

この時代に  
本を売るには  
どうすればいいのか

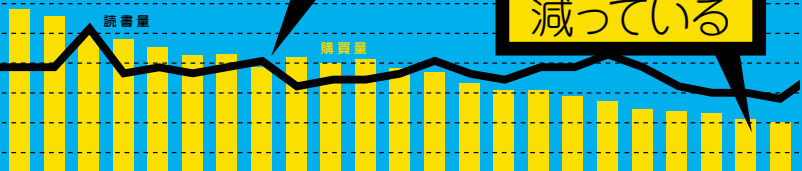
飯田一史

『町の本屋はいかにしてつぶれてきたか』の著者による、

日本人の  
**書籍を読む量**  
は減っていない

**本の売上**  
を伸ばすための  
**提言。**

**買う量**が  
減っている





この時代に本を売るにはどうすればいいのか

飯田一史

星海社

365



SEIKAISHA  
SHINSHO



「本が売れない」と1990年代後半から言われ始め、四半世紀以上経った。

リアル書店の閉店が相次ぐなか、2024年以降、国策による書店振興への取り組みが話題を集めた。だが、それらで語られている現状分析には誤りが含まれている。

したがって有効な打ち手と言えない提言もある。

たとえば日本人の読書量が減っているかのような前提で語られている。しかし雑誌は減っている、16歳以上の書籍の読書量や読書率は、多少の変動はあれど、長期的に見れば横ばいである。出版産業の問題は「読む」ではなく「買う」にある。

だから「読書推進」ばかり打ち出しても、産業振興あるいは出版社や書店の日々の商いの観点から言えば必ずしも意味がない。もちろん読書推進は読書量を増やし、すそ野を広げるためには重要だ。しかし安易に読むことと買うことを混ぜるべきではない。もっとうなら、「今の人は読まないからしょうがない」的なとらえかたはやめよう、という話だ。

日本以外の先進国では書籍市場が横ばいしないし微増という国がめずらしくない。しかもほとんどの国では、紙の本が安定的に売れている。年々縮小を続ける日本の紙の書籍市場は、先進国では例外の部類に入る、いわば「負け組」である。何が日本と外国で違うのか。また、欧米で行われている施策で、日本でも参考にできるところはないのか。

本書のタイトルは『この時代に本を売るにはどうすればいいのか』というものだが、ここでいう「本」は紙の本だけではなく、出版物のデジタルコンテンツ（デジタルパブリッシング）も含む。リアル書店が苦境を続ける一方で、2024年のマンガ市場は紙と電子を合わせて7000億円以上という史上最高の推定販売金額となり、電子コミックがその成長を牽引している。ではなぜマンガだけがV字回復に成功したのか。なぜマンガ以外は「電子のほうが大きい」とはならないのか。デジタルコミックを伸ばした手法や考え方は、紙の本の売り伸ばしに応用できないのか。

本書では出版業界の課題をめぐる神話、クリシェ（決まり文句）を排して真の課題を特定し、先進事例やマーケティングの学術研究から判明した示唆<sup>しき</sup>をもとに、打ち手を提案していきたい。筆者はもともと出版社で雑誌や小説の編集者をしていたから、出版社側の視点もわかる。自分もフリーランスの物書きだから、個人のクリエイターが食っていけるよう

になるにはどうなればいいかという視点もある。書店についての本も書いたから本屋側の事情もわかる。本書はこれらの視点を章やパートによって切り替えながら進むという、ちよつと変わった本になっている。読者によつてどの立場に近いかはまちまちだろうが、「そちら側からはそういうやり方があるのか」「そういう苦しさがあるのか」と相互理解がなされた方が連携しやすくなると思つてゐる。

あらかじめお断りしておくと、「本を売るには」といつたときに出版社の人間が真つ先にイメージするような書店営業やSNS運用、広告出稿のコツのような話、書店の方がイメージするような仕入れや棚づくり、ディスプレイのしかたの話などはしていない。そういった現場寄りの知見はもちろん非常に重要だが、それらは出版社の営業や広告担当、書店員同士でノウハウを共有してもらえば済む話だ。「出版ジャーナリスト」である筆者の領分ではないと思つてゐる。本書は、むしろそういったことに意識が向いてゐるさいに協わきに助けられがちな「そもそもの現状と課題」についての俯瞰ふかん的な視点を提供することを意識して書いた。「与えられた日常の業務をどうするか」のヒントになる話ではなく、それを時代に合せて「見直すための前提」を整理した本である。世の中のいわゆる「本屋本」、出版

についての本にはほとんど書いていないようなことを扱っているから、面喰<sup>めんく</sup>らう読者も多いだろうが、それこそがねらいであり、本書の特色、ウリだ。

「雑誌の集客力が書店に人を運んできってくれた」時代が終わり、「本が出（てい）ることを知ってもらい、店に来てもらうための動機・導線づくり」から設計しなければならなくなっている。

この本では国内外の事例から「デジタルと動画も使って本を売る」への変革について主に書いている。本の前半は主に出版社などのコンテンツホルダー側の話、中盤から後半は本屋、小売も関係する話を扱っている。「デジタル云々<sup>うんぬん</sup>の話は、このタイトルから期待するものではないんだよな」と思う方も、ご年配の方を中心にいらつしやるだろう。「うちには関係ない話だ」「日々の商い<sup>あきな</sup>とあまりにかけ離れていて、よくわからない」と。だが、べつにあらゆる出版人に対して「デジタルと動画を使いこなせ」と言いたいわけではない（とはいえ、自分たちができるかできないかは別としても、すでに出版産業においてさえ、先進事例はここまでやっているのか、という事実は知ってもらいたい。事業をしていくうえでは、そういう人たちとも戦うなり、すみわけるなりする必要はあるのだから）。具体的なツールや施策より「考え方」「おさえるべき手順」のほうが重要だ。



課題が解決されさえすれば、手段はなんでもいい。ただし現状と課題の認識がズレていれば、あらゆる方策はムダになる。そして「これさえやれば簡単にV字回復する」かのような魔法の杖は存在しない。しかし動かなければ何も変わらない。ラディカルに、あるいは地道にやるしかない。

そういうわけで、まずは現状と課題の確認から始めよう。

目次

はじめに 3

第1部

出版業界の課題の本質

—「書籍と雑誌」「読むと買う」「子どもと大人」は別の話

14

第1章

『なぜ働いていると本が読めなくなるのか』  
はどことが間違っているのか

17

働き始める前から読書量は減り、働き始めた後も日本人の読書量は減らない 19

「読む」と「買う」は別の話 23

「雑誌」と「書籍」も別の話 30

労働時間は減り、自己啓発の時間も減っている 35

「なぜ減っていると思うか」の定量調査の結果の扱いは要注意 44

「気持ち」と読書量はつねに一致するわけではない 49

「スマホばかり見るようになって読書時間が激減している」とまでは言えない 54

「読書推進」の限界——小中学生の読書量は増え、

高校生以上は横ばいの背景にある「遺伝」 58

ノイズのある「読書」とノイズなき「情報」 摂取は分けられるのか？ 66

# 打ち手としてのデジタル

## パブリッシング／出版DX

78

## 第2章 マンガがDXに成功し、V字回復できたのはなぜか

電子書籍でよく売れるもの、売れないもの 99

「マンガは電子と相性が良い」 理由の整理 105

## 第3章 ウェブ小説 111

そもそもウェブ小説とは？ 114

文芸市場に占めるウェブ小説書籍化の割合 122

日本におけるウェブ小説販売モデルの困難 130

中韓以外のウェブ小説は日本と同じ「ウェブ小説書籍化＋映像化権ビジネス」137

## 第4章 ニューヨークタイムズ 143

どんなかたちのペイウォールを採用するか？ 146

NYTのサブスクリプションファネル 148

ファネルのそれぞれのフェーズでどんな施策をしているのか？ 150

複数の異なる商品やサービスをひとつにまとめて、お得な価格で提供する「バンドル戦略」

158

バンドルと広告戦略のつながり 161

日本の出版社、新聞社への示唆 162

## 第5章 ビッグ5 169

認知：BookTok, Bookstagramを取り込み、ジャンル別のコミュニティサイトを運営する 170

興味：マーケティングオートメーションとニュースレター、ポッドキャスト、コミュニティ 174

関心&検討・・ファンを巻き込んで発売前から「買うべき」という空気をあたため、

CRMでフォロー 177

購買、継続・拡散・・買いやすくする導線づくり、語りたくなる場づくり 180

デジタルマーケティングを「認知」から「継続」まで全フェーズで使い倒して紙の本を売る

184

## 第6章 書店はどうするのか——欧米の本屋のDX 191

認知フェーズ・・SNSと読書コミュニティの活用 194

興味・関心フェーズ・・顧客志向の品ぞろえと店舗体験の向上 198

比較・検討フェーズ・・地域ごとのキュレーションとデジタル支援 201

購買（行動）フェーズ・・オムニチャネル対応と限定商品の投入 204

拡散・継続利用フェーズ・・読書コミュニティの育成とロイヤルティ向上 206

日本の書店業への示唆 208

第7章 理論編..

