



---

# 正社員のワークライフ・インテグレーション調査 2026年（2025年実績）

---

2026年3月 株式会社マイナビ 社長室 キャリアリサーチ統括部

---

■ 転載・引用につきまして

レポートの著作権は、株式会社マイナビが保有します。レポートの内容を転載・引用する場合には、出所として

・弊社名（株式会社マイナビ）※株式会社は省略可

・調査名称

・調査時期

を明記してご利用ください。

ex)

株式会社マイナビ「ベースアップに関する実態調査（2019年5月調査）」によると・・・

【転載・引用に関する注意事項】

以下の行為は禁止いたします。

- ・レポートの一部または全部を改変すること
- ・本レポートの一部または全部を販売・出版すること
- ・出所を明記せずに転載・引用を行うこと
- ・公序良俗に反する利用や違法行為につながる可能性がある利用を行うこと

※転載・引用されたことにより、利用者または第三者に損害その他トラブルが発生した場合、当社は一切その責任を負いません。

株式会社マイナビ 社長室 キャリアリサーチ統括部

E-mail: myrm@mynavi.jp

<b>調査概要&amp;対象者プロフィール</b>	.....	<b>5</b>
<b>TOPICS</b>	.....	<b>6</b>
<b>1. 正社員としての実態と意識</b>	.....	<b>8</b>
1-1. 現在の勤務地 (Q1)	.....	9
1-2. 今後働いてみたい都道府県 (Q1)	.....	10
1-3. 現在の業種 (Q3)	.....	11
1-4. 現在の職種 (Q4)	.....	12
1-5. 現在の働き方と理想の働き方 (Q5)	.....	13
1-6. 働く時間・勤務形態 (Q6)	.....	14
1-7. 年間休日数・有給取得数 (Q7)	.....	15
1-8. 休憩時間・通勤時間 (Q7)	.....	16
1-9. 現在の会社での就業期間・あと何年働きたいか (Q7)	.....	17
1-10. 残業時間 (Q7)	.....	18
1-11. 個人年収 (Q7)	.....	19
1-12. 世帯年収 (Q7)	.....	20
1-13. 最低限必要な年収 (個人・世帯) (Q7)	.....	21
1-14. 現在の貯金額・安心して転職できる貯金額 (Q7)	.....	22
1-15. 1年間の平均貯金額 (Q7)	.....	23
1-16. 現在の役職・今後の出世意向 (Q8)	.....	24
1-17. 導入済みの従業員向け施策/利用して満足度が高い従業員向け施策	.....	25
1-18. 今は導入されていないが、導入されてほしい従業員向け施策 (Q10)	.....	26
1-19. あなたの私生活を充実させるために必要だと思う福利厚生制度 (Q10)	.....	27
1-20. 職場環境 (Q11)	.....	28
1-21. 職場環境 (Q11) ※そう思う計	.....	29
1-22. ネガティブな職場環境への対処 (Q12)	.....	30
1-23. 仕事への取り組み方 (Q16)	.....	32
1-24. 仕事への取り組み方 (Q16) ※そう思う計	.....	33
1-25. 仕事の価値観 (Q17)	.....	34

1-26. 仕事の価値観 (Q17) ※そう思う計	.....	35
1-27. 働く上での本音 (Q18)	.....	36
1-28. 働く上での本音 (Q18) ※そう思う計	.....	37
1-29. 静かな退職を始めたきっかけ (Q19)	.....	38
1-30. 静かな退職を続けたいか (Q20)	.....	39
1-31. 職場環境の柔軟性 (Q22)	.....	40
1-32. 職場環境の柔軟性 (Q22) ※ある計	.....	41
1-33. 仕事のやり方/休憩/将来・キャリア (Q23)	.....	42
1-34. 仕事のやり方/休憩/将来・キャリア (Q23) ※【A】	.....	43
1-35. 仕事のやり方/休憩/将来・キャリア (Q23) ※【B】	.....	44
1-36. 仕事上の経験 (Q13)	.....	45
1-37. リスキリングのきっかけ (Q14)	.....	46
1-38. 副業経験 (Q2)	.....	47
1-39. 副業の業種 (Q3)	.....	48
1-40. 副業の職種 (Q4)	.....	49
1-41. 5年後に勤めていると思う業種 (Q3)	.....	50
1-42. 5年後に勤めていると思う職種 (Q4)	.....	51
<b>2. 私生活の実態と意識</b>	<b>.....</b>	<b>52</b>
2-1. 将来の結婚意向 (Q24)	.....	53
2-2. 将来子供が欲しいか (Q26)	.....	54
2-3. 家事時間・睡眠時間 (Q7)	.....	55
2-4. 1日の自由な時間・1か月の自由に使えるお金 (Q7)	.....	56
2-5. 自身のストレス度合い (Q27)	.....	57
2-6. 自身のストレス度合い (Q27) ※ある計	.....	58
2-7. 私生活の状況 (Q28)	.....	59
2-8. 私生活の状況 (Q28) ※そう思う計	.....	60
2-9. 私生活での本音 (Q29)	.....	61
2-10. 私生活での本音 (Q29) ※そう思う計	.....	62

<b>3. 仕事と私生活のバランス</b>	<b>63</b>
3-1. 仕事と私生活のバランス (Q37)	64
3-2. 仕事と家庭のバランスのためにしていること (Q31)	65
3-3. 仕事と家庭のバランスのためにしていること (Q31) ※あてはまる計	66
3-4. 私生活における金銭事情 (Q30)	67
3-5. サードプレイスについて (Q32)	68
3-6. 私生活の充実と仕事の充実の関係 (Q34)	69
3-7. 生活上の満足度 (Q36)	70
3-8. 生活上の満足度 (Q36) ※満足度が高い計	71
3-9. 自分への理解度 (Q33)	72
3-10. 自分への理解度 (Q33) ※あてはまる計	73
3-11. 1か月間のあなたの状態 (Q38)	74
3-12. 1か月間のあなたの状態 (Q38) ※あてはまる計	75
3-13. WLB/WLI認知 (Q39)	76
3-14. WLBの実現度/WLIの共感度・実現度 (Q40)	77
<b>4. クライシス</b>	<b>78</b>
4-1. 人生に対する「葛藤」の程度 (Q42)	79
4-2. 現在感じている「葛藤」 (Q43)	80
4-3. 「葛藤」の対処状況 (Q45)	81
4-4. 「葛藤」払しょくのために必要な支援 (Q46)	82
4-5. 「クォーターライフクライシス」の経験、克服状況 (Q47,Q49)	83
<b>Appendix</b>	<b>84</b>
現在の居住地 (Q1)	85

# 調査概要 & 対象者プロフィール

## ◇調査概要

- 調査目的 正社員の、働き甲斐やキャリア感、私生活の価値観や意識を明らかにする。
- 調査名 正社員のワークライフ・インテグレーション調査2026年（2025年実績）
- 調査地域 全国
- 調査方法 インターネット調査
- 対象者 20～59歳の正社員の男女
- 回収数 3,000件
- 割付 性年代・未既婚・共働き状況別で12属性・250件ずつの割付を行う。  
（全体集計時には、2020年国勢調査結果より雇用形態が正社員・未既婚・共働き状況でのウエイトバック集計を行う。）
- 実施期間 スクリーニング調査・本調査：2025年11月18日（火）～11月21日（金） ※一体で実施

※ 調査結果は、端数四捨五入の関係で合計が100%にならない場合があります。

※ n=30以下は参考値としております。

- **現在の業種は「医療・福祉・介護」、現在の職種は「管理・事務」が最も高い。**  
**働くことへの意識としては、「できることなら働きたくない」が高く、「静かな退職」の自覚も46.7%にのぼる。**  
**お金のために働いているという意識も強く、給与への不満が離職に繋がりやすい。**  
**一方で、「仕事には自主的に取り組んでいる」「名もなき仕事・雑務も対応することを心掛けている」などが高めで、勤勉な様子もうかがえる。**
  - 働く上での本音では、『できることなら働きたくない』で「そう思う（計）」が57.0%と高い。（P36）
  - 仕事の価値観としては、『お金のために働いている』は「そう思う（計）」が74.7%、「そう思う」だけでも40.6%となり、労働を金銭を得る手段と考える価値観は根強い。また、『私は、できることならひとつの会社で長く働きたい』『家族のために働いている』で「そう思う（計）」がそれぞれ半数を超える。（P34）
  - ネガティブな職場環境への対処としては『給与に満足していない』では「転職活動をして職場を変える」が25.4%と高く、給与への不満が離職に繋がりやすくなっている。また、「副業を始める」も24.0%と高い。（P31）
  - 仕事への取り組み方としては、『私は仕事に自主的に取り組んでいる』で「そう思う（計）」が59.4%と高い。（P32）
  - 理想の働き方は、「出社とリモートワーク（在宅）を組み合わせた働き方」が42.2%で最も高く、現在の働き方と比べて26.3pt高い。「フルリモートの働き方」も【現在の働き方】より11.5pt高く、リモートワークで働きたいという意向は強い。特に女性でリモートワーク意向が強い傾向が強くなっている。（P13）
  - 実際の年収の平均は504.8万円。性別で年収を比べるとおよそ160万円、未既婚で年収を比べるとおよそ100万円の差がある。（P19）
  
- **将来の結婚については、積極的でない方も含めると70.2%が意欲あり。**  
**将来子どもがほしいかについては、「子どもが欲しい」が「子どもは欲しくない」を上回る。**
  - 将来の結婚意向としては、「いい人がいれば結婚したいが、いなければ結婚しなくてもよい」が26.4%で一番のボリュームゾーンになる。（P53）
  - 将来子どもがほしいかについては、「子どもが欲しい（計）」が54.0%と、「子どもは欲しくない（計）」46.0%を上回る。（P54）
  - 1日あたりの家事時間平均は、1.6時間。性別では女性で2.2時間と、男性の1.4時間を大きく上回る。（P55）

- **私生活の充実と仕事の充実の関係としては、「私生活の充実と仕事の充実がつながっている（計）」は69.8%。  
WLBの認知率が89.3%になるのに対し、WLIの認知率は28.0%に留まる。**
  - 私生活の充実と仕事の充実の関係としては、年代別では20代で『「私生活の充実」が「仕事の充実」につながっていると感じる』が他の年代より高くなっている。（P69）
  - 【WLB】については「言葉も意味も知っている」が64.4%、言葉だけ知っている方も含めると認知率は89.3%となる。【WLI】については「言葉も意味も知っている」が8.1%、言葉だけ知っている方を含めても認知率は28.0%に留まる。（P76）
  - 【WLB】の実現は「感じる（計）」が39.1%で「感じない（計）」25.4%を上回る。一方で、WLIの実現は「感じる（計）」が20.1%と「感じない（計）」の33.7%を下回る。（P77）
  
- **人生に対する「葛藤」は、5割近くが感じている。葛藤の内容は【キャリア】については「十分に稼げていない」が5割を超え、【人生】においては「行き詰まりを感じている」が4割弱。  
クォーターライフクライシス(QLC)は、30代以上で4割が経験あり。そのうち「乗り越えたと思う（計）」は半数超。**
  - 人生に対して「葛藤」をている人は「感じている（計）」で45.7%。（P79）
  - 葛藤の内容は【キャリア】では「十分に稼げていない」が54.0%、【人生】では「行き詰まりを感じている」が37.9%とそれぞれ最も高い。（P80）
  - 葛藤払しょくのために必要なサポートとして、「心理的サポート（信頼できる人から定期的に話を聞いてもらう）」26.7%や、「ライフプラン・経済面の支援（将来の不安（年金・保険など）について情報を提供してもらう）」25.9%が比較的高い。（P82）
  - 【QLC】の経験は41.2%。年代でみると50代がやや低く3割台半ばとやや低い。また、経験者のうち52.6%が「乗り越えたと思う（計）」と回答し、性別では男性4割台、女性6割強と女性の方が乗り越えた割合が高い。（P83）

