

## ビジネスパーソンの会議DX・AI活用実態調査2026

AI活用で会議満足度に46.2ポイント差——『会議の後工程』から始まる業務変革、  
上位管理職は週の17.2%が会議コスト【ナイスモバイル調査】

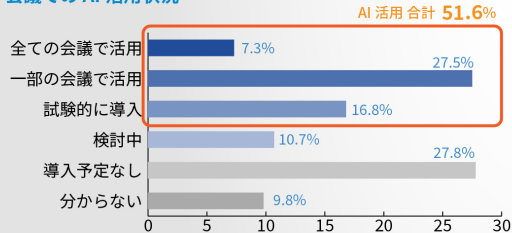
ITで会議DXを支援するナイスモバイル株式会社（本社：長野県松本市 代表取締役社長：高学軍）は、2026年5月、就業者519名（有効回答488名）を対象としたインターネット調査「ビジネスパーソンの会議・AI活用実態調査2026」を実施しました。会議の頻度・時間コスト・形態・目的・満足度・AI活用状況・スペース課題を横断的に把握し、日本企業における「2026年の会議の実態」を定量的に明らかにすることを目的としています。調査の結果、上位管理職（事業部長・部長・課長クラス）は週の17.2%、約1営業日分を会議の準備と出席に費やしていることが明らかに。また、会議の目的として「情報共有」が40.1%と最多を占め、意思決定（18.0%）を大きく上回っており、多くの会議が一方的な情報伝達の場として機能している実態が浮かび上がりました。一方、AIを会議に活用している層の満足度は64.9%と、非活用層（18.7%）に比べて46.2ポイントも高く、AIの会議における業務インパクトの大きさを示しています。働き方の見直しが加速する中「何のために会議を開催するのか」を問い直すことが、組織の生産性向上における重要な論点となっています。

（公式ページ：<https://nicemobile.jp/news/260619/>）

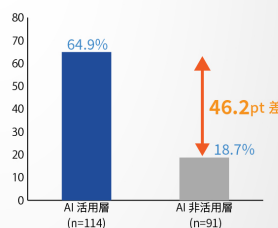
## ビジネスパーソンの会議DX・AI活用実態調査2026

上位管理職は週の17.2%を会議に費やす  
—AI活用で満足度は46ポイント向上、会議目的の4割は「情報共有」

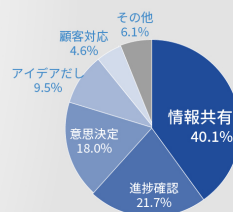
会議でのAI活用状況



AI活用有無による会議満足度の差



会議の主な目的



n=327(会議参加者)/有効回答488名、回答者全数519名/2026年5月実施/ナイスモバイル株式会社調べ

### ■ 調査サマリー

- ・ 上位管理職は週の17.2%（≒1営業日）を会議コストに費やす
- ・ 会議の最多目的は「情報共有」（40.1%）—— 一方向伝達に時間が奪われている
- ・ AI活用層の会議満足度は64.9%、非活用層（18.7%）と46.2ポイント以上の差
- ・ 会議でのAI活用・試験導入は51.6%に到達。81.1%が効率・質の向上を実感
- ・ 約4割（40.6%）が会議室・スペース不足を実感。予約競争・質の低下が連鎖

## ■ 調査背景・実施目的

2026年、日本の職場における「会議」のあり方は、かつてない速度で変化しています。コロナ禍以降、オフィス回帰の流れがある一方で、最近では中東情勢の緊迫化に伴う燃油サーチャージの急騰を背景に、国内大手企業の一部では海外出張をオンライン会議へ切り替え、出張費を前年比半減させる方針を打ち出しています。加えてリモートワークの推奨日数を明文化し、オフィスコストの圧縮とCO<sub>2</sub>削減を同時に図る動きも広がりつつあります。こうした動向を受け、会議の開催方法（対面か、オンラインか、どの程度の頻度で行うか）を見直す動きが、経営レベルの課題として広がっています。一方、生成AIの急速な普及は会議の中身にも変革をもたらしつつあります。例えば、議事録の自動生成・発言の文字起こし・会議内容の要約といったAIツールが現場に浸透し始め、会議後の業務負荷を大幅に削減できる環境が整いつつあります。このように変化が加速する中、当社は会議の頻度・時間コスト・形態・目的・満足度・AI活用状況等を横断的に把握し、日本企業における現代の会議の実態を定量的に明らかにするべく、本調査を実施しました。

