



令和5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～

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か。

目次

中学生の部

最優秀賞

- 『風に恋う』（額賀 滯／著）
八戸市立市川中学校 3年 木村 結実 1

優秀賞

- 『1リットルの涙 難病と闘い続ける少女亜也の日記』（木藤 亜也／著）
八戸市立江陽中学校 1年 石村 心乃佳 2
- 『水を縫う』（寺地 はるな／著）
青森県立三本木高等学校附属中学校 3年 村井 嵐 2
- 『木曜日にはココアを』（青山 美智子／著）
八戸市立江陽中学校 3年 大島 穂音 3
- 『全力疾走するバカになれ～明るく、楽しく生きたい人に贈る75の言葉～』（勝俣 州和／著）
八戸市立江陽中学校 2年 音喜多 亜子 3
- 『あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら。』（汐見 夏衛／著）
青森市立新城中学校 3年 元木 晴陽 4

高校生の部

最優秀賞

- 『生きてさえいれば』（小坂 流加／著）
青森県立柏木農業高等学校 3年 齊藤 龍太郎 5

優秀賞

- 『勿忘草の咲く町で 安曇野診療記』（夏川 草介／著）
青森県立三沢高等学校 3年 駒沢 伶奈 6
- 『水を縫う』（寺地 はるな／著）
青森県立八戸商業高等学校 2年 川畑 悠 6
- 『コーヒーが冷めないうちに』（川口 俊和／著）
青森県立黒石高等学校 3年 浅利 夕蘭 7
- 『やりたいことが見つからない君へ』（坪田 信貴／著）
青森県立鱒ヶ沢高等学校 3年 勝野 紫音 7
- 『君たちはどう生きるか』（吉野 源三郎／著）
青森県立青森西高等学校 2年 佐藤 美早希 8
- 奨励賞・審査員賞一覧（中学生・高校生） 9

中学生の部

最優秀賞

『風に恋う』（額賀 滯／著）

八戸市立市川中学校 3年 木村 結実



文春文庫

私 は吹奏楽部の部長だ。しかし部長に似つかわしくない内気な性格である。部員に嫌われたくない、ただそれだけで。引退までに部長らしい姿になりたい。悩んでいた時、この本に出会った。高校生の基は一年生ながら部長に指名され、憧れのOBと共にコンクールを目指す。私と違う点は先輩からの鋭い視線であろうと「自分が納得できる演奏をする」という理想を貫くところだ。基は音楽が「好き」な感情を、部長らしい言動に変えられる。私も音楽が好きだ。だから基のようになれば、性格の殻を破ることができる。「好き」は自分の原動力になるのだ。この本はそう気づかせてくれた。自分を変えたいと思っている人にぜひとも読んでほしい。

審査評

自分と主人公の基とは、吹奏楽の部長であることでは一緒。けれども基は一年生ながら理想を貫く意欲があり、自分は内気で嫌われたくないだけ。そんな自分も、音楽を「好き」なれば、殻を破り性格を変えられる。「好き」は自分の言動力。それを教えてくれた本。だから多くの人に読んでほしいと薦めている。その熱意にほだされて、思わず手に取ってみたいくなる。

『1リットルの涙 難病と闘い続ける少女亜也の日記』
 (木藤 亜也／著)

八戸市立江陽中学校1年 石村 心乃佳



幻冬舎

「普通の子になりたい」と、亜也は七夕の短冊に書いた。15歳で難病を発症した亜也。苦しい闘病生活。制限が付きまとう生活。「普通」とは何だ。毎朝、眼い目をこじ開けて、重くてたまらないカバンを背負って、通う学校。宿題、テスト、汚れた床を友達と汗を流して磨き掃除。へとへとになるまでコートを走り回る部活動。やがて来る高校受験。

今年の七夕、私は「お金もちになりたい」、そう書いた。恥ずかしくて、破り捨てたい。努力すればどうにかなること、努力してもどうにも叶わないこと。「病気に負けたくない」と強く願い、叶わなかった亜也。「普通」の学校生活で嫌なことがあっても「そんなことに負けたくない」と決意させてくれた一冊だ。