売上を伸ばすプロモーション施策を考える前に  
知っておきたい不都合な真実

221

ブランディング、プロモーションのセオリー

251

終

章

まとめ、そして個人でできること

257

個人でもできること

265

本書で検討していない、別の方策

274

おわりに

276

第1部

# 出版業界の課題の本質

―「書籍と雑誌」「読むと買う」

「子どもと大人」は別の話







第  
**1**  
章

『なぜ働いていると  
本が読めなくなるのか』  
は、どこが  
間違っているのか

2024年4月に刊行された三宅香帆『なぜ働いていると本が読めなくなるのか』（『なぜはた』は30万部以上のベストセラーになった。『なぜはた』では日本人は働きすぎで、新自由主義的な価値観（自己責任論など）を内面化しているせいで読書量が減っている、と分析して多くの人の共感呼んだ。

ただし『なぜはた』の読書量や不読率に関わる分析は、前提から誤っている。主張の裏付けであるかのように定量データを扱っている部分の多くが間違っている。あるいはデータの取り扱いや解釈に問題がある。

同書が破格の部数を叩き出し、「あそこに書かれている内容が正しい」と思われてしまうことは、出版業界の課題解決につながる。筆者にはそうした危機感がある。

とはいえ、問題は『なぜはた』だけにあるのではない。『なぜはた』は出版業界をめぐる議論の「よくある」誤りを踏まえている部分が多いからだ。

本章の主眼は、同書に限らず出版業界や読書を論じる際に陥りやすい思い込みについて解説を加えていくことにある。断っておけば、筆者は三宅個人に対して含むところは何もない（面識もない）。三宅個人への人格攻撃をしたいわけではない。また、ここで批判的に検討した部分以外の『なぜはた』や三宅の活動をおとしめたいという意図もない。「近年の

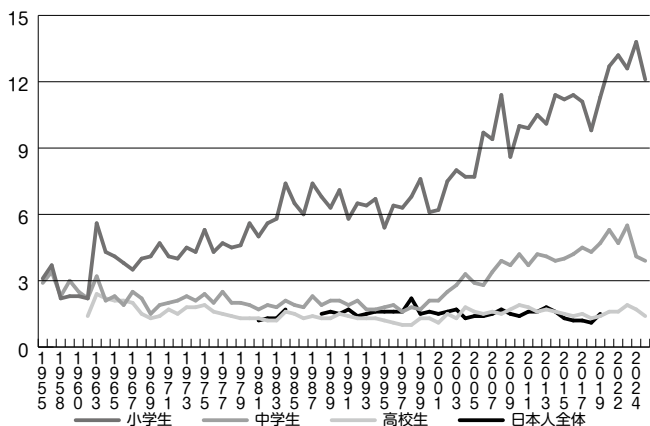
代表的・典型的な事例」として扱うにすぎない。筆者も、本を読んだり買ったりする人が増えてほしいと思っている点では三宅と同じである。そこは誤解なきようお願いしたい。

### 働き始める前から読書量は減り、働き始めた後も日本人の読書量は減らない

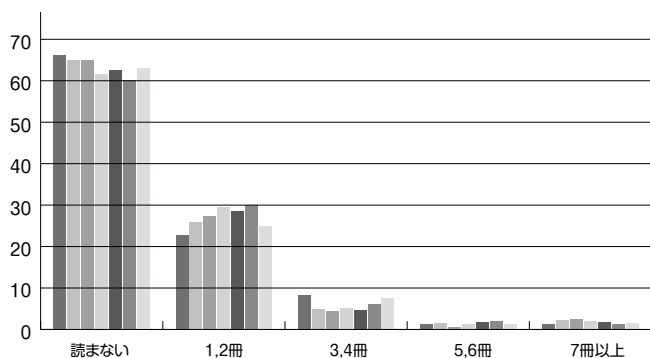
まず『なぜ働いていると本が読めなくなるのか』というタイトルからして、事実在即していない。日本の読書統計では、小中高と学齢が進むにつれて書籍の読書率・読書量が減る。だが高校以上になるとほとんど減りも増えもしない。つまり働き始める前にすでに読書量は減っている。働き始めたからといってそれ以上、減るわけではない（増えるわけでもない）。

書籍の読書量は、全国学校図書館協議会「学校読書調査」によれば、2025年時点で小学生は平均月12・1冊、中学生は3・9冊、高校生は1・4冊。日本人全体で冊数の平均を算出している調査は近年存在しない。2019年まで実施されていた毎日新聞社「読書世論調査」では2019年時点で1・5冊。

文化庁が「国語に関する世論調査」で5年に一度実施している読書調査で1か月に読む



図表1 5月1か月間の平均読書冊数:書籍  
 全国学校図書館協議会「学校読書調査」、毎日新聞社「読書世論調査」を元に作成



図表2 1か月に読む本の冊数の割合(%)  
 文化庁 令和5年度「国語に関する世論調査」を元に作成

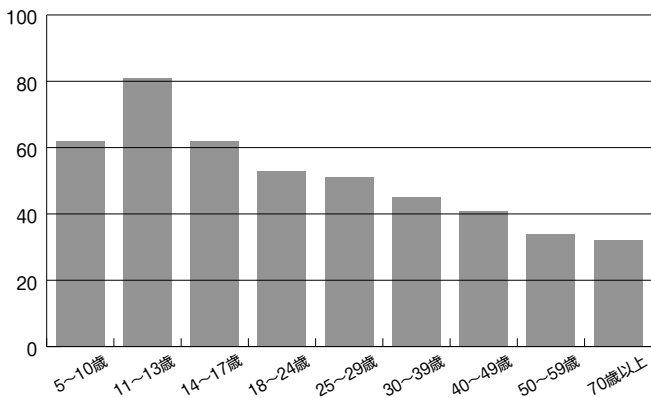
本の冊数の割合を見ても「読まない」「1、2冊」「3、4冊」「5、6冊」「7冊以上」いずれも年齢による差はとばしい。

もつとも、16〜19歳は月1、2冊が22・9%。40〜49歳や60〜69歳が約30%であるのより低い。また月3、4冊が8・4%であり全世代で最多である。10代後半は相対的には本を多く読む。しかし劇的に違ふとまでは言えない。月2冊以下の人たちが全体の約9割を占める。月3冊以上読む人たちはもともと全体の1割程度しかない。月7冊以上読む人は3%未満だ。この点は全世代で共通している。これで「働いていると本を読めなく（読まなく）なる」とは言えない。働く前から平均的にはたいして読んでおらず、働いてからもたいして変わっていない。

ちなみにこれは日本以外の国では必ずしもそうではない。

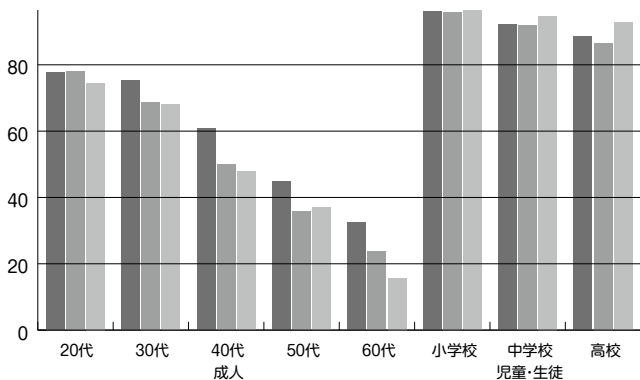
ブラジルや韓国など、年を取るほど顕著に本を読まなくなっていく国もある。しかしいずれの場合も労働を機に劇的に変化があるわけではない。

『なぜはた』は労働時間と読書に強い関係があるという前提に立って書かれている。だが定量的にはその前提自体が誤りだ。



図表3 ブラジル人の読書率(過去3ヶ月。単位: %)

Instituto Pró-Livro (IPL)"6ª edição Retratos da Leitura no Brasil"2024 を元に作成



図表4 韓国人の読書率の推移 (%)

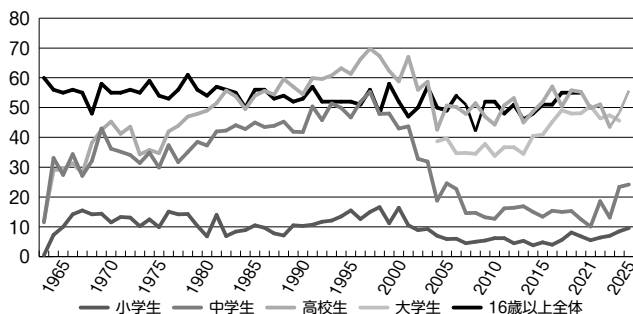
韓国 文化体育観光部「国民読書実態調査」2023年版を元に作成



## 「読む」と「買う」は別の話

書籍の不読率は2025年時点で小学生9・6%、中学生24・2%、高校生55・7%。全国大学生生活協同組合連合会「学生生活実態調査」によれば2023年時点で47・4%。16歳以上全体では2019年時点で55・0%（読書世論調査）、2023年度時点で62・6%（文化庁「国語に関する世論調査」）。高校生より日本人全体のほうが若干高いように見えるが、経年で見ると高校生以上は大きな差はない。4〜6割台を上がったり下がったりしながら、一定の幅に収束し続けている。

筆者が講演でこの話に触れると、時折「しかし、『国語に関する世論調査』が2024年に発表された際に最悪の不読率だったと報道されたではないか」と質疑の時間に不満そうな顔とともに言われる。文化庁は読書調査を5年に一度実施している。2023年度調査はその前の回よりも「1か月に読む本の冊数」に関して「読まない」と答えた人の割合が約15%増えたことが



図表5 書籍の不読率推移 (%)

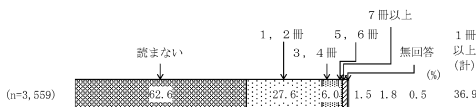
全国学校図書館協議会「学校読書調査」、全国大学生生活協同組合連合会「学生生活実態調査」、毎日新聞社「読書世論調査」各年を元に作成

「衝撃」などと新聞で報じられたのは事実だ。

しかし「15%増えた」と単純に解釈することはできない。調査報告書のなかでも、2018年度以前の調査結果は面接聴取法によるものであつて、2023年度調査（郵送法）とは調査方法が異なるため、参考値として示している、とわざわざ断っている。データを経年比較するには「同じ調査方法で行う」ことが大前提だ。調査方法や調査対象者が変わった場合、簡単に比べることはできない。「参考」程度にしなければならない。これは調査データを扱うときには常識的な話である。

注目すべきは、同じ調査方法で実施されていた2008年度、2013年度、2018年度調査では不読者（「読まない」と回答した人）の割合は46・1%、47・5%、47・3%と15年間でほとんど変わらなかった点である。2008年度から2018年度の間には「スマートフォン」の普及という大きな環境変化があった。にもかかわらず日本人の読書の程度・割合は変わらな

問7 あなたは現在、1か月に大体何冊くらい本を読んでいますか。この中から一つ選んでください。電子書籍を含みますが、雑誌や漫画は除きます。



	n	読まない	1, 2冊	3, 4冊	5, 6冊	7冊以上	無回答	分からない	1冊以上 (計)
令和5(2023)	3,559	62.6	27.6	6.0	1.5	1.8	0.5	—	36.9
平成30(2018)*	1,960	47.3	37.6	8.6	3.2	3.2	—	0.2	52.6
平成25(2013)*	2,028	47.5	34.5	10.9	3.4	3.6	—	0.2	52.3
平成20(2008)*	1,954	46.1	36.1	10.7	3.3	3.3	—	0.5	53.4