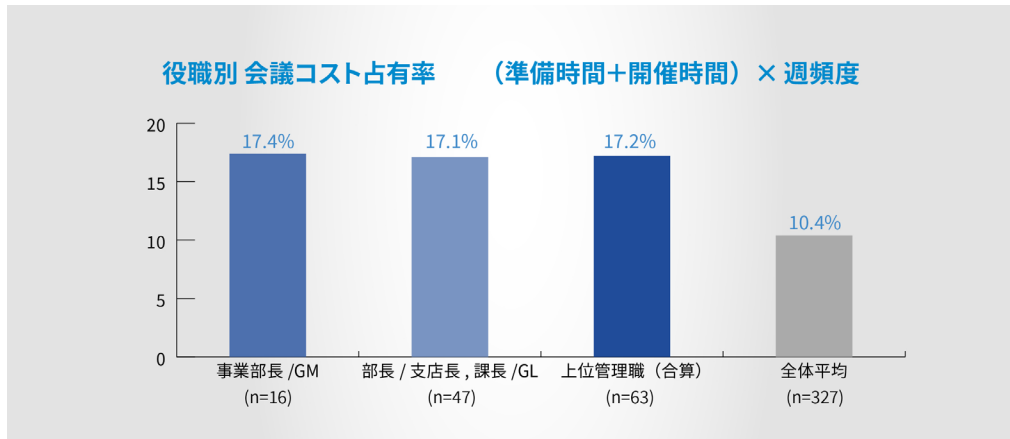
## ■ 調査概要

項目	内容
調査名	ビジネスパーソンの会議・AI活用実態調査 2026
調査方法	インターネットリサーチ (Fastask)
実施期間	2026年5月12日～2026年5月19日
回答者全数	519名
有効サンプル数	488名 (調査内容への同意・回答継続を選択した回答者)
対象者	会社員・公務員・自営業など就業者
会議参加者ベース	327名 (Q5「会議に参加しない」除外)

## ■ 会議の時間コスト——上位管理職は週17.2%を会議に費やす

**結果：**週40時間 (2,400分) を基準に、役職別の会議占有率 ( (準備時間+開催時間) × 週頻度 ) を試算しました。結果として上位管理職 (事業部長・部長・課長クラス) の合算で17.2%と、全体平均10.4%を6.8ポイント上回りました。上位管理職の会議占有率17.2%は、週5日のうち約0.86日と、1営業日近い会議コストに消費されていることを意味します。「会議が多い」と感じている管理職は少なくないかと思いますが、今回の調査でその感覚が数字として裏付けられました。

