



図書館サポーター推薦

本というエールをあなたに

Reading is encouragements for you

Monday, July 27 - Thursday, September 17 2026

● 展示テーマ

大岡山図書館・すずかけ台図書館に所蔵されている本から、図書館サポーターが選んだ「あなたを励ましてくれる本」を紹介します。

苦しい時やつらい時、悲しい時や寂しい時に、拠り所となってあなたを励ましてくれる言葉や本を集めました。



●リストの見方

図書タイトル・著者

配架・請求記号

推薦文

蔵書検索
QRコード

- 展示図書は、借り出すことができます。気になった本を手にとってご覧ください。
貸出中の図書を予約したり、大岡山・すすかけ台の図書の取り寄せもできます。

●ブックレビュー

展示図書は、大岡山・すすかけ台図書館蔵書検索で、展示図書のページを開くと、
図書館サポーターの推薦文を見ることができます。

リストに掲載した URL・QR コードから、ぜひご覧ください。

●ブックログ

大岡山・すすかけ台図書館でこれまで実施してきた展示で取り上げた図書を、
ブックログでご紹介しています。

こちらをあわせてご覧ください。

<https://booklog.jp/users/lidance>

Factfulness : 10 の思い込みを乗り越え、データを基に世界を正しく見る習慣 / ハンス・ロスリング, オーラ・ロスリング, アンナ・ロスリング・ロンランド著 ; 上杉周作, 関美和訳

大岡山図書館 B1F- 一般図書 002.7/R

すずかけ台図書館 2F- 一般図書 002.7/R

「世界はどんどん悪くなっている」というネガティブな思い込みを覆し、明るい希望を与えてくれる一冊です。様々な統計データとユーモアあふれるエピソードをもとに、世界がどう進歩してきたかを示しています。また「ネガティブ本能」や「分断本能」といった私たちが無意識に陥りがちな 10 の思考のくせを解説し、事実を正しく見極めるための視点を提供してくれます。暗いニュースを見て将来への不安を感じることがあるという方にぜひ手に取ってほしい内容です。



地底旅行 / ヴェルヌ著 ; 高野優訳

大岡山図書館 B1F- 文庫・新書 080/Kob/V

暗号解読のため始まった旅で未知な地中世界に向かったところ、様々な岩石、巨大なダイヤモンド、洞窟や海のような地底湖などの美しい景色を始め、キノコの森や太古の生物などの不思議な生命体までも生きており、美しさと危険が共存している新たな世界に出会った。本作品は旅行日誌の形式で構成され、大胆な想像力で多彩な地底世界を生き生きと描いたうえ、主役のリーデンプロック教授、アクセル、ハンス 3 人の未知な物事にチャレンジする冒険精神も現れている。小学生の頃この作品を読んで、世界各地と地球上の不思議なところを探索する夢が励まされた。



八十日間世界一周 / ヴェルヌ著 ; 高野優訳

大岡山図書館 B1F- 文庫・新書 080/Kob/V(上)

大岡山図書館 B1F- 文庫・新書 080/Kob/V(下)

謎な紳士のフォッグは友人と2万ポンドの大金を賭けるため、自信満々にフランス人のパスパルトゥーとロンドンから出発し、同時にフォッグを容疑者と誤認しているフィックス刑事も後ろを付けて同行した。スエズからインド洋の海風、ヒンドゥー教の寺からインド半島の森、マレー半島の南国風景から中国と日本の港町、そして壮麗な太平洋を渡って新しい大陸のアメリカ、忘れられない風景や予想外の危機が共存する旅の末、フォッグが友人との賭けに勝った。フォッグのチャレンジ精神や世界を探索する精神に深く励まされた。



高慢と偏見 / オースティン著 ; 小尾芙佐訳

大岡山図書館 B1F- 文庫・新書 080/Koc/A

ジェイン・オースティンの『高慢と偏見』は、人を誤解したり、自分の考えに縛られたり、相手とすれ違いながらも、少しずつ相手を知り、相手と自分を見つめ直していく物語です。主人公のエリザベスの知性と率直さは、周囲に流されず、自分の尊厳を守ることの大切さを教えてくれます。英国文学の傑作で、恋と笑いを楽しみながらも、間違っても改めれば、人との関係も未来も変えられる、前向きな力を与えてくれる一冊です。



