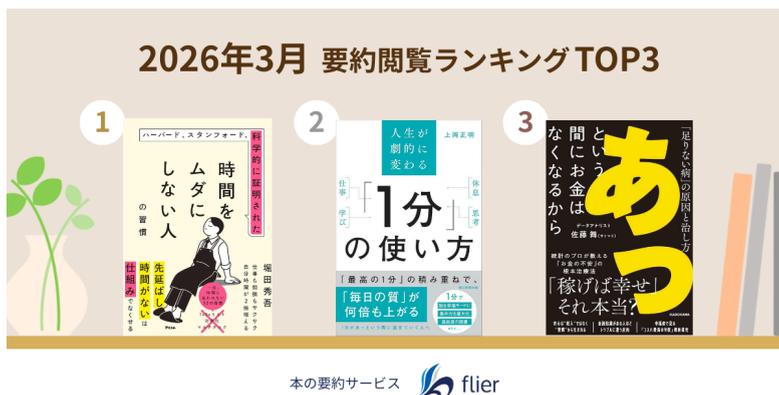


【本の要約サービス「flier」月間ランキング】
忙しいビジネスパーソンが救いを求めるのはAI？それとも休息？
大ベストセラー『科学的に証明された すごい習慣大百科』著者の新刊が第1位！
全国の書店でフェア開催

累計会員数130万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3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『ハーバード、スタンフォード、科学的に証明された時間をもだにしない人の習慣』でした。本書は『科学的に証明された すごい習慣大百科』が「読者が選ぶビジネス書グランプリ2026」で自己啓発部門を受賞するなど、大ベストセラーとなった堀田秀吾さんの新刊。今回も科学的知見をベースに、「自分の時間」を取り戻すためにスキマ時間でできる「簡単な習慣」を紹介しています。その他にも、時間術や注目のAIツール「Google NotebookLM」の活用法に関する書籍が多数ランクインしており、効率化を求めるビジネスパーソンの関心の高さが分かります。

一方で、5位の『スタンフォード式 最高の休み方』など、休息に関する書籍もランクイン。「タイパ疲れ」「AI疲れ」が囁かれる中で、休息に救いを求めているビジネスパーソンの実態が見え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2月25日～2026年3月24日です。

「flier」ユーザー閲覧数 月間ランキングTOP10(2026年3月)

順位	タイトル／著者／出版社
1	『ハーバード、スタンフォード、科学的に証明された時間をもだにしない人の習慣』(堀田秀吾／アスコム)
2	『「1分」の使い方』(上岡正明／朝日新聞出版)
3	『あつという間にお金はなくなるから』(佐藤舞(サトマイ)／KADOKAWA)
4	『Google NotebookLM 徹底活用術』(ヨス、松山将三郎、染谷昌利／日本実業出版社)
5	『スタンフォード式 最高の休み方』(鈴木垂佐子／すばる舎)
6	『疲れしない心をつくる休息の作法』(柘野俊明／三笠書房)
7	『残された時間の使い方』(佐藤優／クロスメディア・パブリッシング)
8	『外資系金融ママがわが子へ伝えたい人生とお金の本質』(河村真木子／ディスカヴァー・トゥエンティワン)
9	『職場の対話はなぜすれ違うのか』(小林祐児／光文社)
10	『体力がない人の仕事の戦略』(和田秀樹／クロスメディア・パブリッシング)

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5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3月 ビジネス書月間ランキング1位『ハーバード、スタンフォード、科学的に証明された時間をムダにしない人の習慣』

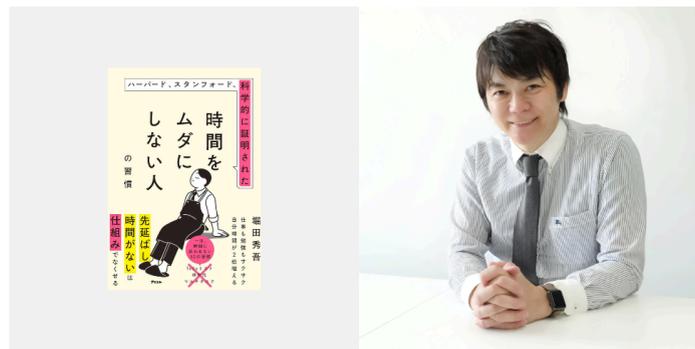
著者 堀田秀吾氏 コメント

フライヤーの月間ランキング1位に選んでいただき大変光栄です。

日々の仕事に追われ、家事や子育てにも奮闘し、自分の時間がなかなか取れない。そんな忙しい毎日を懸命に過ごしている方々に、科学的に証明された『『自分の時間』を取り戻す習慣』をお届けしたいと思ったことから本書を執筆しました。

