

令和元年度

あおりの中学生・高校生による

大切なあなたへ  
薦める  
青春の一冊

優秀作品集

紹介文集





# 目次



## 中学生の部

### ◆最優秀賞◆

『大村智ものがたり 苦しい道こそ楽しい人生』(馬場 錬成/著)  
 青森市立浦町中学校 1年 水尻 篤宏 …… 1

### ◆優秀賞◆

『しなくていいがまん』(小林 麻耶/著)  
 青森市立北中学校 3年 奥谷 来 …… 2

『手紙屋』(喜多川 泰/著) 青森県立青森聾学校 中学部3年 北嶋慎太郎 …… 2

『ナミヤ雑貨店の奇蹟』(東野 圭吾/著)  
 八戸市立是川中学校 3年 田口 美咲 …… 3

『あっ!命の授業』(ゴルゴ松本/著)  
 五戸町立五戸中学校 2年 高橋 勇偉 …… 3

『変身』(フランツ・カフカ/著 高橋 義孝/訳)  
 五戸町立倉石中学校 1年 大沢 智瑛 …… 4

●奨励賞・審査員賞一覧 …… 4

## 高校生の部

### ◆最優秀賞◆

『十歳のきみへ——九十五歳のわたしから』(日野原 重明/著)  
 青森県立青森西高等学校 2年 小笠原早紀 …… 5

### ◆優秀賞◆

『落ちこぼれてエベレスト』(野口 健/著)  
 青森県立青森高等学校 2年 澤田 佳奈 …… 6

『響け!ユーフォニアム 北宇治高校吹奏楽部、波乱の第二楽章』(武田 綾乃/著)  
 青森県立六戸高等学校 3年 佐藤 実桜 …… 6

『星の王子さま』(アントワーン・ド・サンテグジュペリ/著 池澤 夏樹/訳)  
 青森県立三本木農業高等学校 2年 牟田 柊香 …… 7

『響け!ユーフォニアム 北宇治高校吹奏楽部へようこそ』(武田 綾乃/著)  
 青森県立八戸商業高等学校 3年 鈴木 瑞帆 …… 7

『青い鳥』(重松 清/著) 青森県立八戸商業高等学校 3年 田名部きらり …… 8

●奨励賞・審査員賞一覧 …… 9



## 中学生の部 / 最優秀賞

『大村智ものがたり 苦しい道こそ楽しい人生』(馬場 錬成/著)

青森市立浦町中学校 1年 水尻 篤宏

「至誠天に通ず」 大村先生が自分の人生そのものだと言った言葉。何事にも一生懸命取り組めば、必ず天に認められ、人の心を動かす結果になるという意味だ。失敗を避けたい。自分が傷つくのが怖い。水泳のテストに十回も不合格をした僕を、再び挑戦する気持ちにさせ、合格に導いた魔法の言葉だ。

本の内容は、大村先生がノーベル賞を受賞するまでの話だけではない。先生が失敗をマイナスに考えず、丁寧に向き合う姿勢。それは、学ぶためのヒントやチャンスがあることを僕に教えてくれた。自分が足りなかったものに気づく。その力を育ててくれる一冊だ。ページをめくったら新しい可能性が広がる気持ちよさ、心強さを、あなたに、ぜひ味わってほしい。



毎日新聞出版

### 【審査評】

人は誰しも弱さがあり、失敗を恐れることが多い。しかし、一つ一つの経験と丁寧に向き合うことによって、道は拓ける。大村先生の優しい語りを誠心誠意受け止めることによって、新鮮な気持ちで前に進んでいける喜びが伝わってくる秀作である。

## 中学生の部 / 優秀賞

### 『しなくていいがまん』 (小林 麻耶 / 著)

青森市立北中学校 3年 奥谷 来

「がまんすることも大切。」これは、私がよく耳にする言葉です。しかし、その「がまん」は本当にしたほうがいいものなのか、皆さんは考えたことがありますか？

私が紹介する『しなくていいがまん』の中で小林麻耶さんは、「しなくていいがまん＝自分を殺す毒にもなりかねない」と述べています。私はこの本を読んで、しなくていいがまんをたくさんしていたことに気づかされました。それと同時に、妹を亡くした麻耶さんだからこそ書ける本なんだなあと感じました。「したほうがいい。」「しなくていい。」この境目はとても難しいものですが、麻耶さんからたくさんのことを学び、「本当の自分らしさの在処」を一緒に探してみませんか？



