

リモートワーク継続希望は6割超も、 約4割が「孤独感」を経験

要因は「コミュニケーション機会不足」と「情報格差」。
効率と心理的安全性を両立する「社内ラジオ」の可能性とは

組織をつなぐ音声コンテンツ「社内ラジオ」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、週3日以上リモートワークを行う20～69歳の会社員300名を対象に、「リモートワークと孤独感」に関する調査を実施しました。



会社員300名に聞いた

リモートワークと 孤独感に関する調査

リモートワーク継続希望は6割超も、約4割が「孤独感」を実感
要因は「コミュニケーション機会不足」と「情報格差」

● 調査期間：2026年4月2日～4月6日	● 有効回答数：300名
● 調査対象：20～69歳の会社員（正社員）	● 調査方法：インターネット調査

 社内ラジオ

■調査の背景

近年、「半うつ」という言葉が注目されています。これは、うつ病と診断されるほどではないものの、慢性的な気分の落ち込みや不快感を抱える状態を指します。

その背景の一つとして考えられるのが、コロナ禍以降に急速に普及したリモートワークによる“孤独感”です。働き方としては定着しつつある一方で、社員同士のつながりの希薄化が新たな課題として浮上しています。

こうした状況を踏まえ、週3日以上リモートワークを行う20～69歳の会社員300名を対象に、「リモートワークと孤独感」に関するアンケート調査を行いました。

【調査ハイライト】

- ◆ リモートワーク継続希望は64.0%と高い一方で、43.3%が孤独感を経験
- ◆ 孤独感の主因は「コミュニケーション機会不足」に加え、「情報格差」や「話題への疎外感」。
- ◆ 理想の社内コミュニケーションは、「業務の邪魔にならない（72.7%）」ことと「社内の雰囲気がかかる（72.7%）」こと。

■ 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

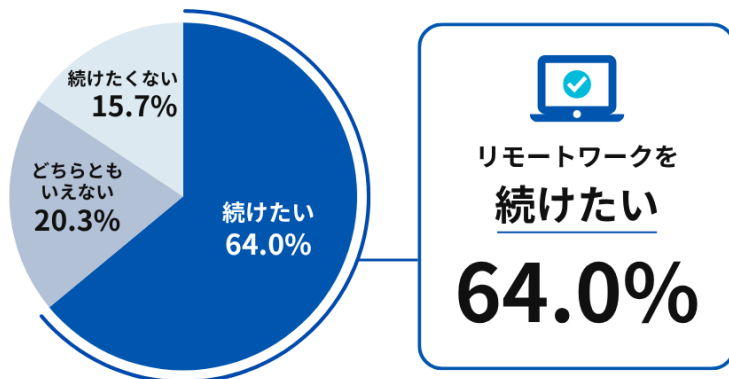
■ リモートワーク継続希望は 64.0%、一方で 43.3%が孤独感を体験

「今後もリモートワークを続けたいか」という問いに対し、64.0%が「続けたい」と回答。リモートワークは多くの人に支持されていることが明らかになりました。

一方で、「リモートワーク中に孤独感を体験したことがあるか」という質問には、43.3%が「孤独感を体験したことがある」と回答しました（「よくある」13.0%、「たまにある」30.3%）。