審査評

七夕の短冊に書いた打算的な内容を思わず恥じずにはいられない。そう思うのは、闘病生活の中にありながらも「普通の子」であり続けたいと、必死に努力し続けた亜也の生き方に強く心を打たれたからだ。嫌なことがあっても力強く勇気づけ、人としていかに生きるべきかについて、大きな示唆を示してくれるこの本を薦めてくれた心映えは、賞賛に値する。

『水を縫う』(寺地 はるな／著)

青森県立三本木高等学校附属中学校3年 村井 嵐



集英社文庫

「男なのに」「女らしく」そんな言葉に立ち止まったことがありますか。この本は、手芸好きの男子高校生が、姉のためにウェディングドレスを作るという話だ。この男子高校生は、手芸好きをからかわれ、周囲から浮いているが、それを気にせず趣味の刺繍をしている姿に衝撃を受けた。私は吹奏楽部に所属しているが、部に同年の男子はおらず、クラスメートの輪にも入れず浮いていて、そんな自分を疎ましく思っていた。そんなときにこの本と出会い、「男らしさ」「女らしさ」というものではなく、「好き」を追求するのが大事で、疎ましさなんていらなかった。人間関係に行き詰まったとき、この本はあなたの背中を心地良く押ししてくれるはずだ。

審査評

「男でしょ」とか「女だから」という色眼鏡で、職業や生き方を決めつける雰囲気、いまだ世間にはある。しかし趣味の世界や人の特技に性別は関係ない。姉のためにドレスを作る男子高校生は、「好き」を追求している。「好き」は人の心を自由にする。多様性が求められる今、ジェンダーフリーにも触れることで、この本を紹介する意義が確かにある。

『木曜日にはココアを』（青山 美智子／著）

八戸市立江陽中学校3年 大島 穂音



宝島社

どこの誰かもわからない人を、軽い気持ちで眨めたり褒めたりできる今の時代。インターネットでつながる相手は正面におらず、味気なく簡素な文字が唯一、相手を知る頼りとなる。人との関わりを最小限にする時代。私は人と正面から話すのが苦手だった。相手のことを気遣うことも。だから人とは浅い人間関係にとどめてきた。主人公たちは人と関わることや様々な苦手なことに苦戦しつつも、相手と正面から向き合っていた。人への愛情、思いやり、幸福がそこにあった。明日の学校で、友達の目を見て、思った言葉を素直に伝えてみよう、そう思えた心温まり、勇気をもらえる一冊だ。この本を読み終えると誰もが優しい気持ちで胸いっぱいになる。

審査評

無味乾燥なネットでのつながり。そこに人はちゃんと存在しているのだろうか。浅い人間関係は実際楽し、人付き合いが苦手な人には好都合かもしれない。けれど、何かが違う。愛情と思いやりを交わし、言葉に思いを込めることで、人は人らしくなる。それに気付かせてくれたこの本を紹介するのは、みんなが優しい気持ちになってほしいからである。

『全力疾走するバカになれ』

～明るく、楽しく生きたい人に贈る75の言葉～』（勝俣 州和／著）

八戸市立江陽中学校2年 音喜多 亜子



小学館

誰だって失敗することがある。そして、深く落ち込んで行く。自己嫌悪いっぱい。そんなときに支えてくれるのがこの一冊だ。「人に注意されたら『ありがとうございます』と言いましょ。次にもっと大切なことを教えてもらえます。」この言葉に一番惹かれた。「怒ることは面倒くさいことです。だから、本当に嫌いな人にはしないんです。」と続く。私は、注意されるととても落ち込む。幼いときからずっとそうだ。私はこの言葉がガツンと響いた。次に注意されたら「ありがとうございます」と言ってみよう。叱ってくれた人はどう思うかな。きっと、叱っても嫌な気分にはならないだろう。全力疾走、そのあとの爽快感に似た気分をこの本は私にくれた。

審査評

数々の珠玉の言葉と濃厚に触れ合うことで、狭い自分の料簡^{りょうけん}が打ち砕かれ、視野が広がっていく。日常のありきたりの出来事の中に隠されている知恵は、バカにも^{たふと}驚えられる純粋な人だけが感じられるもの。だから、一冊読み終えて、全力疾走にも似た爽快感を感じることができるのだ。読み浸れる、薦めがいのあるこの本の魅力を見事に言い尽くしている。

『あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら。』

(汐見 夏衛／著)

