

令和7年度 あおもりの中学生・高校生による

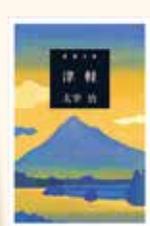
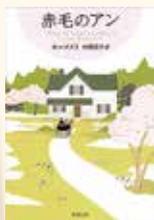
大切な
あなたへ薦める

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か。

優秀作品集 ～紹介文集～



目次

中学生の部

最優秀賞

- 『「のび太」という生きかた』(横山 泰行/著)
八戸市立第二中学校 3年 加藤 優弥 1

優秀賞

- 『赤毛のアン』(モンゴメリ/著、村岡 花子/訳)
青森県立三本木高等学校附属中学校 3年 濱田 一花 2
- 『鷹木信悟自伝 我道慕進』(鷹木 信悟/著)
むつ市立川内中学校 3年 福永 凧 2
- 『夏にいなくなる私と、17歳の君』(いぬじゅん/著)
階上町立道仏中学校 3年 村田 康汰郎 3
- 『夢をかなえるゾウ1』(水野 敬也/著)
八戸市立第二中学校 3年 明戸 春樹 3
- 『僕は上手にしゃべれない』(椎野 直弥/著)
八戸市立下長中学校 2年 梅津 歩実 4

高校生の部

最優秀賞

- 『ナミヤ雑貨店の奇蹟』(東野 圭吾/著)
青森県立青森工業高等学校 1年 小笠原 向春 5

優秀賞

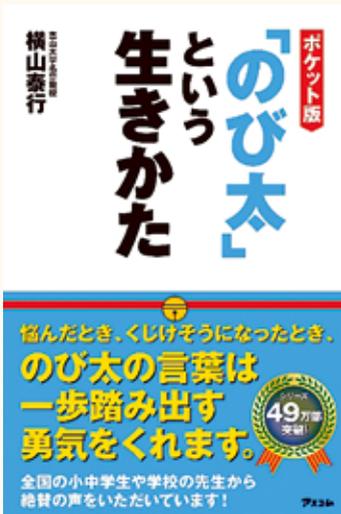
- 『幸福論 人生は服で簡単に変えられる』(MB/著)
青森県立青森西高等学校 2年 熊沢 心桜 6
- 『死にたいけどトッポッキは食べたい』(ペク・セヒ/著、山口ミル/訳)
青森県立五所川原農林高等学校 1年 山口 瑛蓮 6
- 『津軽』(太宰 治/著)
青森県立五所川原農林高等学校 1年 竹浪 望伶 7
- 『また、同じ夢を見ていた』(住野 よる/著)
青森県立七戸高等学校 3年 伊藤 詩愛 7
- 『か「」く「」し「」ご「」と「」』(住野 よる/著)
青森県立大湊高等学校 3年 太田 愛桜 8
- 奨励賞・審査員賞一覧 (中学生・高校生) 9

中学生の部

最優秀賞

『「のび太」という生きかた』（横山 泰行／著 アスコム）

八戸市立第二中学校3年 加藤 優弥



「のび太」は、勉強ができない、運動もできない、すぐに泣いてドラえもんに頼る。

「僕」は、授業はわかっているけれど発表ができない、部活はキャプテンだけれどミスを恐れて全力プレーができない、でも僕にドラえもんはいない……。

それなのに、のび太は最終的にしずちゃんと結婚し、仲間たちに信頼され、映画では大活躍。「人生の勝ち組」だ。そこにはどんな“のび太メソッド”が？

初めて手を伸ばした自己啓発本は、自信のない僕にそっと寄り添ってささやいてくれた。「まずは今日、完璧じゃなくてもいいから、ほんの一步だけ動いてみよう」と。

この本が、僕にとってのドラえもんだった。

審査評

書き始めの「のび太」と「僕」の比較、ここで一気に本書への興味を引き付けています。さらに「のび太メソッド」への問いかけにより、高揚感をかきたてます。後半は文体を変え、現在の自分の思いや心境を伝えています。自分の体験、現在を踏まえ、豊かな表現により本への興味関心をどんどん高めてくれる魅力ある文章です。