サンマーク出版

**【審査評】** 「がまんすること」は置かれた状況を円滑に運ぶが、反面、自分自身を見失うこともある。本当に輝く自分であるために、この難題にどう立ち向かうかを投げかける良品である。

### 『手紙屋』 (喜多川 泰 / 著)

青森県立青森聾学校 中学部3年 北畠 慎太郎

将来働くことの意味、勉強の意味、生きることの意味を何度も考えている中で僕は何がしたいのか、夢は一体何なのか、と悩んでいる。そんなとき、この本に出会った。「今、やりたいことが見つからなくても目の前にあるものに全力を注いで生きることが成功の法則である。」という言葉に心が救われた。生きる意味を無理に見つける必要はないのだ。今、目の前にある勉強も恋も全部、一生懸命やってみようと思った。また、過去や未来に関係なく、今、この瞬間を大切に生きようと思った。

この本は人生の岐路で立ち止まって悩んでいる人達を励ましてくれると思うので、ぜひ読んでほしい。



ティスカヴァートウエンティワン刊

**【審査評】** 夢や目標の大切さはわかっているけど、自分にとって目指すべきものを見つけるのは難しい。向かう先だけでなく、途中の風景もじっくり見ながら自分探しの旅が続けられる良品である。



## 『ナミヤ雑貨店の奇蹟』（東野 圭吾／著）

八戸市立是川中学校 3年 田口 美咲

皆さんにとって“手紙”とはどのようなものですか。想いを伝える物、相手を気遣う物……。手紙には様々な用途があります。その中でもこの本は手紙を“過去と現在をつなぐ物”として使われています。

“白紙の手紙は何もかもが自由で可能性は無限に広がっている。”このフレーズは私が特に気に入っているものです。3年生になり、自分自身の将来について考えなければいけなくなったとき、この言葉は私に勇気をくれました。何も決まっていなかったら、まだ何にでもなれると思わせてくれました。

この本は、悩みをかかえている君に読んでほしいです。きっと心の支えになってくれ、悩みも解決するでしょう。



KADOKAWA / 角川文庫

**【審査評】** 変化の激しい時代、手紙の存在をどう受け止めるだろう。記せる時に記しておかないと、二度と記せない手紙もあるのではないかな。体験を踏まえた表現に切実感のある良品である。

## 『あっ！命の授業』（ゴルゴ松本／著）

五戸町立五戸中学校 2年 高橋 勇偉

思春期の僕には、部活や勉強、人間関係など悩みごとがたくさんある。そんな僕にとって、この本が与えてくれた影響は大きい。

この本の中に、一つの名言がある。それは、「出来ると言ったら、未来が出てくる。出来ないと言ったら、未来が出てこない。だから、出来ないと言ってはだめなんです。」という言葉だ。まさにそのとおりだと思う。「出来る」と思うことは、挑戦するということにつながる。何事も挑戦が大事なんだと僕は気づくことができた。

3年生が引退し、僕はサッカー一部の部長となった。すぐに出来ないとかきらめるのではなく、出来るを口にし、挑戦し続ける自分でいたい。



廣済堂出版

**【審査評】** 悩み多き青春時代。誰も一度は通る人生の関門である。時には悩み、傷つくこともある。そんな時、自分を信じることの大切さに気付いた、力強く説得力のある良品である。

## 『変身』（フランツ・カフカ／著 高橋 義孝／訳）

五戸町立倉石中学校 1年 大沢 智瑛

ある朝、目が覚めると、大きな「毒虫」に変わっていた男性の物語です。初めは心配してくれた家族も、次第に邪険に扱うようになってしまいました。形や外見が変わったら、人間は、以前のように大切に思えなくなるのか、人間はそんなにも変わりやすいものなのかと悲しくなりました。この本は、私に「人を見た目で判断していませんか。中身まで見ていますか。」と問いかけているようでした。私も含めて人は皆、相手の立場や肩書、能力のような都合のよい視点に揺さぶられ、気づかぬうちに相手によって態度を変えているのではないかと考えました。この本を読んで、人の心理の怖さを知り、外見に惑わされない人間になりたいと心から思いました。