青森市立新城中学校 3年 元木 晴陽



スターツ出版

今世界で起きている争い。平和を願って亡くなった人々はこれを見て何を思うのだろうか。私は時々紛争やいじめのニュースを見ると、争いは絶えないことを深く実感する。

この本はあと少しの日数を命ごと敵地に突っこんでいく特攻隊員の彰と、現代からタイムスリップした少女百合、この2人の切ない恋愛から主人公たちの心情や戦争の悲惨さを描いている。この本を読むと国に命を捧げた人達は未来の平和を心から願っていたことが伝わる。私は、平和とは時代を超えて願われてきた人類の目標だとこの本を読んで知ることができた。だからこの本は今生きる全ての人に今だからこそ読んで欲しい一冊であり、平和を創造する私達が読むべき作品である。

書評

国に命を捧げる人への切ない恋心は、決して成就することがない。だから涙なしでは語れない。濡れた頬を笑顔にするには、争いをなくすべきだ。けれど、世界は悲劇に満ちている。花咲く丘で明るく語り合うには、人類の普遍的な願いを実現していくしかないのだ。この本の紹介によって、それに努めてくれる人が、草の根のように増えることを期待してやまない。



高校生の部

最優秀賞

『生きてさえいれば』（小坂 流加／著）

青森県立柏木農業高等学校 3年 齊藤 龍太郎



文芸社

2年前の秋、私は義妹を亡くした。神様に太陽を奪われたような虚無の時間を過ごした。その中、偶然立ち寄った書店で妹を彷彿とさせる題名が目にとまり、この本に出会った。この本は心臓に疾患を持つ牧村春桜と、事故によって疎遠になった羽田秋葉の想いを春桜の甥の千景がポストマンとなって紡ぐラブストーリーだ。「生きていれば。ほんとうの幸を見つける旅が続けられる」この言葉を見た瞬間、視界が涙で歪んだと同時に自分が情けなくなった。生きていれば、辛酸を舐める思いもする。ありとあらゆる悩みに直面する。しかし、生きてさえいれば必ず幸せが訪れるとこの本が教えてくれた。生きる意味を、ぜひこの本で知ってほしい。

審査評

近年問題になっているオーバードーズに象徴されるように目の前の悩みや苦しさから逃れるために死につながる危険性をもはらんでいる方法を選択したり、安易に「生」を放棄したりする若者がいます。齊藤さんの「生きる意味を知ってほしい」という切実な思いは、多くの悩みを抱え、現実から逃避することを選択してしまうような彼らにとって大きな意味を持つと確信し、高く評価しました。

『勿忘草の咲く町で 安曇野診療記』（夏川 草介／著）

青森県立三沢高等学校 3年 駒沢 伶奈



KADOKAWA/角川文庫

「このまま病院で看取りませんか？」高齢者の命を、いつ終わらせたらよいのかという課題に直面する医療従事者の姿がこの本に描かれている。私には、延命治療を受けながら最期を迎えた曾祖母がいた。この本を読み苦しそうな曾祖母の姿と重なった。同時に、患者にとって延命は本当に幸せな選択であるのか、考えるきっかけを改めてこの本は与えてくれた。現役医師である筆者が描く安曇野の美しい自然が患者と医療者、そして家族のつながりを優しく包み込んでくれる。失われつつある命を前にした答えは一つではない。私がこの本によって曾祖母の最期と向き合えたように必ず自分の心の中での答えを導き出してくれる一冊である。

審査評

「命」がある限り少しでも長く一緒にいたいという家族の思いと、患者の思いは必ずしも一致するものではないと言います。いずれを大切にすべきか。祖母の死に直面した駒沢さんでなければ書けない推薦文であり、それゆえに強い説得力がありました。「命の尊厳」という大きなテーマについて考えを深めるために中高生に読んでもらいたいという思いにさせてくれました。

