

令和6年度あおもりの中学生・高校生による

大切なあなたへ薦める

青春の一冊

大切な仲間や友だちなどに

薦めたい本の紹介文を、

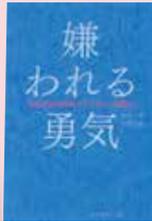
県内の中学生・高校生から募集し、

その中から選ばれた優秀作品です。

紹介文を読み、気になる本があったら、

ぜひ、読んでみてはいかがでしょう。

優秀作品集～紹介文集～



目次

中学生の部

最優秀賞

- 『52ヘルツのクジラたち』（町田 そのこ／著）
青森市立新城中学校 2年 丹代 さくら 1

優秀賞

- 『かがみの孤城』（辻村 深月／著）
八戸市立第二中学校 3年 田村 未奈 2
- 『嫌われる勇氣』（岸見 一郎 古賀 史健／著）
黒石市立黒石中学校 3年 白戸 アリア 2
- 『もしも徳川家康が総理大臣になったら』（眞邊 明人／著）
八戸市立下長中学校 2年 小林 朔瑠 3
- 『失敗図鑑 すごい人ほどダメだった!』（大野 正人／著）
南部町立福地中学校 1年 金浜 蒼陽 3
- 『大丈夫じゃないのに大丈夫なふりをした』（クルベウ／著 藤田 麗子／訳）
弘前大学教育学部附属中学校 2年 日ヶ久保 乃愛 4

高校生の部

最優秀賞

- 『そして、バトンは渡された』（瀬尾 まいこ／著）
県立八戸商業高等学校 2年 小坂 羽純 5

優秀賞

- 『明日は明日の日は昇るけど、今夜はどうしよう』（ヨンジョン／著 吉川 南／訳）
県立八戸商業高等学校 3年 八重垣 樹李 6
- 『夜明けのすべて』（瀬尾 まいこ／著）
県立八戸商業高等学校 3年 川畑 悠 6
- 『かがみの孤城』（辻村 深月／著）
県立五所川原工科高等学校 2年 林 晏未 7
- 『花咲舞が黙ってない』（池井戸 潤／著）
県立八戸商業高等学校 1年 庭田 璃央 7
- 『幽落町おばけ駄菓子屋』（蒼月 海里／著）
県立弘前実業高等学校 2年 葛西 莉央 8
- 奨励賞・審査員賞一覧（中学生・高校生） 9

中学生の部 三

最優秀賞

『52ヘルツのクジラたち』(町田 そのこ/著)

青森市立新城中学校2年 丹代 さくら



中央公論新社

「52ヘルツのクジラ」とは、仲間が聞き取れない高い周波数で鳴く最も孤独なクジラを指す。この物語には、虐待、ヤングケアラー、トランスジェンダーといった現代社会の問題が詰め込まれている。この本を読んで、声を上げても誰にも気づいてもらえない人がいるという現実に深く共感した。なぜなら私自身、SLEという難病を患い悩みを抱えているからだ。言えないSOSは届かないと諦めた時、この本が「一度でも声に出してみよう」と思わせてくれ、生きる力を与えてくれた。私も、自分の言葉を大切に、52ヘルツのSOSに耳を傾ける存在でありたいと強く感じた。この本は、悩みを抱える人々に希望と勇気を与える一冊だ。

審査評

本の内容は現代社会の課題についてであり、中学生には身近な問題とは言いがたい部分もあるが、丹代さんが難病を患っているということから、遠くにあると感じられる課題が一気に読み手に近いものになっている。さらに丹代さん自身の体験した紹介文がまっすぐに伝わる文章であり、SOSに耳を傾ける存在でありたいとの気持ちが強く伝わってくる。

『かがみの孤城』（辻村 深月／著）

八戸市立第二中学校 3年 田村 未奈



ポプラ社

「赤色のランドセル気持ち悪い。」

同級生にそう言われた日から、私には居場所がない。自分は気持ち悪いのかと思うと、人に近寄れない。もうあんな思いはしたくないと思うと、誰とも関われない。中学生になった今も。この本は、7人の中学生とオオカミの物語。7人には不登校という共通点があり、自宅の鏡を通して入った世界で「鍵探し」を始める。「もう戦わなくていいよ」「あなたと分かり合える人はきっといる」鍵探しの中で7人が発する言葉は、カチャリカチャリと私の心の鍵も開け始めた。もし、今自分は1人だと感じているならぜひ手に取ってみてほしい。7人7様の境遇や思いや言葉が、きっとあなたにも寄り添ってくれるから。