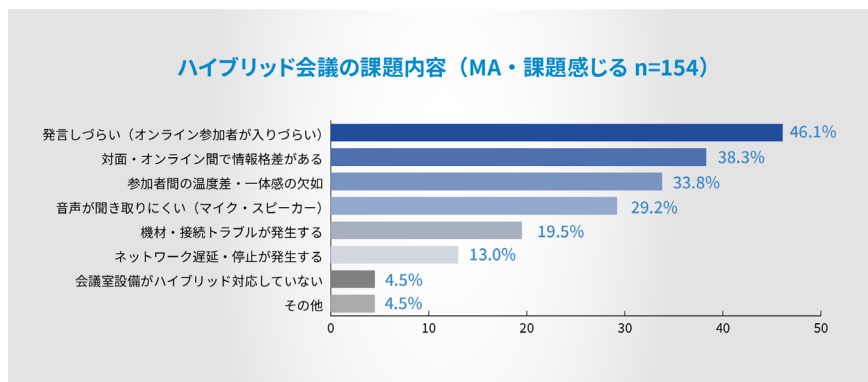
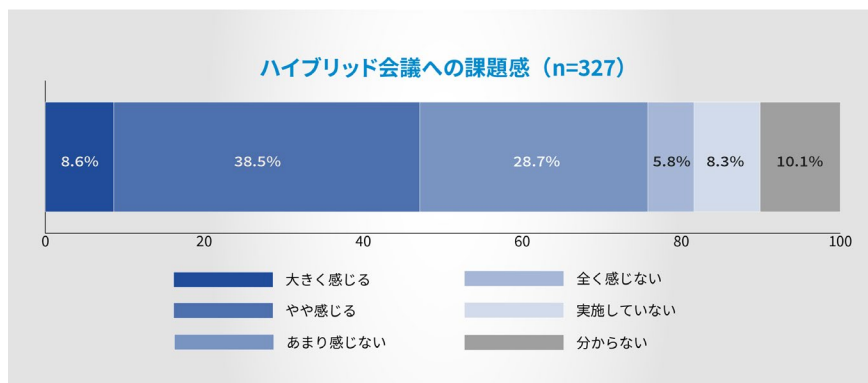
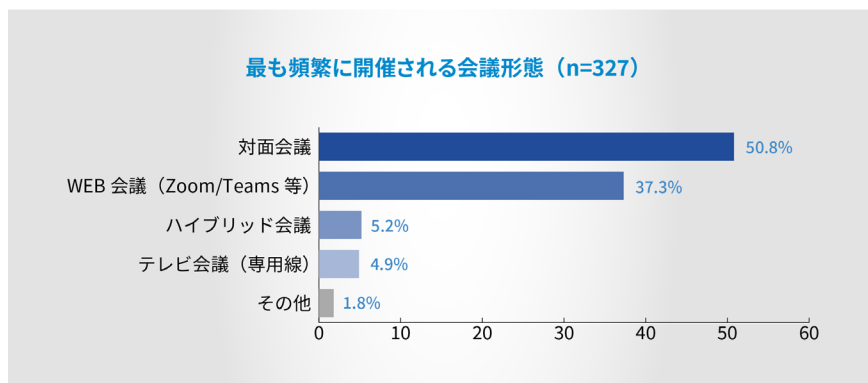
**考察：**AIがどれだけ進化しても、“判断”が必要な限り、会議はなくなりません。しかし会議に時間を取られることで、本来やるべき仕事 (部下の育成、戦略立案、意思決定など) に使える時間が削られていきます。コストで考えると、例えば月給80万円の管理職が使う会議時間は月約13.8万円分に。「会議を効率化したい」という課題が、経営判断として取り組む価値のあるテーマであることを示す数字です。ただし、単純に会議を減らせばいいというわけではありません。じっくり議論して決める会議、新しいアイデアを出し合う会議は、組織にとって重要な時間です。「報告を聞くだけ」「進捗を確認するだけ」のような削るべき会議を削り、“判断”に集中することが企業の成長にとって重要だと当社は考えています。

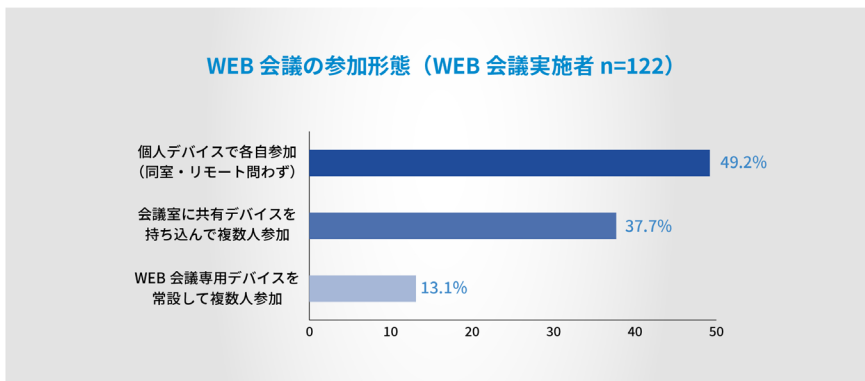


## ■ 会議形態——対面が主流、ハイブリッドは実施者の51.3%が課題

**結果：**最も頻繁に開催されている会議形態は「対面会議」で、50.8%と過半数を占め、「WEB会議」（37.3%）と合わせると約9割を占める結果に。ハイブリッド会議は5.2%にとどまりましたが、ハイブリッド会議実施者の51.3%（ハイブリッド会議未実施者を除いた値）が何らかの課題を認識していることが明らかになりました。ハイブリッド会議の一番多い課題は「発言しづらい」（46.1%）。また、WEB会議の形態では「PCやスマートフォンなどの個人デバイスを用いて各自で参加」が49.2%と最多。Microsoft Teams Rooms専用デバイスのような、複数人が一つの会議室から参加できる専用設備の普及率はまだ13.1%にとどまっています。