優秀賞

『赤毛のアン』（モンゴメリ／著、村岡 花子／訳 新潮文庫）

青森県立三本木高等学校附属中学校3年 濱田 一花



「あなたが一番大切にしたいものは何？」と聞かれたら、すぐに答えられますか。私はこの本を読むまで深く考えたことはありませんでした。この本は主人公のアンが引き起こす愉快的な事件と共に友情や愛情を教えてください。私は自分と他人を比べて、友達が言ってくれた褒め言葉も素直に受け取れないことがありました。ですがアンのように全て理想の姿ではなくてもそれを自分らしさとして認め、周りにいる友人や家族を何よりも大切に作る素敵で前向きな人になりたいと思いました。本当に大切なものはお金では買えない。そんなことを思わせてくれる青春が詰まったこの一冊を、ぜひ読んでみてほしいです。

審査評

「あなたが一番大切にしたいものは何？」この一言を書き始めに選ぶことで、本書への興味を一気に高めています。この物語はどんな内容なのだろう、大切にしたいもの？、文章を読む人の思いを高めています。そこに自分の体験や素直な思いを重ねていくことで、ぜひ一読して欲しいという思いが、強く伝わる文章となっています。

『鷹木信悟自伝 我道慕進』（鷹木 信悟／著 ベースボール・マガジン社）

むつ市立川内中学校3年 福永 凪



プロレスラー、鷹木信悟。豪快で力強いリング上の姿の裏にある、想像を絶する苦勞。ファンへの思い。彼は勝敗よりも、「自分の生き様を表現する」ことを大切にしている。

僕は普段、失敗を恐れて挑戦を避けてきた。そのくせ、部活の大会やテストで良い結果が出ないと落ちこんだ。そんな僕に、「我道慕進（自分の選んだ道を迷わず突き進む）」という生き方・言葉が突き刺さった。

この本はプロレスファンだけでなく、進路に悩む学生や挑戦をためらう全ての人に読んでほしい。人生のどの段階にあっても僕たちは迷い、立ち止まることもある。しかし、「我道慕進」という言葉を思い出せば、きっと再び前に進む勇気を取り戻せるだろう。

審査評

プロレスラー「鷹木信悟」を知っている人はもちろん、知らない人も、なんて熱い人物なんだ、何かこの人から学びたい、教えてもらいたいという思いを持たせる文章となっています。それは「プロレスラー」から連想される「強さ」につながる、力強い言葉のリズムや強く言い切る文末の表現など、工夫された書き方によるものでしょう。

『夏にいなくなる私と、17歳の君』

(いぬじゅん／著 集英社オレンジ文庫)

階上町立道仏中学校3年 村田 康汰郎



私は行動に移すことが得意ではない。何かと理由を付けて、後回しにしてしまう。その度に、自分の弱さに嫌気がさしてしまう。

この本は、進行性の難病を患った主人公が、転校生と関わることで、願いごとを叶えていくという物語である。人生を一時は悲観した主人公だが、交流を経て周りの人のために精力的に行動する姿へと変わる。読後僕は、心を打たれ、深い余韻に包まれた。

「生きる希望を持ってない」「変わりたい」そんな思いを抱えながら生きる中高生のあなたへ。読書は現実にはできない、仮想人生を味わうことができるもの。主人公と自分を重ねて読むことで、きっとそれは、心を照らす一筋の光となるだろう。

審査評

書き始めに自分の弱さを正直に語ることで、読む人の親近感を高めています。それに続けて本書の内容や自分の感想を記すことで、本書への関心を大いに高めてくれます。そして、最後に本書を読むことでの意義や楽しさを、工夫された表現の文章によりしっかりとまとめています。意図的な構成が光る、魅力的な推薦文となっています。

『夢をかなえるゾウ1』(水野 敬也／著 文響社)

八戸市立第二中学校3年 明戸 春樹



ガネーシャの夢を叶える29個の教え、実際にやってみた。僕には「ホッケーで全中優勝」という、絶対に叶えたい夢があるからだ。

①靴を磨く スケート靴を磨いてみた。靴にリンクの照明が映って、気分が上がった。

②人の長所を盗む 彼の練習の姿勢が好きだ。無駄話をせず黙々とけれど前向きに。真似してみる。集中力がぐんと研ぎ澄まされた。

何か楽しい！夢を叶えるために行動している自分がどんどん好きになってきた。もしかしたら、ガネーシャの教えはとてもシンプルなことかもしれない。一見小さなことでも、行動が変わると意識が変わり、意識が変わると未来が変わる。「人生を変えるのは、才能でも環境でもなく『行動』する力なのだ！」

