



ヤングアダルトのための読書情報誌！

Ya-Room. com

第71号

令和7年（2025年）4月 発行



草加市立中央図書館ホームページ

<https://www.lib.city.soka.saitama.jp/>

ティーン向けの本の紹介や Ya-Room.com
のバックナンバーはこちらから



草加市電子図書館

<https://web.d-library.jp/sokad/>

スマホやタブレット
パソコンで本が読めます



今回のテーマは「リフレッシュ」

新年度は何かと気疲れしがち。

そんな時に気持ちが上向くような本を紹介します！



『10代のためのココロとカラダの整え方』

吉田 誠司／監修

(メイツユニバーサルコンテンツ／刊)

自律神経が乱れるとココロとカラダに不調が現れます。生活習慣を見直したり、無理なくできるストレッチをしたり。なんと、大声で歌ったり大笑いするだけでもいい影響があるそう。

できそうなことから始めてみてね。

『チマチマ記』

長野 まゆみ／著（講談社／刊）

宝来家に拾われた迷い猫のチマキとノリマキ。チマキ目線で語られる宝来一家の日常はまさしく「不思議家族」で個性豊かな人物が目白押し。

季節ごとに出るご飯は読むほどにお腹が空いてくる。どこまでも和やかな雰囲気味わえる一冊。

『コウペンちゃんのきつとうまくいこよ』

リベラル社／編集, るるてあ／イラスト, 根本 裕幸／監修（リベラル社／刊）

心が弱っているときは何かとネガティブになりがち。もしかしたら自分が疲れている事に気づいていないかも。

そんなときは、コウペンちゃんのゆる〜い言葉に癒されて、ポジティブ思考を取り戻してみませんか？



『大人も気づいていない48の大切なこと』

Testosterone／著
(学研プラス／刊)

考え方ひとつで心が楽になる。悩んでいたってはいじまらない！なら、この本を一度手に取ってみませんか？

人生を楽しむためのヒントが盛り山。ムキムキなクマさんと一緒に見つけてみましょう。



高校司書の「推し本」 草加東・草加西高校編

草加東高校司書 手塚日菜

『本を守ろうとする猫の話』 夏川草介 著 小学館

主人公は、祖父の古書店に入り浸っている高校生です。ある日、店にいと突然一匹の猫が現れ、「本を助けるために力を貸してほしい」と頼んできます。猫についていくと、そこには別の世界が広がっていました。

物語には、本に対する様々な価値観を持つ人々が登場します。たくさん本を読むことを偉い考える人、時間を短縮するためにあらずじだけで十分だと考える人、売れる本だけを扱おうと考える人——。そんな彼らに対し、主人公はただ「本が好き」という気持ちだけで向き合っていきます。

物語を読んでいる間は、自然と主人公の味方になり、本を軽んじる人々の態度に少しの理解と憤りを感じていました。しかし、振り返ってみると自分自身も似たようなことをした経験がありました。本が好きだと言いながら、自分はどうのように本と向き合ってきたのか。何を持って好きとっているのか。ふさわしい扱いをしているのか。そんなことを考えさせられました。

読書体験を振り返るきっかけを与えてくれる一冊です。本を好きな方に特におすすめです。

草加西高校司書 伊藤亜紀

『お探し物は図書室まで』 青山美智子 著 ポプラ社

舞台はコミュニティハウス内の小さな図書室。仕事や恋愛、人間関係でつまずき、道に迷った5人の登場人物が、何かに導かれるようにレファレンスカウンターを訪れます。そこで大きな体を埋めるようにして座っている司書の小町さんに最初はみな引き返そうとしますが、「何をお探し？」という思いがけず優しい響きに誘われ、胸の内を打ち明け始めます。

ちっとも笑っていないのにありのままを肯定する言葉で包み込み、その人にぴったりの一冊とお手製の付録を選んでくれる小町さんが魅力的です。少しずつ前を向いていく登場人物に自分自身を重ねることで、今の自分に必要な言葉や、見落としていた大切な気持ちに気づかせてもらえます。

本が好きな方の中には、同じように本に救われた体験をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。この本は、登場人物それぞれの悩みや成長がオムニバス形式で描かれているため、どこから読んでも楽しめます。普段あまり本を読まない方でも、本が寄り添ってくれる体験ができる一冊です。

埼玉県高校図書館司書が選んだイチオシ本2024

- 



A stylized illustration of a pirate ship. The ship has a brown hull with a white anchor on the side. It features three masts: the front and back masts have white sails with blue patterns, while the middle mast has a black square sail with a white skull and crossbones. The ship is sailing on a light blue sea against a light blue sky.

【開館時間】

月・水～土 9時～20時

日・祝日 9時～17時

火 休館日（祝日は除く）

發行者：草加市立中央圖書館

住所：〒340-0041

埼玉県草加市松原 1-1-9

電話：048-946-3000

FAX : 048-944-3800