審査評

人間関係で行き詰まっていた中、物語の登場人物を通して、「心の鍵」や「仲間が必要なこと」に気づいてきたことが、語りかけるような文章により、うまく表現されている。また、語りかける文章の中で擬音が効果的に使われ、物語から受け取った言葉が、よく田村さんの心に響いていたことが伝わってくる。

『嫌われる勇気』（岸見 一郎 古賀 史健／著）

黒石市立黒石中学校 3年 白戸 アリア



ダイヤモンド社

よく「優しいね」と言われる自分が嫌いだ。私の「優しさ」は「弱さ」だから。十五年間、人に嫌われるのが怖くて他人の意見に合わせるしてきた結果、臆病な自分を守る「優しい私」が出来上がったのだ。

ある日、この本に出てくる哲学者のアドラーが「自由とは、他者から嫌われることである」と言った。「嫌われることで自由になるなど冗談じゃない」と冷笑した私だったが、本を読み終えたとき、自分らしく生きるヒントを得て、心が楽になった。

この本は、対人関係に悩む「青年」と、彼と心理学で向き合う「哲人」との対話形式の物語だ。他人に左右されやすい君にこの本を薦めよう。「嫌われる勇気」をもてるはずだ。

審査評

自分を客観的に見ていることがよく伝わる。自分が持っている「苦しい部分」が作品を読むことで「心が楽になった」とストレートに表現している。最終段落では語りかけるように、そして、力強く作品を薦める表現となっている。三つの段落がしっかりと構成されており、最終段落の説得力を生んでいる。

『もしも徳川家康が総理大臣になったら』（真邊 明人／著）

戸田市立下長中学校2年 小林 朔瑠



サンマーク出版

学級のリーダーを務めている私だが、注意して嫌われてしまうのではないかと思います、なんとなく目をつぶってその場をやり過ごしてしまう自分が嫌になる。大人だって責任感なく、その場しのぎの対策と、実のない言葉だらけの政治をしていて私と大差ないと思う。

徳川家康率いる歴史上の偉人たちは最強内閣として政治を行う。一人ひとりが決断力と実行力を最大限に発揮し、大きな責任を伴いながら、国民を守るために奮闘する。上に立つものの責任感やリーダーのあるべき姿をはっきりと示された気がして、私は魅了された。未来を担う、現代に生きる私たち中学生、そして、大人たちにも、その責任を問う一冊であり、勇気と覚悟をもらえる大切な一冊だ。

審査評

自分自身の嫌な部分、そして、小林さんが感じる大人の嫌な部分を最初に示し、その後の歴史上の人物の姿と対比させることで、身の回りの日常と、手の届かない政治、フィクションの世界が遠いようで近いことに気づかせている。歴史上の人物の振る舞いを、現在に通じるところまで読み込み、力強い紹介文で表現している。

『失敗図鑑 すごい人ほどダメだった!』（大野 正人／著）

南部町立福地中学校1年 金浜 蒼陽



文響社

「失敗は素晴らしい！ viva失敗！」この言葉はこの本の中のトーマス・エジソンが言った言葉だ。この本の主な内容は有名な歴史人物の失敗をまとめたもので、夏目漱石や野口英世などの失敗も描かれている。

僕は定期テストや部活動、ましてや何の変哲もない日常生活でもよく失敗し、その度に「ああ、またやってしまった」と落ち込むことが多い。だがこの本を読み、自分が情けなく思えてきた。そしてこんな天才的な人でも失敗しているのだから、正直何のとりえもない自分が失敗しても歴史が変わるわけではないので自信を持って失敗しようと思った。読むだけで「失敗してもOK！」と言われるような、この本をみなさんに薦めたい。

審査評

「失敗」は問題ではない、というメッセージが明るく伝わる文章である。良い意味での開き直りがあり、思い切って行ってみよう！と声を掛けたくなる。少ない字数の中で自身の気持ちの変化をうまく表現しながら、落ち込んでも読後に強く復活する姿が印象的に表現され、作品への興味関心を高めている。

『大丈夫じゃないのに大丈夫なふりをした』

(クルベウ／著 藤田 麗子／訳)

