

【3月3日はオーディオブックの日】

「スキマ読書」に「脱・自宅」、オーディオブックが変える読書の常識

「オーディオブック白書 2026」公開

ユーザーの7割以上が「移動・家事」を「読書」に変換。平日・日中のスキマ活用が鮮明に

3月3日は「オーディオブックの日」です。オーディオブック書籍ラインナップ数No.1（※1）の「audiobook.jp」を運営する株式会社オトバンク（本社：東京都文京区、代表取締役社長：久保田裕也、以下「オトバンク」）は、この「オーディオブックの日」にちなみ、「オーディオブック白書 2026」を公開します。本白書では、オーディオブックユーザーと一般消費者の読書習慣を比較。読書の「時間」「場所」「目的」の違いから、オーディオブックが従来の読書スタイルをどのように拡張しているのかを明らかにしています。

※1.日本マーケティングリサーチ機構 2023年11月調べ。日本語オーディオブック書籍ラインナップ数調査。



3月3日はオーディオブックの日

オーディオブック白書
2026ユーザーの7割以上が「移動・家事」を「読書」に変換
平日・日中のスキマ活用が鮮明に

オーディオブック白書2026 調査概要

①オーディオブックユーザー調査

調査期間：2026年1月26日～2月1日

調査対象：audiobook.jpユーザー 有効回答数：949名

②一般消費者調査

調査期間：2026年1月27日

調査対象：一般消費者（20～69歳の男女） 有効回答数：188名

オーディオブックとは、ナレーターや声優が本を朗読した「聴く本」です。

近年、スマートフォンやワイヤレスイヤホンの普及で音声コンテンツの利用環境が整ったことや、定額で様々な作品が聴き放題となるサブスクリプションサービス導入などを背景に、オーディオブックの利用者が急増。新しい読書のかたちとして、紙、電子書籍に続く、第3の書籍として広がりつつあります。

そこでオトバンクは、オーディオブックを利用する audiobook ユーザー（以下、オーディオブックユーザー）と、一般消費者の読書習慣を比較するアンケート調査を実施。3月3日「オーディオブックの日」にあわせ、「オーディオブック白書 2026」として発表いたします。

なお、本調査において、オーディオブックユーザーには「オーディオブックを使った読書」に関する習慣、一般消費者には「電子書籍を含む書籍を使った読書」に関する習慣について質問しています。また、1ヶ月におけるオーディオブックまたは書籍の読書量が0冊の方は、有効回答から除いています。

■ 本件に対するお問い合わせ

株式会社オトバンク 広報担当 佐伯・篠田

東京都文京区本郷 3-4-6 御茶ノ水エビヌマビル 8階

TEL:070-8813-4436(篠田) FAX:03-5805-2917 Email:pr@otobank.co.jp

報道関係者各位

■「オーディオブックの日」とは

「み(3)み(3)」(耳)と読める語呂合わせから、3月3日は、オーディオブックの日に制定されています。いつでもどこでも手軽に読書の時間を持つことが可能なオーディオブックの文化を広めることを目的に、2011年に制定された記念日です(※2)。

※2. 記念日は、一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録されています。

【調査ハイライト】

- ◆ 平日の「スキマ読書」が主流：オーディオブックユーザーの約5割が「平日」に活用。一般消費者の「休日・夜間」中心の読書に対し、通勤時間など日中のスキマ時間を活用している。
- ◆ 脱・自宅。場所の制約を解放：オーディオブックユーザーの移動中の読書は一般消費者の2倍以上(68.6%)。屋外での利用も目立ち、場所の制約から読書を解放している。
- ◆ 「学び」への投資：オーディオブックユーザーの読書の目的の第1位は「教養・知識」(73.3%)。自己啓発やビジネスジャンルが強く支持されている。
- ◆ 生活の質を向上：オーディオブックユーザーの75.1%が「移動や家事が読書時間に変わった」と回答。インプット量の劇的な増加を実感している。