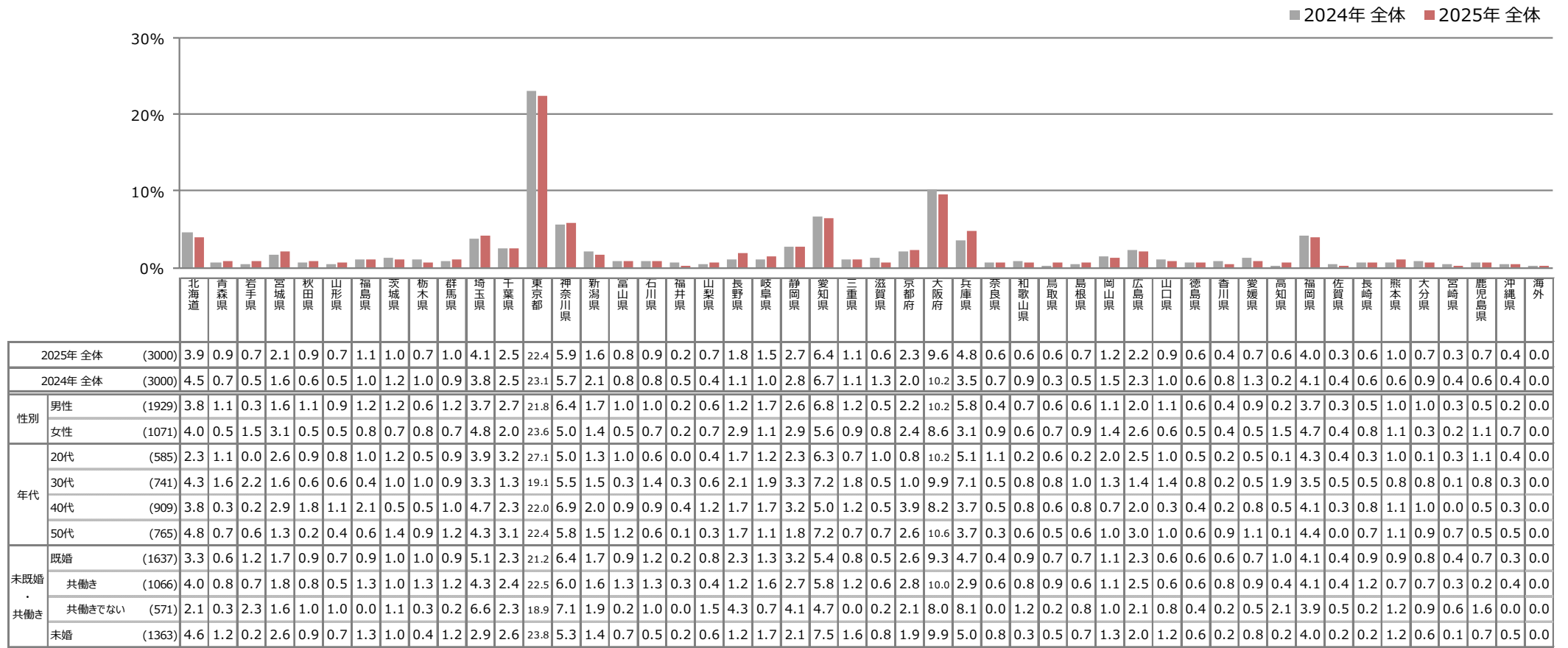
# 1. 正社員としての実態と意識

# 1-1. 現在の勤務地 (Q1)

- 現在の勤務地は「東京都」が22.4%で最も高い。そのほか「大阪府」「愛知県」などいわゆる三大都市圏が上位に挙がる。

## Q.あなたの「現在の勤務地」をお選びください。(SA)

【回答者全員】



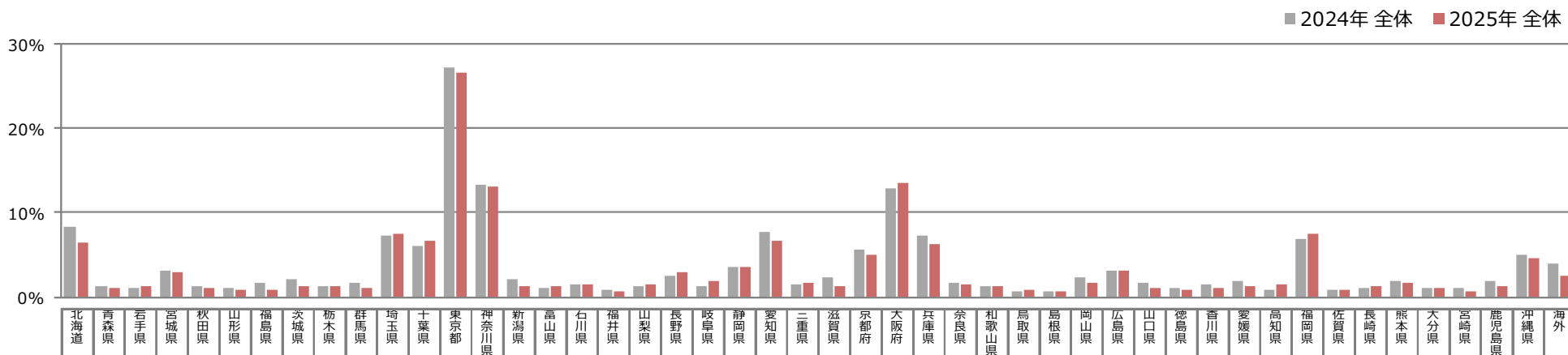
■ : 2025年全体より+10pt以上   ■ : 2025年全体より-10pt以下

# 1-2. 今後働いてみたい都道府県 (Q1)

● 今後働いてみたい都道府県は「東京都」が26.5%で最も高く、そのほか「大阪府」「神奈川県」などの関東・関西圏が上位に挙がるほか、「福岡県」「愛知県」「北海道」もやや高い傾向。

Q.あなたの「今後働いてみたい都道府県」をお選びください。(MA)

【回答者全員】



		北海道	青森県	岩手県	宮城県	秋田県	山形県	福島県	茨城県	栃木県	群馬県	埼玉県	千葉県	東京都	神奈川県	新潟県	富山県	石川県	福井県	山梨県	長野県	岐阜県	静岡県	愛知県	三重県	滋賀県	京都府	大阪府	兵庫県	奈良県	和歌山県	鳥取県	島根県	岡山県	広島県	山口県	徳島県	香川県	愛媛県	高知県	福岡県	佐賀県	長崎県	熊本県	大分県	宮崎県	鹿児島県	沖縄県	海外	
2025年 全体 (3000)		6.5	1.1	1.2	3.0	1.0	0.9	0.9	1.3	1.3	1.2	7.4	6.7	26.5	13.0	1.4	1.3	1.5	0.6	1.4	2.8	1.8	3.6	6.7	1.6	1.3	4.9	13.5	6.2	1.5	1.2	0.8	0.7	1.8	3.0	1.1	0.9	1.1	1.2	1.5	7.5	0.9	1.3	1.7	1.1	0.6	1.3	4.6	2.6	
2024年 全体 (3000)		8.3	1.2	1.2	3.2	1.2	1.0	1.7	2.1	1.3	1.7	7.2	6.0	27.2	13.4	2.0	1.1	1.4	0.9	1.2	2.4	1.2	3.5	7.7	1.5	2.2	5.6	12.9	7.3	1.6	1.4	0.7	0.7	2.3	3.2	1.8	1.0	1.4	1.9	0.9	6.9	0.9	1.0	1.8	1.0	1.0	1.0	1.8	4.9	4.1
性別	男性 (1929)	6.9	1.4	1.2	2.6	1.2	0.9	0.8	1.6	1.1	1.4	7.3	6.3	26.4	14.2	1.3	1.6	1.7	0.6	1.2	2.1	2.0	3.9	7.4	1.7	1.5	5.5	14.9	6.7	1.2	1.0	0.8	0.8	1.9	3.4	1.4	1.1	1.1	1.4	1.3	8.3	1.0	1.4	1.9	1.4	0.8	1.6	5.0	2.7	
	女性 (1071)	5.9	0.5	1.2	3.6	0.6	0.8	1.0	0.7	1.5	0.7	7.7	7.3	26.7	10.9	1.4	0.9	1.1	0.6	1.9	4.0	1.4	3.1	5.6	1.6	0.9	3.8	10.9	5.1	2.1	1.6	0.7	0.7	1.4	2.4	0.6	0.5	1.1	0.9	1.6	6.0	0.6	1.2	1.4	0.6	0.4	0.8	3.9	2.3	
年代	20代 (585)	6.4	2.0	1.4	4.6	1.6	1.7	1.1	1.5	1.4	1.1	8.3	9.3	35.9	18.7	0.7	1.0	1.2	0.4	1.7	3.0	2.7	3.3	7.0	1.2	1.1	5.7	15.1	6.8	1.9	1.4	1.1	0.9	2.5	3.3	1.1	0.7	1.5	1.3	0.4	7.4	0.5	1.1	1.2	0.4	0.8	1.4	4.0	3.2	
	30代 (741)	5.8	1.7	0.4	2.0	0.4	0.6	0.4	1.2	1.2	0.5	6.9	4.6	23.1	11.1	1.1	0.5	1.2	0.3	0.9	2.4	1.0	3.4	6.6	2.3	1.3	3.8	13.4	8.2	1.7	0.7	0.8	0.5	1.7	2.7	0.9	0.9	0.8	0.3	2.1	7.5	1.2	0.8	1.4	0.9	0.7	1.3	3.7	2.3	
	40代 (909)	7.0	0.4	2.3	3.6	1.7	0.9	1.3	1.2	1.7	1.7	8.3	8.5	26.4	13.4	1.8	2.1	2.2	1.2	2.4	3.9	2.8	4.6	7.4	2.2	1.3	6.4	12.7	5.3	1.3	2.2	1.0	1.0	1.4	3.7	1.5	1.1	1.2	1.3	2.1	8.3	1.0	1.8	2.2	1.5	0.4	1.0	5.2	2.1	
	50代 (765)	6.7	0.5	0.4	1.9	0.3	0.4	0.6	1.3	0.6	1.1	6.3	4.5	22.9	10.1	1.6	1.5	1.1	0.4	0.7	1.8	0.7	2.9	5.9	0.8	1.3	3.7	13.3	4.7	1.4	0.5	0.4	0.5	1.6	2.4	0.9	0.7	1.0	1.9	0.9	6.6	0.7	1.4	1.9	1.4	0.8	1.5	5.3	2.9	
未婚・共働き	既婚 (1637)	5.9	0.8	1.2	2.5	0.9	1.1	0.9	1.4	1.4	1.1	7.8	6.5	25.1	11.4	1.6	1.6	1.7	0.8	1.6	3.6	1.6	3.6	6.2	1.5	1.4	3.9	13.2	6.0	1.7	1.8	0.6	0.6	1.5	2.6	0.9	0.8	1.2	1.6	1.9	7.0	0.9	1.6	2.3	1.3	0.5	1.4	5.2	2.8	
	共働き (1066)	6.2	0.7	1.3	2.6	0.6	0.7	0.9	1.5	1.6	1.6	7.2	6.3	27.0	12.2	0.9	1.3	1.9	0.5	1.0	2.3	1.9	3.8	5.8	1.6	1.4	4.1	13.4	4.5	1.4	0.6	0.7	0.7	1.2	1.9	0.7	0.8	1.1	1.3	1.2	6.8	1.0	1.6	1.7	1.0	0.3	1.4	6.0	2.5	
	共働きでない (571)	5.4	1.2	0.9	2.3	1.5	1.9	0.8	1.1	1.0	0.2	9.0	6.8	21.5	10.0	2.7	2.3	1.4	1.4	2.9	5.9	0.9	3.2	6.8	1.4	1.5	3.5	12.8	8.9	2.2	3.9	0.5	0.5	2.0	3.9	1.2	0.9	1.5	2.2	3.2	7.4	0.8	1.7	3.6	1.9	1.0	1.4	3.6	3.4	
未婚 (1363)	7.3	1.3	1.2	3.5	1.2	0.6	0.8	1.2	1.1	1.2	7.0	6.9	28.3	14.9	1.1	1.0	1.2	0.3	1.2	1.9	2.1	3.7	7.4	1.8	1.1	6.2	13.8	6.3	1.3	0.6	1.0	0.9	2.1	3.6	1.4	1.0	1.0	0.7	0.9	8.1	0.8	1.0	1.0	0.9	0.8	1.1	3.9	2.3		