**考察：**コロナ禍を経て「どこでも仕事できる」スタイルが定着し、今は対面・オンライン・両方混在という3パターンが職場に共存しています。今回の調査でも、対面とWEB会議どちらか一方に統一されているわけではありませんでした。ハイブリッド会議実施者の過半数が何らかの課題を認識しているというのはマイクやカメラの問題だけではありません。会議室側が自然と対面同士で話を進めてしまい、オンライン参加者が話に入りづらくなるという構造的な問題です。機材を揃えることはもちろん大切ですが、それだけでは解決しません。「オンライン参加者から先に発言を求める」「画面が全員に見えるよう配置する」といった進め方のルールを整えることも重要です。

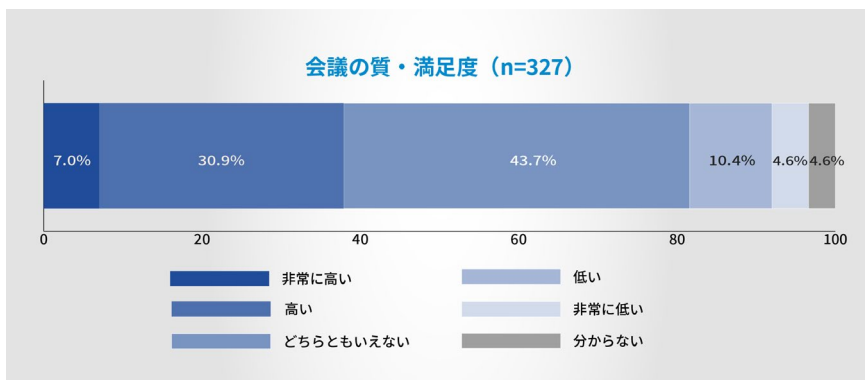
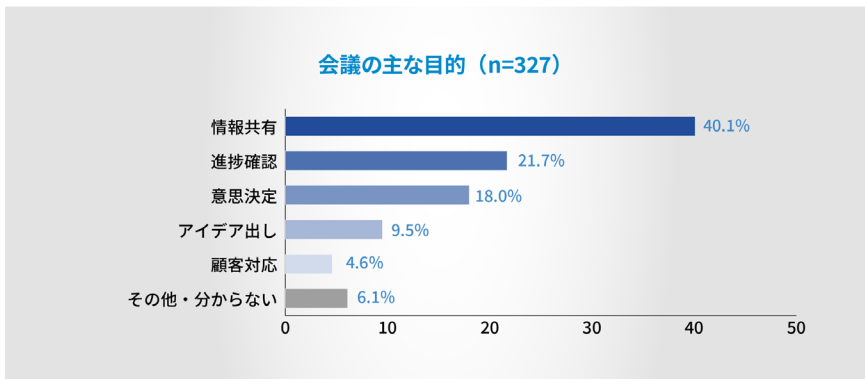




### ■ 会議の目的・質——4割が「情報共有」、満足度の肯定は3割台

**結果：**会議の目的で最も多かったのが「情報共有」(40.1%)です。「進捗確認」(21.7%)と合わせると、全体の6割強の会議が「情報を伝える・確認する」ためのものでした。また、本来会議が最も役立つはずの「意思決定」の場として活用されているのは18.0%にとどまっています。会議への満足度が「高い」と答えた人が37.9%でした。

**考察：**会議の目的で全体の6割強の会議が「情報を伝える・確認する」ためのものというのは、言い換えると会議の多くが「話し合い」ではなく「伝達」になっているということ。情報を伝えるだけなら、メールやチャット、録画した動画で代替できます。全員のスケジュールを合わせて集まる必要はありません。こうした会議を見直すだけでも、管理職が費やしている会議時間を削減できる可能性があります。また、会議を「意思決定」の場としての活用が低い割合であったことから、多くの組織では、会議を「決める場」として活用しきれていない実態が見えてきます。会議への満足度が「高い」と答えた人が37.9%にとどまる背景には、会議の目的と実態のずれがあると考えられます。何のために集まるのかが明確でなければ、参加者が「この会議は必要だったのか」と感じてしまうのは自然な流れではないでしょうか。