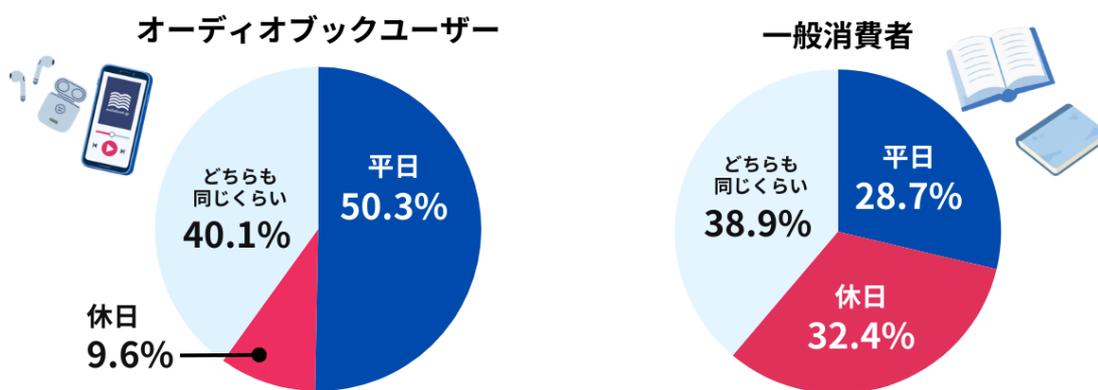
■読書もスキマ化。平日・通勤時間がゴールデンタイムに

まず、読書の「時間」について調査を実施。「平日か休日、よく読書するのはどちらですか?」という質問に対し、オーディオブックユーザーは「平日」(50.3%)という回答が「休日」(9.6%)を大きく上回り、一般消費者は「休日」(32.4%)が「平日」(28.7%)をやや上回りました。

さらに、平日における読書の時間帯を問うと、オーディオブックユーザーは朝夕の通勤時間帯にあたる「午前5時～午後8時」(38.4%)と「午後5時～午後8時」(38.9%)という回答が多く、一般消費者は帰宅後の時間帯である「午後8時～午後11時」(37.8%)が多いという結果でした。

この結果から、一般消費者はまとまった時間が確保しやすい休日や帰宅後を読書時間としているのに対し、オーディオブックユーザーは通勤時間などのスキマ時間を積極的に活用していることがわかりました。「読書=夜・自宅」という従来のイメージから、「読書=平日の移動時間」という新しいスタイルへの変化が見て取れます。

平日か休日、よく読書するのはどちらですか?



