

Z世代に提案する読書シーンとおすすめ本のリスト

そんなとき、^{かたわ}傍らに本を。 **受験生向け**

勉強で忙しい今こそ、傍らにこころのお守り本を。

フォーラムがこの冬に実施した大学生へのヒアリングでは、「受験生の頃は忙しすぎて、本を読もうという発想にならなかった」「本が好きなので、スマホを見るよりはいいかと少しずつ読んでいたけど」といった声が寄せられました。

そんな受験生にお勧めしたいのは、セルフケアのための読書、K-POPのスターも取り入れているといわれています。こころのケアに役立つ本はこの図書室が得意とするジャンルです。受験生の今、この図書館にいる皆さん。絶好の機会を活用してください。



＼息抜きタイムにちょこちょこ読める本 10選／

はじめての

島本理生・辻村深月・宮部みゆき・森絵都(著)
水鈴社 2022



タイムマシーンに乗れないぼくたち

寺地はるな(著) 文藝春秋 2022



非接触の恋愛事情

短編プロジェクト(編)、相沢沙呼ほか(著)
集英社 2021



春のこわいもの

川上未映子(著) 新潮社 2022



あなたとなら食べてもいい 食のある7つの風景

千早茜ほか(著) 新潮社 2021



この橋をわたって

新井素子(著) 新潮社 2021



Day to Day

講談社(編)、相沢沙呼ほか(著) 講談社 2021



ぬいぐるみとしゃべる人はやさしい

大前粟生(著) 河出書房新社 2020



覚醒するシスターフード

サラ・カリーほか(著) 河出書房新社 2021



わたしの忘れ物

乾ルカ(著) 東京創元社 2018



＼大学受験生のための実用書 2選／

大学の学科図鑑

石渡嶺司(著) SBクリエイティブ 2021



大学進学のための

“返さなくてよい”奨学金ガイド

給付型奨学金研究会(編) 産学社 2022



大学生のつぶやき (制作協力：早稲田大学「生涯学習論2」受講生)

- ・テスト勉強に集中できないとき、スマホを見るよりも小説を少し読む方が罪悪感がない気がする。
- ・最近話題の伏線回収系のドラマが好きなお人には、小説の中でも短編集やアンソロジーがおすすめ。

韓国文学（K文学）を知っていますか？

日本では韓国文学がたくさん翻訳され、出版されています。なぜなのでしょう。フォーラム通信（2022冬春号）掲載のインタビューで、翻訳家の斎藤真理子さんはこう答えています。

（中略）読むと明日からまた元気が出る、支えてもらっているような温かい気持ちになる、といった感想を持たれる方が多いと思います。韓国も本当に大変なことが多いんですけど（そもそもが厳しい格差社会で競争も激しいですし）、奮闘する人々の姿が丁寧に書き込まれている、そして個人と社会の関係がリアリティをもって描かれているのが良いんだと思います。（一部を抜粋）

図書室には、K-POPのスターが愛読する「推し本」も多数所蔵しています。忙しい今だからこそ、こころのお守りになるお気に入りの1冊を見つけませんか？

＼こころのお守りになる本10選／



毛布 - あなたをくるんでくれるもの

安達茉莉子(著) 玄光社 2022

しれっと逃げ出すための本。

ヨシダナギ(著) PHP研究所 2021



セルフケアの工具箱

ストレスと上手につきあう100のワーク

伊藤絵美(著)、細川貂々(イラスト) 晶文社 2020

ほっといて欲しいけど、ひとりはいや。

寂しくなくて疲れない、あなたと私の適度に近い距離

ダンシングスネイル(著)、生田美保(訳) CCCメディアハウス 2021

それでも、素敵な一日

ク作家(著)、生田美保(訳) ワニブックス 2020

頑張りすぎずに、気楽にお互いが幸せに生きるためのバランスを探して

キム・スヒョン(著)、岡崎暢子(訳) CCCメディアハウス 2021

簡単なことではないけれど大丈夫な人になりたい

ホン・ファジョン(著)、藤田麗子(訳) 大和書房 2020

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) ワニブックス 2019

+1cm LIFE たった1cmの差があなたの未来をがらりと変える

キム・ウンジュ(文)、ヤン・ヒョンジョン(イラスト)、カン・バンファ(訳)、文響社編集部(訳) 文響社 2019

死にたいけどトッポッキは食べたい (全2巻)

ペク・セヒ(著)、山口ミル(訳) 光文社 2017

大学生のつぶやき（制作協力：早稲田大学「生涯学習論2」受講生）

- ・ひとり暮らしを始めたことで価値観に変化があったなと感じるので、もし地元を離れるか否かを迷っている高校生がいるならぜひひとり暮らしに飛び込んでほしいなと思います。
- ・進学は自分の居場所を移すという意味合いがあり、変化のきっかけ＝自分を変えるチャンスでもある。