20歳にお勧めする 八王子の八冊 2026

20 歳になられた皆さんおめでとうございます！
八王子で未来を描く人、八王子の思い出を胸に旅立つ人、八王子に未来を求め戻ってくる人、全ての皆様が実りある人生を送ることができるよう、これから切り拓いていく人生の様々な節目や場面で、応援し力を与えてくれる八冊の本を紹介します。

令和８年「二十歳を祝う会」実行委員会の皆さん



1 何者

著　朝井リョウ／発行　新潮社



就活に挑む大学生たちの SNS や心の裏側を映し出す青春群像劇。友人同士の競争心や承認欲求、自己演出の痛さを鋭く描き、読後には「自分は何者になろうとしているのか」と問われる感覚が残ります。20 代前半の揺らぐ心情に寄り添う一冊です。

2 夢をかなえるゾウ 1

著　水野敬也　発行　文響社



トイレ掃除をする、募金をする、まっすぐ家に帰る…これ、全部「夢を叶える人」の行動です！一見夢を叶えるのに必要なことに思えないですよね？でもやってみると意外に楽しい！
小さなことから人生は変わる！そんなことを教えてくれる 1 冊です。ぜひ読んでみてください！

図書館員と本好きの市民の方※が選ぶ 6冊

3 #100日チャレンジ

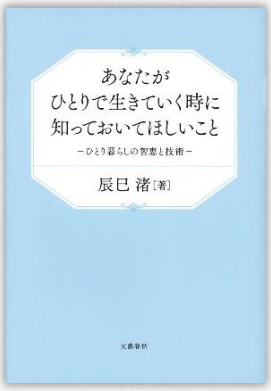
著　大塚あみ／発行　日経BP



1日1本、新しいアプリを作ること100日。
著者はその成果を、2023年6月の電子情報通信学会・ネットワークソフトウェア研究会で発表したところ、高い評価を受け、スペインで開催された国際学会 Eurocast2024 に招待されました。
始めたきっかけは何であれ、「塵も積もれば山となる」を体現した内容ではないでしょうか。

4 あなたがひとりで生きていく時に知っておいてほしいこと

著　辰巳渚／発行　文藝春秋



副題「ひとり暮らしの智恵と技術」のとおり、家を出るときに必携の一冊。
著者の、子どもたちへ贈る最後の著書であり、急逝した著者へ対して、息子が寄稿したあとがきも含めて読んでいただきたいです。生活の全てに対して言及されており、自分の暮らしのこれまでとこれからを見つめ直すきっかけになる本です。

5 宮沢賢治の地学読本

著　宮沢賢治　編　柴山元彦
発行　創元社



宮沢賢治の豊富な地学の知識が表れている5作品を脚注・コラム解説付で全文掲載しています。
独特の幻想的な描写を地学的に紐解くことで、作品の新たな魅力を発見できます。

6 スマホ脳と運動脳

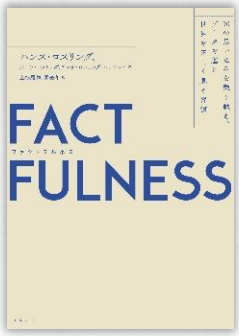
監修　高橋英彦
発行　ニュートンプレス



スマートフォンの過剰使用が脳に及ぼす影響と、運動がもたらす脳の健康効果をわかりやすく解説。
デジタル時代を生きる皆さんに向けて、心身のバランスを整えるヒントを提供する一冊です。

7 FACTFULNESS

著　ハンス・ロスリング
発行　日経BP



現在、世界全体の平均寿命が70歳を超えていることを知っていますか？
実は先進国と途上国との格差は狭まりつつあります。本書は統計やデータの読み取り方や、事実に基づいて世界を正しく理解することの大切さを教えてくれます。

8 その敬語、盛りすぎです！

著　前田めぐる
発行　青春出版社



皆さんは「頑張らせていただきます」や「こちらにご記入いただいてもよろしいですか？」と言ったことはありませんか？実はこの敬語、盛りすぎなんです。
「ヤバい」で通じてしまう世の中になりつつありますが、皆さんには、敬語の使い方をマスターして使いこなしてほしいです。

発行：八王子市図書館　2026年1月