

**【3月3日はオーディオブックの日】**  
**オフィス回帰で再び注目される「通勤時間」。**  
**オーディオブックの利用で通勤を「有意義」と感じる人が約4倍に**  
「audiobook.jp 法人版白書 2026」公開。  
約8割が「インプット増」を実感、通勤時間が「価値ある学び時間」に変化

社員の自律学習を促進するオーディオブック聴き放題プラン「audiobook.jp 法人版」を提供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、3月3日の「オーディオブックの日」にちなみ、「audiobook.jp 法人版白書 2026」を公開します。本白書では、オフィス勤務への回帰が進む中であらためて注目されている「通勤時間」に着目。これまで「移動」として捉えられていた時間が、オーディオブックによって「価値あるインプットの時間」へとアップデートされている実態を明らかにしました。

3月3日はオーディオブックの日

## audiobook.jp 法人版 白書2026

オフィス回帰で再び注目される「通勤時間」  
オーディオブックの利用で  
通勤を「有意義」と感じる人が約4倍に

**audiobook.jp 法人版 白書2026 調査概要**

- 調査期間：2026年1月29日～2月3日
- 調査対象：audiobook.jp法人版ユーザー
- 有効回答数：444名
- 調査方法：インターネット調査

 audiobook.jp 法人版

「audiobook.jp 法人版」は、ビジネス書を中心に15,000点以上のタイトルを全て音声で好きなだけ聴くことができる法人向けのオーディオブック聴き放題プランです。人材育成や福利厚生ツールとして200社以上に導入いただき、現在約20,000人が活用。多くの企業が自律学習の促進を課題とする中、スキマ時間を有効活用できる新しい学習スタイルとして広がりつつあります。

コロナ禍を経て在宅勤務が普及する一方、近年はオフィス勤務へ回帰する企業も増加しています。その中で、「通勤時間の過ごし方」は新たな働き方の重要なテーマとなっているといえます。

本白書では、audiobook.jp 法人版ユーザーへのアンケートおよび利用データをもとに、オーディオブックが通勤時間の価値をどのように変化させているのかを調査しました。

**■ 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(※1)。

※1. 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】

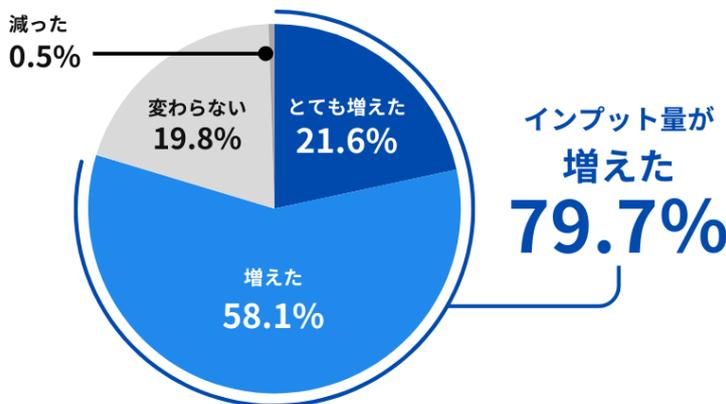
- ◆ 圧倒的なインプット量の向上：79.7%が「読書量が増えた」と回答し、月平均4.2冊を聴取。年間50冊以上の知識習得が習慣化しています。
- ◆ 約8割が実務に直結する効果を実感：1位「専門知識の習得」(38.7%)、2位「会話の引き出しの増加」(33.1%)など、仕事の質を高める成果に繋がっています。
- ◆ 通勤時間が「自律学習のゴールデンタイム」に：利用シーンの1位は「通勤・移動中」(81.8%)。朝夕の出退勤に合わせて聴取のピークが発生しています。
- ◆ 通勤を「有意義」と感じる人が4倍に増加：オーディオブック利用前の15.7%から59.9%へと劇的に向上。移動時間が「価値ある時間」として再定義されています。

■オーディオブック利用で約8割が「インプット増」を実感。年間50冊以上の読書習慣へ

audiobook.jp 法人版ユーザーに、オーディオブックの利用後、日々の読書量や情報インプット量が増えたかについて聞くと、79.7%が「増えた」(「とても増えた」21.6%、「やや増えた」58.1%)と回答しました。2026年1月の利用データ(※2)では、1ヶ月の平均聴取冊数は4.2冊となっており、年間50冊を超えるハイペースなインプットが習慣化されています。