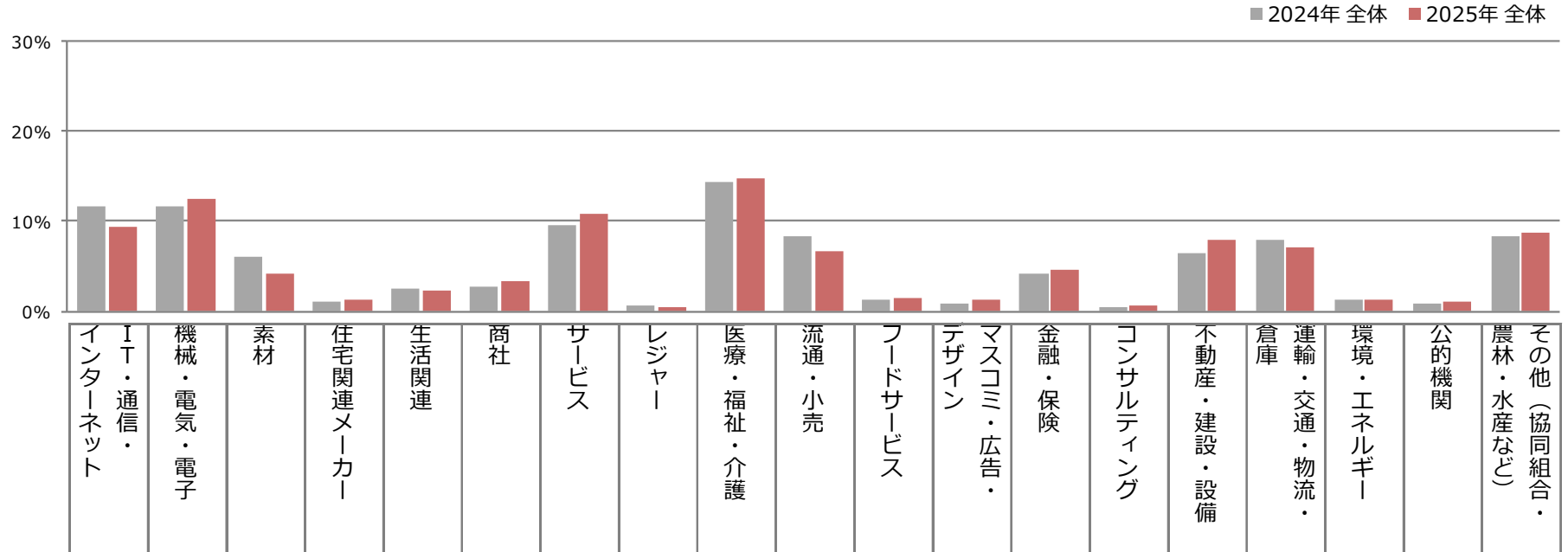
■ : 2025年全体より+10pt以上   ■ : 2025年全体より-10pt以下

# 1-3. 現在の業種 (Q3)

- 現在の業種は「医療・福祉・介護」が14.9%で最も高く、「機械・電気・電子」「サービス」が続く。
- 性別で見ると、男性では「機械・電気・電子」が最も高く15.9%、女性では「医療・福祉・介護」が最も高く24.7%。

Q.あなたの現在の業種を教えてください。(SA)

【回答者全員】



		2025年 全体	2024年 全体	インターネット	IT・通信・機械・電気・電子	素材	住宅関連メーカー	生活関連	商社	サービス	レジャー	医療・福祉・介護	流通・小売	フードサービス	デザイン	マスコミ・広告・金融・保険	コンサルティング	不動産・建設・設備	倉庫	運輸・交通・物流・環境・エネルギー	公的機関	農林・水産など	その他(協同組合)
2025年 全体		(3000)		9.5	12.6	4.2	1.2	2.4	3.3	10.8	0.5	14.9	6.7	1.4	1.3	4.6	0.6	8.0	7.1	1.3	1.0	8.7	
2024年 全体		(3000)		11.6	11.7	5.9	1.1	2.5	2.8	9.6	0.7	14.3	8.2	1.3	0.8	4.3	0.5	6.4	7.9	1.3	0.9	8.2	
性別	男性	(1929)		10.1	15.9	5.2	0.5	2.9	3.1	10.3	0.5	9.4	6.3	1.5	1.3	3.9	0.5	8.6	9.6	1.7	0.9	7.7	
	女性	(1071)		8.4	6.5	2.2	2.5	1.6	3.5	11.7	0.4	24.7	7.5	1.4	1.3	5.9	0.7	6.8	2.6	0.7	1.1	10.6	
年代	20代	(585)		14.7	9.1	4.2	1.3	2.6	3.3	10.7	0.5	16.0	5.8	2.1	1.8	5.8	0.1	7.1	6.0	1.2	0.5	7.2	
	30代	(741)		9.5	10.7	2.9	2.3	2.3	3.7	9.2	0.1	18.5	5.9	1.5	1.2	3.7	0.6	5.1	8.1	2.0	1.3	11.4	
	40代	(909)		7.3	15.0	4.3	1.2	2.0	2.9	12.4	0.6	15.1	8.3	0.8	1.7	3.6	1.1	8.1	6.3	0.5	0.9	8.0	
	50代	(765)		8.0	14.1	5.2	0.2	2.9	3.4	10.5	0.5	10.2	6.5	1.6	0.7	5.7	0.4	11.2	8.1	1.7	1.0	8.1	
未既婚・共働き	既婚	(1637)		7.8	13.2	4.2	1.6	2.2	3.9	9.7	0.5	14.4	7.5	1.3	1.4	4.2	0.7	9.0	6.9	1.4	1.2	9.1	
	共働き	(1066)		8.4	12.8	4.8	0.9	2.0	3.6	9.8	0.3	14.9	8.7	1.5	1.2	4.2	0.9	9.6	7.1	1.5	1.1	6.6	
	共働きでない	(571)		6.7	13.8	3.1	2.9	2.8	4.5	9.5	0.7	13.4	5.3	0.8	1.7	4.2	0.2	7.8	6.5	1.2	1.2	13.7	
	未婚	(1363)		11.4	11.8	4.1	0.8	2.6	2.6	12.1	0.5	15.4	5.8	1.7	1.3	5.1	0.5	6.7	7.5	1.2	0.7	8.3	

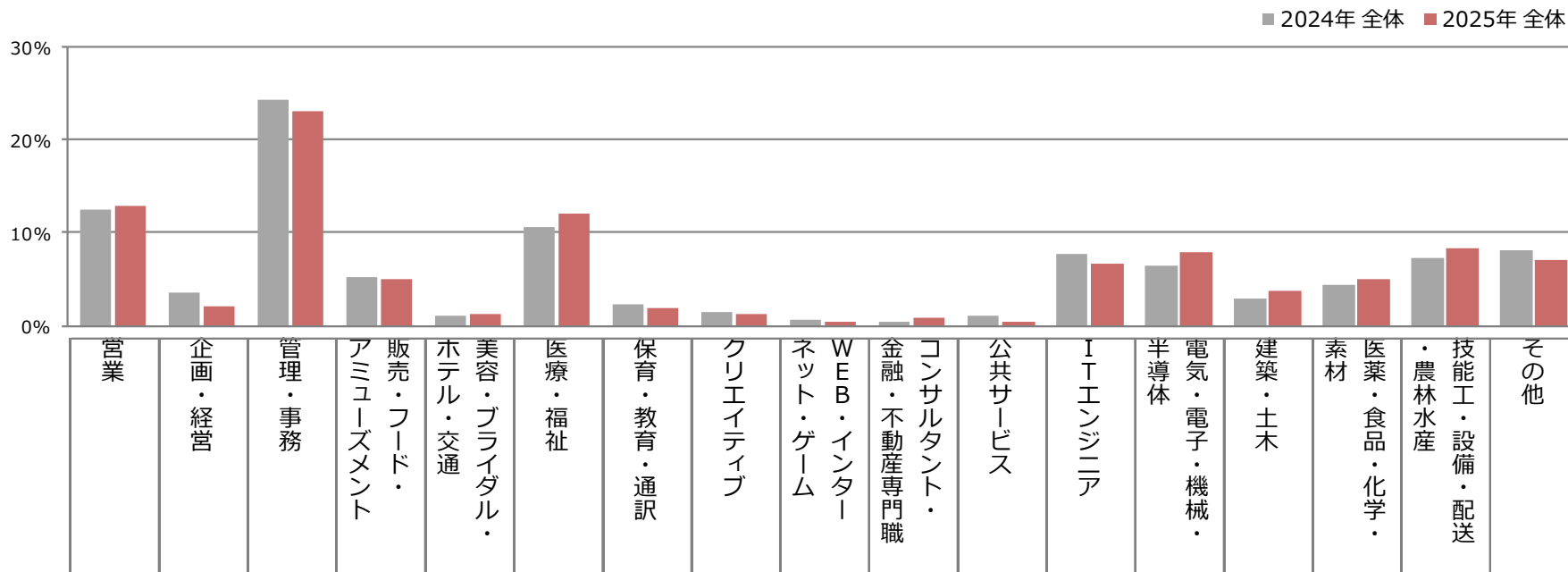
(%)  
■ : 2025年全体より+10pt以上    ■ : 2025年全体より-10pt以下

# 1-4. 現在の職種 (Q4)

- 現在の職種は「管理・事務」が23.0%で最も高く、「営業」「医療・福祉」が続く。
- 性別で見ると、男性では「営業」が最も高く16.8%、女性では「管理・事務」が最も高く37.5%。

Q.あなたの現在の職種を教えてください。(SA)

【回答者全員】



		2025年 全体 (3000)	2024年 全体 (3000)	2025年 全体 (3000)	2024年 全体 (3000)	2025年 全体 (3000)	2024年 全体 (3000)	2025年 全体 (3000)	2024年 全体 (3000)	2025年 全体 (3000)	2024年 全体 (3000)	2025年 全体 (3000)	2024年 全体 (3000)	2025年 全体 (3000)	2024年 全体 (3000)	2025年 全体 (3000)	2024年 全体 (3000)	2025年 全体 (3000)
性別	男性 (1929)	16.8	2.0	15.0	4.9	0.5	7.3	1.0	1.0	0.6	1.1	0.6	8.3	10.8	4.8	5.8	11.5	8.1
	女性 (1071)	5.8	2.3	37.5	5.3	2.8	20.7	3.7	1.8	0.4	0.4	0.4	3.6	2.4	1.7	3.3	2.8	5.1
年代	20代 (585)	12.1	2.6	20.0	7.1	2.9	13.0	2.3	2.2	0.4	0.7	0.6	9.7	4.4	4.0	7.3	6.4	4.3
	30代 (741)	12.8	1.8	21.8	5.2	1.2	15.5	2.0	0.6	0.9	0.6	0.0	5.2	6.2	2.2	4.8	12.5	6.8
	40代 (909)	10.6	1.4	21.4	5.3	0.9	12.4	2.2	1.9	0.5	1.2	0.3	5.8	10.7	4.8	5.2	7.7	7.7
	50代 (765)	16.2	2.9	28.3	3.0	0.6	7.8	1.4	0.7	0.3	0.6	1.2	6.5	8.7	3.7	3.0	6.8	8.4
未既婚・共働き	既婚 (1637)	14.9	2.7	22.9	4.5	1.2	11.8	1.8	1.0	0.6	0.9	0.4	6.1	8.2	3.5	4.5	7.8	7.2
	共働き (1066)	14.1	2.4	23.5	4.6	0.8	12.4	1.6	0.8	0.4	1.0	0.6	6.2	6.9	3.3	4.6	8.6	8.0
	共働きでない (571)	16.2	3.3	21.8	4.1	2.0	10.7	2.0	1.4	0.8	0.9	0.0	5.9	10.5	4.1	4.4	6.1	5.5
	未婚 (1363)	10.5	1.4	23.1	5.7	1.3	12.4	2.2	1.7	0.5	0.7	0.6	7.2	7.4	3.9	5.4	9.2	6.8

