してお腹を空かせてください。

(知多市立中央図書館 知多ゴリラ)



### カレーライスを一から作る 関野吉晴ゼミ

前田 亜紀／著 ポプラ社 2017.11

武蔵野美術大学で文化人類学を教える関野吉晴さんのもとの、カレー作りが始まります。食材や調味料、器までも「一から」作るのです。野菜や調味料は畑で、お米は田んぼで化学肥料を使わずに育て、肉もひなから育てます。

最初は150人ほどいた参加者ですが、地道な世話が續くからか、だんだん数が減っていきます。更に、食材にするための鳥について、殺すことに反対の声が出始めました。

(田原市図書館 かくそうこ)



とある大学で「一からカレーライスを作る」というテーマで授業が行われました。「一から」とは野菜も育て、食器も自分たちで作るということ。そしてカレーに入れる肉も、どの動物にするのかを学生たちで決め、育てます。しかし、世話をする中で、本来なら肉になるはずの動物に愛着がわき、屠畜に抵抗を感じる人も出てきてしまいます。はたしてどんなカレーライスが完成するのでしょうか。また、さまざまな思いを抱えながら食材を育てた学生たちは、このカレーライス作りを通してどんな気づきを得たのでしょうか。

(碧南市民図書館 でこ)