\*令和元年度以前の調査結果は面接聴取法によるもの。令和5年度調査（郵送法）とは調査方法が異なるため参考値として示している。

表中-の項目は、該当年度の調査では尋ねていない、又は選択肢がないなど、値が存在しないもの。

図表6 文化庁「令和5年度国語に関する世論調査報告書」34pより引用

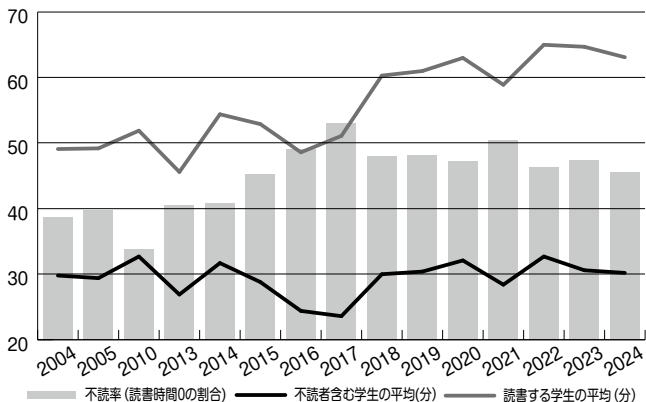
った。

逆に、2018年度から2023年度に突然不読率が急増するような、重大な出来事や環境変化はあっただろうか。2020年から2022年にかけての新型コロナウイルス流行、外出自粛が求められたのは世の中の的には大きな出来事だった。だがこの期間にはむしろ「巣ごもり需要」で本が売れていた。むしろ本に親しむ機会が増えていてもおかしくない。書籍の読書率に対して、環境の変化が大きく作用するという立場に立つのであれば――筆者は青年期以降に関しては環境の影響は小さいと思っている。後述――2023年度の読書調査では「上がらないとおかしい」のではないだろうか。しかし結果は逆である。

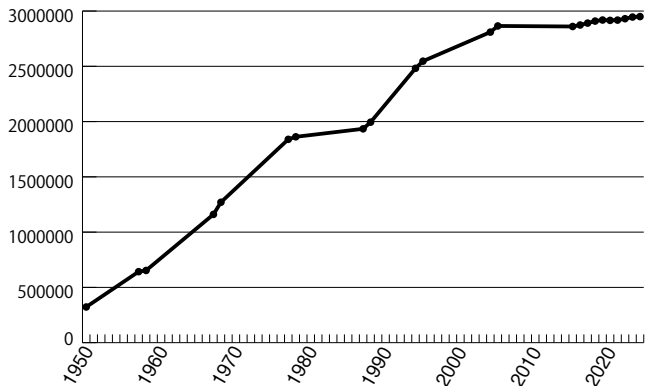
これらを整合的に解釈するのであれば「調査方法の変更の影響で前回よりも不読率がやや高く出たが、実際には以前までの調査と2023年度の調査の『あいだ』のどこかが実態なのではないか」くらいに思っていたほうがいいだろう。

「いや、でも大学生も不読率が上がっていると報道されていたはずだ」と言う人もいるかもしれない。

全国大学生生活協同組合連合会「学生生活実態調査」では、大学生の不読率（読書時間0分）の割合は2004年には38・7%、2024年には45・6%と上昇傾向にある。しかし



図表7 大学生の不読率(%)と平均読書時間(分)  
 全国大学生生活協同組合連合会「学生生活実態調査」各年を元に作成



図表8 学生数推移(人)  
 文部科学省「学校基本調査」を元に作成

上がったと言っても高校生や大人の不読率と同程度の「ふたりにひとりが読まない」にすぎない。

日本では大学進学率は上昇し続けている。少子化にもかかわらず、学生数は過去最高水準を維持している。「大学全入時代」と言われるほど大衆化した。大学の数自体が増え、入試方法もスポーツ推薦を含めて多様化した。結果、かつてのように「文字の多い教科書や参考書を読んで勉強する」ことに適性のある人間以外も大学に進学している。そうなれば大学生の不読率が高校生や日本人全体と大差なくなるのは当然だ。

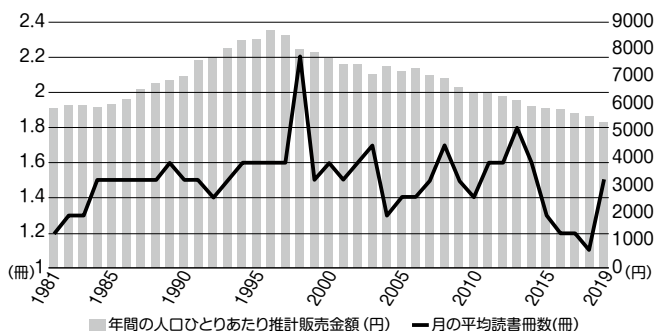
なお、不読率は上昇しているのに、不読者を含む学生の平均読書時間はこの20年間ずっと30分程度で変わっていない。どういうことなのか。実は読書をする学生の平均読書時間は2004年の49・1分から2024年には63・1分と1日14分程度伸びている。「最近の学生は本を読まない」とも「最近の学生ははじめになっている」とも言われるが、両者は両立する。そのことを「学生生活実態調査」は示している。まじめな学生の読書時間は伸びていると捉えられるからだ。不読者が増える一方で、「読む学生」の読書時間は増えているという「二極化」が進行している。「全体的にみんな読まなくなっている」わけではない。

話を戻すが、書籍の読書率、読書量は、青年期以上の年齢では時代による変化にとぼしいとみるべきだ。したがって「明治・大正の労働者や昭和のモータリマンは長時間労働にもかかわらず本を読んでいたのに、なぜ最近の本が読まれないのか」という『なぜはた』の問いかけは、やはり前提から間違っている。戦後の出版流通システムができあがり、モノ不足（本の材料となる紙材不足）が解消された1950年代頃から、子どもを除く日本人の読書量や読書率にはほとんど変化がないからだ。

出版業界は1990年代後半から売上が落ちてきているのに、読書量が変わっていないなんておかしい、と思うかもしれない。

こうした「読む」と「買う」を短絡的に結びつける考え方はよく見られる。しかし、読む量と買う量は単純にイコールにはならない。イコールになるなら「積読」という言葉は存在しない。

出版市場が成長していた時代にも、書籍の読書量が増えてい



図表9 紙の書籍の人口ひとりあたり推定販売金額（年間）と平均読書冊数（月）  
出版科学研究所調べ、総務省統計局人口推計、毎日新聞社「読書世論調査」各年を元に作成

たわけではない。書籍は、読書量と購買量の傾向が一致しない。

仮に日本人の平均読書冊数を月1・5冊として人口1・2億人とすると日本人は年間21・6億冊読んでいる。2024年には書籍の推定販売部数は約4・4億冊、公立図書館では個人貸出と団体貸出を合わせて約8・3億冊（出版科学研究所、日本図書館協会調べ）。買った・借りた本をすべて読んだというムリな仮定を置いて残り4割、8・9億冊は新刊書店でも公共図書館でもないところから調達した書籍が読まれていることになる。古本屋もあるし、各家庭のなかにも本はある。新刊書店と図書館は読書を語る際に重要な場所だが、それだけで人々の読書は完結しない。本屋と図書館の話だけでは、読書の全体像の5、6割しか把握できない。本屋で買う本の外にも、読書はひろがっている。この点から考えても「読む」と「買う」は単純に一致しない。

読書量と市場動向の不一致はめずらしいものではない。アメリカではNAEP（全米学力調査）、UK（英国）ではNLT（国立識字基金）が子ども・若者の読書調査を実施しているが、いずれも近年では減少傾向にある。ところがアメリカのCircana BookScanなどが発表している書籍の市場調査を見ると、児童書やヤングアダルト「YA」（10代向け）市場はむしろ成長傾向にある。世界に目を向けても「読む」と「買う」の不一致、「読書量は減っ

ているが本の市場規模は横ばいや微増」（あるいはその逆）といった現象はめずらしくない。日本の出版市場の課題のひとつは「書籍を読まない」ことではなく、「本を買わない」ことにある。「本を読まなくなっているから、買わなくなっているにちがいない」という誤った因果推定にもとづいた「本離れ」論は、認識が雑すぎる。

### 「雑誌」と「書籍」も別の話

ただし、「読まなくなっており、買わなくなっている」が日本で該当する出版カテゴリもある。雑誌がそうだ。

しかし『なぜはた』は雑誌と書籍の区別が付いていない。出版統計でも出版業界の実務においても、定期刊行物である雑誌と、そうではない書籍は一般的には明確に分けて扱う。「SFマガジン」のような小説誌と、その連載作品をまとめた単行本書籍は別物だ。ところが『なぜはた』にはたとえば「雑誌や自己啓発書を中心として、労働者階級にも読まれる書籍は存在していた」（38p）という記述がある。この「雑誌と書籍の区別が付いていない」ことによって『なぜはた』はやはり主張の論証に失敗している。

もともと、日本は「雑誌と書籍をごっちゃに扱う」ことに違和感を持ちにくい出版環境

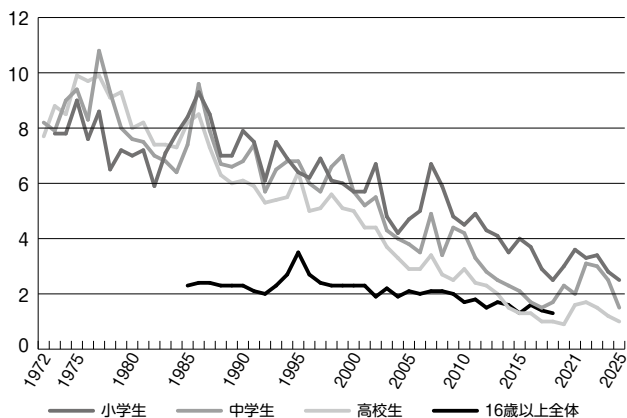


にあった。だから、こうした混同にはしかたがない部分もある。日本は世界にあまり類を見ない「雑誌優位型の『雑誌と書籍の一体型流通』」という特徴を持っている。このシステムは大正時代から徐々にわたちづくられ、戦時中に書籍と雑誌の全取次（卸、ディストリビューター）を集約する国策会社「日本出版配給」の誕生によって1940年代に完成し、戦後に日配が解体されたあとも東京出版販売（現トーハン）、日本出版販売などの大手取次によって継承され、今日に至っている（日本の出版流通システムがいかにして形成されてきたのかについて、くわしくは拙著『町の本屋はいかにしてつぶれてきたか』を参照）。雑誌販売店と書籍販売店が分かれておらず、ひとつの書店で雑誌と書籍の両方がほぼ同列に扱われ、雑誌出版社と書籍出版社も分かれていないのが当たり前の日本の出版業界に疑問や違和感を抱かず生きてきた人間のなかには、雑誌と書籍を区別する必然性があまりピンとこない人もいるだろう。