※2. 2026年1月のaudiobook.jp法人版利用データから算出。audiobook.jp法人版の利用があるユーザー対象。

オーディオブックの利用後、日々の読書量や情報インプット量は増えましたか？



※2026年1月のaudiobook.jp法人版利用データ  
(audiobook.jp法人版の利用があるユーザー対象)

audiobook.jp 法人版 白書2026 調査概要	
調査期間：2026年1月29日～2月3日	有効回答数：444名
調査対象：audiobook.jp法人版ユーザー	調査方法：インターネット調査

 audiobook.jp 法人版

■ 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

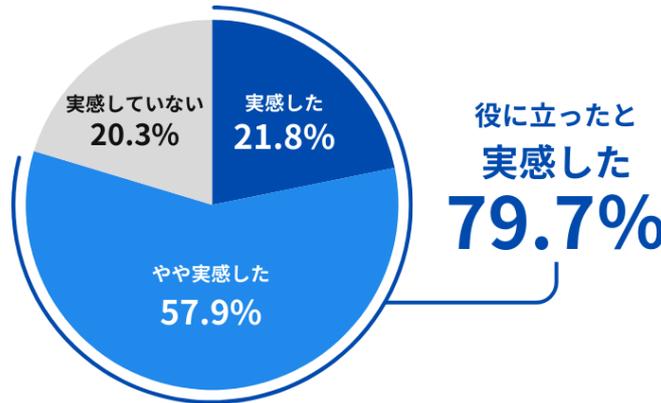
東京都文京区本郷 3-4-6 御茶ノ水エビヌマビル 8階

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

報道関係者各位

■約 8 割が「仕事に役立った」と実感。専門知識やコミュニケーション能力向上にも寄与  
オーディオブックが仕事に役立ったと実感したかという質問に対しては、79.7%が「実感した」と回答（「実感した」21.8%、「やや実感した」57.9%）。具体的なメリットとして、「専門的な知識が身についた」（38.7%）や「話の引き出しが増え会話に困らなくなった」（33.1%）、「語彙力が高まった」（27.4%）が上位に挙がり、実務に直結する効果が確認されました。