自由論 / ミル著 ; 齊藤悦則訳

大岡山図書館 B1F- 一般図書 133.4/M

大岡山図書館 B1F- 文庫・新書 080/Koc/M

大岡山図書館 B1F- リベラルアーツ資料 133.4/M

すずかけ台図書館 2F- リベラルアーツ資料 133.4/M

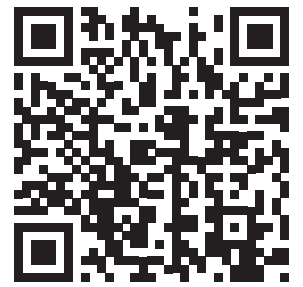
毎日のように SNS を通じて大勢の人間の意見や考えが流れ込んでくる、便利ではありつつもどこか息苦しさを感ずる今日。本書『自由論』はそんな社会において「世の中の多数派からの自由」を説く一冊です。著者のミルはまるで現代が見えているかのように世の中からの抑圧について記し、むしろこの社会においては変わっているほうがいいと主張しました。なんとなく周囲の目線が気になってしまう、そんなあなたを理詰めで肯定してくれる本です。



私は私のままで生きることにした / キム・スヒョン著 ; 吉川南訳

すずかけ台図書館 1F- ペリパトス文庫 : 和書 159/Ki

韓国人イラストレーター・作家である著者による
メッセージ集。人間関係・人生の中で、数字・評価・
未来の不安など「本当の自分」を生きるために手
放すものはたくさん。やさしい色合いやイラスト
に癒されながら、そのままの自分で生きていいと
励ましてくれる。現代社会をゆっくり自分らしく
生きるためのヒントが詰まった一冊。



本気になればすべてが変わる : 生きる技術をみがく 70 のヒント /
松岡修造著

すずかけ台図書館 1F- ペリパトス文庫 : 文庫・新書 159/M

松岡修造、と聞くと彼の「熱血」な言葉が印象に残っている人も多いかもしれません。松岡修造がどのような考えで物事に取り組んできたのか、なりたい自分になるにはどうすればいいのか。松岡修造の今までの失敗と学びが詰まっている本です。一つ一つのヒントは見開き一ページで、すぐ読むことができます。気になるヒントからぜひ読んでみてください。松岡修造の言葉が背中を押してくれるはずです。



日本一元気な 30 人の総合商社 / 寺井良治著

すずかけ台図書館 1F- ペリパトス文庫：和書 335.4/Te

『日本一元気な 30 人の総合商社』は、従業員わずか 30 人の商社が、独自の発想と行動力で新たな事業機会を切り拓いていく姿を描いた一冊です。大手企業が見過ごしがちなニッチ市場や技術に価値を見出し、事業へと育てていく実践的なエピソードは、商社ビジネスの魅力だけでなく、事業創造の本質を教えてください。起業を志す人や新規事業に挑戦する人にとっても、多くの示唆と勇気を与えてくれるおすすめの一冊です。



連想式にみるみる身につく語源で英単語 / 清水建二著

大岡山図書館 B1F- 一般図書 834/Si/1

すずかけ台図書館 2F- 語学・留学用資料 834/Si/1

英単語を効率よく、しかも楽しく学べる一冊。語源から単語の意味を理解し、連想しやすいイメージとともに紹介してくれるので、記憶に残りやすく自然と語彙力が身に付く。100 種類以上の語源をもとに派生語まで学べるため、単語同士のつながりも見えてくるのが面白い。中級以上になると単語を一つひとつ暗記するのは大変だが、この本なら単語の成り立ちから効率よく学べる。暗記中心の勉強に飽きてしまった人や、もっと自然に語彙を増やしたい人におすすめ。英単語学習へのモチベーションを励ましてくれる一冊である。