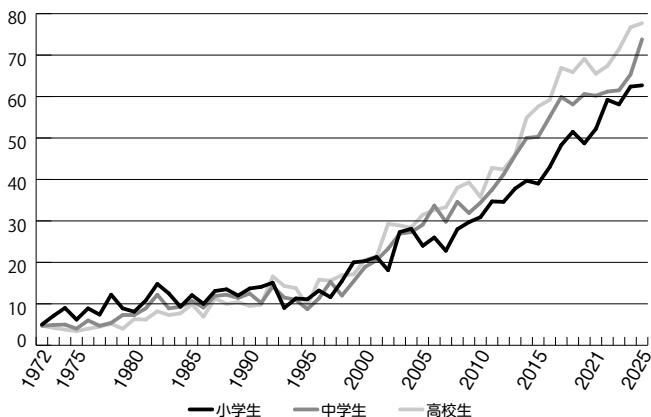
とはいえ雑誌と書籍は、ほとんどの国ではまったく別物として扱われている。出版社や販売店自体が分かれ、出版統計でも明確に分けられているほうが普通である。

重要なのは、雑誌と書籍の読書量・読書率は傾向が異なるということだ。

雑誌の読書量・率は長期にわたって減少傾向にある。2025年時点で月平均は小学生



図表10 紙の雑誌の月間平均読書冊数推移（冊）  
 全国学校図書館協議会「学校読書調査」を元に作成



図表11 雑誌の不読者（0冊回答者）の割合推移（％）  
 全国学校図書館協議会「学校読書調査」を元に作成

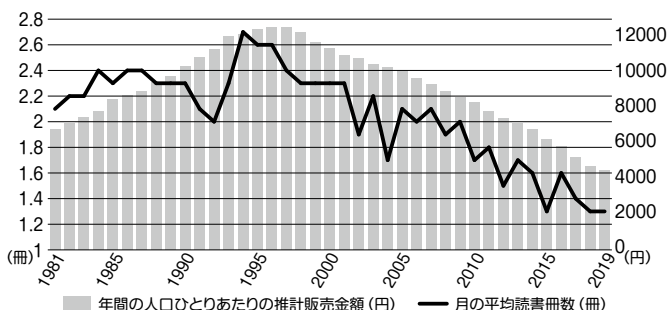
2・5冊、中学生1・5冊、高校生1・0冊、16歳以上全体では2019年に1・3冊。全盛期には小中高生は9〜10冊、16歳以上全体は3・5冊あった。

不読率を見ても、2025年時点で小学生62・7%、中学生73・8%、高校生77・7%。そのむかし、もつとも読まれていた時代には5%程度、つまりなんと95%の子ども・若者が雑誌を読んでいた。

雑誌に関しては、読書量減少と市場規模の減少がほとんどパラレルである。

これで「雑誌と書籍は話が違う」ことがわかりいただけたと思う。

『なぜはた』には読書世論調査をもとに「2009年（平成21年）にはすべての年代で前年よりも読書時間が減少した。／そう、たしかに「読書離れ」がはじまった」との記述がある（151p）。しかし正確には読書世論調査では「読書時間」ではなく、メデイ

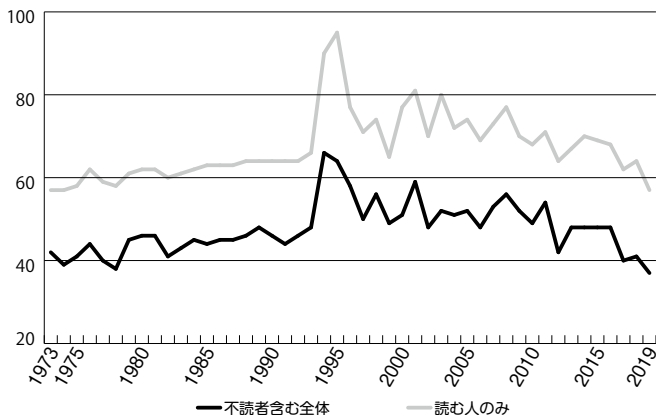


図表 12 紙の雑誌の人口ひとりあたり推定販売金額（年間）と平均読書冊数（月）  
出版科学研究所調べ、総務省統計局人口推計、毎日新聞社「読書世論調査」各年を元に作成

アの接触時間を調査している。つまり『なぜはた』が「読書時間」と呼んでいるものは「書籍＋雑誌」への接触時間なのである。そして今見てきたように書籍と雑誌の傾向は異なる。減少したのはおそらく書籍ではなく雑誌だ（同調査では書籍と雑誌の分数の内訳までは尋ねていない）。

しかも、減ったと言っても1990年代中盤から2000年代まで1日平均50～60分台だったのが、2010年代以降は1970年代～1990年代前半までと大差ない30分台後半～40分台に戻った程度でしかない。これで「読書離れ」と語る『なぜはた』の目線は短期的、近視眼的である。読書世論調査の「読書＋雑誌の接触時間」調査からは「『読む』は『買う』ほど劇的に減ってはいない」という結論を導き出すほうが自然だろう。

なお、『読書世論調査2016年版』には書籍の読書率について「戦後、読書世論調査の開始以来、多少の変動はある



図表13 1日の書籍＋雑誌への接触時間（分）  
毎日新聞社「読書世論調査」を元に作成

るものの、おおむね5割前後で推移している」と書いてある。これは読書世論調査でも、調査方法を変更するまではほとんど不読者の割合に変化が見られなかったことと整合的な結果である。『なぜはた』は読書世論調査を引用しておきながら、読書世論調査サイドの「長年そんなに変化がない」という見解とは異なる「本離れが進んでいる」という主張をしている。にもかかわらずひとことも断りがない。

### 労働時間は減り、自己啓発の時間も減っている

『なぜはた』では、日本人は今も長時間労働であるという前提で書かれ、「全身全霊」ではなく働いたあとで仕事に関係ない本が読めるくらいの余裕をもてる「半身」で働くことを提唱している。

だが「日本人は長時間労働」というのは、少なくとも「全産業平均」で見れば、もはや古い常識である。

たとえば2022年に刊行された古屋星斗『ゆるい職場 若者の不安の知られざる理由』（中公新書ラクレ）、その続編とも言える『なぜ「若手を育てる」のは今、こんなに難しいのか“ゆるい職場” 時代の人材育成の科学』（日本経済新聞出版、2023年）では、むしろ

職場環境が改善され、労働時間やパワハラが減り、有給取得率も高まった結果、「こんな『ゆるい職場』では成長できない」と不安や危機感を抱く一部の若者層は、より成長できる場を求めて退職していくことが可視化されている。

古屋は「若者がみんな成長を求めて、労働強度が高い環境でないと離脱してしまう」と言っているわけではない。「理不尽な叱責や職場の派閥争いのような人間関係の負荷は求めているが、成長実感が得られるような仕事の質の負荷は求めている層 “もいる”」一方で、ヌルい職場にヌルいままいる層もいる。2つの集団の存在を指摘している。

古屋の整理を借りれば、

- 2015年に若者雇用促進法が施行され、採用活動の際に自社の残業時間平均や有給休暇取得率、早期離職率などを公表することが義務付けられた

- 2019年には働き方改革関連法により労働時間の上限規制が大企業を対象に施行（中小企業は2020年から）

- 2020年にはパワハラ防止法が大企業で施行

といった「職場運営法改革」が次々に実施された。2015年の大手企業の大卒以上若手社員（入社1～3年目）では44・8時間であった平均週労働時間は2022年には42・4時

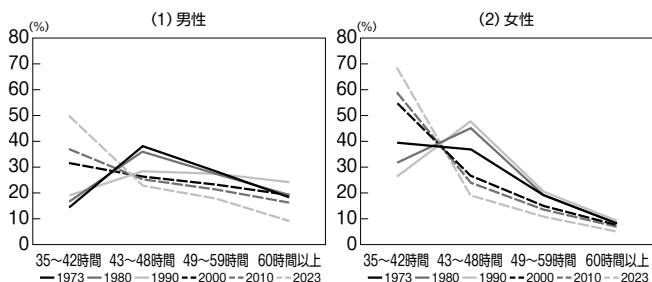
間へと、この間だけでも減少が進んでいる。

『なぜはた』では「いや、働く時間が減ったのは大企業だけの話で、中小企業やフルタイムの非正規雇用者ではそうならない」と主張している。

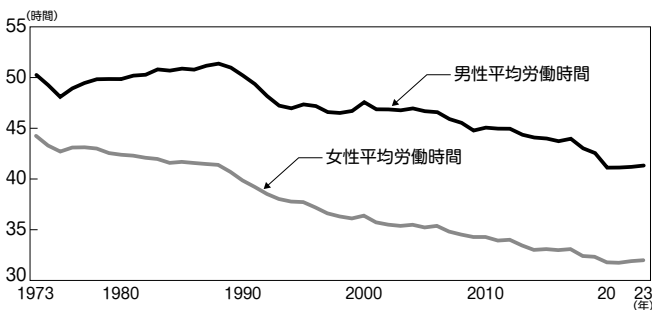
だが、厚生労働省「わが国の過去50年間（1973年～2023年）の労働時間の推移についての考察」（2024年）では「男女を問わず、2000年以降は短時間労働者の割合が高まり、1週60時間以上働く長時間労働者の割合が低下している」「男性労働者については、長期的に見て1週60時間以上労働する者の割合が低下し、35～42時間の層の割合が上昇している」と結論づけている。また、企業が景気変動にともなう労働供給の調整（景気がよくなつて人手が必要となときに企業がどうするか）に関して、1970～1990年代までは労働時間によって調整、つまり残業させまくって調整してきたが、1990年代以降は労働時間を増やすのではなく雇用量で調整、つまりパート労働者の数を増減させることで対応する方向に徐々にシフトしてきただろうことを指摘している。

国全体の傾向として、フルタイム労働者の長時間労働は減ってきている。日本社会の「半身」化は進んでいる。だが『なぜはた』が言うような読書量の増大は起こっていない。

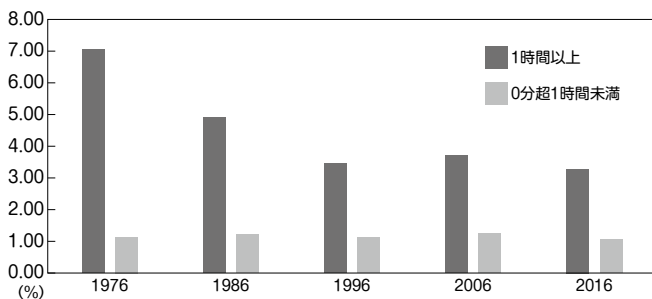
「いや、『なぜはた』の主張は1990年代以降に『読書全体が減った』という話ではなく