新潮文庫刊

**【審査評】** 物事には内側と外側があり、私たちは人を見る時もこの両面から見ている。しかし、その視点の揺れによる誤った認識に惑わされることも少なくない。それに警鐘を鳴らす良品である。

### 中学生の部 / 奨励賞一覧

- |                                      |              |       |
|--------------------------------------|--------------|-------|
| ◇『余名10年』（小坂 流加／著）                    | 青森市立浦町中学校 3年 | 成田 心愛 |
| ◇『ハリネズミの願い』（トーン・テレヘン／著 長山 さき／訳）      | 青森市立南中学校 3年  | 須藤 心香 |
| ◇『よるのぼけもの』（住野 よる／著）                  | 青森市立南中学校 3年  | 高橋 結依 |
| ◇『ある晴れた夏の朝』（小手鞠 るい／著）                | 八戸市立第二中学校 1年 | 岡田 佳子 |
| ◇『ことだま 野球魂を熱くする名言集』（「野球太郎」編集部＋石井孝・編） | 八戸市立湊中学校 1年  | 林崎 文乃 |
| ◇『命の授業』（腰塚 勇人／著）                     | 八戸市立是川中学校 2年 | 西塚 大翔 |
| ◇『陽気なギャングが地球を回す』（伊坂 幸太郎／著）           | 八戸市立是川中学校 3年 | 村上 教花 |
| ◇『九つの、物語』（橋本 紡／著）                    | 八戸市立大館中学校 3年 | 古舘 来夢 |
| ◇『中村俊輔物語』（本郷 陽二／著）                   | 五戸町立五戸中学校 2年 | 佐々木 悠 |
| ◇『シリアの秘密図書館』（デルフィーヌ・ミヌーイ／著 藤田 真利子／訳） | 五戸町立倉石中学校 3年 | 高山 玲花 |

### 中学生の部 / 審査員賞一覧

- |  |                  |       |
|--|------------------|-------|
| ◇『青空のおこう』（アレックス・シアラー／著 金原 瑞人／訳）                      | 青森市立南中学校 3年      | 佐藤菜々子 |
| ◇『五体不満足』（乙武 洋匡／著）                                    | 青森県立青森聾学校 中学部 3年 | 藤田 優翔 |
| ◇『10分で読めるほんとうにあった感動物語3年生 農薬を使わない安全なリンゴを求めて』（渋谷 典子／著） | 八戸市立下長中学校 2年     | 磯島菜々穂 |



## 高校生の部 / 最優秀賞

『十歳のきみへ——九十五歳のわたしから』（日野原 重明／著）

青森県立青森西高等学校 2年 小笠原 早紀

あなたにも「いのち」の大切さを改めて考えてほしい。私は将来の職業として看護師に興味をもっていたときに、この作品に出会った。「いのちに、齢を加えるのではなく、齢にいのちを注ぐようにしなさい」という言葉が印象的だ。時間というものは、止まることなく常に流れる。高校生という限られた時間の中で、自分がしなければならないことは多くある。ふり返ることのできる時間が増えるほど、過ぎていく早さはスピードアップして感じられる。



富山房インターナショナル

「生きたい」という思いをもっているのはみんな同じ。著者の人生を通じて命の大切さを感じることができる。十歳の子どもだけではなく、同世代の人が読んで心にもひびく本なので、是非読んでほしい。

### 【審査評】

満105歳で人生を終えるまで、生涯現役の医師として、多くの命を救い、多くの人々を教え導いた著者の作品を読んで、「いのち」の大切さを実感したさまがこちらにも伝わってくる。医療従事者を志す高校生のみならず、多くの人に読んでもらいたい、という小笠原さんの強い思いがよく表れている。

## 高校生の部 / 優秀賞

### 『落ちこぼれてエベレスト』(野口 健/著)

青森県立青森高等学校 2年 澤田 佳奈

落ちこぼれ＝脱落者。私は、自分の夢の実現のために、日々努力している。けれども、成果はなかなか上がらない。「私は、落ちこぼれ？」進みたい道を諦めたほうがいいのだろうか。後ろ向きな気持ちのとき、父の本棚から目に飛び込んだのがこの本だ。

「いつも背伸びをしていれば、いつかは背が伸びる。」これは、弱気になっていた私を励ましてくれた言葉だった。「僕が、山に登る原点は、自分のためなのだ。自分のためにエベレストに登るんだ。」そう誓った野口さん。勉強は苦しいけれど、エベレストに登ることは並大抵ではない。私は自分の目標の山に登る！目標をもって頑張ることの美しさに心が震え、私にエネルギーをくれた一冊である。



