

(インフォメーション)

2026 年 8 月 26 日
NTT ソルマーレ株式会社

夏休み明けの疲れた心をチャージして実力を発揮する 『メンパ爆上げマンガランキング』を発表

第 3 位は舞妓さんちのまかないさん

第 2 位は穏やか貴族の休暇のすすめ。@COMIC

マンガ好き 5,856 名が選んだ第 1 位は…！？

NTT ソルマーレ株式会社（本社：大阪市中央区、代表取締役社長：朝日利彰、以下 NTT ソルマーレ）が運営する、国内最大級の総合電子書籍ストア「コミックシーモア」は、夏休み明けの疲れた心をチャージして実力を発揮する『メンパ爆上げマンガランキング』を発表いたします。

マンガを愛するコミックシーモアユーザー 5,856 名の回答により、第 1 位は「夏目友人帳」（緑川ゆき／白泉社）に決定しました。



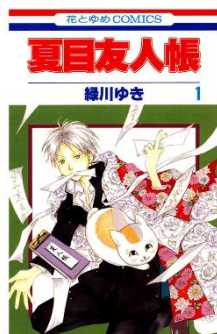
1. 『メンパ爆上げマンガランキング』結果発表

夏休みが明け、日常生活への切り替えに疲れを感じやすいこの時期。コミックシーモアでは、読者の皆様が「心の負担を最小限に抑え、自分の状態を健やかに保ちながら、持てる実力を安定して最大限に発揮すること」を意味する“メンタルパフォーマンス（メンパ）”に着目し、マンガを読むことで脳や心を整えてくれる作品に関するアンケートを実施しました。

その結果、優しさと心の交流が涙を誘う名作「夏目友人帳」（緑川ゆき／白泉社）が 2,048 票を獲得し首位に選ばれました。続く第 2 位には異世界でのマイペースな日常に癒やされる「穏

やか貴族の休暇のすすめ。@COMIC」(百地・岬／TO ブックス)、第3位には温かい料理とひたむきな姿に胸が熱くなる「舞妓さんちのまかないさん」(小山愛子／小学館)がランクイン。日々の疲れをリフレッシュし、「明日からまた頑張ろう」と思えるような、ポジティブなエネルギーを持つ作品が多く、支持を集めています。

【第1位】「夏目友人帳」(緑川ゆき／白泉社)：2,048票



堂々の第1位に輝いたのは、妖(あやかし)と人間との切なくも温かい絆を描いた「夏目友人帳」(緑川ゆき／白泉社)でした。

読者からは、「人と妖との繋がり、主人公の成長が丁寧にリアルに描かれていて優しい気持ちになれる」「気持ちが落ち着いたり、前向きになれる作品」「優しい世界と美しい言葉に何度も癒されてきた」といった声が寄せられました。心のデトックスを促し、メンタルを健やかに整えてくれる存在として圧倒的な票を獲得しています。

▼あらすじ

「妖怪が見える」という秘密を抱えた孤独な少年・夏目。強力な妖力を持っていた祖母・レイコの遺品である「友人帳」を手にして以来、妖怪たちから追われる羽目に！！祖母が妖怪たちと交わした「契約」をめぐる、用心棒・ニャンコ先生とともに忙しい日々を送ることになった夏目は…！？あやかし契約奇談！

作品 URL : <https://www.cmoa.jp/title/14258/>

【第2位】「穏やか貴族の休暇のすすめ。@COMIC」(百地・岬／TO ブックス)：1,393票



「穏やか貴族の休暇のすすめ。@COMIC」
© Momochi / SKEY / Lamp Magonote / Unomi / Misaki

第2位には、異世界に転移してもなお、優雅でマイペースな休暇を満喫する貴族の日常を描いた人気作「穏やか貴族の休暇のすすめ。@COMIC」(百地・岬／TO ブックス)がランクイン。

「頑張り過ぎず、今自分が置かれている場所で、毎日を真摯に生きる主人公達に穏やかな心でいられる」「心を浄化できるストーリーで元気をもらえる」「潔い割り切り方が読んでいて心地よい」など、まさに心の負担を減らして自分の状態を健やかに保つためのバイブルとして支持されています。

▼あらすじ

ファンタジーな世界で宰相として活躍していた青年リゼル。彼はある日突然、更に別の異世界へと転移してしまう。だが、持ち前の頭脳と話術を活かして、彼は上級冒険者ジルを相棒にし、自らも冒険者として華麗に転身。元の世界に戻るかも解らないのに、「休暇だと思って楽しみます」と軽いノリで口ずさみ、異世界生活を存分に満喫していく。有閑貴族の異世界まったり冒険ファンタジー！