図表 14 厚生労働省「わが国の過去 50 年間（1973 年～2023 年）の労働時間の推移についての考察」（2024 年）より、男女別・時間別の分布の推移（1973～2023 年）



図表 15 同、男女別平均労働時間の推移（1973～2023 年）



図表 16 黒田祥子・山本勲「長時間労働は正と人的資本投資との関係」（2019 年）より、自己研鑽した人の割合（1976～2016 年）



て、『自己啓発（書）の市場は増えている』だったから、労働時間が減っていたとしても、そのぶんは読書ではなく自己啓発に取られているだけだ」と言うかもしれない。

黒田祥子・山本勲「長時間労働は正と人的資本投資との関係」(RIETI Discussion Paper Series 19-J-022、2019年)という、長時間労働が是正されたことによって自己研鑽の時間は増えたのか、減ったのかについて研究した論文がある（同論文では「自己研鑽」は「学習・自己啓発・訓練（学業以外）」に該当する行動」と定義されている。なおグラフは論文19pより引用）。ここでは「働く時間は減ったが、自己研鑽の時間も減った」と結論づけられている。日本では「残業削減で学習が増える」効果は40歳以上にしか見られず、しかもその規模は年5時間未満とほとんどないに等しい。

『なぜはた』は1990年代から自己啓発市場が爆増し、労働による自己実現に向けて時間を割き、結果、それ以外の読書が減ったかのように書いていた。しかし黒田・山本論文に掲載されたグラフを見れば一目瞭然で、そうはなっていない。ちなみに『なぜはた』は黒田と山本による『労働時間の経済分析 超高齢社会の働き方を展望する』という2014年の著作は参照している（191p）。同じ著者のその後の論文をフォローしていれば「長時間労働が継続している」とか「自己啓発の時間が増えている」といった誤った認識は更

新されていたはずなのだが。

そもそも日本が世界有数の経済大国にのぼりつめていた1986年の時点でも、1日に1時間以上の自己研鑽をしている人は5%程度。以降はそれより減っている。1990年代以降、自己啓発書はベストセラーランキングで目立つようになったかもしれない。だが自己啓発に費やす時間が活発化したと示すデータはない。ここでも「読む」と「買う」を短絡的に混同する『なぜはた』の問題点が露呈している。

日本人は諸外国と比べて「先進国でもっとも大人が学ばない国」である。この点が研修、人材育成業界では長年問題視されてきた。

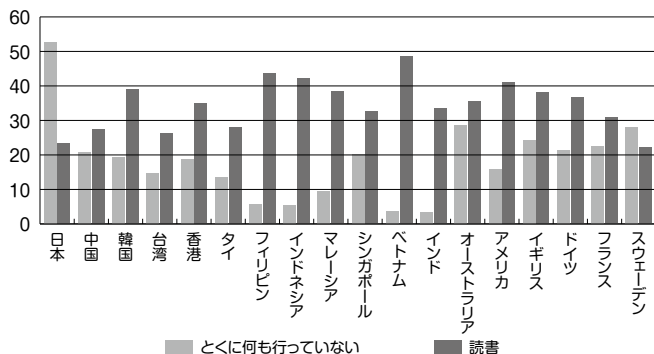
1990年代以降、人々が仕事に活かすために学ぶ時間を増やしているなら産業界としては万々歳のはずだが、まったくそうならない。

小林祐児『リスキリングは経営課題―日本企業の「学びとキャリア」考―』（光文社新書）では、日本では、社会人になってからもう一度大学に入り直す人も、職場以外で自発的に学ぶ人も、欧米先進諸国はおろかアジアの中で比較しても最低水準だと書かれている。なお、個人レベルで自己研鑽に時間や資金を投じる割合だけでなく、企業が従業員に対して行う人的資本投資も日本はぶっちぎりで先進国最低である。

小林が所属するパーソル総合研究所の「グローバル就業実態・成長意識調査」（2022年）の「社外の学習・自己啓発」の割合を比較しても日本は「とくに何も行っていない」の割合が52・6％で調査対象国トップであり、「読書」と答えた割合は23・2％でこちらは下から2番目である。

『なぜはた』では現代日本においては「労働による自己実現」に向けて自己啓発書やインターネットサーフィンのように「読みたい」ものだけを効率的に集めるような「ノイズを除去する」「〈社会〉を遠ざける」ような「情報」摂取型の読書がさかんに行われ、対照的に「アンコントロールラブル」な「ノイズ」や「他者の文脈」を含む人文書や小説などの読書が遠ざけられている、との主張がなされている。

この理屈は成り立たない。日本では自己啓発も不活発である。さらに言えば「読書離れと自己啓発書の伸びはまるで反比例のグラフを描く」（138p）という『なぜはた』の主張は、



図表17 社外の学習・自己啓発(%)  
パーソナル総合研究所「グローバル就業実態・成長意識調査(2022)年」を元に作成

- ・前者の「読書離れ」が誤っている

- ・後者の「自己啓発書の伸び」に関しても重大な視点が抜け落ちている

- ・グラフ云々と言っているが、実際にはグラフを描けるような定量的な根拠がない

という3点の問題がある。

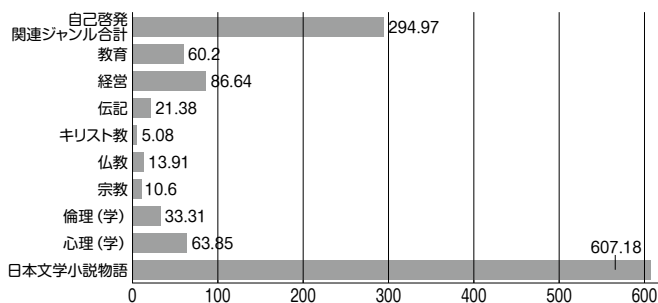
おそらく『なぜはた』は、社会学者・牧野智和の『自己啓発の時代』が出版科学研究所『出版指標年報』の年間ベストセラーからカウントした自己啓発書の冊数をもとに「増えている」と言っているのだと思われる（同書36～37p）。

2025年時点で牧野の自己啓発書研究の最新論文と言えるのは「二〇一〇年代自己啓発書ベストセラーにみる「心の習慣」（北田暁大・東園子編『岩波講座社会学第12巻文化・メディア』岩波書店、2023年所収）だろう。このなかに1990年代以前には年間ベストセラーのなかに自己啓発書（自分自身、あるいはその考え方・行動の仕方・生き方を主眼として扱うもの」と定義）は10年間で20冊を超えることはなかったが、2000年代には37冊に増え、2010年代は77冊と増えている、とある（同書137～138p）。

これ自体は間違いではない。だが『なぜはた』のように、ここから自己啓発書のほうが文芸よりも市場が大きいのかのように解釈するのは誤りだ。

まさに出版科学研究所『出版指標年報2025年版』の書籍新刊推定発行金額（推定発行金額＝平均価格×推定発行部数）によれば、2024年時点で「日本文学小説物語」は607・18億円で全カテゴリーで最多である。それに対して、自己啓発の本が含まれるであろうジャンルをすべて並べてみても、「心理（学）」63・85億円、「倫理（学）」33・31億円、「宗教」10・60億円、「仏教」13・91億円、「キリスト教」5・08億円、「伝記」21・38億円、「経営」86・64億円、「教育」60・20億円で合計294・97億円しかない。そして言うまでもなく、これらのジャンルの本のすべてが自己啓発書なわけではない。

『なぜはた』は牧野に倣<sup>なら</sup>ってベストセラーランキングという「上澄<sup>うわす</sup>み」だけを見てしまったのだろう。だが、すそ野まで含めた市場全体で「小説」と「自己啓発書」のどちらが大きいのかについて見誤っている。結果、「情報」的な本の購買が主流になり、「ノイズ」のある小説などはそれに押し出されているかのような結論を主張してしまった。実際には自己啓発書がベストセラーランキングにいくら



図表 18 日本の出版市場 推定発行金額（億円）  
出版科学研究所『出版指標年報2025年版』を元に作成

入ろうが、出版市場全体に占める文芸の大きさと比べれば、たかがしれている。

### 「なぜ減っていると思うか」の定量調査の結果の扱いは要注意

『なぜはた』は「読書量が減ったと感じている人」にその理由を訊いた調査を参照し、「仕事や家庭が忙しい」と答える人が多いことに着目し、「働いていると本が読めない」と結論づけている。この点も問題がある。

まず、今見てきたように書籍の読書量は減っていない。減ったのは雑誌の読書量だけだ。『なぜはた』は明治や大正期について書いた前半では雑誌の話もしている。だが、時代が下るほど書籍の話に傾斜していく。

実際には「減っていない」のに「減ったと感じている」人に理由を訊いている調査を見てもわかるのは、「減ったと感じている人は、そう思っているんですね」という個人の主観（の集まり）だけだ。「あなたの感想ですよ」以上でも以下でもない。客観的には何の証左にもならない。

しかし『なぜはた』に限らず、たとえば講談社と読売新聞社が2025年2月に発表した「書店活性化へ向けた共同提言」のなかでも、2024年の「国語に関する世論調査」

を引いて「読書量が以前より減ったという人も過去最多の7割となった」などと「減った」と思っているかどうか」という主観的な回答を真に受けている。

筆者がある講演の際に『なぜはた』の問題点を指摘したときにも「文化庁の調査では、読書量が減ったと感じている人の多くは『忙しいから』と答えているじゃないか」と食ってかかってくる人がいた。だが調査、マーケティング業界では、何かをしない理由などネガティブな行動への理由に関して定量的にアンケート調査すると、だいたい「とくに理由はない」「忙しい、時間がない」「興味が無い」の3つが上位に来やすいことは経験的によく知られた話である。一応は回答項目として用意したとしても、どれもとってつけたような「言い訳」にすぎないことが多い。「本音」が必ずしも見えてこない、調査者泣かせの困った回答の典型なのである。