弘前大学教育学部附属中学校 2年 日ヶ久保 乃愛



ダイヤモンド社

この世に悩みが1つもない人なんているのだろうか。そんな人は絶対にはいないと思う。この本には、悩みを軽くしてくれるようなやさしくあたたかい言葉がつまっている。

中でも心に残ったのは、「今、ネガティブ思考に支配されているなら目の前の問題を解決しようと力まずにいったん完全に離れて、しばらく休もう」という言葉だ。私はどんなことでもネガティブ思考になってしまう。そして、なかなかその思考から抜け出せない。しかし、これからはネガティブ思考は休みが必要な合図だと思うことにしようと思った。そうすれば私もポジティブになれるだろう。

青春を謳歌している今だからこそ悩みがある、そんな全ての人に読んでほしい一冊だ。

審査評

最初の段落で「あたたかい言葉がつまっている」と作品の本質をストレートに伝えていいる。作品の本文を引用しながら、自分のよくない部分を変えていこうとする心の動きをよく表現している。ポジティブな考えを持つためには、きっかけが必要であり、それを見つけた喜びが伝わってくる。その気づきが作品へのよい紹介ともなっている。



高校生の部

最優秀賞

『そして、バトンは渡された』（瀬尾 まいこ／著）

県立八戸商業高等学校 2年 小坂 羽純



文藝春秋

素直に「ありがとう」「ごめんなさい」が言えない。心配してくれているのに、冷たい態度をとってしまう。私はいつも隣にいてくれる家族や仲間を大切にできていなかった。

この本は、血のつながりのない親のもとを転々としてきた優子と優子を育ててきた家族の話である。血のつながりはなくても、そこには確かな親の愛情がこめられている。たくさんの温かい想いのこもったこの本を読み終えたとき、本当の幸せに気づくことができる。

私は、この本を読んで、身近な人とのつながりの大切さに気づいた。いつも隣にいてくれる家族、仲間に「ありがとう」と伝えたくなった。私はこの本からバトンを受け取った。皆にもこのバトンをぜひ受け取ってほしい。

審査評

作品にこめられた「たくさんの温かい想い」が、小坂さんの心を揺さぶり、溶かし、家族・仲間に感謝を伝えたいと思わせるまでになった。本は、人の心を動かす。SNS上には相手の心を傷つける殺伐とした言説が飛び交っているが、小坂さんの言葉によって、本を介した温かな心のバトンリレーも、静かに、しかし確実に行われていることに気付かされる。

『明日は明日の日は昇るけど、今夜はどうしよう』

(ヨンジョン／著 吉川 南／訳) 県立八戸商業高等学校3年 八重垣 樹李



かんき出版

私はよく寝る前に考えごとをしてしまう。明るい性格だが、ストレスに押しつぶされてしまうと涙が流れ、眠れないことがある。考え込んで、自分のせいにしてしまう。そんななかで、この本は読者に静かな夜の時間の使い方について、真剣に考えるきっかけを与えてくれる。「悲しみに時間をかけても最低賃金にもならない。」「苦い記憶は私に預けて、眠ってください。」読んだときは思わず涙が溢れたが、同時に心が軽くなった気がした。眠れない夜はこの本を手に取り、何度も読み返す。著者の素直な言葉たちがそっと寄り添い幸せを願ってくれる、優しい本だ。傷ついたり落ち込んだ日、眠れない夜にぜひ読んでもらいたい。

審査評

取り返しのつかないことをした後悔や、出口の見えない不安・絶望にさいなまれ、孤独な夜に耐えた経験を、誰しも持っているのではないか。「著者の素直な言葉たちがそっと寄り添い幸せを願ってくれる」——傷ついたりあなたに「ぜひ読んでもらいたい」という優しさによって、この本を読んでみたいという思いが一層強くなる。

『夜明けのすべて』(瀬尾 まいこ／著)

県立八戸商業高等学校3年 川畑 悠



文藝春秋

私は中学生の頃に日常の崩壊を経験している。患ったのは10代に多い精神性疾患。原因はストレス、目で見えることもできない。確実な治療は無かった。どうすることもできない毎日に私は毎晩涙を流さずにはいられなかった。いつものようにネットで病気のことを調べていたある日、私はこの本に出会った。PMSとパニック障害を持つ男女が互いを知り、手を取り合い生きようとする力強さに私は心を打たれた。自身の病気について話すことに抵抗があった私も彼らに出会ってこの体との向き合い方が変わった。病気を経験した私だからこそ差し伸べることのできる手があることを知った。夜明けを待つすべての人に、この本が一冊でも多く届きますように。

