

【本の要約サービス「flier」月間ランキング】
脳科学で「扁桃体」を制御し、ストレスから身を守る本が第1位！
次年度のタスク解消に向け、生成AIや行動術の実務書もランクイン
全国の書店でフェア開催

累計会員数129万人を突破した本の要約サービス「flier（フライヤー）」を運営する株式会社フライヤー（本社：東京都千代田区、代表取締役CEO 大賀康史）は、2026年2月のビジネス書月間ランキングを発表しました。



1位に輝いたのは『脳科学でわかった 仕事のストレスをなくす本』（西剛志／アスコム）でした。延べ3万人を指導した脳科学者の知見から、ストレスを「解消」するのではなく、脳の扁桃体を制御して「そもそも入れない」科学的メソッドを解説。脳の老化やパフォーマンス低下を防ぐ具体的な手法が、多忙なビジネスパーソンから支持を集めました。

また、2位に『面倒な仕事が一瞬で片づく 生成AIタスク爆速大全』（宮崎学／かんき出版）、6位には『こうやって、すぐに動ける人になる。』（ゆる麻布／PHP研究所）がランクイン。生成AIを駆使した自動化や、仕事に取り組む心理的ハードルを下げる行動術など、年度末や新年度の準備に向けてタスク解消を目指す読者の切実なニーズが反映される結果となりました。

本ランキングは、flierの有料会員を対象に、スマホアプリおよびウェブのアクセス数（紹介書籍の要約閲覧数）を合算し順位付け。集計期間は、2026年1月25日～2026年2月24日です。

「flier」ユーザー閲覧数 月間ランキングTOP10（2026年2月）

| 順位 | タイトル／著者／出版社 |
|----|--|
| 1 | 脳科学でわかった 仕事のストレスをなくす本（西剛志／アスコム） |
| 2 | 面倒な仕事が一瞬で片づく 生成AIタスク爆速大全（宮崎学／かんき出版） |
| 3 | コミュ力が高い人が話しながら意識していること（安達裕哉／日本実業出版社） |
| 4 | 改訂版 本当の自由を手に入れるお金の大学（両@リベ大学長／朝日新聞出版） |
| 5 | 22文字で、ふつうの「ちくわ」をトレンドにしてください（武政秀明／サンマーク出版） |
| 6 | こうやって、すぐに動ける人になる。（ゆる麻布／PHP研究所） |
| 7 | 静かな人はうまくいく（小原康熙／すばる舎） |
| 8 | 【改訂新版】今さら聞けない 投資の超基本（泉美智子 [著] ・奥村彰太郎 [監修] /朝日新聞出版） |
| 9 | 「老害」と呼ばれたくない私たち（河合薫／日本経済新聞出版） |
| 10 | 仕事がデキる人の質問のキホン（田中志／アルク） |

今回の月間ランキングに基づいたフェアが、全国の書店にて2026年4月より開催予定です。開催期間や展開書籍・点数は、各店舗によって異なります。

2026年2月 ビジネス書月間ランキング1位『脳科学でわかった 仕事のストレスをなくす本』 著者 西剛志氏 コメント

今回多くの人にご支持いただき、とても嬉しく思っています。

これまで全国の企業など3万人以上の人に講演やアドバイスを行なってきましたが、「仕事でストレスがある」という人は80%以上と多くの方が悩みを感じていました。

しかし、ストレスは実際にこの世界に存在するものではありません。私たちの脳で生み出されるものです。

私も以前、職場や人間関係で悩んだこともありましたが、脳のしくみを研究して、私自身、今ではウソのようにストレスがなくなりました。

脳を知ることは、自分を知ること。幸福度まで高まる効果もわかっています。本書を通して、多くの人に幸せな人生を実現してもらえると嬉しいです。



フライヤーとは？

ビジネス書を中心とした本の内容を「1冊10分」に要約してアプリやWEBで閲覧できるサービス。新刊を中心に旬の本や既刊の名著を毎日配信しており、現在4,200冊以上の本を読むことができます。



書店フェア

「ネットとリアル書店の融合」をテーマに、書店と連携した企画です。各書籍のPOPに付けたQRコードをスマートフォンで読み取れば、通常は有料の要約文を、どなたでも無料で本に触れずに「立ち読み」ができます。本の大筋を捉えてもらうことで、来店者の興味を高め、“いま出会うべき本”を選べる仕組みです。2026年4月1日（水）から各店で順次開始し、2026年4月30日（木）まで開催予定です。（開始日や開催期間は各書店によって異なります）※QRコードの商標はデンソーウェブの登録商標です。