『水を縫う』（寺地 はるな／著）

青森県立八戸商業高等学校 2年 川畑 悠



集英社文庫

入学式の自己紹介で「縫いものが好きなので手芸部に入るかもしれません。」と彼は堂々と言った。「彼」が言ったのだ。私はその一文で不安と尊敬を覚えた。中学生の頃、私も人前で「将来は役者になりたい」と語ったことがある。その後に友人や先生から発せられた言葉は、私の夢や個性を潰そうとするものばかりだった。暴力的な言葉の恐怖から、私のものではない「誰かの夢」を語り始めた頃に、彼と出会った。「自分らしさ」に純粋に向き合う彼は、私が抱いた不安を打ち消し、不思議と自信を与えてくれた。一年後の彼と同じ高校一年生で、私は胸を張り、再び自分の夢を語る事ができたのだ。今、あなたは自分らしく生きていますか。

審査評

世の中の価値観は変化し、多様性が叫ばれる時代でありながら、未だに日本の学校や社会では「違い」は容認されにくい面が少なからずあります。周囲からの圧力により自分の夢を持ちながらそのことを隠し、自分らしく生きることができない自分に勇気と自信を与えてくれた作品の紹介は、川畑さんと同じように思いを持っている人たちに勇気を与えてくれると確信し、評価しました。

『コーヒーが冷めないうちに』（川口 俊和/著）

青森県立黒石高等学校3年 浅利 夕蘭



サンマーク出版

過去に戻ることができると思うと噂のとある喫茶店。しかし、「過去に戻ってどんな努力をしても、現実を変えることはできない」。それでも過去に戻る人々の目的と想いは何か。私は、自分には無理だと決めつけ夢をひとつ諦めた。それをとても後悔し、あの時もっと努力していれば…諦めず続けていれば…と毎日落ち込んでいた。「過去に戻ってやり直したい」と悩む私にこの本は、未来を明るくするため新しい夢に挑戦する勇気をくれた。過去の後悔や失敗は、自分を見つめ、前向きな気持ちに変えてくれるものだと感じた。過去に後悔がある人、未来が不安な人はこの喫茶店を訪れた気持ちで読んでみてほしい。「未来を変えるのは、お客様次第です。」

書評

「失敗」「後悔」「もう一度やり直したい」という思いは高校生のみならず、人間であれば誰もが経験することです。しかし、過去は変えることはできず、できることはこれからどうするかです。その方向を決めるのは過去の失敗を見つめ、そのことをどう生かしていくかであり、その繰り返しで人間を成長させるはずで、浅利さんに未来を変えていく勇気を与えてくれた作品を読みたいという思いにさせてくれる推薦文でした。

『やりたいことが見つからない君へ』（坪田 信貴/著）

青森県立鱒ヶ沢高等学校3年 勝野 紫音



小学館

「将来何になりたいか」この問いの答えを同級生は出し始めている。しかし、私は全く答えを出せていない。高校3年生だから早く答えを見つけなければならないという焦りでいっぱいなのだ。そんな私に筆者は「やりたいことがなくても大丈夫」と言う。「今は可能性を広げるべき」と。この本を読むまでは、高校生のうちにやりたいことを見つけなければならないと思いつめていた。しかし、今無理やりやりたいことを見つける必要はないことをこの本は教えてくれた。今は多くの経験を積み、胸を張りやりたいと言えることをこれから見つけてみせる。進路に悩んでいる人がいたらぜひこの本を薦めたい。きっとあなたを前向きな気持ちにしてくれるだろう。

書評

多くの中高生が進路選択について悩み、その答えを見つけられなかったり、将来の展望が持てないことに焦燥感を抱いたりすることがあると思います。そのことについての勝野さんの焦りや悩みがストレートに表現されているとともに、読書を通して前向きな気持ちにさせてくれたことが伝わる文章です。同じ悩みを抱えている人が、この作品に触れてみたいと思う推薦文だと思い、評価しました。

『君たちはどう生きるか』(吉野 源三郎/著)

青森県立青森西高等学校 2年 佐藤 美早希



岩波書店

同名映画を製作した宮崎駿監督の愛読書であるこの本は、時代を超えて多くの人に読まれてきた作品である。誰もが分かるがあまり考えてこなかった大切なことを改めて考えさせられる内容だ。主人公の行動や考え方の描写がリアルで、時代の違う今を生活している私も読んでいて共感できた。私は今まで後悔することが何度もあり、今でも後悔していることがある。しかし、「後悔して肝心なことを知ればその経験は無駄じゃない」という文を読み、後悔を後悔で終わらせずに、生き方を変えたいと思った。私と同じ高校生に、この作品を通して、学校生活や交友関係での後悔した経験を活かし、自分にとっての大切なことを見つけて欲しいと思う。