集英社文庫

**【審査評】** 目標は高いほうがいい。大した努力をせずに達成できる安易なものよりも、毎日の努力を継続してこそ初めて達成できそうな目標。「私は自分の目標の山に登る！」という澤田さんの言葉に、若いからこそ失敗を恐れず、前向きに頑張ることの大切さを教えてくれる作品の魅力が凝縮されている。

### 『響け！ユーフォニアム 北宇治高校吹奏楽部、波乱の第二楽章』(武田 綾乃/著)

青森県立六戸高等学校 3年 佐藤 実桜

どれだけこの作品に救われたか。吹奏楽を始めて6年目になります。私が今まで吹奏楽部を続けてこられたのもこの『響け！ユーフォニアム』シリーズのお陰だと言っても過言ではありません。それくらい影響力のある作品だと思います。舞台は京都府。高校2年生になったヒロインの久美子が先輩として後輩との向き合い方に悩み、また、自分自身の成長とも向き合うリアルな物語です。吹奏楽をやっている高校生の青春の全てがここに描かれています。また、このシリーズは京都アニメーションの制作でアニメ化、映画化もされています。あきらめないこと、努力することを学び、久美子と共に私も成長することができました。あきらめる前に一度手にしてみてください。



宝島社文庫

**【審査評】** 非常に人気のあるシリーズ作品で、吹奏楽部に所属している高校生をはじめ内容を知っている人は多いと思う。人気の要因は、佐藤さんの記すとおり、リアルさにある。人との接し方、自分との向き合い方、高校生なら誰でも悩む問題に大きな指針を与えてくれる作品だということがよく伝わってくる。





## 『星の王子さま』(アントワーン・ド・サンテグジュペリ/著 池澤 夏樹/訳)

青森県立三本木農業高等学校 2年 牟田 柊香

この物語には、小さな星からきた小さな王子さまが登場します。王子さまの口から発せられる言葉には深みがあり、何度も心を動かされました。

王子さまが会おう者たちからも多くのことを学びました。私が印象に残っているのは、王子さまと友達になったキツネの「ものは心で見ると肝心なことは目に見えない」という言葉です。将来どんな人間になりたいか考える機会が多くなった今、私はキツネの言葉から目の前にあるものを目だけでは捉えず、心でも向き合い、本当に大切なことを見出すことができる人で在りたいと感じました。

読み終わったときに、自分について改めて考えさせられる一冊です。



集英社文庫

**【審査評】** 国を超え、時代を超えて評価を得ている作品は、読み手に強い感動を与える。「目の前にあるものを目だけでは捉えず、心でも向き合い、本当に大切なことを見出すことができる人で在りたい」という牟田さんの言葉から、この作品の素晴らしさが改めて伝わってくる。

## 『響け！ユーフォニアム 北宇治高校吹奏楽部へようこそ』(武田 綾乃/著)

青森県立八戸商業高等学校 3年 鈴木 瑞帆

皆さんは、何かに真剣になって取り組んだことはありますか？自分が好きなことや、伸ばしていきたいと思うことなど、どんな理由であっても、1つのことに真剣に取り組めることに意味があります。私は吹奏楽を小学校から続けていて、途中でやめようかと思うことがありました。そのときにこの本を見つけました。

『響け！ユーフォニアム』は、高校で吹奏楽に取り組む少年少女達の物語です。実際の吹奏楽の世界でもある、リアルでシビアで、そして苦しさを越えた先の成長が描かれています。この本を読み、私は自分がなぜ続けてきたのかを思い出ことができました。辛いことを乗り越えた先の達成感があるからです。その達成感を共に味わうことができる物語です。



宝島社文庫

**【審査評】** 人気シリーズ第一弾。高校入学式から物語は始まる。この作品に引き込まれる理由は、鈴木さんが記しているように「リアルでシビア」な点にある。一つの目標に向かうことの大切さと大変さ、部内の人間関係等の描写が素晴らしく、自己成長につながる良書を紹介している。

## 『青い鳥』 (重松 清／著)

青森県立八戸商業高等学校 3年 田名部 きらり

同じ学校で、普段からいつも一緒に居る仲の良い友達から、自分は嫌われているのではないかと一人で落ち込んでいたとき、この本を読みました。この本の全ての話に出てくる村内先生は、吃音という障害がありながらもクラスでひとりぼっちになっている生徒に寄り添い、本当に大切なことを教えてくれます。