実は、「時間が足りない」と感じる原因は、忙しさではなく「脳のクセ」にあります。朝1分、昼3分、夜5分、少し習慣を変えるだけで、残業が減り、休日にやりたいことをあきらめずに済む。そんな変化がきつと始まります。

すぐできる習慣を集めましたので「これならできそう」と感じていただければ最高に嬉しいです！



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。

The image displays the Flier app interface on a smartphone. The background is blue with the Flier logo and the text '1冊10分 本の要約サービス' (1 book 10 minutes Book summary service). The app screen shows a list of books, a featured book 'OUTPUT 学びを結果に変えるアウトプット大全' (OUTPUT: The Big Book of Output), and a section for 'おすすめポイント' (Recommended points) with a list of benefits like '読書が読めなくて悩んでた！みんながすすめるよ！！' (I was worried about not being able to read! Everyone recommends it!!).

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POPI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5月1日(金)から各店で順次開始し、2026年5月31日(日)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ーブの登録商標です。



<開催概要>

■期間

2026年5月1日(金)～2026年5月31日(日)

※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

<岩手県>

・TSUTAYA:MORIOKA TSUTAYA

<宮城県>

・蔦屋書店:イオンタウン仙台泉大沢店、アクロスプラザ富沢西店

<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・みどり書房:桑野店、TSUTAYA BOOKSTORE 福島南店、イオンタウン郡山店
白河店、二本松店、TSUTAYA BOOKSTORE AIZU

<茨城県>

・蔦屋書店:ひたちなか店、龍ヶ崎店

<群馬県>

・蔦屋書店:伊勢崎茂呂店、前橋吉岡店、前橋みなみモール店

<埼玉県>

・蔦屋書店:熊谷店、滑川店、川島インター店、フォレオ菖蒲店、本庄早稲田店、東松山店

<東京都>

・蔦屋書店:八王子みなみ野店、八王子檜原店、稲城若葉台店

<神奈川県>

・蔦屋書店:港北ミナモ店、青葉奈良店、厚木下依知店

<新潟県>

・蔦屋書店:新潟中央インター店、長岡新保店、佐渡佐和田店、県央店、長岡古正寺店
六日町店、新発田店、柏崎岩上店、新潟万代、小出店、新津店

竹尾インター店、上越インター店、河渡店、新通店、横越バイパス店
長岡花園店、高田西店

<長野県>

- ・三洋堂書店: 駒ヶ根店
- ・蔦屋書店: 諏訪中洲店、長野徳間店、上田大屋店、長野川中島店、佐久平店、上田しおだ野店
大町店、須坂店、中野店、千曲屋代店

<岐阜県>

- ・三洋堂書店: 土岐店、ルビットタウン高山店、みのかも店、新関店、アクロスプラザ恵那店
各務原店、たじみ店、垂井店、下恵土店、瑞浪中央店、市橋店、芥見店
- ・カルコス: 本店、各務原店、穂積店

<静岡県>

- ・蔦屋書店: 静岡本店

<愛知県>

- ・三洋堂書店: 豊川店、知立店、半田店、鳥居松店、清洲店、大田川店、乙川店、いりなか店
新開橋店、城山店、志段味店、江南店、当知店、よもぎ店、碧南店、香久山店
- ・あおい書店: 西尾店
- ・カルコス: 扶桑店

<三重県>

- ・三洋堂書店: 富田店、桑名店、星川店、白塚店、名張店、生桑店

<滋賀県>

- ・三洋堂書店: 近江八幡店

<奈良県>

- ・三洋堂書店: 橿原神宮店、桜井店、香芝店

<山口県>

- ・明屋書店: MEGA新下関店、大内店

<愛媛県>

- ・明屋書店: MEGA平田店、MEGA西の土居店

<高知県>

- ・TSUTAYA: 中万々店、南国店、高岡店、四万十店

<福岡県>

- ・BOOKSあんとく: みづま店
- ・TSUTAYA: 上津店
- ・明屋書店: 行橋行事店

<熊本県>

- ・BOOKSあんとく: あらお店、やまが店

<大分県>

- ・TSUTAYA: 別府上人ヶ浜店

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。ビジネス書の最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130万人を突破しました(2026年3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。 ※QRコードの商標はデンソーウェーブの登録商標です。

<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、累計法人導入社数1,300社を突破。

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	52名(2026年3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		

報道資料



2026年4月1日

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、増田
TEL: 03-6897-5918 MAIL: pr@flierinc.com