<開催概要>

■期間

2026年4月1日（水）～2026年4月30日（木）

※開始日や開催期間は各書店によって異なります

■営業時間

各店舗の営業時間に準ずる

■開催店舗

<福島県>

・岩瀬書店：八木田店プラスゲオ、ヨークベニマル福島西店、鎌田店、富久山店プラスゲオ、会津若松駅前店

<千葉県>

・喜久屋書店：松戸店

<東京都>

・書房すみよし：シャポー小岩店

・紀伊国屋書店：渋谷道玄坂店

・明昭館書店

<兵庫県>

・西村書店：本店

・喜久屋書店：神戸南店、北神戸店

<徳島県>

・平惣：徳島店、阿南センター店、小松島店、田宮店、川内店

<福岡県>

・喜久屋書店：小倉店

<鹿児島県>

・ブックスミスミ：オプシア店

ビジネス書1冊の大筋を10分で理解できる、本の要約サービス「flier（フライヤー）」
要約は4,200冊超え、ビジネスパーソンの“スキマ時間”活用に一役

本の要約サービス「flier」

flierは、1冊10分で読める「本の要約サービス」です。ビジネス書の新刊や話題のベストセラー、名著の要約をウェブ、アプリで毎日公開。AIを使った音声版もあります。収録書籍数は4,200冊超、累計会員数は129万人、累計法人導入社数1,300社を突破しました（2026年2月現在）。

その他、オンラインコミュニティ「flier book labo」や、全国の書店店頭でflierの要約ページをQRコードで“立ち読み”できるコラボフェアも展開中です。

<https://www.flierinc.com/>

法人版サービス「flier business」

flier businessは、企業が人材育成や福利厚生に本の要約を活用できる法人向けサービスです。2019年にflier法人版（2023年に名称変更）として提供開始。コロナ禍を境に集合研修が難しくなった法人企業を中心に、社員教育の一環として契約する企業が増え続け、630社が利用中です（2025年11月末時点）。要約から得た学びや気づきをメモ・共有できる「学びメモ」、おすすめ要約を選書・プレイリスト化できる「読書プログラム」等をご利用いただけます。

<https://biz.flierinc.com/>

組織の“成長組織スコア”を可視化する「flier成長組織ナビ」

flier成長組織ナビは、従業員一人ひとりの成長環境を確保するための要素を独自に調査・分析し、従業員と企業を成長に導く新しい概念のサーベイです。「制度・関係性・循環・学びの姿勢・成長実感」という5つの項目から、「成長組織スコア」を構成。事業成長や人材成長と連結する本質的な要素を把握できる形で、人が育ち成長する“成長組織”への変革を支援します。

<https://growthnavi.flierinc.com/>

■株式会社フライヤー 会社概要

フライヤーは、「ヒラメキ溢れる世界をつくる」をミッションに、変化が激しい現代において、発想力が求められるビジネスパーソンのための「知」を軸とした様々な事業を創っていきます。

<実績>

- ・日本の人事部「HRアワード2021」プロフェッショナル部門の人材開発・育成部門で最優秀賞を受賞
- ・「BOXIL SaaS AWARD」eラーニング部門で5季連続「Good Service」を受賞
- ・本を通じてあらゆる人が知や教養を深め、読書や本の文化の裾野を広げることに貢献している点を評価され「2023年度グッドデザイン賞」受賞
- ・「クローズアップ現代+」「おはよう日本」「ワールドビジネスサテライト」等、紹介多数

| | | | |
|-----|----------------------------|------|--------------|
| 社名 | 株式会社フライヤー | 設立 | 2013年6月4日 |
| 代表 | 代表取締役CEO 大賀康史 | 従業員数 | 51名（2026年2月） |
| 資本金 | 6.14億円 | | |
| 本社 | 東京都千代田区一ツ橋1-1-1 パレスサイドビル8F | | |

| | |
|--------------|--|
| 事業内容 | 本の要約サービス「flier（フライヤー）」の開発・運営 (https://www.flierinc.com/) |
| サービスプランと月額料金 | <flier business> 100アカウント月額105,600円（税込）※別途初期費用 <flier個人利用> ゴールドプラン2,200円、シルバープラン550円、無料プラン（税込） ゴールドと学割は全ての書籍の要約文が読み放題、シルバーは毎月5冊まで読める |

報道各位からのお問い合わせ先
株式会社フライヤー：井手、橋本
TEL：03-6897-5918 MAIL：pr@flierinc.com