NEWS RELEASE

立命館大学
RITSUMEIKAN UNIVERSITY

2026. 11. 9

報道関係者　各位

＜配信枚数 6 枚＞

「若者の読書離れ」は本当か？ 1,164 人の調査で 20 代の読書実態を分析

～「読まない層」と「習慣的に読む層」が併存、読書の動機やメディアとの関係にも特徴～

立命館大学政策科学部の桜井政成教授は、近畿 6 府県と関東・甲信 9 都県の 20～79 歳の計 1,164 人を対象としたインターネット調査をもとに、年代別の読書実態を分析しました。その結果、20 代では「読まない層」と「習慣的に読む層」が併存するなど、従来から指摘されてきた「若者の読書離れ」という見方だけでは捉えきれない、若年層の多様な読書実態を明らかにしました。

本件のポイント

- **20～79 歳の計 1,164 名へのインターネット調査をもとに、年代別の読書実態を多様な視点から分析**
- **20 代では、まったく読まない層と習慣的に読む層が併存。社会的な読書動機やオーディオブック利用など、若年層に特徴的な読書実態を確認**
- **20・30 代で利用の多いネット系メディアやゲームと読書との関連性を分析したところ、ネットやゲームをする人ほど「読む」可能性を示唆**

＜研究成果の概要＞

本研究では、20～79 歳を対象とするインターネット調査（計 1,164 人）の回答をもとに、年代別の読書実態や読書に対する意識、読書と各種メディアとの関係を分析しました。

その結果、20 代の読書は、単純に「読む人が少ない」「読書量が少ない」といった一面的な見方では捉えられないことが分かりました。読書をほとんどしない人がいる一方で、習慣的に読む人もおり、読むジャンルや目的も多様です。特に、娯楽として読むだけでなく、学業や仕事に役立てたり、話題の共有や他者とのつながりを意識したりするなど、多様な読書動機があることがうかがえました。また、ネット系メディアの利用頻度と読書頻度には、必ずしも読書を遠ざける関係があるわけではなく、ジャンルによって異なる関連が見られました。オーディオブックの利用と読書家としての自己認識にも、若年層で相対的に大きな関連が見られるなど、読書との関わり方の多様性が示されました。

これらの結果は、若者の読書を単純な読書量だけで捉えるのではなく、何を、どのような目的や方法で読んでいるのかという視点から理解する必要性を示しています。

研究・調査結果の詳細は、別紙「調査結果」をご参照ください。

＜研究の背景＞

日本では、少なくとも 1980 年代には「若者の読書離れ」が社会的な常識として語られるようになっていました。一方で、近年は電子書籍やオーディオブックの利用、SNS での本の紹介、読書会や文学イベントなど、本との関わり方が多様化しています。また、読書は娯楽としてだけでなく、仕事・学業・実用に関わる学習行動でもあり得ることから、読書動機も人によってさまざまです。

しかしながら従来の読書調査では、読書冊数や読書時間、不読率など量的な指標を中心に分析する傾向があり、それだけでは若い世代の読書実践を十分に捉えきれない可能性がありました。また、ネット系メディアの発達も読書離れの原因とされがちですが、両者の関係についても十分に検証されてきたとはいえません。

＜社会的な意義＞

本研究の結果は、若者の読書を「読む／読まない」あるいは「読書量が多い／少ない」だけで捉えることの限界を示しています。若年層の読書実態や動機の多様性を示す本研究の知見は、実態に応じた読書推進策、図書館サービス、出版・書店による若年層へのアプローチなどを検討する上でも基礎的な資料となることが期待されます。

ただし、本研究は全国の人口構成を代表する調査ではなく、地域・時期の異なるインターネット調査を統合した探索的分析です。また、年代による違いには、世代固有の特徴だけでなく、年齢やライフステージの違いが反映されている可能性があります。今後は全国規模のデータや継続調査を通じて、読書行動や読書家としてのアイデンティティの形成過程を検証する必要があります。

＜研究者のコメント＞

『若者は本を読まなくなった』という言葉だけでは、今の 20 代の読書はうまく見えてきません。今回の調査結果では、まったく読まない人が多い一方、習慣的に読む人も少なくありませんでした。また、小説だけでなく、教科書・専門書・実用書をよく読む若者もいます。若者の読書を考えるときは、冊数だけでなく、何を、どんな媒体で、どんな意味を持って読んでいるのかを見ていく必要があると考えています。

さらに、「ネットやゲームは読書を遠ざけるもの」と考えがちですが、今回の結果からは、そうした単純な関係ではないことが示唆されました。若い世代に身近なネットやゲームが読書とどう結びついているのか、今後さらに研究していく必要があります。