①オーディオブックユーザー調査
調査期間：2026年1月26日～2月1日
調査対象：audiobook.jpユーザー 有効回答数：949名

②一般消費者調査
調査期間：2026年1月27日
調査対象：一般消費者(20～69歳の男女) 有効回答数：188名



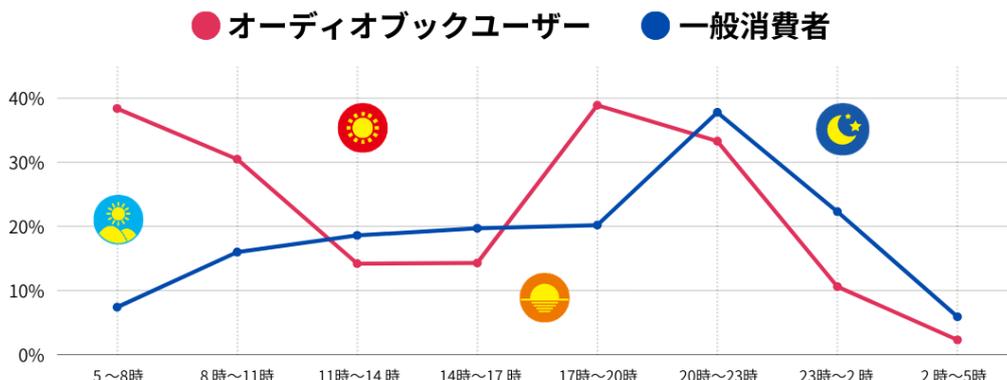
■ 本件に対するお問い合わせ

株式会社オトバンク 広報担当 佐伯・篠田

東京都文京区本郷 3-4-6 御茶ノ水エビヌマビル 8階

TEL:070-8813-4436(篠田) FAX:03-5805-2917 Email:pr@otobank.co.jp

読書する時間帯（平日）



①オーディオブックユーザー調査
調査期間：2026年1月26日～2月1日
調査対象：audiobook.jpユーザー 有効回答数：949名

②一般消費者調査
調査期間：2026年1月27日
調査対象：一般消費者（20～69歳の男女） 有効回答数：188名



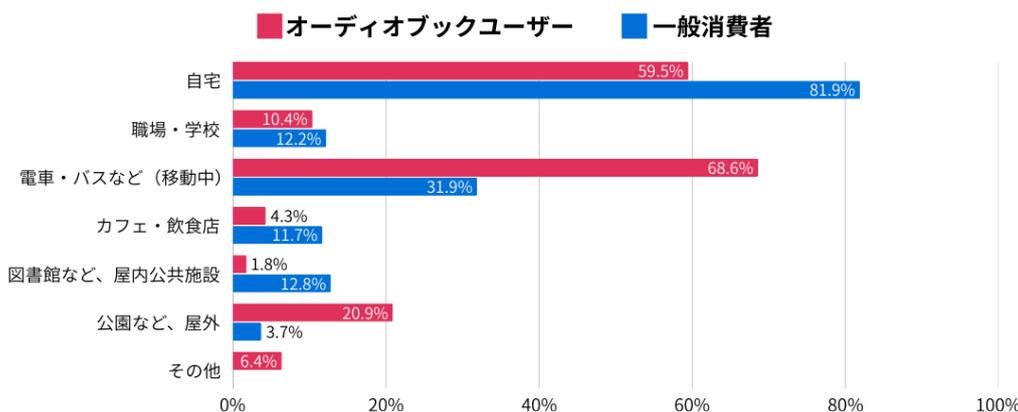
■脱・自宅。移動中や屋外さえも「書齋」に変わる

続いて、読書の「場所」について調査しました。オーディオブックユーザーの回答が最も多かったのは「電車・バスなど（移動中）」（68.6%）。これは、一般消費者の回答（「電車・バスなど（移動中）」31.9%）の2倍以上という結果でした。また、「公園など、屋外」（20.9%）も一般消費者の回答（「公園など、屋外」3.7%）を大きく上回りました。

一方、一般消費者では「自宅」（81.9%）が圧倒的に多く、オーディオブックユーザーの回答（「自宅」59.5%）を上回りました。

本を開くには目や手が必要ですが、オーディオブックは耳だけで読書が可能です。そのため、移動中や屋外など、これまで読書が難しかったシーンでも活用されています。読書の“場所の制約”を解放している点が大きな特徴といえます。

読書する場所



①オーディオブックユーザー調査
調査期間：2026年1月26日～2月1日
調査対象：audiobook.jpユーザー 有効回答数：949名

②一般消費者調査
調査期間：2026年1月27日
調査対象：一般消費者（20～69歳の男女） 有効回答数：188名



■ 本件に対するお問い合わせ

株式会社オトバンク 広報担当 佐伯・篠田

東京都文京区本郷 3-4-6 御茶ノ水エビヌマビル 8階

TEL:070-8813-4436(篠田) FAX:03-5805-2917 Email:pr@otobank.co.jp

報道関係者各位

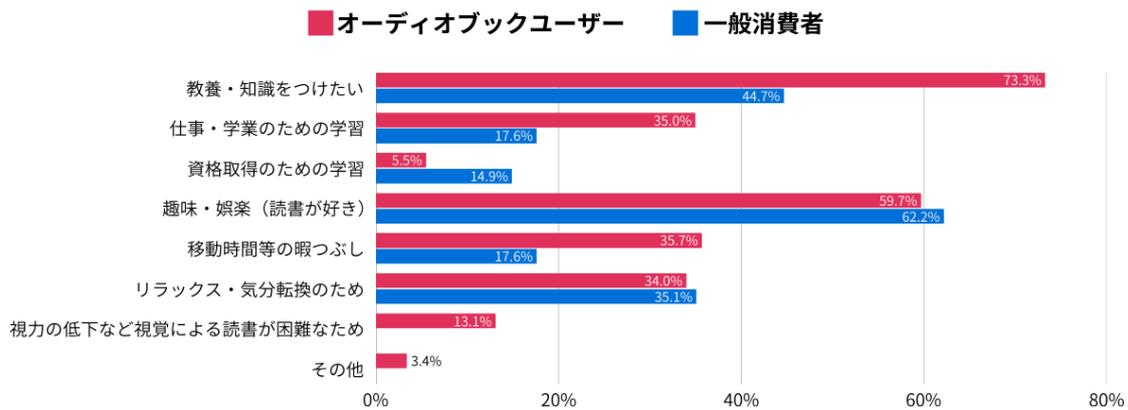
■ 「娯楽読書」から「自己投資型読書」へ

さらに、読書の「目的」についてもアンケートを実施。一般消費者は、「趣味・娯楽（読書が好き）」（62.2%）が最も多い回答であったのに対し、オーディオブックユーザーでは「教養・知識をつけたい」（73.3%）が最も多くなりました。