審査評

一冊の本との出会いが、行き詰まった状況を打開し、進むべき道を示してくれることを教えていただいた。この本と出会ったことで、つらい経験をした自分だからこそ差し伸べられる手があることに気付いた川畑さん。自らの苦しみを他者への慈しみ、愛に昇華させた「夜明けを待つすべての人に、この本が一冊でも多く届きますように」のフレーズには神々しささえ感じる。

『かがみの孤城』（辻村 深月／著）

県立五所川原工科高等学校2年 林 晏未



ポプラ社

私が薦める一冊は、「かがみの孤城」という作品です。この物語は、いじめに遭い不登校になった主人公がかがみの世界に入り、自分と同じ境遇の子ども達と会い、色々なことを乗り越えながら少しずつ前に進んでいくお話です。

この本を読んだ当時、私も不登校でした。自分を責めて、何もかも嫌になった時この本を読んで自分の悪い所や友達の大切さ、前に進む勇気をもらいました。主人公と同じ経験をしたからこそ共感できることが沢山ありました。毎日がつらい、生きるのがつらい、そう思っている人がいたらこの作品をぜひ読んでみてください。きっとあなたの心を助けてくれると思います。

審査評

本は「もう一人のわたし」—— 児童文学者鈴木喜代春さんの言葉だ。いじめられ、つらい日々を送っていた少年時代の喜代春さんを元気づけたのは、本に描かれた勇気、知恵、決断、冒険、愛情、成長だったという。林さんもまた、本の中に「もう一人のわたし」を見出し、前に進む勇気を得ることができたのではないか。「もう一人のわたし」との出会い、そして自らの成長の感動が伝わってくる。

『花咲舞が黙ってない』（池井戸 潤／著）

県立八戸商業高等学校1年 庭田 璃央



中公文庫

私は自分が思ったことをはっきりと言葉にして伝えられる性格だ。しかし、時には「周りにはどんな反応をするのか」と周りの目を気にして言葉にするのをためらってしまう時がある。だからといって、何でもかんでも言えばいいというわけではなく、とても難しいことだと思う。そんな時に出会ったのがこの本だ。私は主人公の花咲舞が放つ「誰かが声を上げなければ何も変わらないのではないのでしょうか」という言葉を見た瞬間、体が震え上がった。自分の意思を言葉にして伝えることが大切だとこの本が教えてくれた。私は自分の性格に胸をはれるようになった。自分の振る舞いや性格に悩んだら、手に取ってほしい一冊だ。この本に出会うことができ、良かった。

審査評

ある人との出会いが、人生を大きく変えることがある。それは、現実世界の人だけではなく、本の中の人物だったり、架空の人物だったりする場合もあるのだ。庭田さんは、物語の主人公・花咲舞と出会い、その言葉に「体が震え上がる」ような感動を覚えたという。本を読むことは、人と出会うことでもあることを改めて認識させてくれた。

『幽落町おばけ駄菓子屋』(蒼月 海里／著)

県立弘前実業高等学校2年 葛西 莉央



KADOKAWA／角川ホラー文庫

私は、高校に入学してから半年程クラスに馴染むことができなかった。中々馴染むことができない自分に嫌気がさし、半分諦めていた時、小学生の頃に出会ったこの本を思い出した。この本は、千葉の田舎から出てきた主人公で大学生の彼方が、大家の水脈に頼まれ死者の望みを叶えていく話がメインとなるが、私の心に残っていたのはそこではなく、各章の最初と最後の彼方と水脈達の日常シーンだ。最初は他人同士だった者達が、話数が進むにつれて家族のように団欒しているのを見て、人のぬくもりと勇気をもらえた気がした。今クラスで楽しく過ごせているのはこの本のおかげだ。慣れない環境に苦しんでいる人やそんな経験がある人にこの本をおすすめしたい。

審査評

再読した本の印象が、以前と全く異なっていて驚くことがある。それはその後の経験や学びにより、物の見方に奥行と深さが生じた結果だ。一方、成長とともに素直な「童心」を喪失したせいという場合もある。葛西さんがこの本を再読して得たものは、大人になった目に飛び込んでくる様々な言葉の意味やメッセージと、忘れていた「童心」ではなかったか。



