

『第一に入ったら読もう100の本』（2026版）

番	☒	書名	著者	おすすめポイント	番	☒	書名	著者	おすすめポイント
1	☐	池上影の世界の見方 東南アジア	池上 彰	急成長する東南アジアの歴史と現状をわかりやすく解説。ニュースの背景が理解でき、世界の見え方が広がる。	51	☐	世界のスゴイ絵画	佐藤 晃子	名画の背景や物語をひもとき、アートの見方が一変する。絵画鑑賞がぐっと楽しくなるビジュアル解説書。
2	☐	伊豆の踊り子	川端 康成	旅先で出会った踊り子への淡い恋心。切なくも清らかな青春の一瞬を描いた、日本文学の代表的名作。	52	☐	世界の中心で愛を叫ぶ	片山 恭一	大切な人を失った痛みと、その記憶に向き合う旅。純粋な愛と喪失を描いた、切なくもまぶしい物語。
3	☐	1984年	ジョージ・オーウェル	監視と管理が徹底された社会で失われる自由と真実。現代にも通じる恐怖を描くディストピア文学の金字塔。	53	☐	世界の民族地図 すごい読み方	ライフサイエンス	民族の視点で地図を読むと、歴史も紛争も立体的に見えてくる。世界の見方が一変する知的興奮の一冊。
4	☐	犬はびよと鳴いていた	山口 仲美	日常の中に潜む違和感や孤独を静かにすくい上げる。淡々とした語りの中に人間の本質が浮かび上がる短編作品。	54	☐	ソクラテスの弁明	プラトン	裁かれるソクラテスが、自らの生き方と哲学の意味を語る古典。正しさとは何かを問い、思考することの自由と重さを示す。
5	☐	インベスターZ	三田 紀房	お金とは何かを高校生が学びながら投資に挑む。金融の仕組みを物語で理解できる学習型マンガ。	55	☐	代表的日本人	内村 鑑三	日本の精神を体現する五人の人物像を通して、近代日本の理想と現実を描く。西洋と日本の価値観の交錯を問う、重厚な一冊。
6	☐	宇宙生物学で読み解く人体の不思議	吉田 たかよし	生命はどこから来たのか。宇宙環境と地球の関係から人体を読み解き、私たちと宇宙のつながりを実感させる一冊。	56	☐	宝島	ステイーブンソン	海賊たちの財宝を巡る冒険と裏切り。少年の成長とスリルに満ちた、冒険小説の原点ともいえる物語。
7	☐	数の悪魔: 算数・数学が楽しくなる12夜	エンツェンスベルガー	数学嫌いの少年が夢の中で出会う数の悪魔。12の夜の対話を通じ、数学の本当の面白さに目が開く物語。	57	☐	知の体力	永田 和宏	学び続ける力とは何か。情報に流されず、自分の頭で考え抜くための「知的筋力」を鍛える思考の指南書。
8	☐	壁	安部 公房	見えない壁に囲まれた世界で揺れる存在の不安。現実と幻想が交錯し、人間の本質を鋭く問いかける不条理文学。	58	☐	地を這う祈り	石井 光太	過酷な現実の中で生きる人々の祈りと営み。声なき日常に宿る強さと尊厳をすくい上げる記録。
9	☐	カラマゾフの兄弟	ドストエフスキー	父殺しの謎を軸に、三兄弟の愛・信仰・罪を描く。人間の善悪と神の存在まで問う、壮大で哲学的な不朽の名作。	59	☐	沈黙	遠藤 周作	信仰と裏切りのはざまで揺れる宣教師の葛藤。神の不在と人間の弱さを問う、重厚な歴史小説。
10	☐	キッチン	吉本 ばなな	大切な人を失った喪失の中で、食卓と人の温もりが心を支える。孤独と再生を静かに描く物語。	60	☐	津軽	太宰 治	故郷・津軽を旅し、旧友や人々との再会を通して、過去や家族、逃げてきた人生と向き合う。懐かしさと痛みが交錯する再生の旅。
11	☐	希望の分子生物学	黒田 裕樹	生命の仕組みを分子レベルで解き明かし、医療や未来への希望を描く。科学の面白さと可能性に触れられる一冊。	61	☐	冷たい校舎の時は止まる	辻村 深月	閉ざされた校舎に漂う違和感と記憶の謎。時間の止まった空間で、少年たちの不安と真実が浮かび上がる。
12	☐	君たちはどう生きるか	吉野 源三郎	人生の選択と生き方を問いかける名作。悩みながら成長する姿を通じ、自分らしく生きる意味を考えさせる。	62	☐	手紙屋 蛭雪篇	喜多川 泰	進路に悩む若者が手紙を通じて自分と向き合う。働く意味と学ぶ意義に気づき、一歩踏み出す勇気をくれる物語。