オーディオブックの利用が、仕事に役立ったと実感したことはありますか？

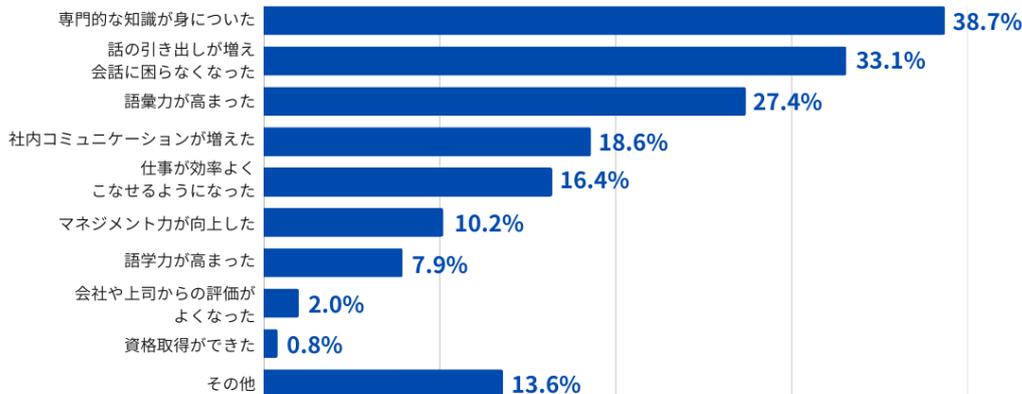


audiobook.jp 法人版 白書2026 調査概要

- 調査期間：2026年1月29日～2月3日
- 有効回答数：444名
- 調査対象：audiobook.jp法人版ユーザー
- 調査方法：インターネット調査



オーディオブックの利用で感じた仕事におけるメリット



audiobook.jp 法人版 白書2026 調査概要

- 調査期間：2026年1月29日～2月3日
- 有効回答数：444名
- 調査対象：audiobook.jp法人版ユーザー
- 調査方法：インターネット調査



■ 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

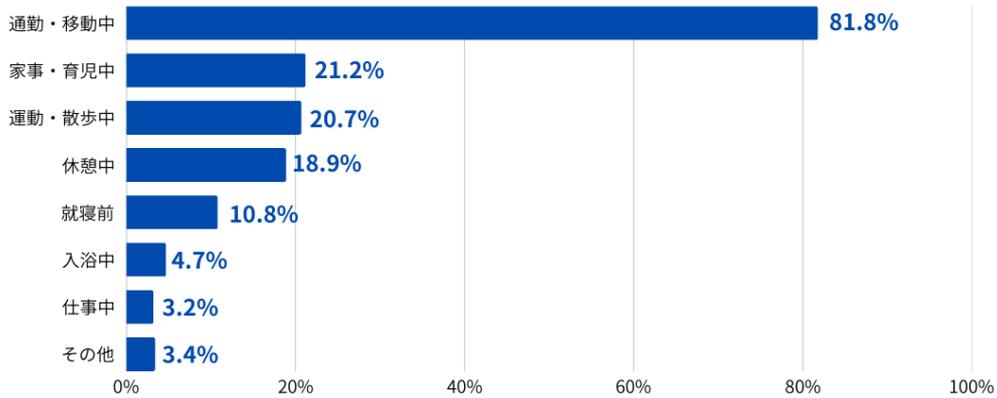
■法人版ユーザーの圧倒的多数が「通勤時間」に利用。朝夕の「耳のスキマ時間」を活用  
オーディオブックの利用シーンを問うと、「通勤・移動中」が81.8%と断トツの結果となりました。一般ユーザーに比べても法人版ユーザーは通勤利用が突出しています（※3）。1月の平日利用データ（※4）でも、朝（7～8時）と夕方（18～19時）に明確なピークがあり、通勤時間を学習時間へ充てている姿が見て取れます。

※3. オーディオブック利用調査（期間：2024年2月18日～2月21日）

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000379.000034798.html>

※4. 2026年1月26日～30日のaudiobook.jp法人版利用データから算出。audiobook.jp法人版の利用があるユーザー対象

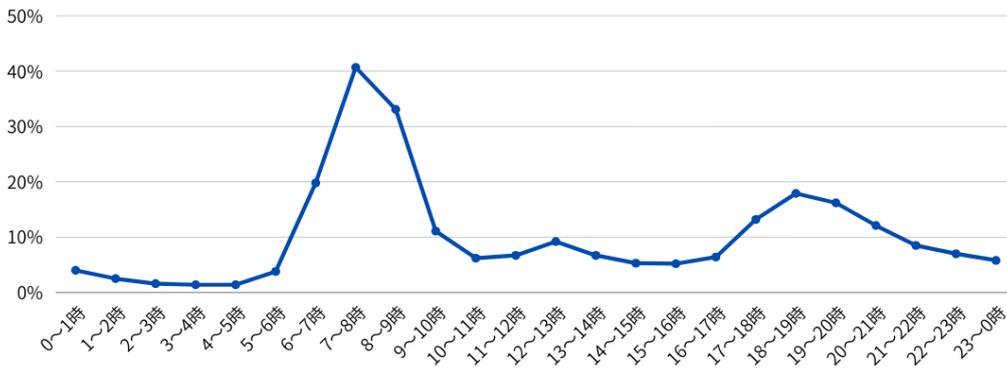
オーディオブックの利用シーン



audiobook.jp 法人版 白書2026 調査概要  
 ● 調査期間：2026年1月29日～2月3日 ● 有効回答数：444名  
 ● 調査対象：audiobook.jp法人版ユーザー ● 調査方法：インターネット調査



オーディオブックの再生人数の時間帯推移（平日）



audiobook.jp 法人版 白書2026 調査概要  
 2026年1月26日～30日のaudiobook.jp法人版利用データから算出  
 audiobook.jp法人版の利用があるユーザー対象



■ 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

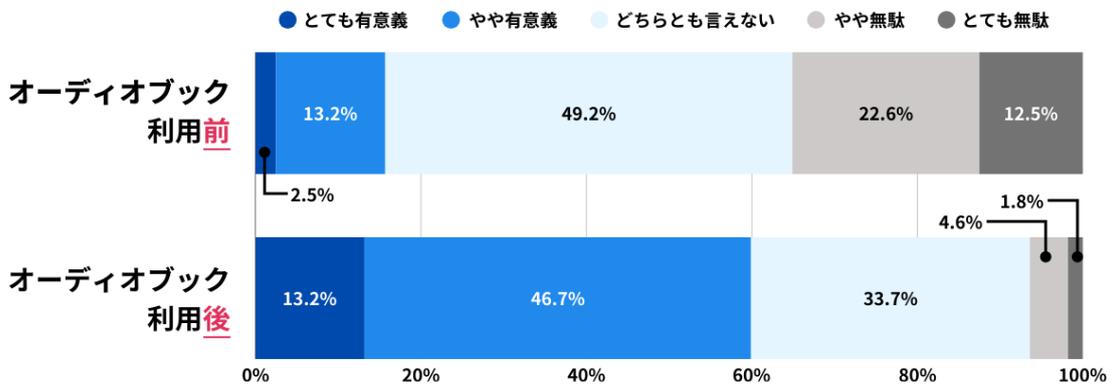
報道関係者各位

■通勤の「無駄」が激減、「有意義」が約4倍に。オーディオブックで「価値ある時間」に変化  
通勤利用が多い実態を踏まえ、オーディオブック利用開始前後での通勤時間に対する意識変化を調査しました。