中学生の部

奨励賞

- 『友だちってなんだろう?』(齋藤孝/著) 八戸市立第二中学校 3年 向井 真凜
- 『大奥の御筆箋～あなたの思い届けます～』(菊川あすか/著) 黒石市立黒石中学校 2年 平野 五葉
- 『希望のひとしづく』(キース・カラブレーゼ/著、代田 亜香子/訳) 青森市立新城中学校 2年 八木橋梨桜
- 『給食アンサンブル』(如月 かずさ/著) 南部町立福地中学校 3年 久保 惺奈
- 『あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら。』(汐見 夏衛/著) 弘前市立東中学校 2年 千葉明歌里
- 『博士の愛した数式』(小川 洋子/著) 弘前市立東中学校 3年 遠藤 凜希
- 『夜が明けたら、いちばんに君に会いに行く』(汐見 夏衛/著) 県立三本木高等学校附属中学校 2年 坂田 芽依
- 『麦本三歩の好きなもの』(住野 よる/著) 八戸市立下長中学校 2年 佐々木 憇葡
- 『養生おむすび「&」』(高森 美由紀/著) 八戸市立下長中学校 2年 山本 紫葉

審査員賞

- 『苺飴には毒がある』(砂村 かいり/著) 八戸市立湊中学校 2年 照井 璃子
- 『苺飴には毒がある』(砂村 かいり/著) 青森市立浪岡中学校 2年 常田 彩友
- 『余命一年と宣告された僕が、余命半年の君と出会った話』(森田 碧/著) 県立三本木高等学校附属中学校 2年 梅村 花心

高校生の部

奨励賞

- 『あした死ぬかも?』(ひすい こたろう/著) 八戸工業大学第二高等学校 1年 中村 優月
- 『あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら。』(汐見 夏衛/著) 県立青森西高等学校 1年 越田 楓
- 『コーヒーが冷めないうちに』(川口 俊和/著) 八戸聖ウルスラ学院高等学校 2年 岩間 咲樹
- 『ナミヤ雑貨店の奇蹟』(東野 圭吾/著) 県立弘前南高等学校 1年 藤岡 遥菜
- 『ナミヤ雑貨店の奇蹟』(東野 圭吾/著) 県立弘前南高等学校 1年 清野 京桜
- 『グッドラック』(アレックス・ロピラ、フェルナンド・トリアス・デ・バス/著、田内 志文/訳) 県立大間高等学校 2年 佐々木 虹
- 『ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー』(ブレイディ みかこ/著) 八戸聖ウルスラ学院高等学校 2年 佐々木陽奏
- 『透明な夜の香り』(千早 茜/著) 県立八戸商業高等学校 1年 宇佐美美麗愛
- 『大丈夫じゃないのに大丈夫なふりをした』(クルベウ/著、藤田 麗子/訳) 県立五所川原農林高等学校 1年 白川 昂希

審査員賞

- 『傲慢と善良』(辻村 深月/著) 県立八戸高等学校 2年 石丸 綾音
- 『せんせい。』(重松 清/著) 県立弘前南高等学校 1年 佐藤 優羽
- 『聲の形』(大今 良時/原作 倉橋 耀子/文) 県立八戸商業高等学校 1年 田中ほなみ

中学生・高校生の皆さんへ

青森県教育委員会では、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お薦めの本の紹介文（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] 1,089点、[高校生の部] 3,069点）をいただき、魅力ある本に出会い、その感動を伝える作品をたくさん読ませていただきました。

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、皆さんそれぞれのお薦めの本を仲間や友だち同士で紹介し合ってみてください。

皆さんにとって、心に残る本との出会いが、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。

青森県教育委員会

青森県 青春の一冊

検索

ホームページでは、最優秀賞、優秀賞のほか、奨励賞、審査員賞の作品も掲載しています。

ホームページ二次元コード▶



【審査員】

青森県立大湊高等学校

青森市立三内中学校

株式会社成田本店

青森県読書団体連絡協議会

八戸学院大学短期大学部幼児保育学科

青森県教育庁生涯学習課

校長 伊藤 文一

校長 黒丸 健吾

課長 川村佳代子

会長 前田 敏子

元教授 茂木 典子

課長 小舘 孝浩

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 017-734-9889 FAX 017-734-8272

発行/令和7年3月