13	☐	君のお金は誰のため	田内 学	お金は誰のためにあるのか。経済の仕組みを物語で解き明かし、価値と幸せの意味を問い直す一冊。	63	☐	天、共にあり アフガニスタン三十年の闘い	中村 哲	戦火のアフガニスタンで人々に寄り添った医師の記録。命と平和の意味を問う壮絶で温かなドキュメンタリー。
14	☐	君の脾臓がたべたい	住野 よる	秘密を抱えた少女との出会いが、少年の世界を変える。生と死のきらめきを描く切なく美しい青春小説。	64	☐	どうせ社会は変えられないなんてだれが言った？	井出 英策	社会は本当に変えられないのか。若者の視点から現実を問い直し、小さな行動の意味を考えさせる一冊。
15	☐	きみの友だち	重松 清	友だちとは何かを多様な視点で描く連作短編集。距離や関係の形をやさしく問い直す心温まる物語。	65	☐	動的平衡は利他に通じる	福岡 伸一	生命は常に揺らぎながら調和を保つ。その視点から、人間や社会における「利他」の本質を考える思索の一冊。
16	☐	教育は何を評価してきたのか	本田 由紀	テストや成績は何を測ってきたのか。教育評価の歴史をたどり、「学ぶとは何か」を根本から問い直す一冊。	66	☐	七つの習慣	ステイーブン・コヴィー	主体性や信頼など普遍の原則を軸に、人生と仕事を整える。成功の土台となる考え方を学べる定番の自己啓発書。
17	☐	極夜行	角幡 唯介	太陽の昇らない極地を進む旅。極限の自然の中で、人間の孤独と生の実感が静かに立ち上がる冒険記。	67	☐	眠れなくなるほど面白い 地政学の話	荒巻 豊志	地理と政治の関係をやさしく解説。思わず夢中になる面白さで、世界情勢の見え方が変わる入門書。
18	☐	嫌われる勇氣	岸見 一郎	過去や他人に縛られず自由に生きるとは何か。対話形式でアドラー心理学を解きほぐし、自分の人生を選ぶ勇気を与える。	68	☐	野菊の墓	伊藤 左千夫	淡く切ない初恋が静かに胸を打つ。純粋な想いとすれ違いが描かれ、時代を越えて共感を呼ぶ青春の名作。
19	☐	黒猫	エドガー・アラン・ポー	罪と狂気に取り憑かれた男の転落劇。心理の闇を鋭く描き、人間の内面に潜む不安を浮かび上がらせる短編。	69	☐	ノルウェーの森	村上 春樹	喪失と孤独の中で揺れる青年の愛と成長。過去と現在の間で生きる心の痛みを繊細に描いた青春小説。
20	☐	決断力	羽生 善治	勝負の分かれ目で何を考えどう選ぶか。迷いを断ち、よりよい決断へ導く思考と覚悟を学べる実践的な一冊。	70	☐	光の量子コンピュータ	古澤 明	光と量子の原理を利用した次世代計算の世界。未来の技術がどう変わるかを描く最先端科学の入門書。
21	☐	言語の本質	今井 むつみ	言葉とは何か、人はどう理解し合うのか。言語の仕組みと役割を探り、思考との関係を深く考えさせる一冊。	71	☐	人は話し方が9割	永松 茂久	伝え方ひとつで印象は変わる。相手に届く言葉選びと聞き方のコツを学び、人間関係がぐっと楽になる実践書。
22	☐	こころ	夏目 漱石	友情と罪の意識に揺れる青年と「先生」の告白。人間の孤独と内面の闇を鋭く描く近代文学の名作。	72	☐	100%好かれる1%の習慣	松澤 萬紀	ちょっとした気遣いが人間関係を変える。すぐ実践できる小さな工夫で自然と好印象を生むヒントが詰まった一冊。
23	☐	ご冗談でしょう、ファインマンさん	ファインマン	ノーベル賞物理学者の破天荒な日常と好奇心あふれる思考。科学と人生を楽しむ姿勢が伝わるユーモア満載の一冊。	73	☐	武器よさらば	ヘミングウェイ	戦争の中で芽生える愛と喪失。暴力と死の現実揺れながらも、愛の意味を問い続ける戦争文学の名作。
24	☐	この世でいちばん大事なカネの話	西原 理恵子	お金とどう向き合うかをやさしく語る。価値観や生き方まで見直させる、率直で実践的な人生論。	74	☐	不都合な真実	アル・ゴア	地球温暖化の現実を突きつける警告の書。データと映像で環境問題の深刻さを伝えるドキュメンタリー。
25	☐	これは水です	デヴィッド・ウォレス	当たり前に見える世界の見方を変える視点の物語。思い込みから自由になる大切さを静かに問いかける一冊。	75	☐	舟を編む	三浦 しをん	辞書作りに情熱を注ぐ人々の地道な営み。言葉と向き合う姿と不器用な人間関係が温かく心に響く物語。