作品 URL : <https://www.cmoa.jp/title/176545/>

【第3位】「舞妓さんちのまかないさん」(小山愛子／小学館)：1,008票



第3位には、京都の花街を舞台に、毎日の美味しいごはんを通じてひたむきに生きる少女たちの日常を描いた作品「舞妓さんちのまかないさん」(小山愛子／小学館)が選ばれました。

「のんびりとした毎日の中で、主人公がまっすぐに頑張る姿が好き」「美味しそうな食事風景をみて、自身も食事を楽しみに1日を楽しもうと思える」「美味しいものを食べている場面を見ると自分も幸せを分けてもらったように心がほっこりする」といったコメントが集まり、憂鬱な気分を和らげて穏やかな気分になる作品として評価されました。

▼あらすじ

ここは京都のど真ん中にある花街。舞妓さんたちが深夜、お仕事を終えたあと帰ってきて、共同生活を送っているのは、「屋形」と呼ばれるおうちです。とある屋形で「まかないさん」として舞妓さんたちに毎日の食事を作っているのは、なんと弱冠16歳の少女・キヨ。彼女がまかないさんになったのには、ある意外な理由があって――。

華やかな花街の舞台裏、普通の日のごはんを通して、温かな人間模様が描かれます。

作品 URL : <https://www.cmoa.jp/title/128084/>

【番外編】 ※作品名 50 音順

その他、『メンパ爆上げマンガランキング』として、皆様からいただいた回答をご紹介します。

■「しあわせは食べて寝て待て」(水風トリ／秋田書店)



「突然の病気宣告、向き合い方と周りの人たちとのかわりがとても温かく、薬膳についても勉強できる」

「少しずつ前向きになっていく姿に励まされる」

「自分のリズムを優先していいと思える」

作品 URL :

<https://www.cmoa.jp/title/219964/>

■「幸せは腹から満たせ」（ひつみ／シーモアコミックス）



「幸せは腹から満たせ」 © ひつみ/シーモアコミックス

「お腹が満たされると幸せになって、また明日から頑張れると思う」

「美味しそうに日常ご飯を食べてる 2 人がいい」

「会社で疲れて帰った時にこんな風に癒されたい」

作品 URL :

<https://www.cmoa.jp/title/323510/>

■「神客万来！」（ねむようこ／芳文社）



「神客万来！」 ©ねむようこ/芳文社

「神様や童話の主人公などありとあらゆるまさかの宿泊客がやってくる人外専門ホテルで皆が素敵なおもてなしを受けて幸せそうに帰っていくのを見ているとほっこり温かな気持ちになれる」

「女の子が仕事がんばって経験や周囲とのつながりを増やしていく様子が、とても良い」

「主人公が自分の環境や弱い部分を受け止め前向きに生きて行く姿が心地よい」

作品 URL :

<https://www.cmoa.jp/title/196005/>

■「風のお暇」（コナリミサト／秋田書店）



「風のお暇」 ©コナリミサト (秋田書店)

「風の不器用ながら生きていく姿に感銘」

「人と比べがちな時に、そんなことしなくていいと思わせてくれる作品」

「風ちゃんが人生をリセットして前向きに進んでいく中で、周りの人たちにも良い影響を与えて登場人物がいい方向に変わっていくところが好き」

作品 URL :

<https://www.cmoa.jp/title/131718/>

■「ひらやすみ」（真造圭伍／小学館）



「ひらやすみ」©真造圭伍 / 小学館



「作品中に流れているのんびりした空気感、温かい雰囲気にとっても癒される」

「主人公たちが何かしらの生きづらさを抱えつつもちょっとした幸せを感じながら日々を送る姿に、私も 100%元気ハッピーじゃなくてもいいんだと励まされる」

「言葉にならないじんわりとしたあたたかい余韻がある」

作品 URL :

<https://www.cmoa.jp/title/227891/>

■「無能の鷹」（はんざき朝未／講談社）



「無能の鷹」©はんざき朝未/講談社

「周りに振り回されず、自分をしっかり持っているキャラクターが素敵」

「登場人物がポジティブだったり見習いたくなるタイプのマイペースで良い影響を受けられる気がする」

「仕事ができなくても堂々と自信を持っているところが清々しい」

作品 URL :