(%)  
■ : 2025年全体より+10pt以上    ■ : 2025年全体より-10pt以下

# 1-5. 現在の働き方と理想の働き方 (Q5)

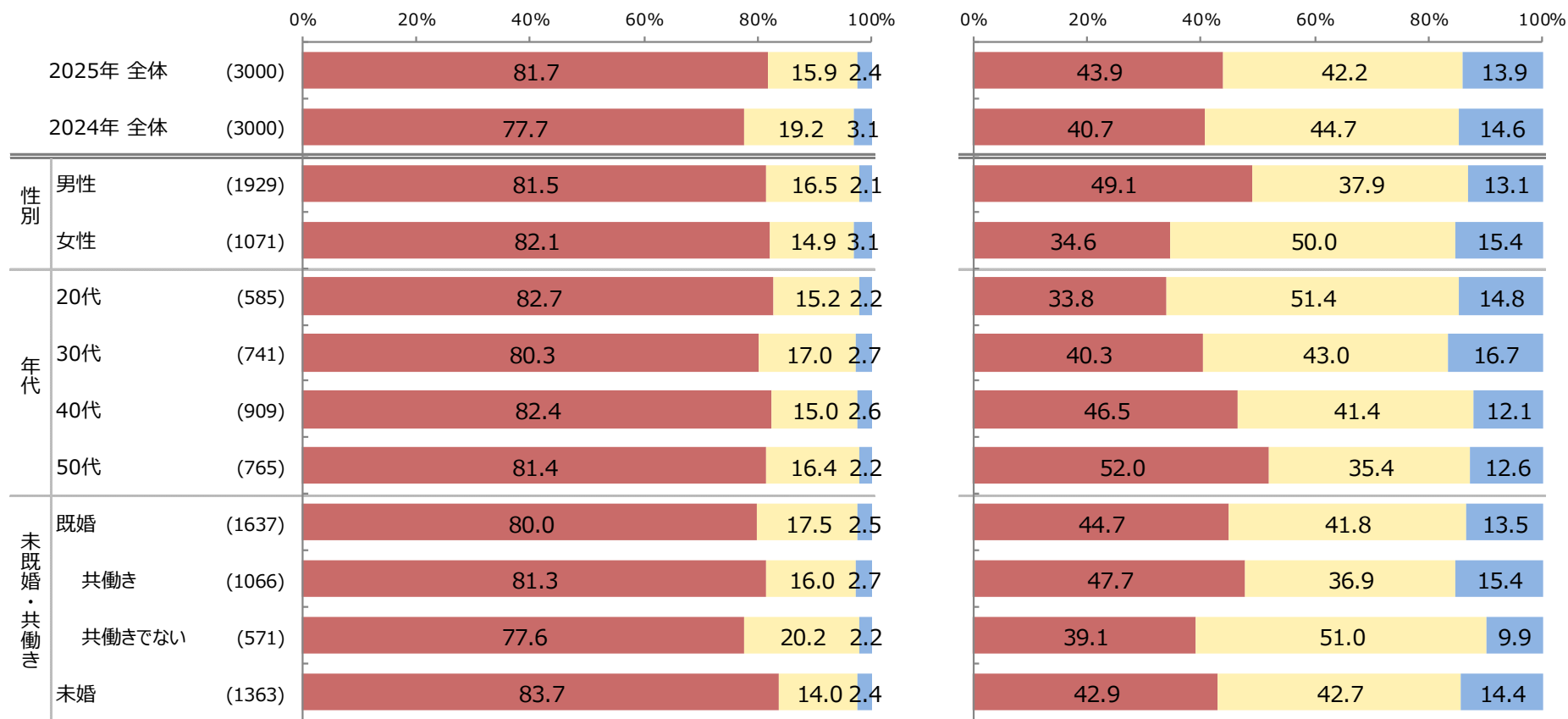
- 現在の働き方は、「全て出社する働き方」が81.7%で最も高い。未婚でみると、未婚の方が「全て出社する働き方」が83.7%とやや高くなっている。
- 理想の働き方は、「全て出社する働き方」が43.9%と最も高いが、「出社とリモートワーク（在宅）を組み合わせた働き方」も42.2%と大きな差はない。【現在の働き方】と比べると「出社とリモートワーク（在宅）」を組み合わせた働き方は26.3pt、「フルリモートの働き方」は11.5pt高く、リモートワークで働きたいという意向は強い。また、性別でみると、女性の方がリモートワーク意向が強い傾向となっている。

Q.あなたの働き方にもっとも近いものをお答えください。(SA)

【回答者全員】

【現在の働き方】

【理想の働き方】



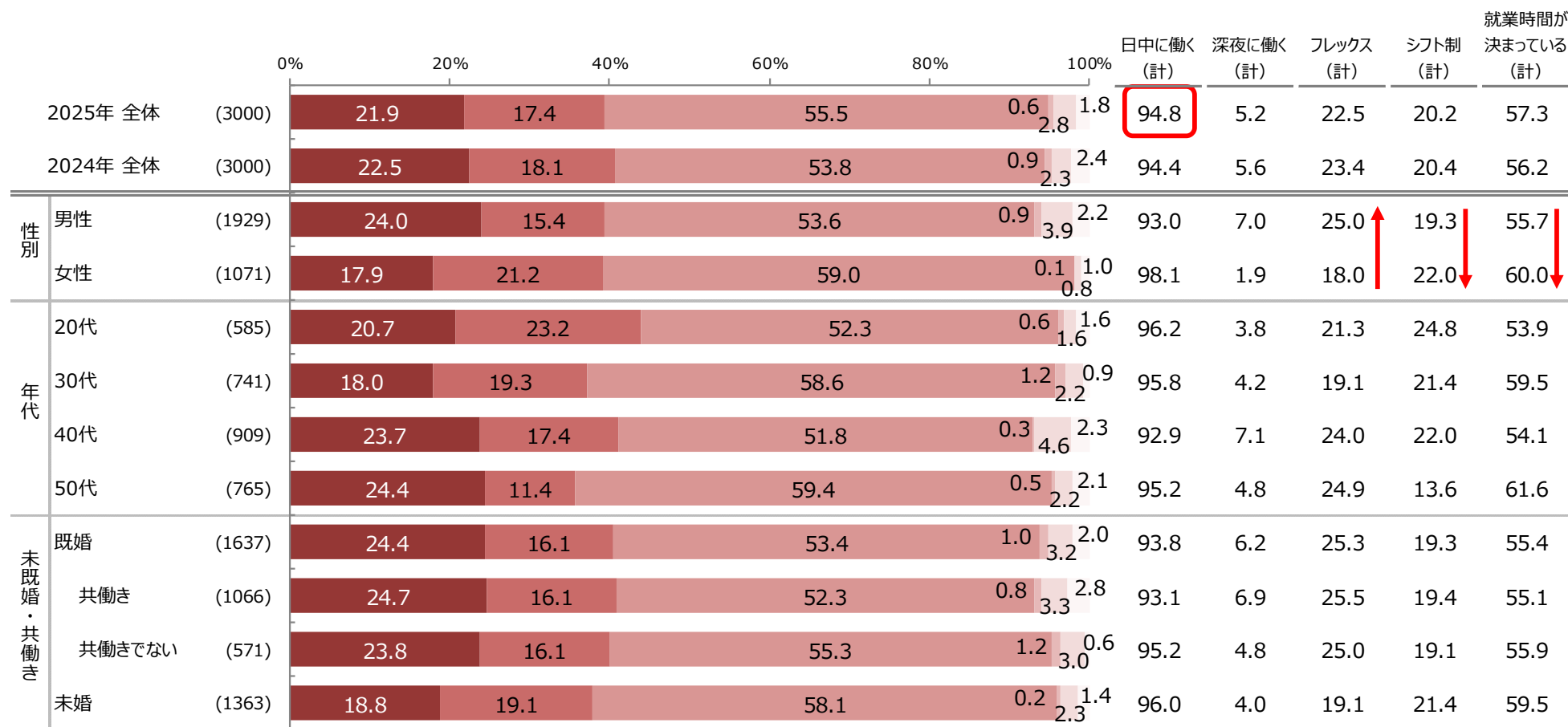
■ 全て出社する働き方 (職場と自宅・職場以外のワークスペースは完全に別)
 ■ 出社とリモートワーク（在宅）を組み合わせた働き方 (職場と自宅・職場以外のワークスペースの組み合わせ)
 ■ フルリモートの働き方 (職場と自宅・職場以外のワークスペースが完全に同一)

# 1-6. 働く時間・勤務形態 (Q6)

- 働く時間としては「日中に働く（計）」が94.8%と、日勤で働くスタイルがほとんどとなっている。
- 勤務形態は「就業時間が決まっている（計）」が57.3%と高く、「フレックス（計）」「シフト制（計）」はそれぞれ2割前半となった。性別で見ると、「フレックス（計）」では男性が高く、「シフト制（計）」「就業時間が決まっている（計）」では女性が高くなっている。

Q.あなたの働く時間で、もっとも近いものをお答えください。(SA)

【回答者全員】



フレックスタイム制・裁量労働制で日中に働いている  
 シフト制で日中に働いている  
 就業時間が決められており、日中の決まった時間に働いている  
 フレックスタイム制・裁量労働制で主に深夜に働いている  
 シフト制で主に深夜に働いている  
 就業時間が決められており、主に深夜の決まった時間に働いている

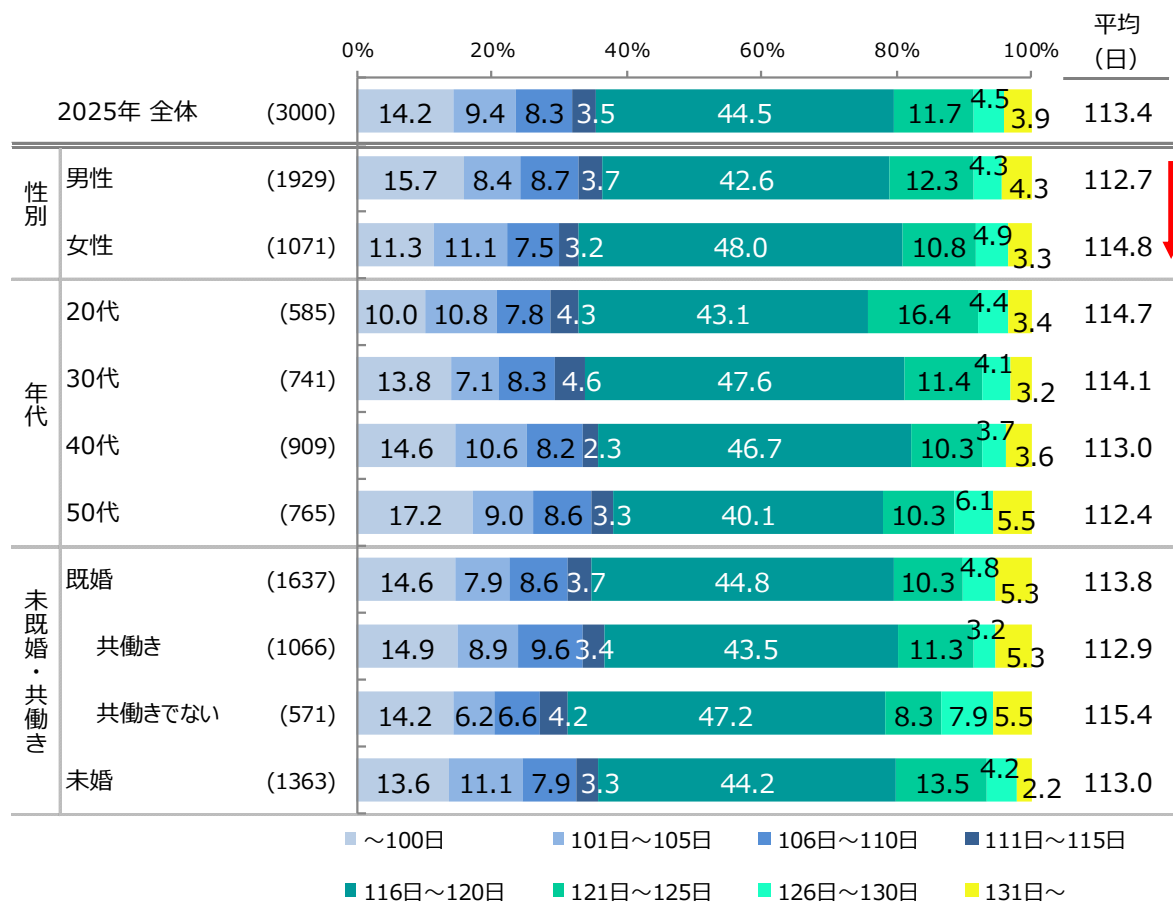
# 1-7. 年間休日数・有給取得数 (Q7)