26	☐	最高のリーダーは、チームの仕事をシンプルにする	阿比留 真二	複雑さをそぎ落とし、チームを動かすリーダーシップ論。成果を生む「シンプル化」の技術を学べる一冊。	76	☐	変身	カフカ	ある朝、虫へと変わった男の絶望と孤独。家族との断絶を通して、人間存在の不条理を描く衝撃作。
27	☐	坂の上の雲	司馬 遼太郎	明治の日本を駆け上がる若者たちの挑戦と成長。近代国家への歩みを壮大に描く歴史巨編。	77	☐	ヘンな日本美術史	山口 晃	常識をくつがえす視点で日本美術を読み解く。ユーモアと驚きで美術史が一気に身近になる新しい入門書。
28	☐	サピエンス全史	ユヴァル・ノア・ハラリ	人類はなぜ世界を支配できたのか。認知・農業・科学革命を軸に、人間社会の成り立ちを壮大なスケールで描く歴史書。	78	☐	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	多様な人種や価値観が交錯する日常を息子の視点で描く。社会のリアルと家族の対話が心に響くノンフィクション。
29	☐	JK、インドで常識ぶっ壊される	熊谷 はるか	異文化の中で価値観が揺さぶられる体験記。常識を疑い、自分の視野が広がる面白さに満ちた一冊。	79	☐	星の王子さま	サン＝テグジュペリ	砂漠で出会った王子が語る小さな星の物語。大切なものは目に見えないという普遍のメッセージを残す名作。
30	☐	塩狩峠	三浦 綾子	信仰と自己犠牲を描いた感動作。極限の瞬間に示される人間の愛と勇気が、読む者の心を強く揺さぶる。	80	☐	坊ちゃん	夏目 漱石	正義感あふれる青年教師が、理不尽な社会に立ち向かう痛快物語。人間の本質をユーモアで描く名作。
31	☐	思考の整理学	外山 滋比古	情報に流されず考える力を養うには。発想を寝かせるなど独自の方法で、知的生産を高めるヒントが詰まる。	81	☐	マッドジャーマンズ	ヴィルギット・ヴァイエ	自由を求める若者たちの衝動と混乱。理想と現実のはざまで揺れる姿を描く、時代の空気を切り取った物語。
32	☐	死者の奢り	大江 健三郎	死体処理室で働く若者たちの虚無と現実。生と死の境界を見つめる、冷徹で鋭い短編。	82	☐	蜜柑	芥川 龍之介	陰鬱な列車の中、少女が投げた蜜柑が青年の心を照らす。ささやかな出来事に宿る希望を鮮やかに描く短編。
33	☐	銃・病原菌・鉄	ジャレド・ダイヤモンド	文明の差はなぜ生まれたのか。地理や環境が歴史をどう決めたかを解き明かす、世界史の見方を変える一冊。	83	☐	未完の贈り物	倉本 美香	重い障害をもって生まれた娘と向き合い続ける母の記録。葛藤の中で見える、子どもの成長と家族の愛のかたちを描くノンフィクション。
34	☐	十五の夏	佐藤 優	十五歳の夏、旅と出会いを通して揺れる心を描く青春記。若さ特有の不安と自由がまぶしく刻まれる。	84	☐	目の見えない人は世界をどう見ているのか	伊藤 亜紗	視覚に頼らない世界の捉え方とは。感覚や認識の違いから、人間の「見る」を根本から問い直す知的刺激の一冊。
35	☐	10歳からの相対性理論	都筑 卓司	日常感覚から遠い時間や空間の不思議を、身近な例でやさしく解き明かす入門書。世界の見え方が変わっていく知的な驚きが味わえる。	85	☐	モリー先生との火曜日	ミッチ・アルボム	余命わずかな恩師と過ごす毎週火曜の対話。人生の本質に触れ、本当に大切なものを静かに教えてくれる感動作。
36	☐	13歳から地政学	田中 孝幸	国と国の関係を地理から読み解く。ニュースの背景が見えるようになり、世界の動きがぐっと身近になる一冊。	86	☐	USJを劇的に変えた、たった1つの考え方	森岡 毅	倒産寸前のテーマパークを再生させた発想とは何か。顧客目線の徹底が生んだ逆転劇から学ぶ実践的ビジネス論。
37	☐	14歳からの哲学	池田 晶子	「考える」とは何かを問い直す一冊。身近な疑問から哲学の世界へ導き、自分の頭で考える力を育ててくれる。	87	☐	ゆっくり、いそげ	影山 知明	効率重視の時代に「丁寧に生きる」価値を問う。スピードと質のバランスを考える静かな実践の哲学。