加えて、よく読書する作品ジャンルについても、オーディオブックユーザーでは「自己啓発」（61.4%）「ビジネス」（53.4%）が強く支持されました。

オーディオブックユーザーは、読書を「楽しみ」だけでなく「自己投資」として捉える傾向が強いことが明らかになりました。時間効率を重視するビジネスパーソンを中心に、学習・スキルアップ用途での活用が広がっていると考えられます。

読書の目的

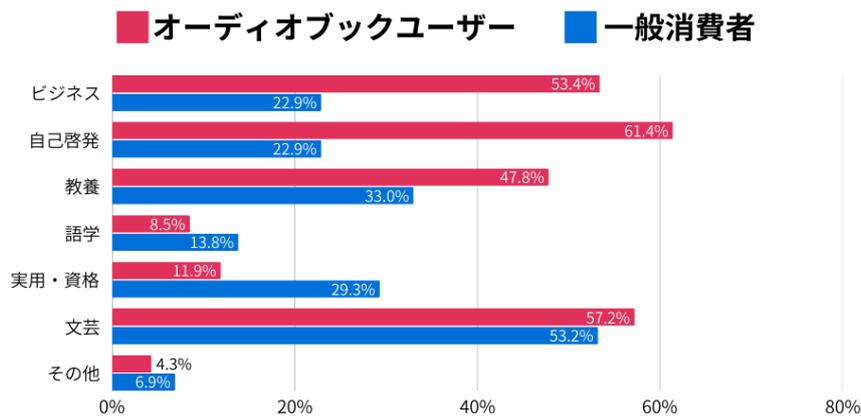


①オーディオブックユーザー調査
調査期間：2026年1月26日～2月1日
調査対象：audiobook.jpユーザー 有効回答数：949名

②一般消費者調査
調査期間：2026年1月27日
調査対象：一般消費者（20～69歳の男女） 有効回答数：188名



読書のジャンル



①オーディオブックユーザー調査
調査期間：2026年1月26日～2月1日
調査対象：audiobook.jpユーザー 有効回答数：949名

②一般消費者調査
調査期間：2026年1月27日
調査対象：一般消費者（20～69歳の男女） 有効回答数：188名



■ 本件に対するお問い合わせ

株式会社オトバンク 広報担当 佐伯・篠田
東京都文京区本郷 3-4-6 御茶ノ水エビヌマビル 8階
TEL:070-8813-4436(篠田) FAX:03-5805-2917 Email:pr@otobank.co.jp

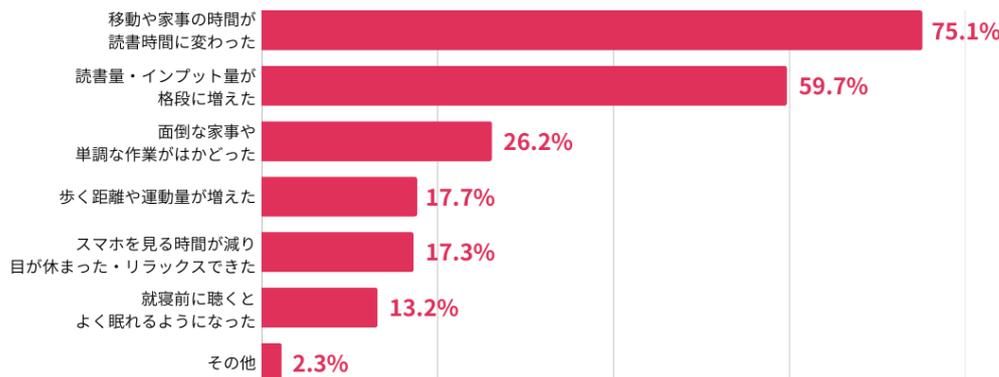
報道関係者各位

■75%が実感 “時間を生み出す読書”

最後にオーディオブックユーザーに、オーディオブックの利用による生活の変化を聞くと、「移動や家事の時間が、読書時間に変わった」（75.1%）、「読書量・インプット量が格段に増えた」（59.7%）という順で多いという結果になりました。