オーディオブック利用前は通勤時間を「無駄」と感じる人が35.1%（「とても無駄」12.5%、「やや無駄」22.6%）いましたが、利用後は6.4%（「とても無駄」1.8%、「やや無駄」4.6%）まで減少。逆に「有意義」と感じる人は15.7%（「とても有意義」2.5%、「やや有意義」13.2%）から59.9%（「とても有意義」13.2%、「やや有意義」46.7%）へと約4倍に増加しました。

さらに、通勤時間を「苦痛」と感じる人も26.8%（「とても苦痛」6.2%、「やや苦痛」20.6%）から10.4%（「とても苦痛」3.2%、「やや苦痛」7.2%）へ減少。「快適」と感じる人は13.9%（「とても快適」2.8%、「やや快適」11.1%）から48.3%（「とても快適」7.9%、「やや快適」40.4%）へと大きく改善しました。

オーディオブック利用開始前後の通勤時間に対する感じ方

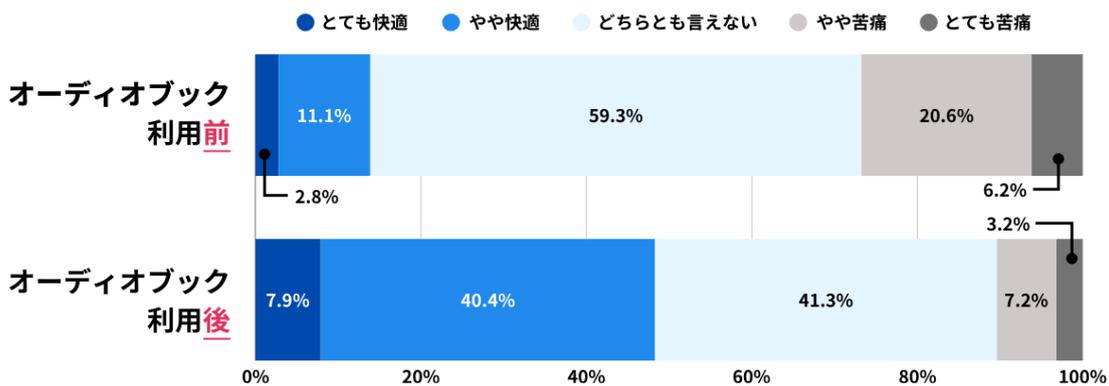


audiobook.jp 法人版 白書2026 調査概要

- 調査期間：2026年1月29日～2月3日
- 有効回答数：444名
- 調査対象：audiobook.jp法人版ユーザー
- 調査方法：インターネット調査



オーディオブック利用開始前後の通勤時間に対する感じ方



audiobook.jp 法人版 白書2026 調査概要

- 調査期間：2026年1月29日～2月3日
- 有効回答数：444名
- 調査対象：audiobook.jp法人版ユーザー
- 調査方法：インターネット調査



■ 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

現在、多くの企業でオフィス勤務へと移行する「オフィス回帰」が進んでいます。その中で、通勤時間をどのように活用するかは、これからの働き方を左右する重要なテーマとなっています。今回の結果は、オーディオブックが通勤という“日常の移動時間”を自己成長や知識習得ができる「価値ある学びの時間」に変化し得ることを示しています。オーディオブックは、オフィス回帰時代における“時間の質”を高める新たな選択肢となる可能性があります。

## 【アンケート調査概要】

調査期間：2026年1月29日～2月3日  
調査機関：自社調査  
調査対象：audiobook.jp 法人版ユーザー  
有効回答数：444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](mailto: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/>

## ■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 法人版



audiobook.jp 法人版は、ビジネス書や自己啓発書を中心に15,000点以上のタイトルを好きなだけ聴ける法人向けのオーディオブック聴き放題プランです。通勤中や家事

中、就寝前など、耳のスキマ時間に音声を再生するだけで読書ができるため、自律学習のハードルがぐっと下がります。人材教育や、学びにも楽しみにも使える新しい福利厚生として活用いただいています。

## 【audiobook.jp 法人版に関するお問い合わせ】

お問い合わせフォーム [ [https://business.audiobook.jp/cta\\_contact](https://business.audiobook.jp/cta_contact) ]  
「audiobook.jp 法人版」特設サイト [ <https://business.audiobook.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

報道関係者各位

■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）



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