<https://www.cmoa.jp/title/195314/>

■「メタモルフォーゼの縁側」（鶴谷香央理／KADOKAWA）



「メタモルフォーゼの縁側」©Kaori Tsurutani 2021



「何歳になっても好きなものは好きでいていいんだと思わせてくれる作品」

「女子高生と老婦人との年齢差を超えた友情が尊い」

「作品の空気感がなんとも言えない優しさを纏っている」

作品 URL :

<https://www.cmoa.jp/title/149127/>

■「メンタル強め美女白川さん」（獅子/KADOKAWA）



「メンタル強め美女白川さん」 ©Sisi 2025



「白川さんの鋼のようなメンタルでしなやかに世の中を渡っていく姿に感銘を感じる」

「白川さんはポジティブに捉えて、押し付けがましくない、決めつけていない、強制しないところがステキ」

「どんな悩みも小さくなって乗り越えられるような気がする」

作品 URL :

<https://www.cmoa.jp/title/213407/>

【調査概要】

- ・調査タイトル : 『メンパ爆上げマンガランキング』
- ・調査方法 : コミックシーモア会員に対してサイト内アンケートを実施
- ・有効回答数 : 5,856 名
- ・調査時期 : 2026 年 6 月 3 日 (水) ～2026 年 6 月 6 日 (土)

※本調査を使用する際は、「コミックシーモア調べ」とご記載ください。

2. 夏休み明けの疲れた心をチャージして実力を発揮する『メンパ爆上げマンガランキング』キャンペーン

本ランキングの発表を記念して、第 1 位～第 3 位までと番外編の全作品をお得に読めるキャンペーンを開催いたします。ぜひ特設ページをご覧ください、この機会にマンガをお楽しみください。

キャンペーン内容：

- (1) 対象作品 1 巻以上無料
- (2) 対象作品 3 冊 20%OFF クーポンをプレゼント ※新刊は除く
- (3) 夏休み明けの疲れた心をチャージして実力を発揮する『メンパ爆上げマンガランキング』X キャンペーンにご参加いただいた方の中から抽選で 10 名様に 10,000 ポイントをプレゼント ※詳しくは特設ページをご確認ください。

期間：8 月 26 日 (水) 10：00～9 月 8 日 (火) 23：59

特設ページ：https://www.cmoa.jp/special/?page_id=260826_mpb_pr

3. 総合電子書籍ストア「コミックシーモア」サービス概要

「コミックシーモア」は、『想いとテクノロジーにより、マンガ熱を上げていく。』のビジョンを基に、常にサービスの向上や機能の拡充を行っています。

- (1) 月間利用者数4,000万人超！22周年を迎えた国内最大級の総合電子書籍ストア
- (2) コミックを中心とした取扱い冊数194万冊以上の充実の品ぞろえ
- (3) ドラマ化やアニメ化された話題作も！2,500作品以上のオリジナルコミックを制作・配信する「シーモアコミックス」

- (4) 「シーモア読み放題」など多様なサービスを展開
- (5) 国内最大級となる448万件以上のお客様レビュー
- (6) 無料作品61,700冊以上、お得なキャンペーン1,600本以上の大量キャンペーンを展開

«数値はすべて 2026 年 7 月 31 日実績»

4. NTT ソルマーレ株式会社について

NTT ソルマーレは、『お客様に新鮮な驚きと多くの感動を提供し、豊かな社会づくりに貢献する』ことを目標として、国内最大級の総合電子書籍ストアである「コミックシーモア」の運営、「シーモアコミックス」によるオリジナルコミック制作、全米最大級の電子マンガ配信ストア「MangaPlaza」の運営、人気モバイルゲーム「Obey Me!シリーズ」などを展開しています。

公式サイト：<https://www.nttsolmare.com/>
事業紹介サイト：<https://www.nttsolmare.com/about/>

■電子書籍事業

- ・国内最大級の総合電子書籍ストア「コミックシーモア」の運営
公式サイト：<https://www.cmoa.jp/>
- ・デジタル出版を牽引する「シーモアコミックス」の展開
公式サイト：<https://www.cmoa.jp/cmoacomics/>
- ・コミックシーモア CM「マンガ多すぎ！国内最大級!!」
公式サイト：<https://www.cmoa.jp/cm/>
- ・全米最大級の電子マンガ配信ストア「MangaPlaza」の運営
公式サイト：<https://mangaplaza.com/>

<本件に関するお問い合わせ先>

●NTTソルマーレ株式会社

電子書籍事業部 間瀬、伊藤、森田
e-mail：cmoa-bd@nttsolmare.com