審査評

書き始めから本書の内容と自分の思いをどんどん重ねて書き進めており、文章に勢いがあります。読み手はその勢いに載りながら、本書の魅力や面白さに気づいていきます。そして、最後に本書のもっとも伝えたいことを強く言い切ることで、とても強い印象を残しています。文章のもつ勢いとリズムをうまく使った推薦文となっています。

『僕は上手にしゃべれない』(椎野 直弥/著 ポプラ社)

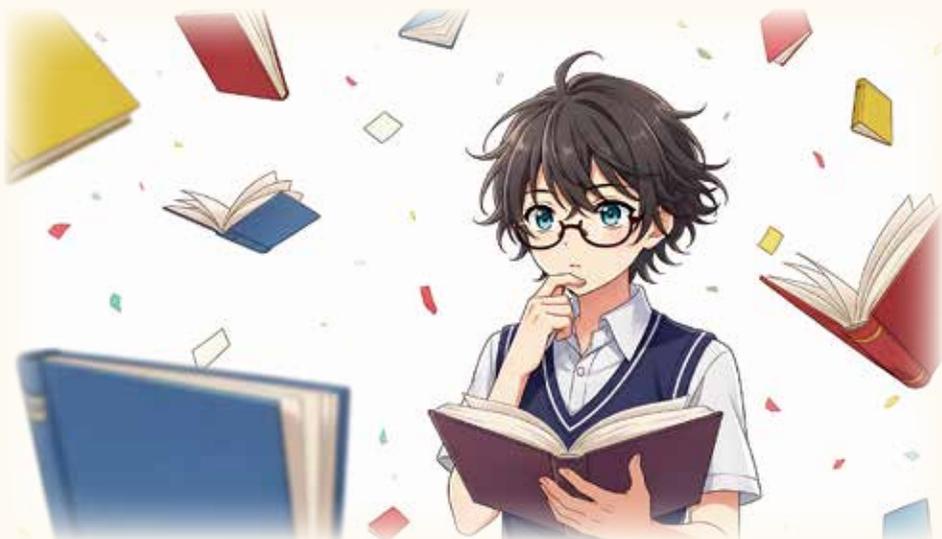
戸市立下長中学校2年 梅津 歩実



「吃音症」。私が今、抱えているものだ。幼いときに比べ症状は軽減し、今は時々しか発症しないものの、人前で話す場面ではやはり少し緊張する。吃音症についてまだよく知らないときに、書店でこの本を見つけた。題名を見たときに電流が走ったように感じ、思わず私は手に取っていた。主人公の柏崎悠太も私と同じものを抱えていた。吃音症を理由にさまざまなことから逃げてきた彼は放送部に入る決断をし、自ら話す機会が増える環境に進んでいった。彼のこの行動は、リーダーに挑戦したり人前で堂々と話したりすることへの私の大きな励みとなった。この本は私に一步を踏み出させてくれた大切な一冊だ。

審査評

自分の特性について語り、その特性と本書の内容との関わりが書かれています。それはとても個人的なものなのだろうけど、本と自分がつながっていく感覚がよく書かれており、それがそのまま、本書の魅力の説明となっています。自分が本書により大きな力をもらったこと、同じように皆もそうなってほしいという願いが強く伝わります。

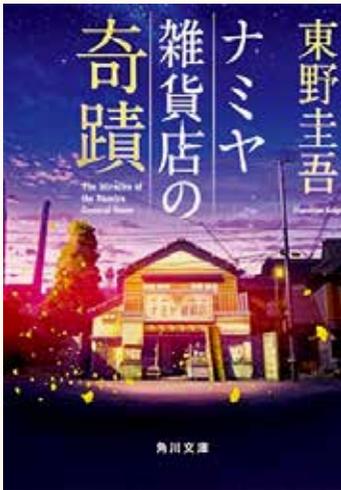


高校生の部

最優秀賞

『ナミヤ雑貨店の奇蹟』（東野圭吾／著 KADOKAWA／角川文庫）

青森県立青森工業高等学校1年 小笠原 向春



私が紹介する本は「ナミヤ雑貨店の奇蹟」だ。この本を紹介したいと思ったのは皆に前向きな人生を送ってほしいからだ。この本では様々な年や時代の人から悩みの手紙が届き解決していく物語であるが思春期の数多くの悩みを持つ中高生にはとても共感できる作品だと思う。実際、私はこの作品を読んで勇気もらった。踏み出す勇気だ。私は消極的な性格であるがこの作品にでてくる数々の言葉を読み、なりたかったクラス委員になりクラスをひっぱっていった。特に印象に残っている言葉は「適当な言い訳を並べて夢から逃げるな、命懸けでやってみろ、負け戦なら負け戦でいい」だ。不器用でも誠実にやる大切さが学べる。ぜひ学生のうちに読んでみてほしい。