連想式にみるみる身につく語源で英単語（理系編） / 清水建二著

大岡山図書館 B1F- 一般図書 834/Si/2

すずかけ台図書館 2F- 語学・留学用資料 834/Si/2

論文を読んでいる、専門用語や理系の英単語に苦戦した経験がある人におすすめの一冊。知らない単語を一つずつ暗記するのは大変だが、この本では語源から意味を理解できるので、初めて見る単語にも対応しやすくなる。さらに連想を使いながら派生語も一緒に学べるため、楽しみながら語彙を増やせるのも魅力である。理系分野でよく使われる 100 種類以上の語源が紹介されており、幅広い分野の英単語を効率よく学べる。単語の意味だけでなく、文脈から意味を推測する力も身に付き、論文をスムーズに読むことを励ましてくれる理系必読の一冊である。



ひとりの夜を短歌とあそぼう / 穂村弘，東直子，沢田康彦〔著〕

すずかけ台図書館 1F- ペリパトス文庫：文庫・新書 911.1/H

沢田康彦が主宰するメール短歌会「猫又」に寄せられた短歌を歌人である穂村弘と東直子が楽しく真面目にあれやこれやと批評する。作家や女優、学生などプロではない人々が詠んだ歌だからこそ、身近で親しみやすい句が多く並ぶ。何気なく開いたページにクスッと笑えて元気がもらえるお気に入りの歌が見つかるかもしれない。二人の歌人による解釈や批評も併せて読めば短歌の入門書としても楽しめる。短歌に興味がない人にもおすすめの一冊。



オーデュボンの祈り / 伊坂幸太郎著

すずかけ台図書館 1F- ペリパトス文庫：文庫・新書 913.6/I

悲しい時やつらい時、少しでも現実逃避したい。でも、逃げずに現実にも向き合わなきゃいけない。そんな時にオススメしたい一冊です。コンビニ強盗に失敗した主人公は、ある日突然、地図に載っていない不思議な島で目を覚まします。そこで出会う人々や出来事は奇妙でありながらどこか現実味があり、物語に引き込まれます。最後にはちりばめられた伏線が鮮やかに回収され、大きな爽快感を味わえます。読後には少し心が軽くなり、前向きな気持ちになれる作品です。



ちょっと今から仕事やめてくる / 北川恵海 [著]

すずかけ台図書館 1F- ペリパトス文庫：文庫・新書 913.6/Ki

ブラック企業にこき使われ、心身ともに限界まで追い詰められた主人公・隆。無意識に線路へ飛び込もうとしたところ、「ヤマモト」と名乗る謎の男に救われる。生きる意味を見失いかけた隆が、自分の人生や働くことの意味を見つめ直していく姿を描いた物語。頑張りすぎると、いつしか目の前のことしか見えなくなってしまう。しかし、人生はそれだけではない——そんな大切なことを優しく教えてくれる一冊。



羊と鋼の森 / 宮下奈都著

大岡山図書館 B1F- 一般図書 913.6/M

すずかけ台図書館 1F- ペリパトス文庫：和書 913.6/M

ピアノの調律師を志す少年が、人々の強さや温かさに触れ、調律師として、また一人の人間として、成長していく物語です。この小説の一つ一つの言葉は綺麗で、音だけでなく、人の言葉そしてその根底にある想いの美しさを純粹に表現していると思います。心が波立った時に読むと、静かにでも確かに、晴れやかで透き通った気持ちを思い出させてくれる、そんな一冊です。



羊と鋼の森 / 宮下奈都著

大岡山図書館 B1F- 一般図書 913.6/M

すずかけ台図書館 1F- ヘパトリス文庫：和書 913.6/M

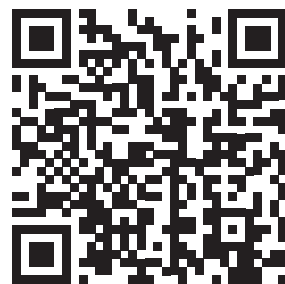
調律の世界に魅せられた主人公が理想の音を模索していく物語です。ピアノの演奏について知識も経験もない主人公は、何度も失敗し落ち込みながらも自分の目指した場所へ近づいていきます。正解がない、自分に自信も持てない、それでも歩み続けるのに大切なことは何かを教えてくれ、自分のしている努力には意味があると励ましてくれます。周囲との比較に疲れた人、自分の進む道に悩んでいる人にぜひ読んでほしいです。