- 年間休日数は平均で113.4日、年間の有給取得日数は平均で11.1日。
- 年間休日数は、性別でみると女性の方がやや多い。
- 年間の有給取得日数は、年代が高くなるほど取得日数が多くなる傾向にある。

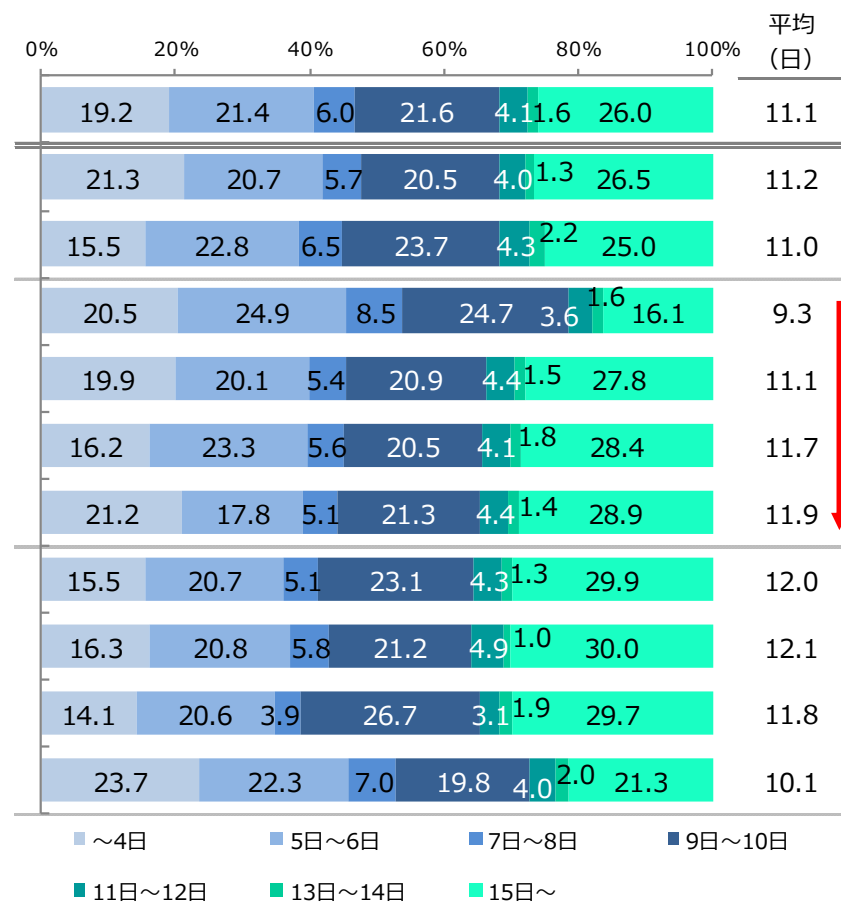
Q.あなたご自身の年間休日数をお答えください。／2025年の1年間で有給休暇を取得した日数をお答えください。(NA)

【回答者全員】

【年間休日数】



【年間の有給取得日数】



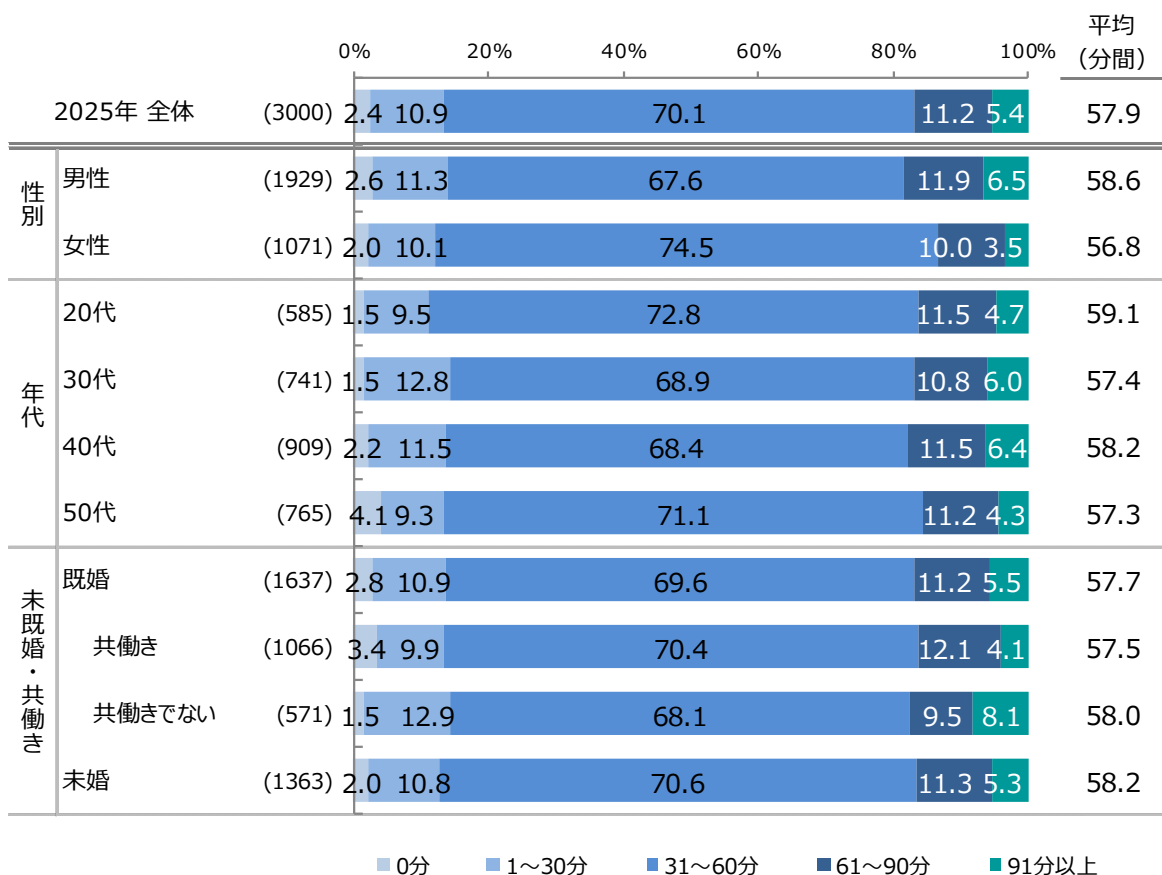
# 1-8. 休憩時間・通勤時間 (Q7)

- 職場での休憩時間は平均で57.9分間、片道の通勤時間は平均で38.2分。
- 職場での休憩時間は、属性ごとの違いはほとんどなくいずれも平均1時間弱。
- 片道の通勤時間は、性別でみると男性の方がやや長い。

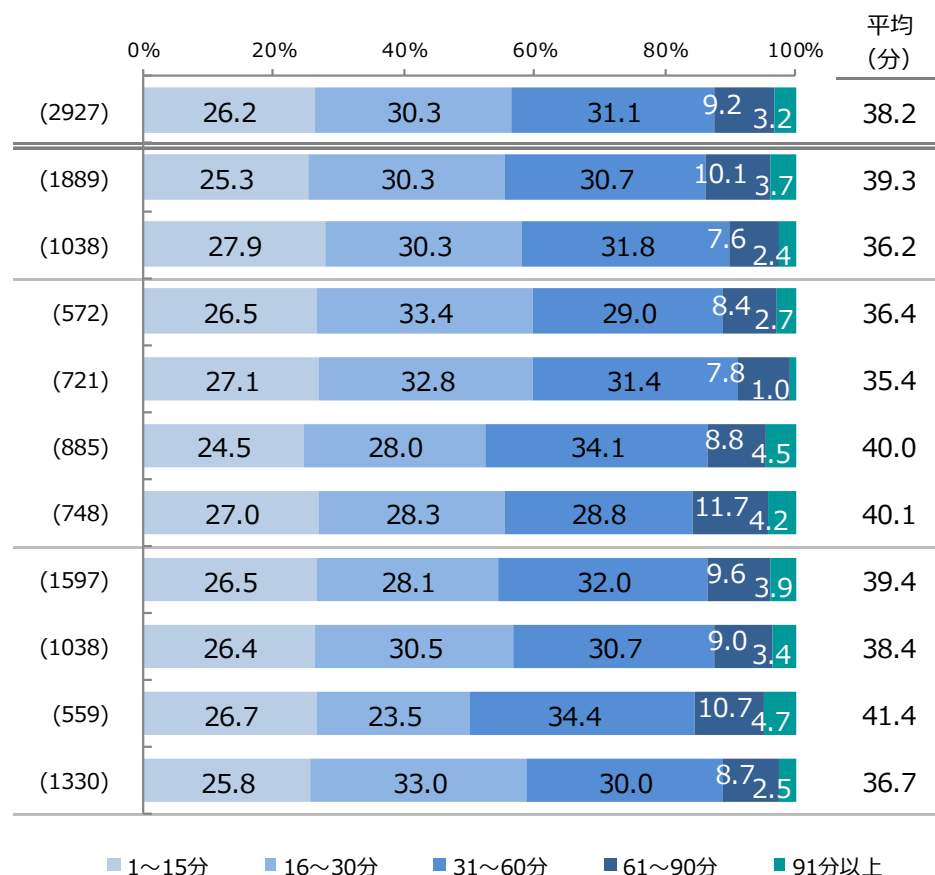
Q. 平均して1日何分ほど職場で定められた休憩を取得できているかお答えください。／片道の通勤時間についてお答えください。(NA)