審査評

小笠原さんは、この作品から「踏み出す勇気」をもらったと述べています。消極的な性格であったにも関わらず、作品中の言葉に後押しされ、壁を乗り越えたと語っています。人の迷惑を顧みず注目を集めること、自らの利益のみを求めることに躍起となる現在の風潮の中で「不器用でも誠実にある大切さ」を学ぶ機会がどれだけあるのでしょうか。本が人に与える力の大きさ、読書の意味を小笠原さんの文章から感じないではられません。

『幸服論 人生は服で簡単に換えられる』（MB／著 扶桑社）

青森県立青森西高等学校2年 熊沢 心桜



私はこの本を読み始めて一時間半、気がついたら読み終わっていました。この本で私は「服が人の気持ちや行動まで変える力を持っている」ということに気づきました。たとえば私の体験では、自分好みの少し個性的な服を着て遊びに行った日、友達に「おしゃれだね」と言われ、その後は一日中気分が上がったという経験があります。服というのはただ着るだけの布ではなく、自分自身を表現する大切な手段だと分かりました。この本では、どんな人でも「自分を変える」というきっかけを服からつかむことができるというのを教えてくれます。この本はとても読みやすく、日々の自分を変えたい人にぜひ読んでほしい一冊です。

審査評

発見の喜びに満ちた、充実した読書だったことが冒頭の「気がついたら読み終わっていました」から伝わってきます。熊沢さんはこの本と出会えたことで、服が自分自身の表現であり、さらには自分を変え得るものであることを認識しています。学校の勉強ではカバーできない大切な学びが、読書によってもたらされることがあります。熊沢さんの文章は、そのことを教えてくれます。

『死にたいけどトッポッキは食べたい』

(ペク・セヒ／著、山口ミル／訳 光文社)

青森県立五所川原農林高等学校1年 山口 瑛蓮



自分は気を使いすぎる性格であり、相手に嫌われたくなくて言いたいことを我慢することがあるが、この本の「本音を隠して生きると、自分が壊れてしまう」というシーンに共感した。なぜなら、自分が「我慢すれば関係はうまくいく」と考えていたことは、自分を苦しめる原因だったと知ることが出来たからだ。最近、友達と気まぐらくなって落ち込んでいたけれど、この本を読んで、自分を大切にすることが人間関係にもつながるのだと気づけた。完璧じゃない自分を少しだけ許してみようと思った。それが、私にできる一歩だ。自分の気持ちを押し込めてしまう私にとって、この本は心の支えになった。だからこそ、同じ人間関係で悩んでいる人に読んでほしい。

審査評

物語を読むときは、物語世界に没入し、登場人物が繰り広げるドラマを観察し、ときに自分の身を重ね、もう一つの人生を体験します。そのバーチャル体験から得られる気付きは、読書の醍醐味の一つでもあるように思います。この本を通して自分を苦しめていた原因に気付けたという山口さん。読書が、長い暗闇から抜け出す道しるべとなることを伝えてくれています。

『津軽』（太宰 治／著 新潮文庫）

青森県立五所川原農林高等学校 1年 竹浪 望伶



私は津軽生まれ津軽育ちだ。私は歳が上がるにつれ地元愛ばかりが増していく。しかし、少子高齢化により、今の地元の風景が10年後には見られなくなったらと思うと胸が苦しくなる。太宰が自身の死を意識して出た旅なら、私は津軽の死を意識して旅に出たい。想像したくもないが津軽の終わりが来る前に私も太宰と同じように旅に出て津軽の温かさに触れたい。「津軽の悪口を言っているのは津軽人だけ」私なりに太宰が述べた事を要約してみた。私もよく、地元は何もないと言うが、それが津軽人の愛情表現だと知った。私は津軽の温かさを知ると同時に自分は津軽人だという事に改めて気づかされた。みんなにも地元を見つめるきっかけにこの本を読んでほしい。