「時間がないから読めない」という課題に対し、オーディオブックは“時間を作る”のではなく“時間を変換する”手段として機能していることがうかがえます。移動や家事といった日常の時間をインプット時間へと転換できる点が、読書量増加につながっているようです。

オーディオブックを使い始めて、生活にどんな変化がありましたか？



オーディオブックユーザー調査
調査期間：2026年1月26日～2月1日
調査対象：audiobook.jpユーザー 有効回答数：949名

 audiobook.jp

【調査概要】

①オーディオブックユーザー調査

調査期間：2026年1月26日～2月1日

調査機関：自社調査

調査対象：audiobook.jpユーザー

有効回答数：949名

調査方法：インターネット調査

②一般消費者調査

調査期間：2026年1月27日

調査機関：アイブリッジ株式会社

調査対象：一般消費者（20～69歳の男女）

有効回答数：188名

調査方法：インターネット調査

【本件に関するご取材・お問い合わせ】

取材・掲載のご相談は下記までお気軽にご連絡ください。

✧ 株式会社オトバンク 広報室 メール：pr@otobank.co.jp✧ その他お問い合わせはこちらまで：<https://www.otobank.co.jp/contact/>

■ 本件に対するお問い合わせ

株式会社オトバンク 広報担当 佐伯・篠田

東京都文京区本郷 3-4-6 御茶ノ水エビヌマビル 8階

TEL:070-8813-4436(篠田) FAX:03-5805-2917 Email:pr@otobank.co.jp

報道関係者各位

■オーディオブックとは



オーディオブックとは、ナレーターや声優が本を朗読した「聴く本」です。耳だけで読書を楽しめるため、文字を読むのが難しい方のほか、ランニング中、電車や車での移動時間、家事の最中など、生活のあらゆるシーンで「ながら読書」を楽しめます。

近年、スマートフォンやワイヤレスイヤホンの普及で音声コンテンツの利用環境が急速に整ったことや、定額で様々な作品が聴き放題となるサブスクリプションプラン導入などを背景にオーディオブックの利用者が急増。現在、オーディオブックは、紙、電子書籍に続く、第3の書籍として広がりつつあります。

【参考】オーディオブック制作の様子からおすすめ作品までわかる！「まるわかり！オーディオブック」
<https://bit.ly/3Xg8mFJ>

■audiobook.jp（オーディオブックジェイピー）



audiobook.jp

株式会社オトバンクが運営する、日本最大級のオーディオブック配信サービスです。

2007年より配信を開始した「FeBe」からリニューアルし、2018年3月よりサービスを開始。オーディオブックの 카테고리 普及に向けてプラットフォームの拡大を目指します。2025年に会員数が320万人を突破。 <https://audiobook.jp/>

【サービス概要】

- ・ サービス名称：「audiobook.jp」
- ・ サイト URL： <https://audiobook.jp/>
- ・ App Store ページ： <https://app.audiobook.jp/ios>
- ・ Google Play ページ： <https://app.audiobook.jp/android>
- ・ 料金体系：

聴き放題プランは、月額1,330円(税込)。入会から2週間は無料でご利用いただけます。

個別購入は作品ごとの購入が可能。（※単行本書籍とおよそ同価格帯（1,200円～1,500円）での配信が中心。）

■株式会社オトバンク（本社：東京都文京区、代表取締役社長：久保田裕也）



OTOBANK

音声コンテンツを中心とした事業を展開し、「聞き入る文化の創造」「目が不自由な人へのバリアフリー」「出版文化の振興」の達成を目指している、日本最大級の配信数を誇るオーディオブックカンパニーです。500社以上の出版社様と提携し、主な事業として、日本最大級のオーディオブック配信サービス「audiobook.jp」でのオーディオブック販売をはじめ、

オンラインブックガイド「新刊JP」(<https://sinkan.jp/>)を中心とした書籍プロモーション事業も行っています。 <https://www.otobank.co.jp/>

■ 本件に対するお問い合わせ

株式会社オトバンク 広報担当 佐伯・篠田

東京都文京区本郷3-4-6 御茶ノ水エビヌマビル8階

TEL:070-8813-4436(篠田) FAX:03-5805-2917 Email:pr@otobank.co.jp