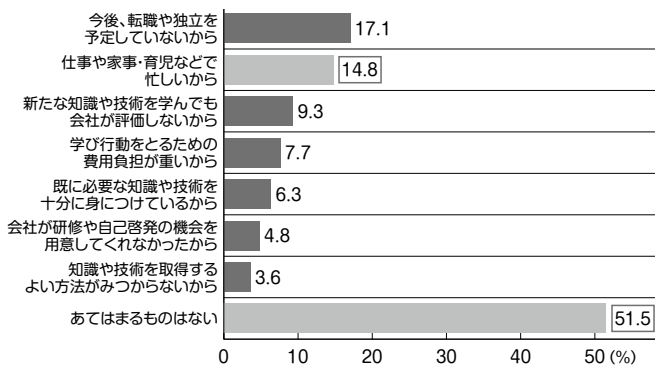
たとえばイギリスで行われた“Barriers to library use Qualitative research report”（図書館利用の障壁についての質的調査報告書、2024年）では「図書館を使わない理由」をアンケート調査している。こちらでも、興味が無い32%、とくに理由なし31%、時間がない18%が上位に来ている。これでは本当のところが何もわからない。だから追加で非利用者にインタビュー調査を行い「図書館を使わない理由」を掘り下げている（なお結論はざっくりい

えば「古くてつまんなそうだから」が主なものだった。

前述の小林の本では、リクルートワークス研究所『全国就業実態パネル調査2018』（2018年に調査を実施）から「仕事に関連した学び行動をとらなかった理由」の結果を引いている。こちらでは、「あてはまるものはない」51・5%や「仕事や家事・育児などで忙しいから」14・8%といった項目が高い。この結果に対し、小林は注意喚起を促している。

定量的なアンケート型のリサーチにおいて、このような「主観的な理由」を聴取する際には、注意が必要です。社会全体に、「学ぶことが望ましい」という規範が存在する場合には、「社会的望ましさ Social-Desirability Bias」の回答バイアスがかかり、人は並んでいる選択肢から「学ばない理由」を「言い訳」として探すものだからです。

例えば、他の調査においても学ばない理由を聴取した時、多



図表 19 仕事に関連した学び行動をとらなかった理由（複数回答）  
リクルートワークス研究所『全国就業実態パネル調査2018』（2018年実施）を元に作成



くの見が集まるのが、「学ぶための時間がない」です。長時間労働の多い日本ではよく聞く理由だと思えますし、読者の中にもそう答える方は多いと思います。

では、日本人は余暇の時間を増やせば学ぶようになるのでしょうか。いえ、コロナ禍で長時間労働が減り、テレワークで通勤時間がカットされても、「テレワークで余った時間を学習に使う」ような行動がほとんど見られなかったことを多くのデータが示しています。

労働時間は減り、自由に使える時間は増えている。しかし仕事に関連する学びの時間は増えていない。この点はさきほど黒田・山本論文で見た。読書についても「仕事に対する学び」と同様に、やったほうがいいという「社会的な望ましさ」がある。したがって「忙しいから本が読めない」は典型的な言いわけである。あまり真に受けるべきではない。いくら忙しかろうと、やっている趣味や活動があることもめずらしくないのだから。「忙しいからできない」と答える人たちが今より時間を手にしたところで、積極的に読書する見込みは薄い。

日本の企業向け研修・人材開発の業界では、しばしば経験的に「残業時間が少ない人の

ほうが勉強しない」という傾向があると語られている。学術的にこれを裏付けするような論文はおそらくないと思うが、常識的に推論するなら「がんばった結果、良い成果が得られたから、もっとがんばればさらに成果が得られる」という正のスパイラルが生じるから「残業時間が多い人のほうが勉強する」のだろう（もちろん、過度な長時間労働が強いられる環境下では自己研鑽する余裕がなくなるのは言うまでもない）。

『ゆるい職場』では離職する若者もいる」問題についての古屋の分析を合わせて考えると、積極的に働いて成長実感を得たい層は、自分の将来に危機感や目標を抱くからスキルアップにも熱心である。一方、大多数の人たちは、そこまでの手ごたえも得られず、モチベーションもない、働かなくていいならなるべく働かない。後者のほうは、法定労働時間および実際の労働時間が増えようが減ろうが、余暇時間が増えようが減ろうが、全体で見れば読書量は減りも増えもしない。少なくとも自己研鑽のための読書は減っている。そのぶん、楽しみのための読書は増えたかもしれない。だが、月平均2冊以下の読書のなかでの割合が少し変わった程度にすぎない。これが日本の現実だろう。

「気持ち」と読書量はつねに一致するわけではない

しかし「いや、『忙しい』と『思っている』から本が読めないんだ」と、ねばって主張する人もいるかもしれない。つまり「実際に労働時間が減るかどうかは問題ではない。むしろ重要なのは『気持ち』の問題であり、それを解決してあげれば本を読むようになるんだ」と。

この点に関しては、読書に対する気持ちや意識がポジティブだろうがネガティブだろうが、青年以降の読書量はたいして変わらないことを示すデータがある（直接的に「忙しい」を口実にしているという問題を扱っているわけではないが）。

たとえば、高校生の読書に対する意識は2000年代初頭と近年では、最近のほうがあきらかにポジティブになっている。

日本で国家レベルでの読書推進政策の本格化を後押ししたもののひとつに、OECD加盟国の15歳を対象にした学力到達度調査PIISAがある。この国際調査では読解、数学、科学の3つのリテラシーを測定するが、初回の2000年調査で日本は数学1位と科学2位だったのに対し、読解リテラシーは8位、しかもそれまで日本の教育界がノーマークだったフィンランドに後塵を拝したことで衝撃が走った。2000年調査ではテストとは別

にアンケート調査も行われ、ここで「趣味で読書することはない」と答えた15歳の割合が日本は55%でOECD平均の32%よりも2割も多かったために「本を読まないから読解力が低いのだ」と学校現場、マスコミ、政治家などが大騒ぎになった。さらに2003年調査で読解リテラシーの順位が12位とランクダウンしたことが「PISAショック」と言われた（なおPISAの結果に衝撃を受けて教育政策、カリキュラムの変更に動くことは、ドイツが初回の2000年調査後に敏感に反応して「PISAショック」と呼ばれたのが最初である。以降、同様の動きに対して日本をはじめほかの国でも「PISAショック」と呼ばれるようになった）。

実は日本はPISAの結果が出る前の1990年代から読書推進政策、学校図書館改革に動き始めていた。1993年には学校図書館図書標準が定められ、1997年には司書教諭を12学級以上ある学校には原則配置とする法制化が行われている。

	読解リテラシー	数学リテラシー	科学リテラシー
2000	8	1	2
2003	12	4	2
2006	12	6	3
2009	5	4	2
2012	1	2	1
2015	6	1	1
2018	11	1	2
2022	2	1	1

PISAの順位には調査参加国すべての中での順位と、OECD加盟国中の順位の2つがあるが、ここでは後者

図表20 PISAにおけるOECD加盟国中の日本の順位

こうした学校図書館改革が起こる以前には、図書室、学校図書館にはカギがかかっており、司書がない学校もめずらしくなかった。

2001年には「子どもの読書活動の推進に関する法律」が制定・施行され、ここで各地方自治体に読書推進計画が努力義務とされる。これによって小中高校で1回朝10分か15分、週1〜週5回、児童・生徒が選んだ好きな本を読むという「朝の読書」や、0歳児とその保護者に乳児健診の機会などに本との触れあいの場を設け、赤ちゃん向けの絵本を手渡す「ブックスタート」が多数採択されるようになっていく（学校教育のカリキュラムと読書推進政策、図書館活用政策の変化については拙著『いま、子どもの本が売れる理由』を参照してほしい）。

PISAの結果はこの流れを大きく後押しし、フィンランドが学校図書館、公共図書館活用に積極的であったために、日本の教育でも図書館を使う流れが加速する——ただしこれも1998年の学習指導要領改訂で創設され、2002年度から実施された「総合的な学習の時間」、今の「探究学習」につながる「調べ学習」の流れがそれ以前から存在していた。

ここまでは比較的よく知られている。だが、実は2018年のPISAでも読書につい

てさまざまなアンケートが行われていることはあまり知られていない。

2018年には「趣味で読書することはない」と答えた割合は日本45%、OECD平均43%。ほぼ平均並みに改善されている。

のみならず、「読書は大好きな趣味のひとつだ」と答えた割合は日本45%、OECD平均34%。

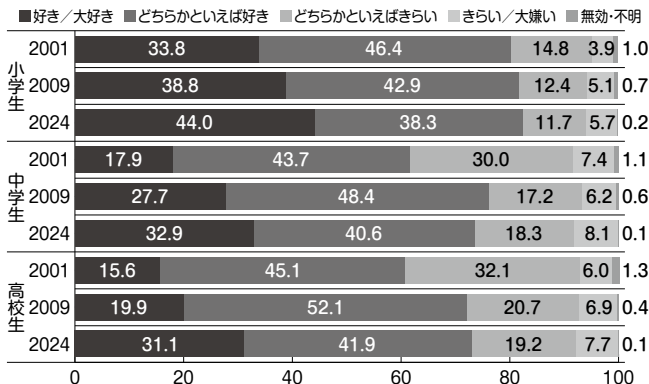
また、読む本の種類は「フィクション」で日本42%、平均29%。

「コミック」で日本55%、平均15%。

「雑誌」で日本31%、平均19%。

新聞とノンフィクションを除くと日本の15歳のほうがOECD平均よりもさまざまな種類の本を読むし、読書に対して肯定的なものである。

全国学校図書館協議会「学校読書調査」でも「本を読むこと



図表21 本を読むことが好きか(%)

全国学校図書館協議会「学校図書館」2024年11月号を元に作成

が好きか」をたびたび調査しているが、小中高いずれでも2001年から2024年にかけては右肩上がりである。2001年時点では「好き／大好き」の割合が小学生33・8%、中学生17・9%、高校生15・6%。2024年には小学生44・0%、中学生32・9%、高校生31・1%。

では書籍の平均月間読書冊数はどう変化したか。2001年には小学生6・2冊、中学生2・1冊、高校生1・1冊。2024年には小学生13・8冊、中学生4・1冊、高校生1・7冊。1990年代末は不読率も平均読書冊数も過去最悪だった。それが2000年代に入ってから回復していく。しかし、高校生は中学生同様に本を読むことが「好き／大好き」と答える子どもの割合が15%強から30%強に倍増しているが、実際の読書冊数は微増（ほぼ横ばい）に留まる。

つまり「本を読むことが好き」という主観的な心情の変化、読書に対する肯定的な気持ちを持つ人が増えたからといって、実際にたくさん読むようになったわけではない。

もちろんこれらは「忙しい」という気持ちの有無と読書行動の相関を調べた調査ではない。だから「忙しい」という気持ちが変わった場合も、同様に読書行動に変化がないともあるとも言えない（調べていないからあたりまえだ）。PISAや学校読書調査を見るかぎ