審査評

時代を超えて読み継がれる本には大きな力があります。本には著者の人生や生き方が書かれてあり、我々は本を読むことで自分ではない人の人生を疑似体験することによって、自分の人生について深く考えることができるようになります。「生き方を変えてみたいと思った」佐藤さんの考えを変容させたのは、まさしくこの本の持つ力だったことがわかる推薦文だと思い評価しました。



中学生の部

奨励賞

- 『人を動かす』(D・カーネギー／著、山口博／訳) 八戸市立江陽中学校 3年 三村 佳漣
- 『君の心を読ませて』(浜口倫太郎／著) 八戸市立鮫中学校 2年 神山 桃香
- 『よるのばけもの』(住野よる／著) 青森県立三本木高等学校附属中学校 3年 櫻田 陽奈
- 『海を見た日』(M・G・ヘネシー／著、杉田七重／訳) 十和田市立三本木中学校 2年 古里 浩志
- 『13歳のキミへ 中学生生活に自信がつくヒント35』(高濱正伸／著) 青森県立三本木高等学校附属中学校 1年 高田 凰晟
- 『よるのばけもの』(住野よる／著) 青森市立筒井中学校 1年 奥本 知歩
- 『おまじない』(西加奈子／著) 青森県立三本木高等学校附属中学校 3年 佐々木 凜
- 『明るい夜に出かけて』(佐藤多佳子／著) 八戸市立湊中学校 3年 志民ひより
- 『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) 八戸市立鮫中学校 2年 梅村 心陽

審査員賞

- 『君の臍臓をたべたい』(住野よる／著) 五戸町立五戸中学校 1年 寺西香月葉
- 『D I V E!!』(森絵都／著) 青森市立新城中学校 3年 工藤ケンゾウ
- 『4 T E E N』(石田衣良／著) 五戸町立五戸中学校 2年 川村 海月

高校生の部

奨励賞

- 『トビタテ!LGBTQ+ 6人のハイスクール・ストーリー』(野原くろ、エスマラルダ／著) 青森県立三戸高等学校 1年 山口すみれ
- 『交換ウソ日記』(櫻いいよ／著) 松風塾高等学校 3年 木戸ひかり
- 『雨の降る日は学校に行かない』(相沢沙呼／著) 青森県立鯉ヶ沢高等学校 3年 一戸 綾奈
- 『怠けてるのではなく、充電中です。昨日も今日も無気力なあなたのための心の充電法』(ダンシングスネイル／著、生田美保／訳) 青森県立大間高等学校 1年 佐々木 虹
- 『何度でも食べたい。あんこの本』(姜尚美／著) 青森県立八戸高等学校 2年 秋林 永遠
- 『井塚森裕太がログアウトしたら』(浅原ナオト／著) 青森県立柏木農業高等学校 1年 藤田 生琉
- 『置かれた場所で咲きなさい』(渡辺和子／著) 青森県立青森西高等学校 2年 菅原 青葉
- 『コンビニ人間』(村田沙耶香／著) 青森県立柏木農業高等学校 3年 葛西 美風
- 『ディズニー ラプンツェルの法則Rule of Rapunzel 憧れのプリンセスになれる秘訣32』(ウイザード・ノリリー／著) 青森県立三戸高等学校 3年 越後 萌絵

審査員賞

- 『樹木希林 120の遺言 死ぬときぐらい好きにさせてよ』(樹木希林／著) 青森県立弘前実業高等学校 2年 成田 青空
- 『カスタード』(加藤元／著) 青森県立八戸商業高等学校 2年 中野 日向
- 『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) 青森県立八戸商業高等学校 1年 小坂 羽純

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] 981点、[高校生の部] 2,324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もらいました。

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どうして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。



【審査員】

青森県立六ヶ所高等学校	校長	蛭名 良一
青森市立南中学校	校長	渡邊 諭
株式会社成田本店	課長	川村佳代子
津軽地区読書推進運動連絡会	監事	片山 良子
八戸学院大学短期大学部幼児保育学科	元教授	茂木 典子
青森県教育庁生涯学習課	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 017-734-9888 FAX 017-734-8272

発行／令和6年3月