【職場での休憩時間：回答者全員、片道の通勤時間：フルリモート者以外】

### 【職場での休憩時間】



### 【片道の通勤時間】



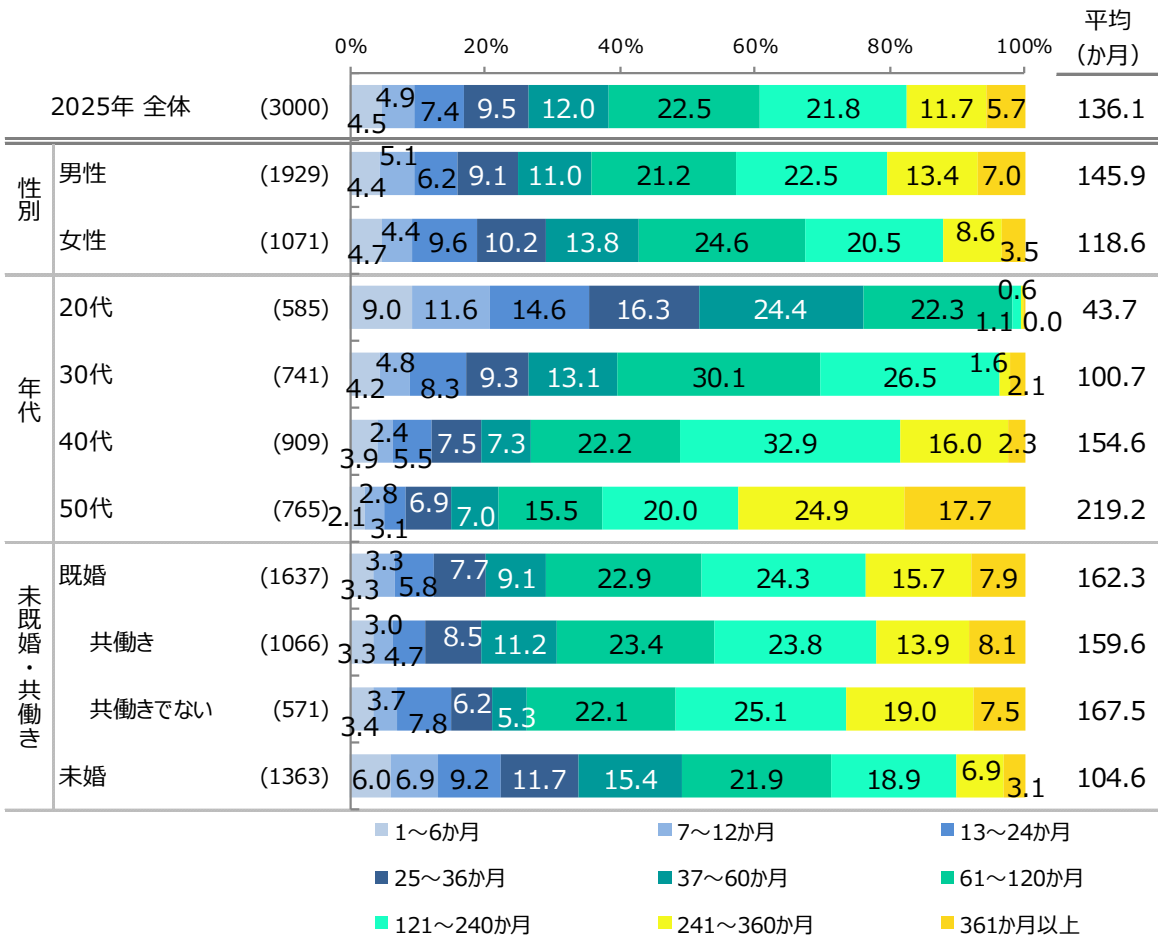
# 1-9. 現在の会社での就業期間・あと何年働きたいか (Q7)

- 現在の会社での就業期間は平均で136.1か月、あと何年今の会社で働きたいかは平均で10.0年、転職回数の平均は1.8回。
- 現在の会社での就業期間は、性別でみると男性の方が2年（24か月）以上長い。
- あと何年今の会社で働きたいかは、性別でみると男性の方が長く、年代では30代が最も長い傾向。

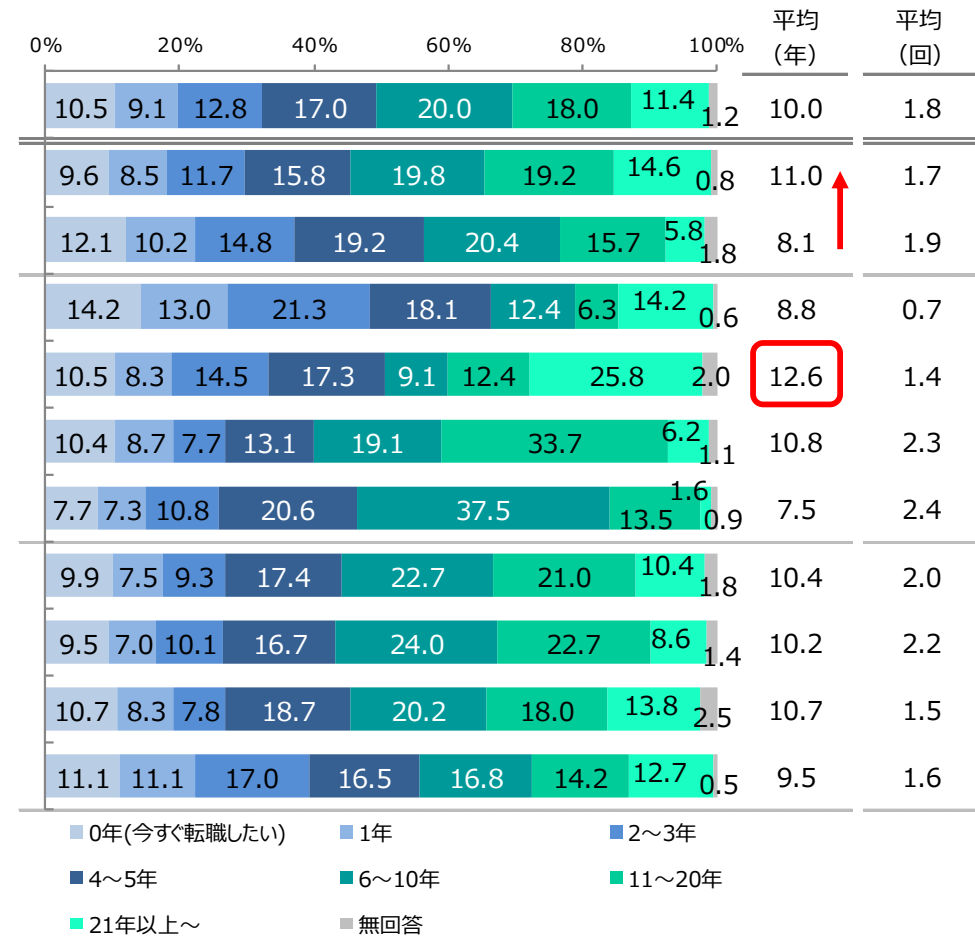
Q.現在の会社での就業期間をお答えください。／あと何年今の会社で働きたいかお答えください。(NA)

【回答者全員】

【現在の会社での就業期間】



【あと何年今の会社で働きたいか】



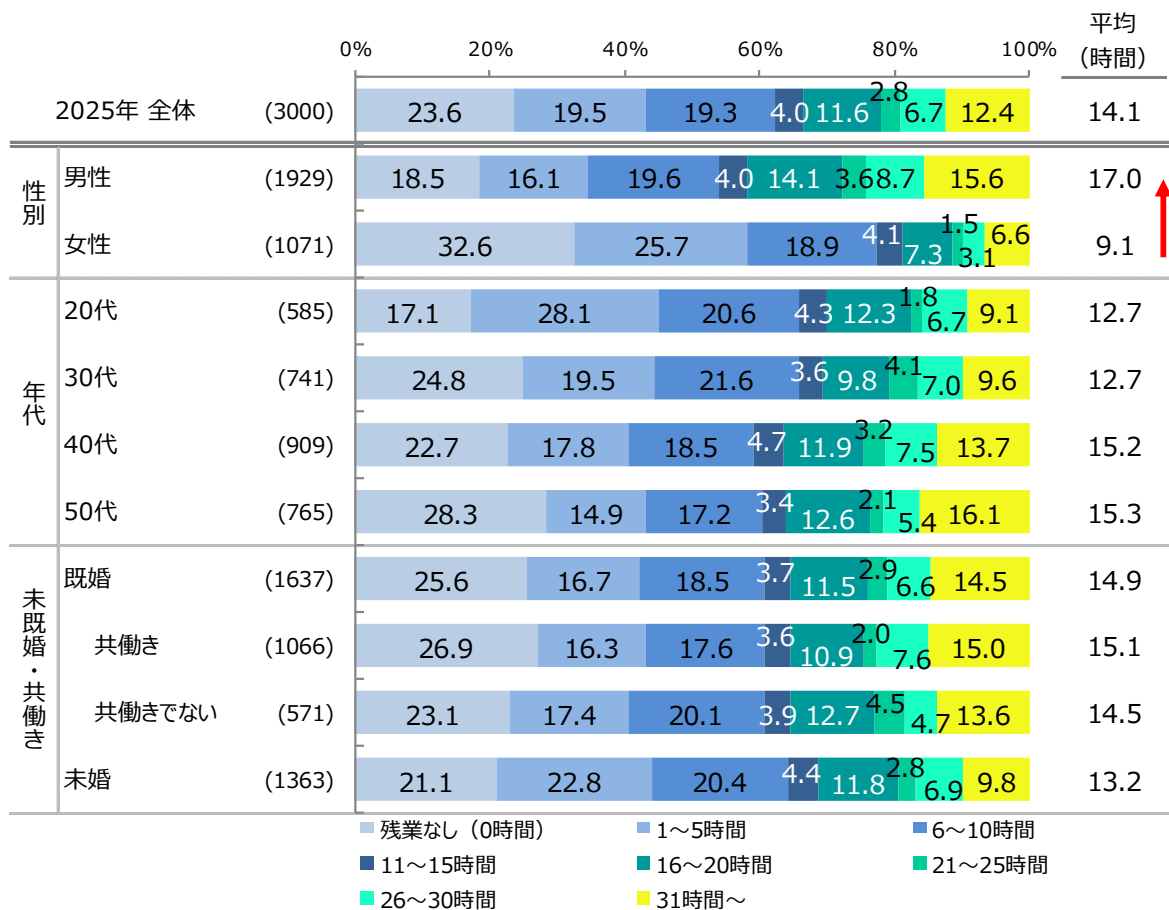
# 1-10. 残業時間 (Q7)

- 月間平均残業時間は14.1時間、多いと感じる月間平均残業時間は22.2時間となる。
- 月間平均残業時間、多いと感じる月間平均残業時間ともに男女で大きな差があり、月間残業時間平均では7.9時間、多いと感じる月間平均残業時間でも9.6時間男性の方が長い。

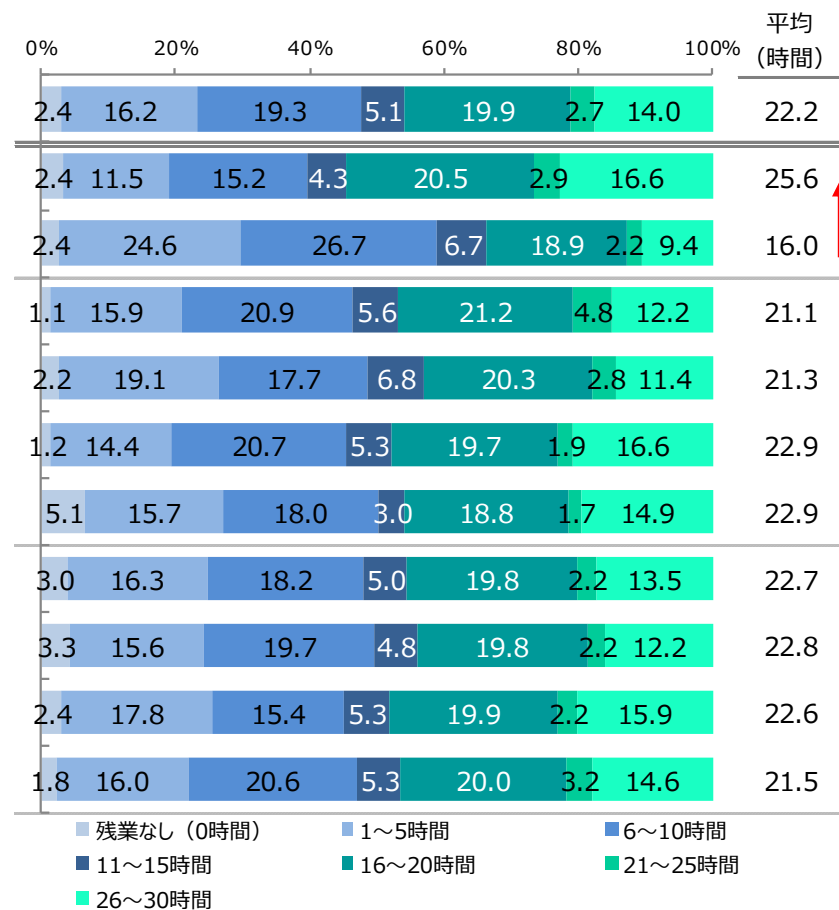
Q.あなたご自身の1か月当たりの残業時間をお答えください。／残業は月何時間から多いと感じるかお答えください。(NA)