り、どんな「気持ち」とどんな「行動」に相関があるのかは必ずしも直結しない。個別に検証する必要がある。

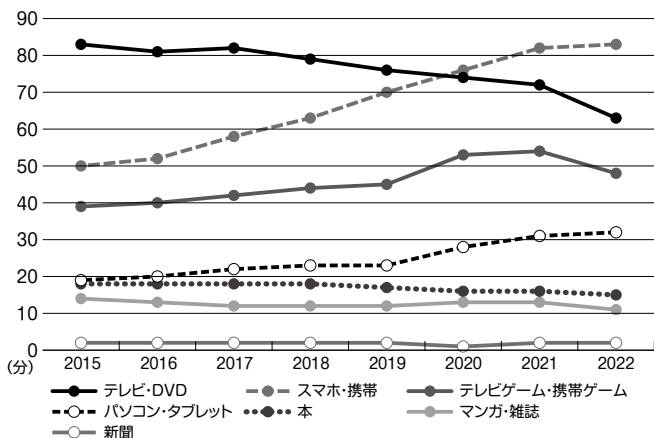
「スマホばかり見るようになって読書時間が激減している」とまでは言えない

『なぜはた』は「疲れていると、本は読めないけどスマホは見られる」という実感に寄りかかって議論を進めている。同書以外にも「スマホのせいで読書時間が減っている」と語る人は多い。たしかに、ドイツなど、ほかの国であればスクリーンタイムの増加と読書時間の減少が同時に見られる読書調査は存在する。

しかし、日本においては、たとえば全国大学生生活協同組合連合会「学生生活実態調査」のデータを借り受けて大学生の読書調査を分析した濱嶋幸司によれば、読書習慣の有無とスマホ利用時間にはほぼ相関がない、という（「スマホ世代の読書習慣 多角的な読書文化を探る必要性」、「図書館雑誌」2019年11月号）。スマホをたくさん使っていても本を読む人は読むし、逆もしかりだ、と。

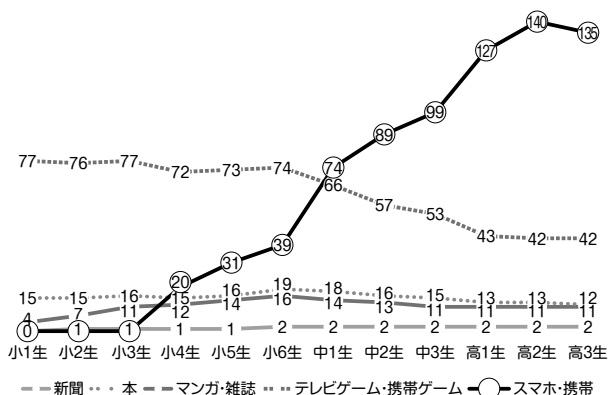
ほかにも小学生・高校生のメディア利用時間を調査している東京大学社会科学研究所・ベネッセ教育総合研究所「子どもの生活と学びに関する親子調査」2015～22年による





図表22 小4～高3の各メディアの平均時間の推移（1日あたり、全体）

東京大学社会科学研究所・ベネッセ教育総合研究所「子どもの生活と学びに関する親子調査」  
2015-22年を元に作成



図表23 各メディアの利用時間（1日あたり平均の分数）

東京大学社会科学研究所・ベネッセ教育総合研究所「子どもの生活と学びに関する親子調査」  
2015-22年を元に作成

と、小4～高3のメディア利用時間としてスマホ・携帯は2015年には50分だったが2022年には83分と33分増えている。一方本の時間は18分から15分、マンガ・雑誌の時間は14分から11分に減っている。スマホ・携帯は33分増、読書時間は合わせて6分減。足し引きが合わない。もともとの時間が少ないから「割合」で見れば変化は大きい、世間でイメージされているほど劇的にスマホが読書の時間を奪っていると言うのはむしろ正しい。

学年別に見ても、小4時点でスマホ・携帯の時間は1日20分だが高2には140分まで増える。一方で本の時間は小4で15分、高2で13分。マンガ・雑誌の時間は12分から11分である。スマホの使用時間が1日120分増えた、本に費やす時間が数分減った——これで「スマホにはとんでもなくおそろしい効果がある」などと言えるだろうか。

実際にはスマホで記事やマンガ、ウェブ小説を読んだり（これらについては次の章以降で具体的に検討している）、ストーリーが重厚でプレイヤーに考察を要求するスマホ向けゲームをする人もいる。これらを考えると、むしろ広義の読書時間は減っていない可能性すらある。

スマホが悪玉にされる以前には「テレビのせいで日本人は一億総白痴化する」（大宅壮一）とか、マンガ、テレビゲーム、塾、インターネット、携帯電話などが読書時間を壊滅させ

る恐怖の大王として語られてきた歴史がある。だが実際のところ、16歳以上では本を読む人の割合は長年ほとんど変わっていない。たくさん読む人はずっとマイノリティだ。大多数の人はどんなメディアがあろうがなかろうが、たいして読まない。いまTikTokでショート動画を見て書籍をろくに読まない人たちは、雑誌の全盛期に写真週刊誌やスポーツ新聞の「ビジュアル」と組み合わされた短い記事」をちよいちよい読んでいた人たちとおそらくは本質的に変わらない。

雑誌の読書・購買は別のメディア消費に置き換わったと推測される。だが、書籍の読書に甚大な影響を与えているとは、こうした論文や調査からは言えないだろう。

「実感」は強いからつい信じたくなるが、実感はずしも「実態」を表さない。あまりに寄りかかった議論は危険である。

たとえばほかにも「スマホと読書」「動画と読書」を対立的に捉えるような考えも、こうした「実感」頼みの議論の問題点だ。N

	全体 (N=2,033)	読書者 (N=1,395)
ストリーミングTVを見た(例:Netflix、Hulu)	80%	83%
ソーシャルメディアを利用した	78%	81%
ショート動画を見た(例:TikTok、YouTube)	77%	81%
本または電子書籍を読んだ	51%	72%
新聞(紙またはデジタル)を読んだ	47%	54%
オーディオブックを聴いた	16%	23%

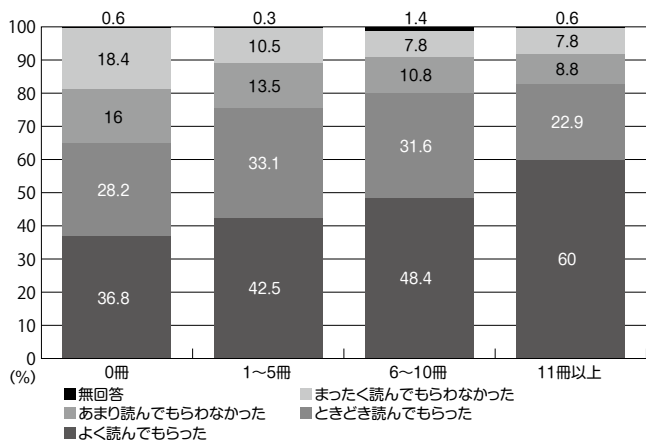
Source: NPR/Ipsos poll of 2,033 U.S. adults conducted Feb. 21-27, 2025. The margin of error for the overall sample is 2.3 percentage points; for readers, 2.7 percentage points.Credit: Alyson Hurt/NPR

図表 24

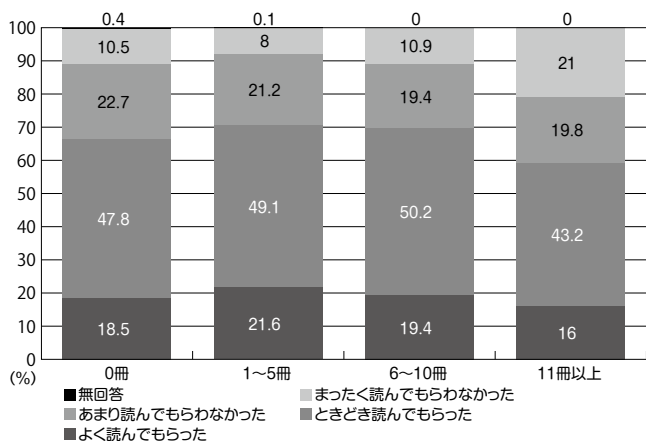
PRとイプソスによるアメリカでの世論調査“NPR Reading Poll”（2025年4月発表）では、「本を読んでいる人」とそれ以外も含む全体とでメディアの利用動向を比較しているが、これによると「本を読んでいる人」のほうが「ストーリーミングTVを見た」「ソーシャルメディアを利用した」「ショート動画を見た」のいずれも全体よりわずかながら割合が高い。つまり本を読む層は動画を観ないわけではない。「ほかのメディアの動向も気にする文化的な感覚が高い層が本も読む」と解釈したほうが自然だ。後述していく「動画を使って本を売る」施策が有効なのは、こうしたメディア利用の実態からも裏づけられる。動画と本を対立的にとらえることは、むしろ読書や本の購買から人々を遠ざける。

「読書推進」の限界——小中学生の読書量は増え、高校生以上は横ばいの背景にある「遺伝」「なぜはた」は労働時間が減り、仕事に対して「半身」になれば本を読むようになると主張する。

実際にはさきほど言及した古屋の本や坂本貴志『ほんとうの日本経済』（2024年）など、近年話題になった経済や労働に関する新書では「日本人はもはやかつてのような長時間労働ではない」「短時間労働が増えている」ことが統計をもとにしきりに語られている。



図表 25 家の人に本を読んでもらったことと読書量（小学生）  
 全国学校図書館協議会「学校図書館」2013年11月号を元に作成



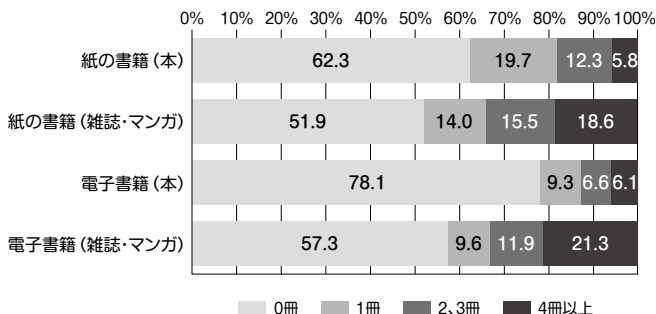
図表 26 家の人に本を読んでもらったことと読書量（高校生）  
 出典同じ

だが、なぜか三宅はかつてのような長時間労働が今も続いているかのよう書きぶりをする。

くわえて問題なのは、「大人も環境が変化すれば読書量が増える」論を前提にしていることだ。しかしここまでいくつも挙げてきたデータからは「高校生以上の年齢になると、いくら環境が変わろうが影響は限定的であり、読書量は一定の幅に収束する」と見たほうが妥当だろう。どんなデバイスやメディアが登場しようが、あるいは家庭や学校で働きかけようが、高校生以上には効きにくいし、長期的な効果も薄い、と。