私はこの本を読んでから、先生の見方が少し変わりました。学校には多くの先生方がいます。様々なタイプの先生がいて、教え方や指導の仕方は全く違います。だからこそ、様々な方法で問題を解決してくれます。村内先生もその一人です。みなさんもぜひ、この本を読んで村内先生の授業を受けてみませんか。



**【審査評】** 著者は若い世代からも高い支持を受け、高校生が共感できる作品を多く著している。田名部さんが記しているように、「生徒に寄り添い、本当に大切なことを教えてくれる」村内先生はどこの学校にもいてほしい先生である。





## 高校生の部 / 奨励賞一覧

- ◇『空飛ぶ広報室』(有川 浩/著) 青森県立青森西高等学校 2年 木村明日香
- ◇『オックスフォード&ケンブリッジ大学 世界一「考えさせられる」入試問題』  
(ジョン・ファーンドン/著 小田島 恒志・小田島 則子/訳)  
青森県立青森西高等学校 2年 佐藤あかり
- ◇『あなたが母親の手料理を食べられる回数は、残り328回です。』(上野 そら/著)  
青森県立青森西高等学校 2年 三浦 結菜
- ◇『世界でいちばんかなしい花』(瀧 晴巳/著)  
青森県立青森西高等学校 2年 柳瀬 菜
- ◇『空に住む ～ Living in your sky ～』(小竹 正人/著)  
青森県立青森西高等学校 2年 山本あずさ
- ◇『挑戦するピアニスト』(金子 一朗/著)  
青森県立青森東高等学校 1年 佐藤 恵梧
- ◇『氷点 (続)』(三浦 綾子/著) 青森県立五所川原高等学校 2年 小坂 夏鈴
- ◇『劇場』(又吉 直樹/著) 青森県立五所川原高等学校 2年 外崎 圭音
- ◇『見えない誰かと』(瀬尾 まいこ/著)  
青森県立三本木農業高等学校 1年 巴 香乃
- ◇『わすれられないおくりもの』(スーザン・バーレイ/著 小川 仁央/訳)  
青森県立田子高等学校 3年 山市 育美
- ◇『記憶屋』(織守 きょうや/著) 八戸学院光星高等学校 3年 山端 佑芽

## 高校生の部 / 審査員賞一覧

- ◇『うちのバッチャ』(山田 スイッチ/著) 青森明の星高等学校 2年 多賀谷このは
- ◇『雨上がりに咲く向日葵のように「余命半年」宣告の先を生きるということ』(山下 弘子/著)  
千葉学園高等学校 1年 佐々木愛佳
- ◇『友だち幻想』(菅野 仁/著) 青森県立三戸高等学校 3年 馬場 青空



# 中学生・高校生の皆さんへ

中学生・高校生の皆さん、読書をしていますか。

皆さんの「オススメの一冊」は何ですか。

青森県教育委員会では、皆さんにより本に親しんでもらいたいとの思いから、県内の中学生・高校生の皆さんを対象として、仲間や友だちなどへのオススメの本の紹介文（200～300字程度）を募集しました。

今年度もたくさんの応募（[中学生の部] 864点、[高校生の部] 3,925点）をいただき、その全ての作品から、皆さんの「オススメの一冊」への思いが感じられました。

この作品集では、応募作品の中から、厳正な審査により最優秀賞・優秀賞に選ばれた計12作品を紹介しています。また、奨励賞・審査員賞を含む全ての優秀作品については、県教育委員会のホームページで読むことができます。

これらの紹介文を読んで、実際に図書館や書店で本を手にとって、読んでみてください。そして、ぜひ、ふだんの生活でも、皆さんそれぞれのオススメの本を仲間や友だちどうしで紹介し合ってみてください。

心に残る本との出会いによって、皆さんがこれからの人生をより深く生きるための力となることを願っています。

青森県 青春の一冊

検索



## 【審査員】

青森県立金木高等学校	校長	福原 直樹
青森市立横内中学校	校長	川井 清広
青森県書店商業組合	理事長	成田 耕造
青森県読書団体連絡協議会	会長	田中 忠博
八戸学院地域連携研究センター	教授	茂木 典子
青森県教育庁生涯学習課	課長	葛西 浩一

### 【発行】

青森県教育庁生涯学習課企画振興グループ

〒030-8540 青森市長島1-1-1

Tel 017-734-9888

Fax 017-734-8272

発行日 令和2年2月