＜研究助成＞

本調査は、2024 年度立命館大学 科研費獲得推進プログラム（24BAB180013）および 2025 年度立命館大学 科研費獲得推進プログラム（25BAB180154）の支援を受けて実施しました。

以上

配布先： 京都大学記者クラブ、草津市政記者クラブ、大阪科学・大学記者クラブ、文部科学記者会

●本件に関するお問い合わせ先

（研究内容について）

立命館大学 政策科学部 教授 桜井 政成

TEL. 072-665-2080 Email. masanari@sps.ritsumei.ac.jp

（報道について）

立命館大学広報課 担当：大森

TEL.075-813-8300 Email. r-koho@st.ritsumei.ac.jp

別紙

● 調査概要

本研究では、20 代を中心とする若年層の読書の実態や意識を明らかにするため、20～79 歳の男女 1,164 人を対象にインターネット調査を実施しました。

本研究では「読書」の定義を、小説などの文学作品に限らず、マンガ・雑誌、教科書・専門書・実用書なども含めた幅広い「読む行為」として定義しています。こうした多様な読書の実態に加え、読書の動機やオーディオブックの利用状況などを分析することで、単純な読書量だけでは捉えきれない、現代の読書のあり方を明らかにすることを目指しました。

● 調査方法

株式会社インテージのアンケートモニターを対象にしたインターネット調査を実施しました。
読書実態について、20～79 歳を対象に、異なるエリア・期間で2回の調査を行い、計 1,164 人（うち 20 代 98 人）の回答をもとに、読書実態や意識について分析しました。

実施	エリア	期間	人数
第1回目： 近畿調査	大阪・京都・兵庫・奈良・滋賀・和歌山	2025 年 2 月 19～21 日	534 人 （うち 20 代 45 人）
第2回目： 関東・甲信調査	東京・栃木・群馬・埼玉・茨城・千葉・神奈川・長野・山梨	2026 年 3 月 6～9 日	630 人 （うち 20 代 53 人）

※性別・年代・就業状況を考慮して割付し、不誠実回答は排除しています。

※本調査は全国の人口構成を代表する調査ではありません。また、地域・実施時期の異なる 2 つの調査を統合した探索的分析であり、若者の読書が時系列的に「変化した」ことや、各要因の因果関係を直接示すものではありません。

● 主な結果

1. 20 代では「まったく読まない人」と「週 1 回以上読む人」がともに多い

読書の対象をフィクション、ノンフィクション、教科書・専門書・実用書、マンガ、雑誌の5ジャンルに分類し、ジャンルごとの読書頻度を分析しました。20 代では、5 ジャンルすべてを「まったく読まない」と回答した人が 30.6%でした。一方、いずれかを「週 1 回以上読む」と回答した人は 39.8%でした。

また、文章が中心となるフィクション、ノンフィクション、教科書・専門書・実用書の 3 つのジャンルを「本」として分類して読書頻度を尋ねると、20 代では「本」を「まったく読まない」が 45.9%、「週 1 回以上読む」が 25.5%でした。どちらも比較した 4 つの年代群の中で最も高い割合となっており、20 代の内部に、まったく読まない層と習慣的に読む層が併存していることがわかりました。

読書頻度	20代 (n=98)	30代 (n=294)	20–39歳 (n=392)	40–50代 (n=400)	60–70代 (n=372)
本：まったく読まない	45.9%	41.5%	42.6%	39.0%	31.5%
本：週1回以上	25.5%	22.1%	23.0%	20.0%	21.0%
マンガ：まったく読まない	48.0%	44.6%	45.5%	49.3%	67.2%
マンガ：週1回以上	23.5%	28.6%	27.3%	19.0%	10.5%
雑誌：まったく読まない	67.3%	60.9%	62.5%	52.0%	39.2%
雑誌：週1回以上	10.2%	11.6%	11.3%	7.5%	12.1%
全体：まったく読まない	30.6%	28.6%	29.1%	25.5%	22.0%
全体：週1回以上	39.8%	40.5%	40.3%	34.8%	32.3%

注1：「本」はフィクション・ノンフィクション・教科書／専門書／実用書の3ジャンルを統合。
注2：「全体」は本・マンガ・雑誌のいずれかについての最高頻度で分類。
注3：20–39歳は20代・30代を人数で加重して統合。