【回答者全員】

【月間平均残業時間】



【多いと感じる月間平均残業時間】



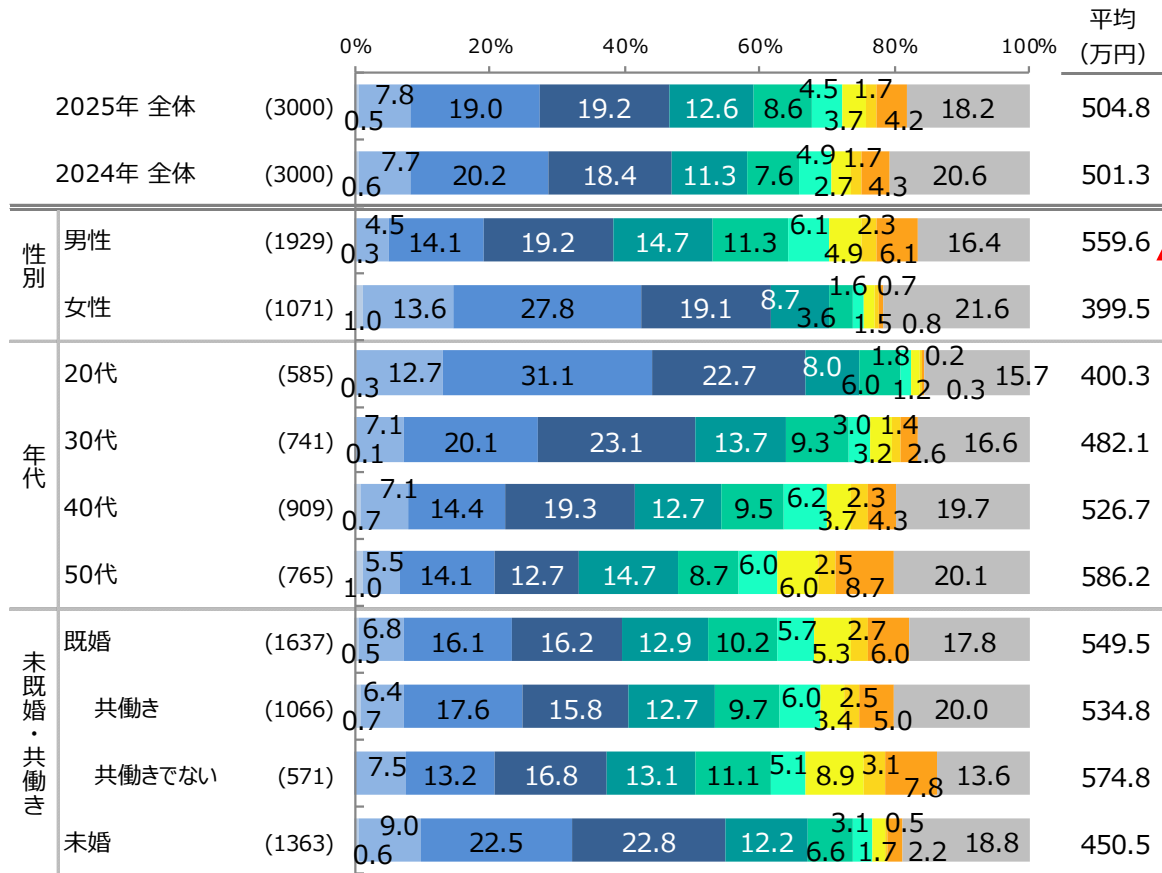
# 1-11. 個人年収 (Q7)

- 実際の個人年収の平均は504.8万円。性別で見ると男性の方がおよそ160万円高く、未婚では既婚の方がおよそ100万円高い。
- 理想の個人年収の平均は724.1万円で、実際の個人年収との差額はおよそ220万円。また前年と比較するとおよそ30万円高くなっている。

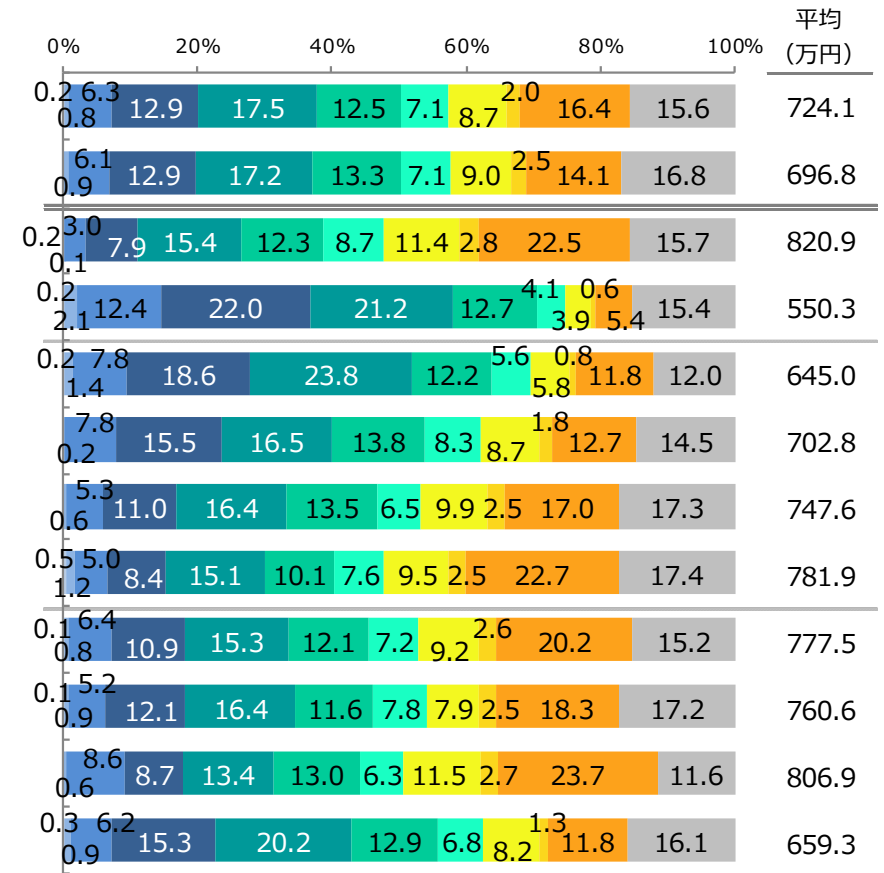
Q.ご自身の年収（税込の総支給額）をお答えください。／理想の年収（税込の総支給額）をお答えください。(NA)

【回答者全員】

【実際の年収】



【理想の年収】



■ 200万円未満 ■ 200万円台 ■ 300万円台 ■ 400万円台 ■ 500万円台 ■ 600万円台 ■ 700万円台 ■ 800万円台 ■ 900万円台 ■ 1000万円以上 ■ 無回答

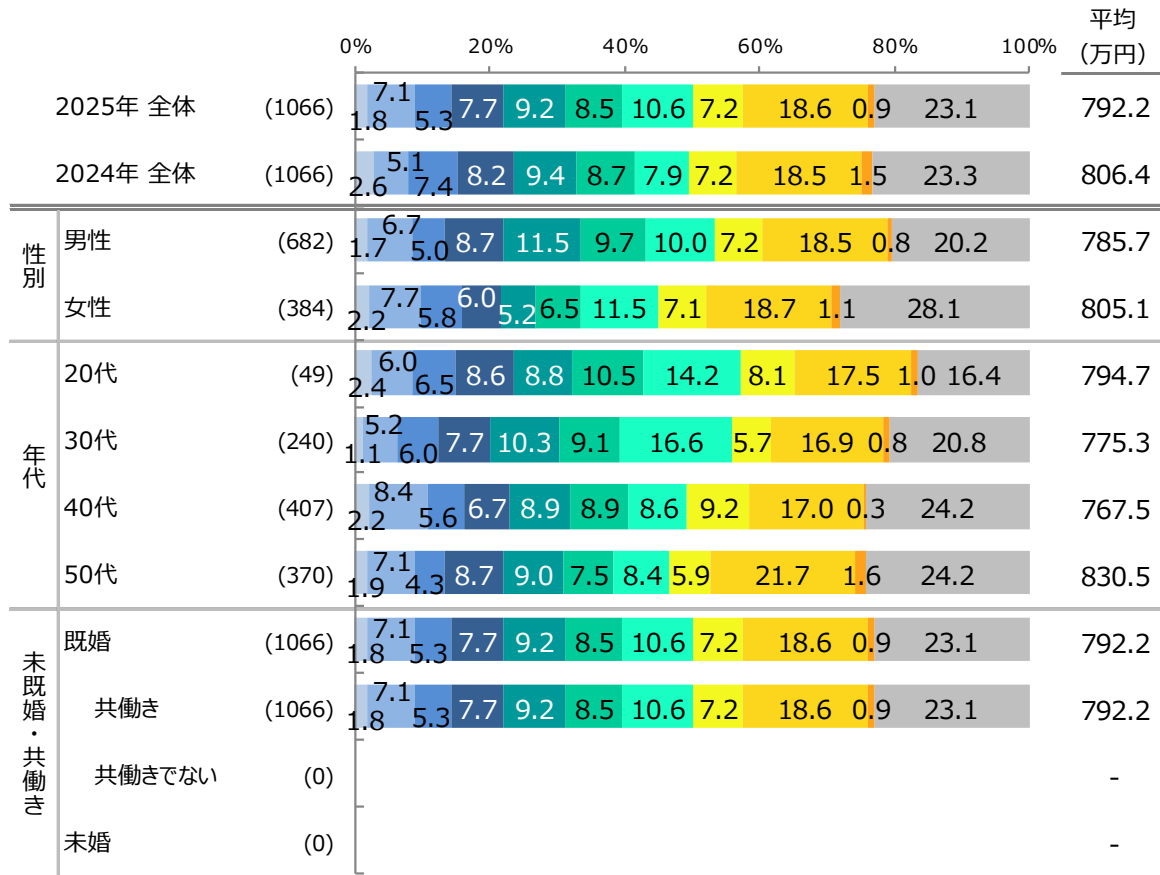
# 1-12. 世帯年収 (Q7)

- 実際の世帯年収の平均は792.2万円。性別でみると女性の方がおよそ20万円高く、年代でみると50代に次いで20代が高い。
- 理想の世帯年収の平均は1106.1万円で、実際の世帯年収との差額はおよそ310万円。また前年と比較するとおよそ20万円低くなっている。

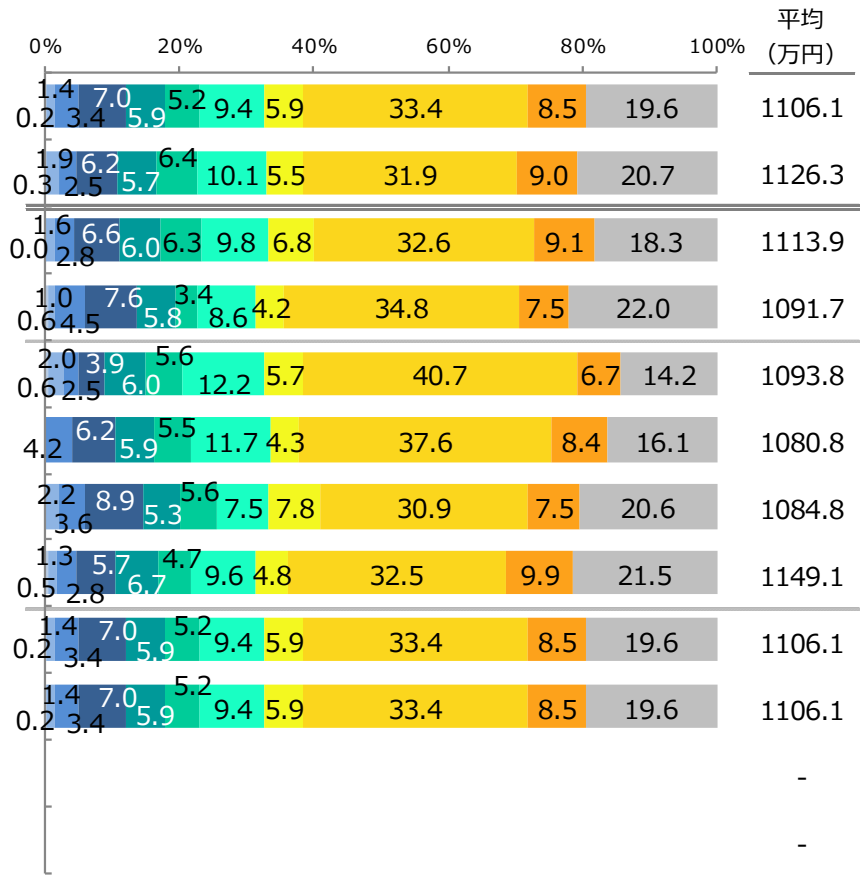
Q.世帯年収（税込の総支給額）をお答えください。／理想の世帯年収（税込の総支給額）をお答えください。(NA)