審査評

時代とともに生まれ育った故郷の風景が変わっていきます。少子高齢化で都市部への人口流出は加速するばかり、故郷愛も希薄になっていくことが懸念される中、迷いなき津軽愛に裏打ちされた竹浪さんによる太宰「津軽」推しの文章には、何とも言えぬ迫力があります。「津軽」に描かれた素朴で温かい津軽人たちと竹浪さんの姿が重なります。「津軽」を読んでみようという気にさせてくれます。

『また、同じ夢を見ていた』（住野 よる／著 双葉文庫）

青森県立七戸高等学校 3年 伊藤 詩愛



あなたにとって人生とは何ですか。後悔してやり直したいと考えているならこの本をあなたに読んでもらいたい。私は今までで人生でたくさん後悔をしている。友達と仲違いしたこと、二度と会えない人と過ごした時間、どれも変えることのできない過去である。この本では後悔を未来へ生かすための道しるべが散りばめられている。例えばこんな台詞がある。「人生とは、自分で書いた物語だ。」自分次第でハッピーエンドに変えられることを知り、感銘を受けた。私の後悔も自分次第でいい未来へ繋いでいくことができる。そう気付くことができ後悔が少し和らいだ。後悔にとらわれて今をどう生きたらいいのか分からない人へきっとこの本が導いてくれるはずだ。

審査評

作家は書き出しに最も頭を悩ませるといいますが、伊藤さんはこの冒頭部分で読むものの心をわしづかみにします。変えられない過去、とりかえしがつかないからこそ抱く後悔の念。ある作家は、不幸だからこそ、また悩みが深いからこそ、人は文学に心惹かれるのだと言っています。伊藤さんの作品紹介は、悩める人たちをこの本に導く力を持っているように思います。

『か「」く「」し「」ご「」と「』』(住野 よる／著 新潮文庫)

青森県立大湊高等学校 3年 太田 愛桜

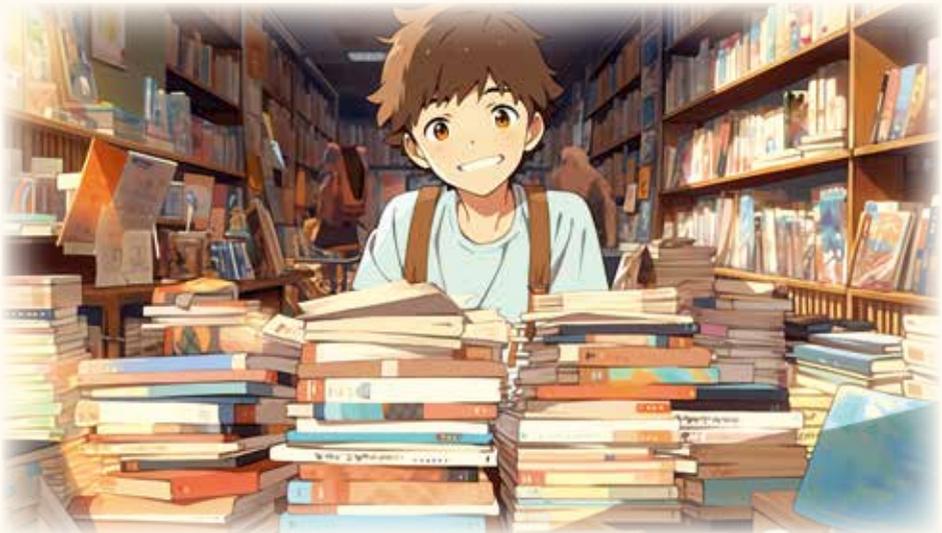


私がこの本を読んだときまるで自分の過去を振り返るような気持ちになりました。特に物語の中で描かれる「大切な人を想う気持ち」や「自分自身と向き合う勇気」は、私自身も大切にしているものです。私は以前大切な友人と誤解から距離を置いてしまったことがありました。しかしこの本を読んで素直に気持ちを伝えることができ、友人という関係に戻れて、今でも仲良しです。

この作品は、青春の甘さや儚さだけでなく人生の中で大切なものを見つめ直すきっかけにもなります。青春時代の思い出に浸りたい方や、今まさに人間関係に悩んでいる方に特におすすめです。読むたびに新しい気づきと温かさをもらえるそんな素敵な一冊です。