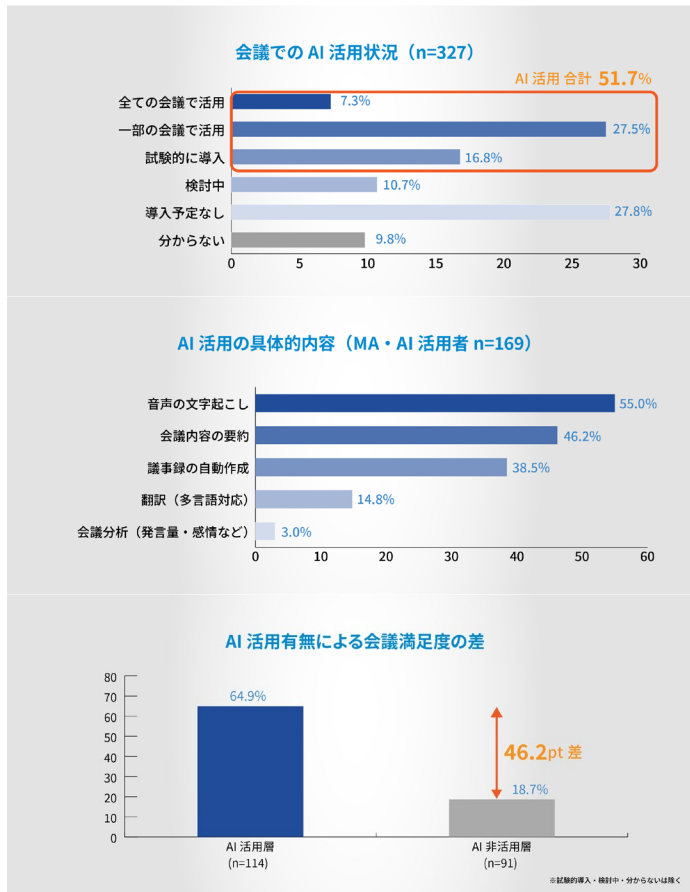
## ■ AIの会議活用——AIは会議の「後工程」から変革を始めている

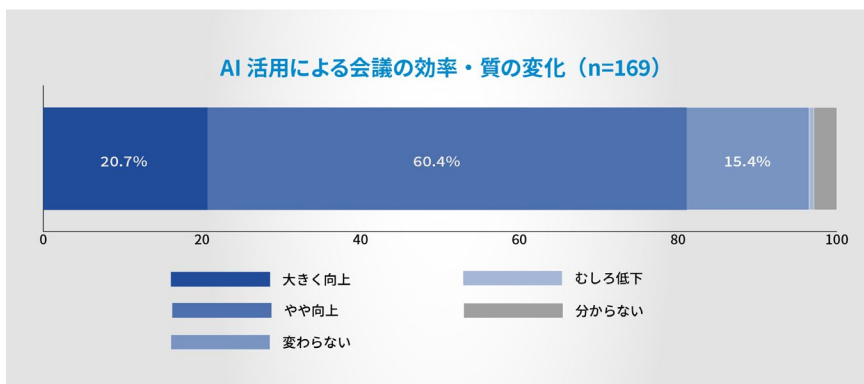
**結果：**AIの導入状況を調査したところ、「全ての会議で活用」（7.3%）「一部の会議で活用」（27.5%）「試験的に導入」（16.8%）を合わせると、会議参加者の51.6%、すなわち過半数が何らかの形でAIを使い始めていることが明らかに。AIを会議に活用している層の具体的な活用方法は「音声の文字起こし」（55.0%）「内容の要約」（46.2%）「議事録の自動作成」（38.5%）が上位でした。また、AI活用層と非活用層で会議への満足度に46.2ポイントもの差がついています。さらに、AIを使い始めた人の81.1%が「会議の効率や質が上がった」と感じていることも明らかに。一方で、「会議中の発言量を分析する」「参加者の反応を読み取る」といった使い方はまだ3.0%にとどまりました。

**考察：**総務省「令和7年版 情報通信白書」（2024年度調査）によれば、何らかの業務で生成AIを利用していると回答した日本企業はすでに55.2%に達しています。本調査で会議という特定の場面に絞っても51.6%が活用・試験導入段階にあることは、この流れが業務全般から組織の意思決定の場へと着実に広がっていることを示しています。