38	☐	春琴抄	谷崎 潤一郎	盲目の琴師と彼女に仕える男の歪んだ愛。美と執着が絡み合う濃密で耽美な愛の物語。	88	☐	夢を叶えるために脳はある	池谷 裕二	脳の仕組みから夢や目標達成のメカニズムを解説。やる気や行動の正体に科学的に迫る思考の一冊。
39	☐	シロクマのことだけは考えるな!	植木 理恵	「考えるな」と言われるほど考えてしまう心理を解説。思考と行動の不思議をユーモアたっぷりに描く入門書。	89	☐	容疑者Xの献身	東野 圭吾	天才数学者が仕掛けた完全犯罪。その裏にある“献身”の意味が明かされるとき、切なさが胸を締めつける。
40	☐	新釈走れメロス	森見 登美彦	友情と信頼の物語を現代的に再解釈。人間関係の本質を問い直し、古典の新しい魅力を感じさせる短編集。	90	☐	読み終えた瞬間、空が美しく見える気象のはなし	荒木 健太郎	雲や風の仕組みを知ること、空の見え方が変わる。日常の景色が少し特別になる気象の入門エッセイ。
41	☐	新聞力	齋藤 孝	情報過多の時代に、新聞をどう読み解くか。事実を見抜く力と考える力を鍛える、メディアリテラシーの実践書。	91	☐	夜と霧	ヴィクトール・フランクル	強制収容所での極限体験を通して、生きる意味を問い直す記録。人間の尊厳と希望を描いた衝撃的な証言。
42	☐	シンプル・プラン	スコット・スミス	偶然手にした大金が人生を狂わせる。欲望と不安が連鎖し、平凡な日常が崩れていく緊迫のサスペンス。	92	☐	夜のピクニック	恩田 陸	一晩かけて歩く行事の中で交錯する想い。友情や恋、過去と向き合う高校生たちの一夜を描く青春物語。
43	☐	深夜特急	沢木 耕太郎	異国をバスで旅し続ける若者の自由な放浪記。偶然と出会いに満ちた旅の空気が、読む者の心を旅へと誘う。	93	☐	量子力学で生命の謎を解く	ジム・アル＝カリリー	量子の視点から生命の仕組みを探る最前線の科学。直感を越えたミクロの世界が生命理解へとつながる。
44	☐	人類が知っていることすべての短い歴史	ビル・ブライソン	宇宙から文明までを軽妙に解説。難しい科学も楽しく理解でき、知る喜びに満ちた壮大な知の旅へ誘う一冊。	94	☐	竜馬がゆく	司馬 遼太郎	激動の幕末を駆け抜けた男の生涯。自由な発想と行動力で時代を動かした姿が、今も胸を熱くする歴史大作。
45	☐	翠雨の人	伊与原 新	静かな雨の情景の中で揺れる人の心。繊細な感情と人生の機微を丁寧に描き、余韻が長く残る物語。	95	☐	レ・ミゼラブル	ユーゴー	罪を背負った男の再生と、貧しき人々の闘い。愛と正義を問い続ける壮大な人間ドラマの傑作。
46	☐	数学のしくみ	川久保 勝夫	数や論理の背後にある構造をわかりやすく解説。数学の「なぜ」が見えてくる、思考力を育てる入門書。	96	☐	ローマ人の物語	塩野 七生	古代ローマの興亡を通して、国家と人間の歴史を描く壮大な叙事詩。文明の本質に迫る歴史大作。
47	☐	すごい物理学講義	カルロ・ロヴェッリ	難解な物理の世界を直感的に解説。宇宙や素粒子の不思議を楽しく学べ、世界の見え方が変わる知的エンタメ。	97	☐	論語物語	下村 湖人	孔子と弟子たちの言葉を物語として再構成。人としての在り方や誠実さの意味が胸に届く、古典の入門書。
48	☐	すばらしい医学	山本 健人	医学の進歩が命をどう救ってきたかを平易に解説。難しさを感じさせず、体と医療への理解が深まる入門書。	98	☐	わかりあえないことから	平田 オリザ	違いは埋めるものではなく向き合うもの。分断の時代に対話の可能性を探る、思考と実践のガイド。
49	☐	生物多様性の多様性	森章ほか	多様性とは何かを多角的に捉え直す。生態系の複雑さと自然の豊かさを考える知的エッセイ。	99	☐	私とは何か ――「個人」から「分人」へ	平野 啓一郎	人は一つの存在ではなく関係ごとに変わる「分人」の集合体。その視点が自己理解と人間関係を軽やかにする。
50	☐	世界地図のすごい読み方	ライフサイエンス	地図の裏にある歴史や民族、政治を読み解く。世界の見え方が変わる、知的冒険へ誘う教養書。	100	☐	私の介護家族戦争	宇野 淑子	介護をめぐる家族の葛藤と現実。支える側の苦悩と愛情が交錯する、等身大の記録と物語。