働き方としてはリモートワークが定着しているものの、約 4 割が心理的な孤立を感じている実態が浮き彫りになりました。

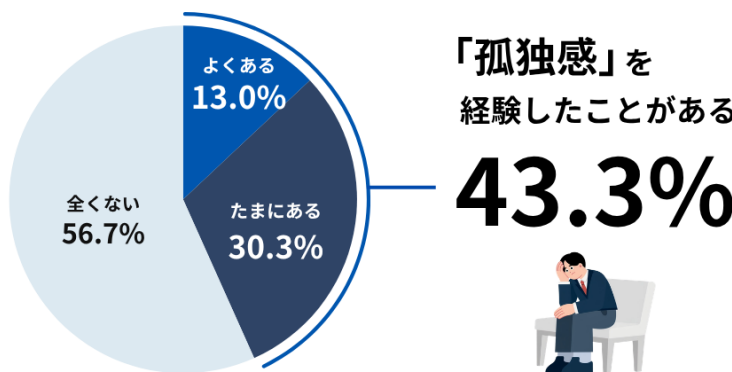
■ 今後もリモートワークを続けたいですか？



調査期間：2026年4月2日～4月6日
有効回答数：300名
調査対象：20～69歳の会社員（正社員）
調査方法：インターネット調査

 社内ラジオ

■ リモートワークの中で「孤独感」を経験したことはありますか？



調査期間：2026年4月2日～4月6日
有効回答数：300名
調査対象：20～69歳の会社員（正社員）
調査方法：インターネット調査

 社内ラジオ

■ 孤独感の主因は「コミュニケーション機会不足」や「情報格差」

孤独感を体験している人 130 名にその理由を尋ねたところ、「上司や同僚と話す機会が少ない」

（30.0%）が最多となり、次いで「会社の情報が手に入りにくい」（26.2%）、「社内の話題についていけないと感じる」（23.9%）が続きました。

「コミュニケーション機会の喪失」だけでなく、情報格差や組織からの疎外感も孤独感の要因となっていることが分かります。

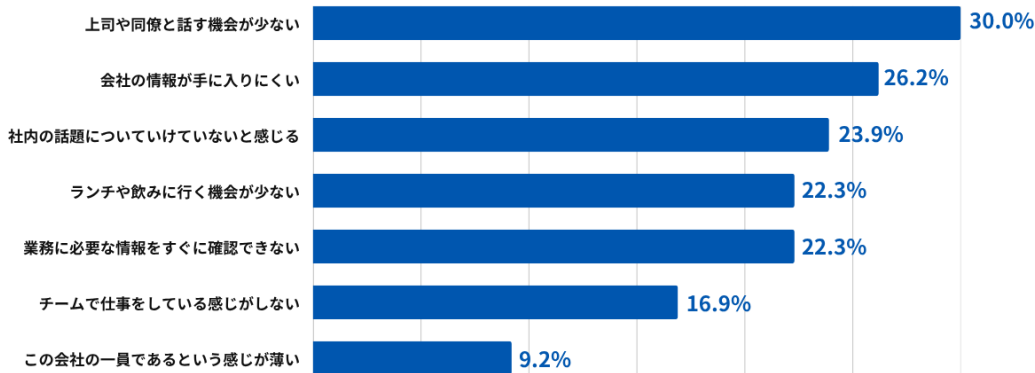
■ 本件に対するお問い合わせ

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

リモートワークで「孤独感」を経験した理由



調査期間：2026年4月2日～4月6日
有効回答数：300名
調査対象：20～69歳の会社員（正社員）
調査方法：インターネット調査



理想の社内コミュニケーションは「効率性」と「心理的安全性」の両立

リモートワークで望む社内コミュニケーションについて尋ねた結果、「業務の邪魔にならない」（72.7%）、「社内の雰囲気分かる」（72.7%）、「気軽に接触できる」（72.3%）が上位を占めました。社員は、集中して業務に取り組める環境を維持しながらも、組織とのつながりや安心感を得られる状態を求めていることが分かります。

リモートワークで望む、社内コミュニケーション



調査期間：2026年4月2日～4月6日
有効回答数：300名
調査対象：20～69歳の会社員（正社員）
調査方法：インターネット調査



まとめ：求められているのは「心理的なつながり」

本調査から、リモートワークは広く受け入れられている一方で、心理的な孤立が新たな組織課題となっていることが明らかになりました。

また、求められているのは単なるコミュニケーション量の増加ではなく、業務効率を損なわずに心理的なつながりを感じられる仕組みです。

今後は、従業員一人ひとりの状況や特性に応じた孤独感対策と、エンゲージメント向上施策の設計が重要になると考えられます。

■ 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

■「社内ラジオ」による新しいコミュニケーションの形

「社内ラジオ」は、経営者や社員の声を“音声”で届ける社内向けコンテンツです。テキストでは伝わりにくい感情や温度感、人柄も含めて届けることができ、組織の空気感や一体感の醸成に寄与します。

また、通勤中や作業中などのスキマ時間に“ながら聴き”が可能なため、業務の負担を増やさずに情報に気軽に接触できる点も特長です。

オトバンクが、2025年6月に社内ラジオを取り入れている企業に対し実施した調査（※1）で、78%が「月5回以上」聴いており、多くの社員が日常的に社内ラジオに触れていることが明らかになりました。また、93%が「会社への親しみが増した」と回答しており、社員同士のつながりや会社への愛着を育む手段として、社内ラジオが組織づくりに貢献していることが示されました。

リモートワークで接点が減少した今、社内ラジオは新たなコミュニケーション手段として有効です。

※1. 社内ラジオ利用調査レポート（2025年6月実施）<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000536.000034798.html>

【アンケート調査概要】

調査期間：2026年4月2日～4月6日

調査機関：アイブリッジ株式会社

調査対象：20～69歳の会社員（正社員）

有効回答数：300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/>

■社内ラジオとは

 **社内ラジオ**

「社内ラジオ」は、経営者や社員の声を“音声”で届ける、社内向けのオリジナル音声コンテンツです。通勤中や家事中など、スキマ時間に“ながら聴き”できることが特長で、忙しい社員でも無理なく情報に触れることができます。社内コミュニケーションや組織活性化にお役立ていただけます。

【オトバンクの社内ラジオの特徴】

1. プロのディレクターが企画をサポート 「社員と繋がる番組」に仕上げます
どんなにいいメッセージでも、企画や編集なしで聴かれるコンテンツに仕上げることは非常に困難です。地上波ラジオに携わるプロの構成作家が、企画の壁打ちや台本作成などをサポートいたします。
2. 企画・収録・編集・配信までワンストップでオトバンクが対応
継続できることを重視し、できるだけ負荷を削減。収録・編集から配信まで当社がワンストップで対応します。
3. 聴取状況が確認できる視聴データ取得機能を提供
「実は聴かれていない」という状況がないよう、視聴データの取得機能を提供。制作からより聴かれるためのコンテンツづくりや体制づくりまでサポートいたします。

■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

■社内ラジオ聴かれるラボ（キカラボ）



2026年3月に設立した、「社内ラジオ」の成功事例・悩みを共有する実務者コミュニティ「社内ラジオ聴かれるラボ」では、実際に「社内ラジオ」に取り組まれている企業担当者様への取材等が可能です。コミュニティへの参加企業様など、詳しい情報についてはお問合せ下さい。

<https://www.otobank.co.jp/news/LhpF2QSJ>

【社内ラジオに関するお問い合わせ】

お問い合わせフォーム：<https://www.otobank.co.jp/in-house-radio/cta-contact>

社内ラジオウェブサイト：<https://www.otobank.co.jp/in-house-radio>

■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