活用方法に共通しているのは、会議後の作業を自動化していることです。録音して文字に起こして、まとめて、議事録を作る……かつては担当者が時間をかけてやっていた仕事や、AIで大幅に短縮できるようになっています。こうした活用の広がりを受けて、AIを使い始めた人の81.1%が効率・質の向上を実感しているのは、「まず試してみた」段階を含む数値であり、使いこなさなくても効果が出ることを示しています。ただし、「AIさえ使えば会議が良くなる」というほど単純な話ではありません。もともと会議の改善に意識が高い組織がAIも積極的に活用している、という見方もできます。それでも、AI活用に踏み出すことが組織の会議文化を変えるきっかけになりうることを示唆する結果と言えるでしょう。

当社はこうした動向を、AIによる会議業務のトランスフォーメーション——すなわち「会議AX（会議AIトランスフォーメーション）」の最初のフェーズと位置づけています。現状はAIによる「後工程の自動化」が先行していますが、今後は会議の質そのものをAIが高めるフェーズへの移行が進むと考えられます。「会議中の発言量を分析する」「参加者の反応を読み取る」といった活用がまだ3.0%にとどまっていることは、その余地の大きさを示しています。

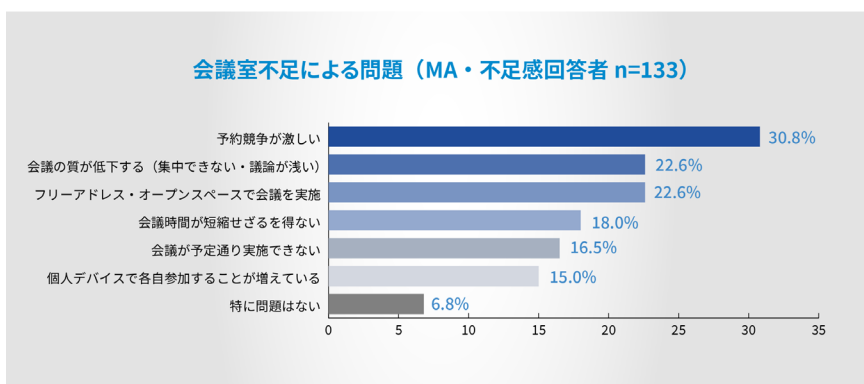
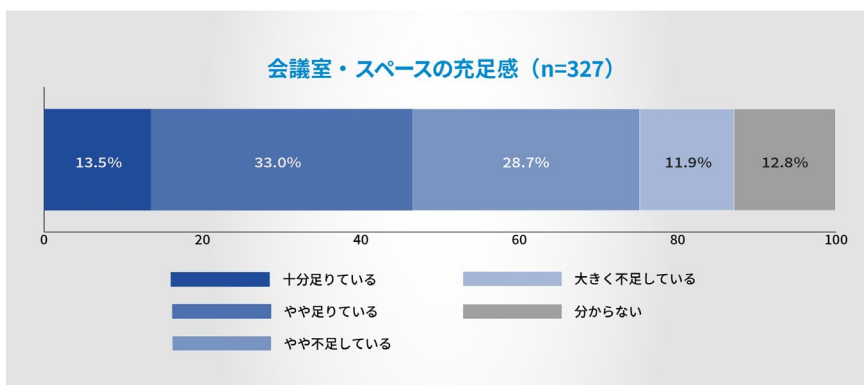




### ■ 会議室・スペース不足——約4割が不足を実感、予約競争が最大課題

**結果：**会議室不足の実態も調査すると、会議室が「足りない」と感じている人が約4割（40.6%）であることが明らかになりました。一番多い困りごとは「会議室の予約競争が激しい（30.8%）」でしたが、「会議の質が低下する（22.6%）」「やむを得ずフリーアドレスやオープンスペースで会議を行っている（22.6%）」という回答も見逃せません。加えて、「個人デバイスを用いて各自で参加することが増えている」という回答も15.0%ありました。