図 1　若者の読書頻度―20 代・30 代を中心に
2025 年近畿調査、2026 年関東・甲信調査の統合データ

2. 20･30 代では、教科書･専門書･実用書を習慣的に読む割合が比較的高い

フィクションを週 1 回以上読む割合は 20 代が 14.3%、30 代が 15.3%で、40 代以上と大きな差はありませんでした。一方、教科書･専門書･実用書を週 1 回以上読む割合は 20 代が 13.3%、30 代が 11.2%で、40～50 代の 6.8%を上回りました。このことから、仕事や学業、資格取得、生活上の実用などに関わる読書が、若年層の習慣的な読書の一部を支えている可能性があります。

読書頻度	20代 (n=98)	30代 (n=294)	20–39歳 (n=392)	40–50代	60–70代
フィクション：まったく読まない	**61.2%**	**56.8%**	**57.9%**	55.5%	48.1%
フィクション：週1回以上	**14.3%**	**15.3%**	**15.1%**	14.0%	14.5%
ノンフィクション：まったく読まない	**76.5%**	**66.7%**	**69.1%**	64.8%	54.6%
ノンフィクション：週1回以上	**6.1%**	**7.8%**	**7.4%**	3.8%	7.0%
教科書・専門書・実用書：まったく読まな	**62.2%**	**58.2%**	**59.2%**	58.8%	53.0%
教科書・専門書・実用書：週1回以上	**13.3%**	**11.2%**	**11.7%**	6.8%	8.6%

若者の特徴（20–39歳）
- フィクションは「週1回以上」が15.1%で、上の年代と大きくは変わらない。
- ノンフィクションは「まったく読まない」が69.1%で高い。
- 教科書・専門書・実用書は「週1回以上」が11.7%で、40～50代（6.8%）より高い。

注1：20–39歳は20代・30代を人数で加重して統合。
注2：フィクション／ノンフィクション／教科書・専門書・実用書は、それぞれ個別に読書頻度を集計。

図 2　本のジャンル別にみた若者の読書頻度
フィクション、ノンフィクション、教科書・専門書・実用書を分けて比較

3. 読む 20 代では「社会的な読書動機」が目立つ

読書動機について尋ねたところ、20 代では、「その本や文章が話題になっているから」が 39.7%、「独りではないと感じたいから」が 23.5%、「人からよい印象を持ってほしい」が 20.6%、「読まないと罪悪感や恥ずかしさを感じる」が 19.1%で、いずれも他の年代より高い割合となりました。

一方、「読むのが好きだから」は 66.2%、「読書は娯楽のひとつだから」は 60.3%と高く、読むこと自体の楽しさも主要な動機でした。この結果から、20 代では、読書そのものの楽しさに加えて、話題の共有や他者との関係の中に読書を位置づける側面が、相対的に前面に出ている可能性があります。