お任せ！数学屋さん / 向井湘吾著

大岡山図書館 B1F- 一般図書 913.6/M

普段、数学というものが私たちの生活でどう役に立っているか、考えたことはあるだろうか。この本では、数学嫌いな中学二年生の遙と、遙のクラスにやってきた転校生の宙が「数学屋」を開店し、数学の力でみんなの困った問題を解決していく。新しいグローブを買う方法から恋の悩みの相談まで、こんな問題まで数学を使って解けるのかという驚きと面白さに引き込まれる、数学が好きな人にも苦手な人にも元気をくれる一冊だ。



君が夏を走らせる / 瀬尾まいこ著

すずかけ台図書館 1F- ペリパトス文庫：文庫・新書 913.6/Se

ろくに高校にも行かない大田は、先輩から子供の面倒を見るように頼まれた。慣れない小さい子を相手に奮闘し、振り回され、簡単にはうまくいかない。でも、このひと夏は特別なものになる—。小さい子と普段関わる機会が少ない学生にとって、なかなかない経験が軽快に綴られていて、読んでいて楽しい本。言葉もまだ通じないけれど、主人公がひたむきに向き合っていく様子が、自分も難しいことにめげずに頑張ろうと励ましてくれる。



ツナグ / 辻村深月著

大岡山図書館 B1F- 一般図書 913.6/Tu

一生に一度だけ、死者との再会を叶えてくれるという「使者（ツナグ）」という役割を担う歩美の葛藤と成長、そして死者と生者を巡る物語です。ファンタジーだけどどこかリアリティがあります。前は仲良かったけどもう会えなくなった人、疎遠になった人など…人は必ず出会いと別れを繰り返します。そんな中で、自分の大切な人には後悔のないようにちゃんと気持ちを言葉にして伝えておこうと背中を押してくれる作品です。



自転しながら公転する / 山本文緒著

すずかけ台図書館 1F- ペリパトス文庫：和書 913.6/Y

仕事、恋愛、家族のことなど、さまざまな悩みを抱えながらも今を精一杯生きる 30 代女性を描いた長編小説。主人公の境遇が自分と似ているわけではないのに、将来への不安や焦りを抱えて過ごす姿に強く共感しました。学生の方の中にも将来のことを考え、不安になる人は多いと思います。そんな方でも”自分も前向きに頑張ろう”と思える一冊で、読み終えたあとには救われたような気持ちになります。



うたうおばけ / くどうれいん [著]

すずかけ台図書館 1F- ペリパトス文庫：文庫・新書 914.6/Ku

「この人と一緒にいると面白いな」そう思える人がいるだけで、生きる元気が湧いてくることはありませんか？素敵な人たちとの出会いは、気持ちを上向きにするきっかけになるかもしれません。この本は、著者の周りの様々な人たちとの日々のシーンを綴ったエッセイ集です。日常の出来事を取り上げたエピソードは、こんな素敵な人たちが周りにいたらいいなと思うものばかり。あなたのお気に入りのエピソードを探してみてください。



クララとお日さま / カズオ・イシグロ著 ; 土屋政雄訳

すずかけ台図書館 1F- ペリパトス文庫 : 和書 933.7/I

カズオ・イシグロの『クララとお日さま』は、人工親友のクララが病弱なジョジーのそばで、世界を見つめながら人間を観察し、太陽を信じて、一途に友人の幸せを願い支え続ける物語です。物語では、未来への不安や孤独を抱き、自分の限界を知りながらも、全力を尽くして、希望を手放さない少女としてクララは描かれています。そんなクララの姿から誠実に生きることの美しさや他者を信じる勇気の大切さを思い出させてくれる一冊です。