**考察：**コロナ禍を経てリモートワークが普及した一方、近年はオフィス回帰が進み、対面での打ち合わせや出社者同士のコミュニケーションの機会が増加しています。その結果、会議室不足が叫ばれることが増えてきました。廊下の隅やオープンフロアで会議をすると、周りに話が聞こえる、集中できないという問題が起きます。顧客情報や社内の機密事項を話す場合には情報漏えいのリスクにもなります。「会議室が足りない」という問題は、単なる不便さではなく、仕事の質と安全性にも影響しています。また、会議室が足りないことで生じている課題として個人デバイスでの参加が増えると、同じ社内にながら全員がイヤホンをして別々に参加するという状況が生まれます。こうなると発言のタイミングをつかみにくく、「発言しづらい」「情報格差が生まれる」といったハイブリッド会議の課題と同じ状態が社内でも起きてしまいます。スペース不足は、会議の形の問題にも直結していると考えられます。



## ■ 今回の調査を通じて (ナイスモバイル株式会社 専務取締役 吉村健吾コメント)

今回の調査で、私が近年「会議DX」の現場で感じてきたことが、改めて数字として可視化されました。上位管理職が週の17.2%、約1営業日分を会議に費やしているという結果は、「会議が多い」という感覚が単なる主観ではないことを示しています。しかしそれ以上に注目すべきは、その会議の40.1%が「情報共有」を目的としているという点です。情報を伝えるだけの会議に、経営判断を担う管理職の時間が費やされている。これは組織にとって、見過ごせないコストです。また、AIの進化により、議事録の自動作成・文字起こし・要約といった「会議の後工程」は急速に自動化されつつあります。実際、今回の調査でもAI活用層の会議満足度は非活用層と比べて46.2ポイント高く、81.1%が効率や質の向上を実感しています。

しかし私が注目するのは、AI活用率がまだ51.6%という数字です。半数近くの職場では、まだこの恩恵を受けられていません。私たちが「会議DX」と呼ぶのは、単に会議室にITを導入することではありません。コミュニケーションの質を見直し、IT設備・インフラを整えることで、「判断の場」としての会議を取り戻すことです。そして今、AIの活用によって「会議AX」へと進化する段階に差し掛かっています。AIが業務を担うほど、人が「判断」に集中できる環境の価値は高まります。会議はなくなりません。むしろ、会議の質が企業の競争力を左右する時代が来ています。今回の調査が、多くの組織が自社の会議を見直すきっかけになれば幸いです。



## ■ ナイスモバイル株式会社について

設立：2016年6月22日

所在地：〒399-0033 長野県松本市笹賀5958

事業内容：

ナイスモバイル株式会社は、「人々を繋ぐ世界のスタンダードを創造する」を理念として、会議DX事業を展開し、商品の企画・輸入・販売・保守・メンテナンス・サポートを行っています。具体的にはMAXHUB「All in One Meeting Board」や中小企業向けネットワークソリューションブランド「HUAWEI eKit」をはじめとする商品を通じて、情報共有や意思決定の効率化を支援しています。さらに6月22日を「ここから始める会議DXの日」として制定するなど会議DXの普及啓発に取り組むとともに、近年では会議室を起点としたAI活用を「会議AX」と位置づけ、より生産性の高い会議運営の実現に向けた提案を進めています。

URL：<https://nicemobile.jp/company/>

## ■ 利用に関して

本調査データを引用・転載される場合は、お手数ですが以下のご対応をお願いいたします。

- ・引用・転載の際は出典（ナイスモバイル株式会社「ビジネスパーソンの会議・AI活用実態調査 2026」）の表記をお願いいたします。
- ・出典元として以下のページへのリンク追加をお願いします。

※URL：<https://nicemobile.jp/news/260619/>

<ナイスモバイル株式会社>

新たなスタンダードを、この先も



ナイスモバイル株式会社

<https://nicemobile.jp/>

【本 社】

長野県松本市笹賀5958

Tel：0263-87-2298 Fax：0263-87-2208

【札幌支店】

03-5577-2809 (窓口：東京支店)

【仙台支店】

03-5577-2809 (窓口：東京支店)

【新潟営業所】

03-5577-2809 (窓口：東京支店)

【東京支店】

03-5577-2809

【金沢支店】

0263-87-2298 (窓口：本社)

【名古屋支店】

052-228-2552

【大阪支店】

06-6136-8138

【四国営業所】

06-6136-8138 (窓口：大阪支店)

【広島支店】

06-6136-8138 (窓口：大阪支店)

【福岡支店】

092-260-8522

【熊本営業所】

092-260-8522 (窓口：福岡支店)

【Nimo Korea Co., Ltd. (完全子会社)】