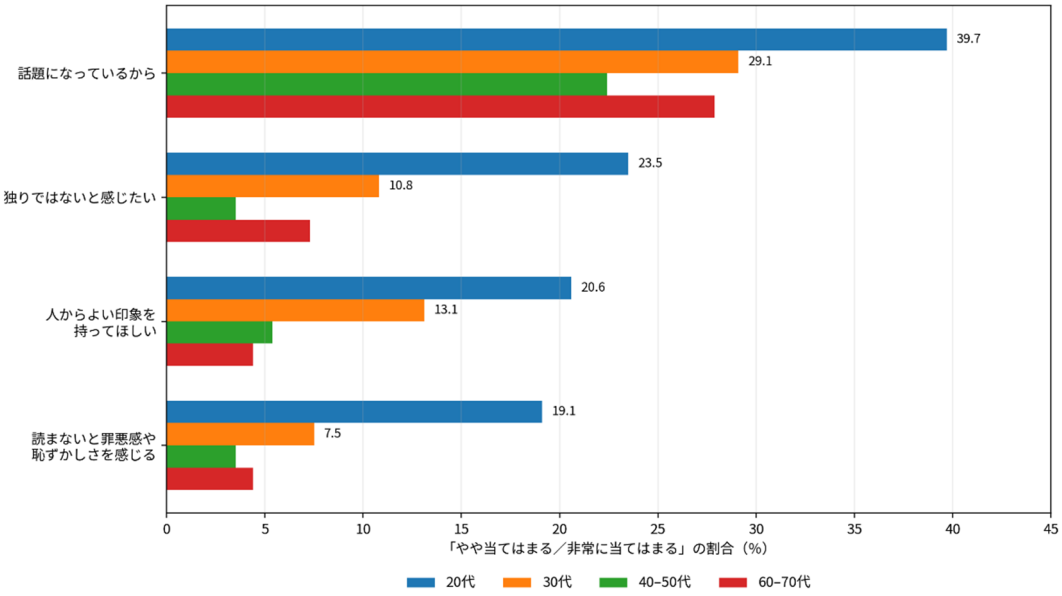


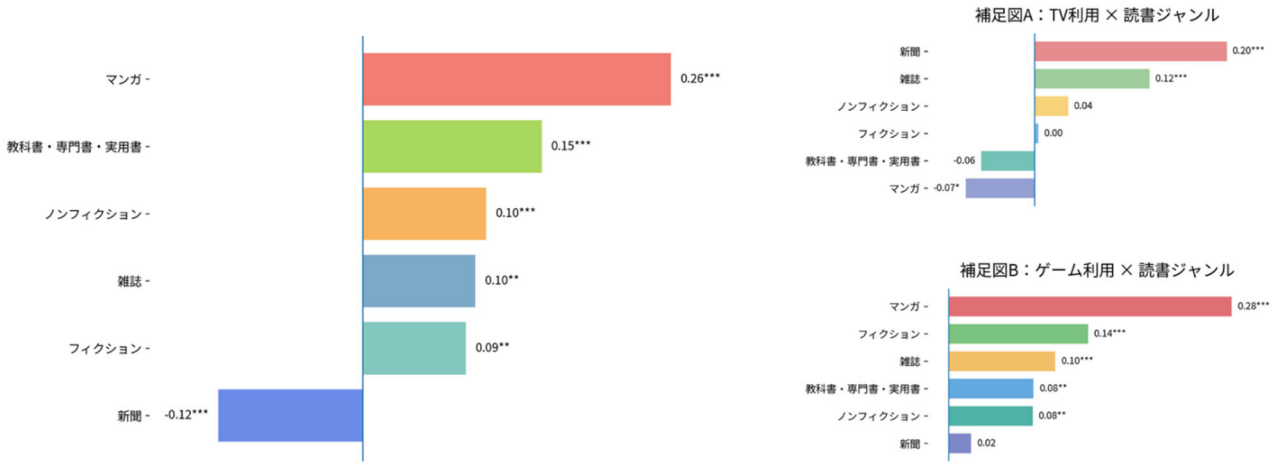
図 3　若い世代で高い「社会的な読書動機」

4.ネット利用頻度が高い人ほど幅広いジャンルを読む傾向

YouTube・TikTok などの SNS、動画コンテンツ、ネットサーフィンなどのネット系メディア利用と各ジャンル（前述の 5 つのジャンルに新聞を加えた 6 つのジャンル）の読書頻度との関係を、Spearman の順位相関係数※を用いて分析しました。その結果、新聞を除く5つのジャンルで、ネット系メディアの利用頻度が高い人ほど読書頻度も高い、「正の関連」がみられました。一方、新聞では、ネット系メディアの利用頻度と読書頻度に逆方向の「負の関連」がみられました。

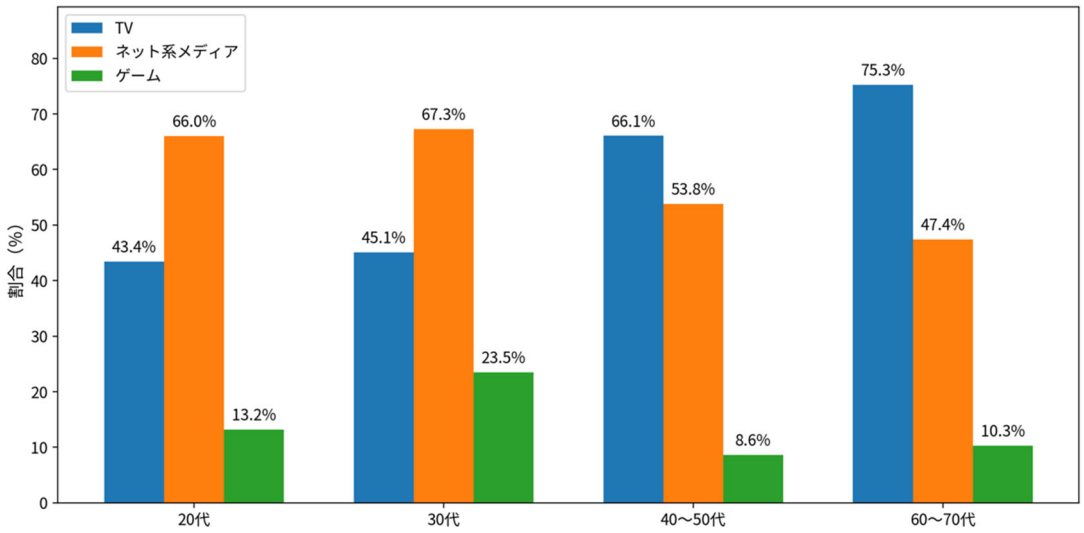
また、テレビとゲームについても補足的に分析したところ、テレビは新聞・雑誌、ゲームはマンガ・フィクションとの関連が比較的強く、メディアの種類によって結びつく読書ジャンルが異なる傾向がみられました。なお、ネット系メディアやゲームを 1 日 1 時間以上利用する人の割合は、20・30 代で比較的高くなっていました。