たとえば「学校図書館」2013年11月号37p～38pには、幼少期の家の人からの読みきかせ頻度と読書量の関係を小中高生それぞれに尋ねているが、小学生のときは「よく読んでもらった」人のほうがあきらかに読書量が多いのだが、高校生になると関係なくなる。

また、文部科学省が2001年生まれの世代を対象に経年で



図表27 この1か月に読んだ書籍の数  
文部科学省「21世紀出生児縦断調査(平成13年出生児)」を元に作成

継続的に調査している「21世紀出生児縦断調査（平成13年出生児）」によると、2022年時点で2001年生まれの世代の紙の書籍の不読率は62・3%。

この結果は衝撃的なものである。なぜなら、2001年とは「子どもの読書活動の推進に関する法律」が施行された年だからだ。つまり、この世代は日本の読書推進政策が法制化・本格化した第一世代だ。彼らは生まれてすぐ乳児と保護者向けに赤ちゃん絵本とふれあい、本をもらう「ブックスタート」が始まっている。小学校に入ると原則的には学校がある日は毎日、1回10分か15分程度を自分で選んだ本を読む「朝の読書」があった。小中高では「総合的な学習の時間」（現・「総合的な探究の時間」）などで図書館が用いられ、司書教諭が原則配置されていた。それ以前の世代とは大きく読書環境、学校図書館の環境が変化していた。にもかかわらず、不読率6割では本格的な読書推進政策がなかった年長世代と変わらない。

しばしば「大人になってからの本好きをつくるには、子どものころからの習慣づけが重要」と言われる。日本では21世紀以降、官民一体となって子どものころからの読書習慣づくりに取り組む動きを強めてきた。にもかかわらず、大人の不読者の割合は変わらない。読書冊数も増えていない。つまり子どもに対する読書推進はあくまでその瞬間、その年代

のあいだによく効くものにすぎない。長期的な効果の持続は限定的だと考えられる。

「子ども」と「大人」では読書傾向が違う。環境変化から受ける度合いも違う。

なぜ小中高と年次が進むと外部環境からの影響が低減するのか。

おそらく「年齢が高くなり、発達が進むほど遺伝率が高まる（もって生まれた遺伝の影響が強く出やすくなる）」からだ。これは読書に限らず、一般的にそういう傾向があることが行動遺伝学の研究からわかっている（安藤寿康『能力はどのように遺伝するのか』講談社ブルーバックス、『教育は遺伝に勝てるか？』朝日新書などを参照）。

遺伝の研究は、もって生まれた遺伝子が同じである一卵性双生児を対象に、遺伝、共有環境、非共有環境の影響を整理するかたちで行われる。「共有環境」は双子で共有している環境、つまり家庭、通う学校などだ。「非共有環境」は双子で共有していない環境、つまりそれぞれにしている別の習い事などが含まれる（それぞれ異なる家庭で育ち、異なる学校に通う場合は当然「非共有環境」になる）。

年齢が低いほど環境（共有環境＋非共有環境）の影響が強く、青年期以降は遺伝の影響が強まる。

猪原敬介『読書効果の科学』（京都大学学術出版会、2024年）が、読書に関する遺伝の



研究を整理している。同書に紹介されているが、10歳を対象にしたHarrisらの研究（2007年、英国）では読書に対する影響は遺伝率10%、共有環境49%、非共有環境41%。18歳を対象にしたMartinらの研究（2009年、オーストラリア）では遺伝率67%、共有環境8%、非共有環境25%。もともと、すべての研究がきれいに「年齢ごとに遺伝の影響が強まる」に合致すると言い切れるほどではない。だが、おおよそ小さい子どものほうが環境の影響を受けやすく、青年期以降はもって生まれた「地」（遺伝）の影響が出やすくなる傾向はあるようだ。

なぜそうなるのか。思春期になって自我が芽生えたと、大人の言うことを素直に聞かなくなっていくからだ。幼いころは大人から「本を読もうね」「勉強してね」と言われればイヤだなと内心思っている「そういうものかな」と思って従う傾向がある。しかし中学生、高校生以上になれば、保護者や教師の命令を無視して自分で判断するようになっていく。外からの働きかけの効果は弱まり、自分で決める割合が増えていく。そしてそのとき、自分がイヤだと思う行動をわざわざする人は少ない。身体を動かすのが好きな人はスポーツやダンスなどにより時間を割く。字を読んで学んだり楽しんだりするのが好きな人は読書する（遺伝と環境の相互作用）。それは生まれたときからある程度決まっている。読書の能

力も、身体を動かす能力も生まれつき「伸びしろ」が決まっている。誰でもがんばればオリンピック選手やプロスポーツ選手になれるわけではない。文字の処理速度や理解の度合いが伸びる幅も人それぞれだ。重度の読書家になるには資質が要る。もちろん、小中高と教育すれば最低限の読み書きや四則演算、社会や理科の知識を身につけられる人が多いように、読書の能力も適切に指導すれば一定程度までは伸びるケースが多い。

逆に「読書ができない」側に目を向けると、生まれつき字を読んだり書いたりするのが苦手な発達性ディスレクシアの人たちは、全人口の数%存在すると言われている。有名なところではトム・クルーズやステイブ・スピルバーグ、シンガポールの初代首相リー・クワンユーなどがそうだ。「字が読める／読めない」は0か1かではなくグラデーションがある。「どちらかといえば文字が苦手」な人は、ディスレクシア、学習障害（LD）と診断される人よりももう少し多いだろう。

それから、物事を把握・認識したり記憶したりするときの「認知特性」も、人によって異なる。「視覚優位」「言語優位」「聴覚優位」「触覚優位」が分かれていると言われている。デザイナーやマンガ家、建築家などには、明らかに空間把握能力や色彩の認識能力に優れた人たちがいる。筆者はどう努力しても同じレベルに達することはできないとしばしば感

じる。おそらく本好きの多くは言語優位者だろう。このように「生まれ」によって文字や読書の好き嫌いが左右される部分はある。

遺伝の話を嫌う人は多いが、それを認めないことは、発達障害の人たちに学校や職場が「合理的な配慮」をしないと同じくらい問題がある。たとえばうちの息子（2015年生まれ）はADHDで、定型発達なら簡単にできるような整理整頓や短期記憶の保持などに非常に苦労する。学校空間自体に不応で、長時間教室でじっと興味のない科目の授業も受け続けるということがそもそもムリだ。「がんばれば平日週5日間、朝から夕方まで教室で授業を受けられるようになるよ」と言うのは拷問だな、と傍目から見ていて思う。努力や工夫ではどうにもならない（もちろんADHDと一口に言っても多様であり、皆がこうだという話ではない。あくまで「そういう人間もいる」という一事例）。人それぞれに後天的には変えがたい得意・不得意、好き・嫌い、個性や特性がある。むしろそれを前提に読書推進や購買促進も考えなければならぬ。

「環境を変える」ことによって読書量を伸ばすというアプローチを取るのであれば、青年期以降は「紙の書籍を読む人の割合も冊数も外からの働きかけではそれほど増えも減りもしない」ことを前提にするべきだ。そして従来は「読まない」側に分類されていた多様な

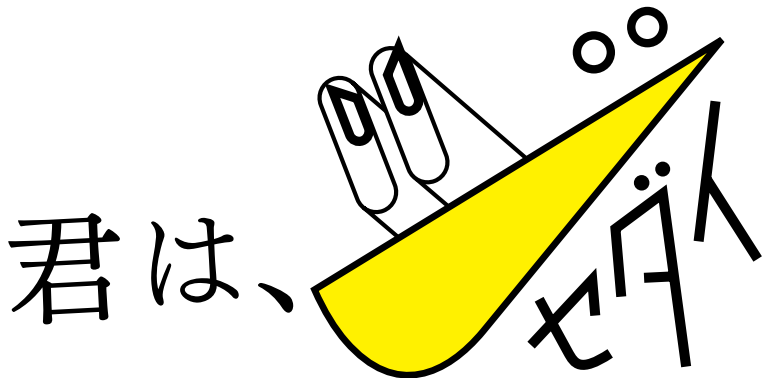
認知特性や遺伝的な特性を持つ人たちに合わせて「読書」観、「本」「読書」のラインナップ・形態を拡張する——読書というものの自体のスコップを広げ、親しんでもらう数を増やしていくほうが、可能性がある。本を読まないと“されてきた”側が問題だと決めつけるのではなく、「本を読まない」「ろくな本を読まない」などと“問題視してきた”側の読書観や方法論に問題がある可能性も考慮すべきだ。矢印を逆に向けて考え直さなければならぬ。

### ノイズのある「読書」とノイズなき「情報」摂取は分けられるのか？

この観点から、筆者は『なぜはた』で用いられている、ノイズのある「読書」とノイズなき「情報」の摂取という二分法自体に反対である。

まず、何をもってノイズとみなすか自体が、主観的で恣意的な線引きにならざるをえないからだ。また、どの本にその読者にとってのノイズがあるかないかなど、本を読む前に判断できるものでもない。「小説」「自己啓発書」のようなジャンルやカテゴリーで明確に分けられるものでもない。

たとえば今あなたが読んでいる筆者による一連の指摘は、『なぜはた』を肯定的に読んだ



何と闘うか？  
<https://ji-sedai.jp>

「ジセダイ」は、20代以下の若者に向けた、  
行動機会提案サイトです。読む→考える→行  
動する。このサイクルを、困難な時代にあっ  
ても前向きに自分の人生を切り開いていこう  
とする次世代の人間に向けて提供し続けます。

メインコンテンツ

**ジセダイイベント**

著者に会える、同世代と話せるイベントを毎月  
開催中！ 行動機会提案サイトの真骨頂です！

**ジセダイ総研**

若手専門家による、事実に基いた、論点の明確な読み物を。  
「議論の始点」を供給するシンクタンク設立！

**星海社新書試し読み**

既刊・新刊を含む、  
すべての星海社新書が試し読み可能！

マーカー部分をクリックして、「ジセダイ」をチェック!!!

**行動せよ!!!**