審査評

未知を知る喜びもさることながら、忘れていたものが思い出されることも読書の喜びの一つでしょう。忙しい毎日の中で、知らず知らずのうちに大切なものをおろそかにしていること、有難みを忘れていることがあるのではないのでしょうか。本と向き合う中で、かつて自分に起こった心のうねりを思い出し、はっとすることがあります。太田さんの文章は、そうした読書の効用を教えてください。



中学生の部

奨励賞

- 『保健室経由、かねやま本館。』(松素めぐり/著) 平内町立平内中学校 3年 萩原 風果
- 『窓ぎわのトットちゃん』(黒柳 徹子/著) 弘前市立東中学校 1年 三橋 麻由
- 『世界から猫が消えたなら』(川村 元氣/著) 弘前大学教育学部附属中学校 3年 日ヶ久保乃愛
- 『リカバリー・カバヒコ』(青山 美智子/著) 青森県立三本木高等学校附属中学校 3年 附田 紗奈
- 『星の王子さま』(サン=テグジュペリ/著、河野 万里子/訳) 八戸市立下長中学校 2年 中村ほのか
- 『十年屋と魔法街の住人たち 2 いろどり屋』(廣嶋 玲子/著) 八戸市立湊中学校 2年 宇部 日陽
- 『君の臍臓をたべたい』(住野 よる/著) 八戸市立湊中学校 2年 楢引 唯
- 『小説 映画 なのに、千輝くんが甘すぎる。』(倉橋 耀子/著、阿南くじら/原作、大北 はるか/脚本) 八戸聖ウルスラ学院中学校 1年 小村 愛実
- 『奇跡はいつも起きている』(相川 圭子/著) 八戸聖ウルスラ学院中学校 3年 苫米地夢叶
- 『君の臍臓をたべたい』(住野 よる/著) 南部町立福地中学校 1年 小笠原 纏

審査員賞

- 『コンビニ人間』(村田 沙耶香/著) 八戸聖ウルスラ学院中学校 3年 月館 理乃
- 『ふたり』(赤川 次郎/著) 五戸町立倉石中学校 2年 中村美南海
- 『世界の家の窓から 77ヵ国201人の人生ストーリー』(主婦の友社/編) 弘前市立第一中学校 1年 石岡 結愛

高校生の部

奨励賞

- 『夏の庭 The Friends』(湯本 香樹実/著) 青森県立鯉ヶ沢高等学校 3年 北浦 巡
- 『夜空に泳ぐチョコレートグラミー』(町田 そのこ/著) 青森県立鯉ヶ沢高等学校 2年 工藤 紗也
- 『雨上がりの空に君を見つける』(菊川 あすか/著) 青森県立三沢商業高等学校 1年 相馬 茱白
- 『私は私のままで生きることにした』(キム・スヒョン/著) 青森県立大湊高等学校 3年 木本 穂佳
- 『アルジャーノンに花束を』(ダニエル・キイス/著、小尾 美佐/訳) 青森県立大湊高等学校 3年 小林 愛佳
- 『一瞬の風になれ』(佐藤 多佳子/著) 青森県立大間高等学校 3年 福田 望
- 『もしものせかい』(ヨシタケ シンスケ/著) 青森県立大間高等学校 3年 佐々木 虹
- 『エンド・オブ・ライフ』(佐々 涼子/著) 青森県立八戸商業高等学校 2年 東野 愛依
- 『星の王子さま』(サン=テグジュペリ/著、河野 万里子/訳) 青森県立八戸商業高等学校 3年 榎本 真心
- 『ぎょらん』(町田 そのこ/著) 青森県立八戸商業高等学校 3年 小坂 羽純

審査員賞

- 『150cmライフ。』(たかぎ なおこ/著) 青森県立八戸西高等学校 1年 吉野 和花
- 『佐藤初女物語 おむすびに心をこめて』(あんず ゆき/著) 青森県立柏木農業高等学校 3年 熊谷 香桃
- 『あの夏が飽和する。』(カンザキ イオリ/著) 青森県立大湊高等学校 3年 布施 隆希

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〕1,133点、〔高校生の部〕2,504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。

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

生涯学習課ホームページでは、優秀作品集のweb版を掲載しています。

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	校長	伊藤 文一
青森市立佃中学校	校長	黒丸 健吾
株式会社成田本店外商センター	課長	金内 豊治
青森県読書団体連絡協議会	会長	前田 敏子
八戸学院大学学長特別補佐・地域経営学部	教授	種市 朋哉
青森県教育庁生涯学習課	課長	清川 喜之

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8年3月