これらの結果から、「ネットやゲームをする人ほど本を読まない」という単純な関係ではないことが分かります。



注：全体（20～79歳, n=1,164）を対象。各メディア利用頻度と各読書ジャンル頻度の単純な関連を Spearmanの順位相関係数（ρ）で示した。
ネット系メディア利用＝SNS、YouTube／TikTok、動画コンテンツ、ネットサーフィンの平均。ネット系メディア利用との相関はいずれも p<.01。
アスタリスクの記号：*** p<.001、** p<.01、* p<.05（記号なし＝p≥.05）。

図 4　全体（20～79）歳のネット系メディア利用と読書ジャンルの関連



注：全体（20～79歳, n=1,164）を対象。
TV・ゲームは「1～2時間未満」「2時間以上」と回答した人を「1日1時間以上利用」とした。
ネット系メディアは、SNS、YouTube／TikTok、動画コンテンツ、ネットサーフィンの4項目のうち
少なくとも1項目で「1日1時間以上」と回答した人の割合。

図 5　年代別に見た、ネット系メディアやゲームを「1 日 1 時間以上利用する人」の割合

5. 若年層でのオーディオブック利用率の高さと「読書家自認」との関連

「自分を読書家だと思うか（読書家自認）」を尋ねる質問では、「多少そう思う／とてもそう思う」と回答した割合が、20 代 34.7%、30 代 27.2%、40～50 代 31.0%、60～70 代 30.4%となっており、20 代は最も高い結果となりました。また、オーディオブックを少しでも利用している人の割合は、20 代 10.2%、30 代 10.5%、40～50 代 5.5%、60～70 代 6.5%でした。

オーディオブックの利用頻度と読書家自認との関連を分析したところ、相関係数は 20 代 ρ =.25、30 代 ρ =.24、40～50 代 ρ =.12、60～70 代 ρ =.10 でした。20 代・30 代では 40 代以上に比べて両者の関連が相対的に大きい傾向が見られました。

これらの結果は、オーディオブックの利用が読書家自認を高めることを示すものではありませんが、若年層ではオーディオブックを含む多様な読書との向き合い方にも目を向ける必要があることを示しています。

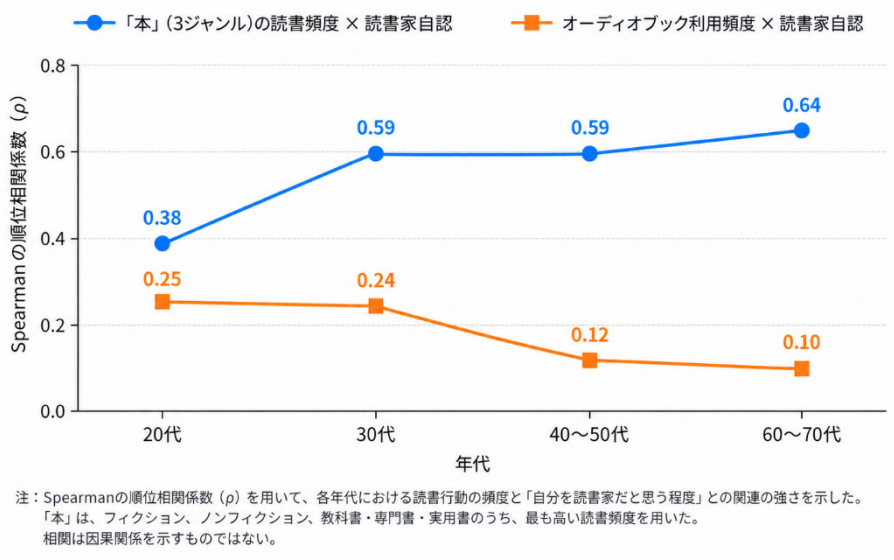


図 6　年代別に見た、『本』の読書頻度・オーディオブック利用頻度と読書家自認との関連

＜用語説明＞

※ Spearman の順位相関係数：2 つの項目について数値自体ではなく、順位にもとづき、一方が高い人ほどもう一方も高い（または低い）傾向があるかを示す指標。−1 から＋1 の値をとり、絶対値が大きいほど関連が強いことを示す。正の値は同じ方向、負の値は反対方向の関連を表す。