【共働き世帯】

【実際の年収】



【理想の年収】



■ 300万円未満 ■ 300万円台 ■ 400万円台 ■ 500万円台 ■ 600万円台 ■ 700万円台 ■ 800万円台 ■ 900万円台 ■ 1000万円台 ■ 2000万円以上 ■ 無回答

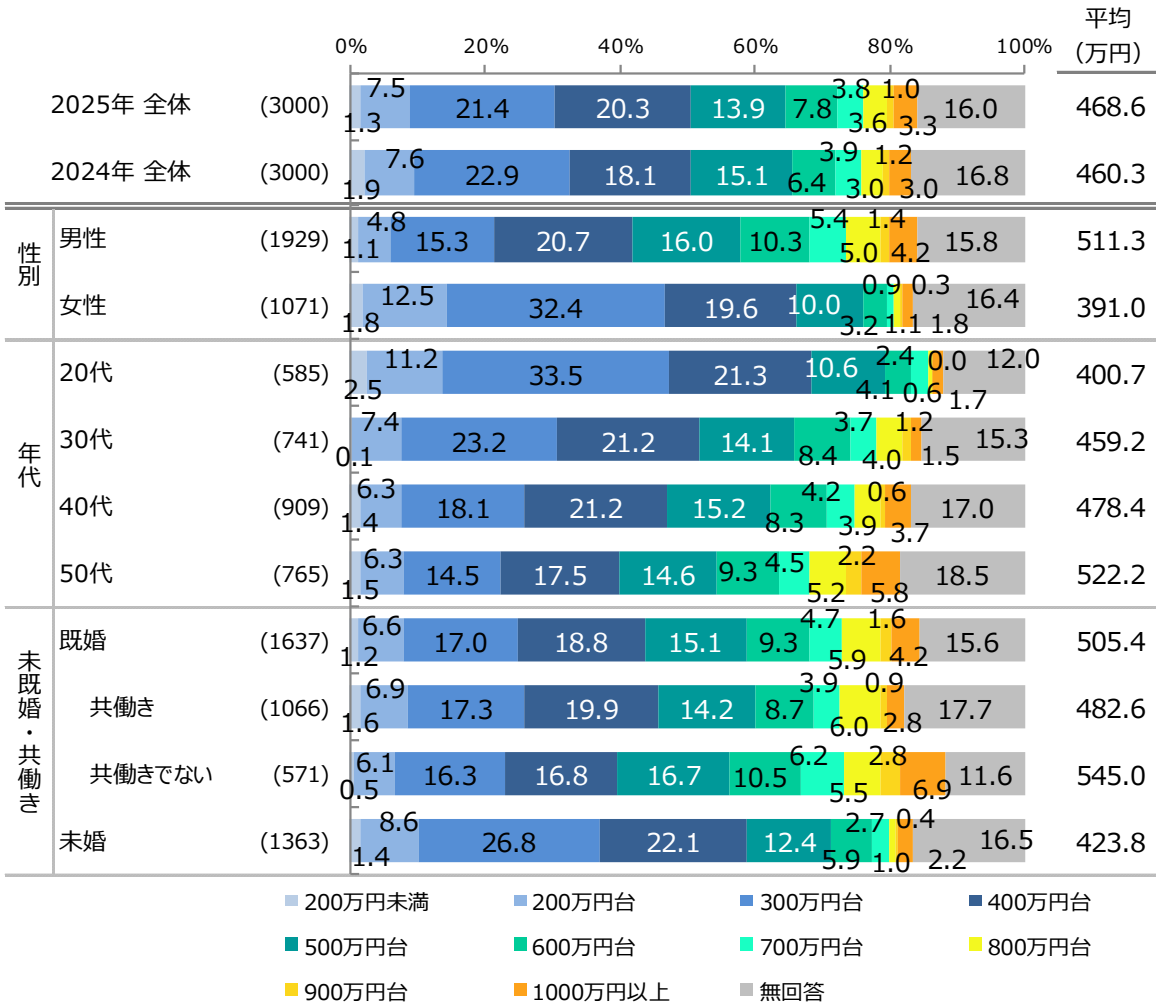
# 1-13. 最低限必要な年収（個人・世帯）（Q7）

- 最低限必要な個人年収の平均は468.6万円。性別で見ると男性の方がおよそ120万円高く、未婚では既婚の方がおよそ80万円高い。
- 最低限必要な世帯年収の平均は679.1万円。性別で見ると女性の方がおよそ30万円高く、年代で見ると50代に次いで30代が高い。

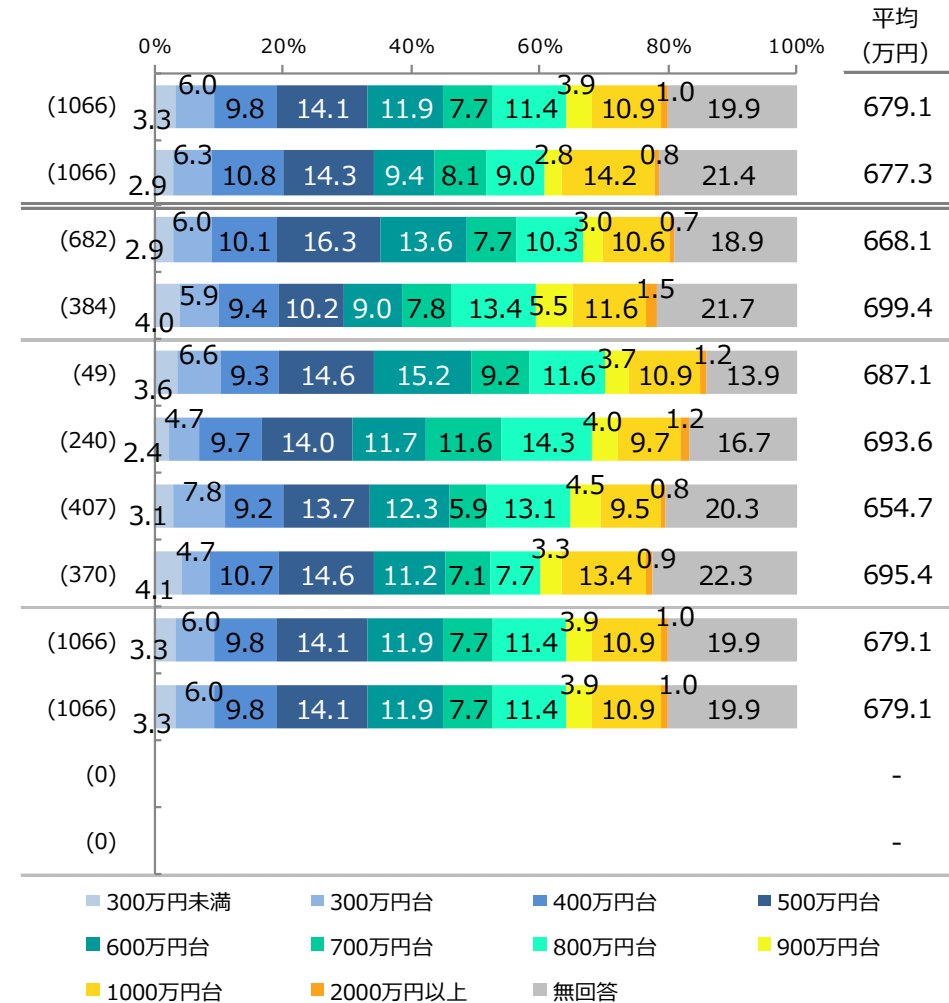
Q.ご自身が必要とする最低限の年収（税込の総支給額）をお答えください。／世帯を維持するために必要な最低限の世帯年収（税込の総支給額）をお答えください。(NA)

【最低限必要な個人年収：回答者全員、最低限必要な世帯年収：共働き世帯】

### 【最低限必要な個人年収】



### 【最低限必要な世帯年収】

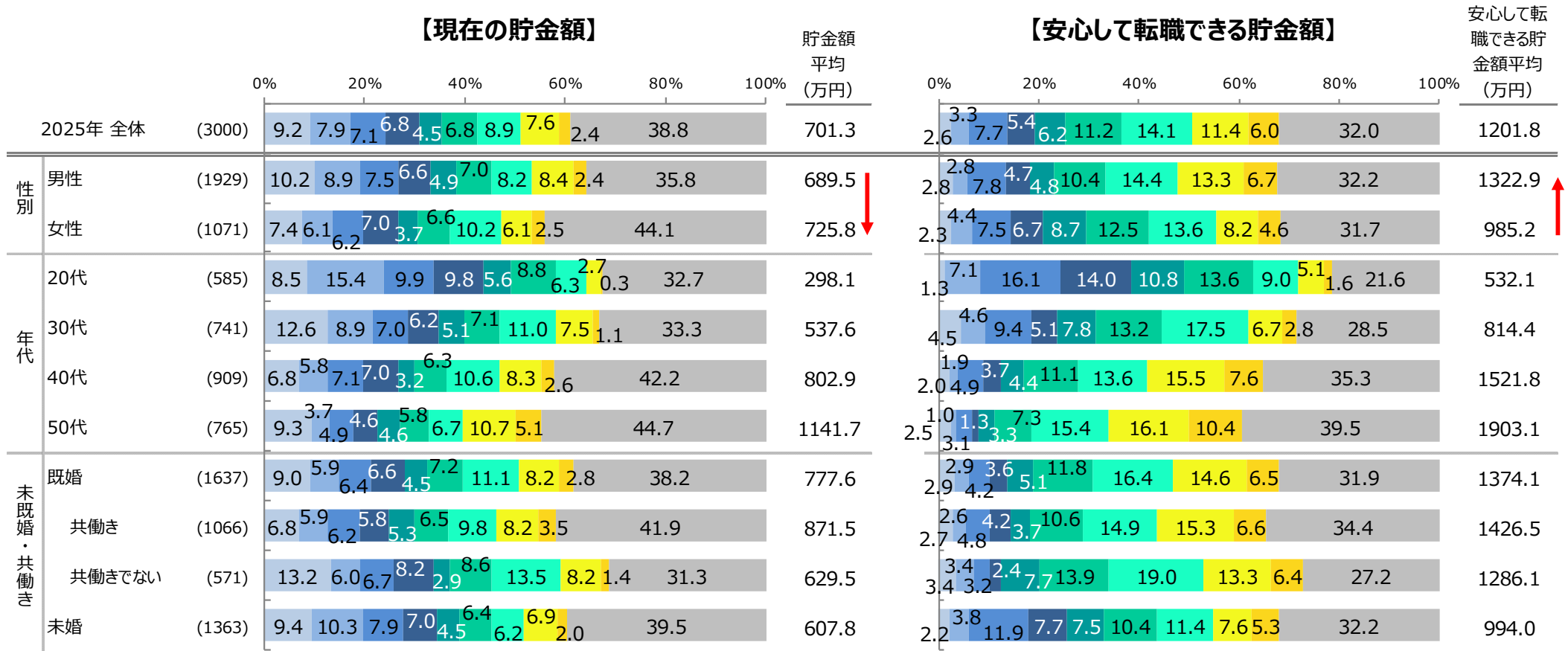


# 1-14. 現在の貯金額・安心して転職できる貯金額 (Q7)

- 現在の貯金額平均は701.3万円、安心して転職できる貯金額平均は1201.8万円。
- 性別でみると現在の貯金額は女性の方が高く、安心して転職できる貯金額は男性の方が高い。また、どの属性でも現在の貯金額平均は安心して転職できる貯金額平均に及ばない。

Q.あなた現在の貯金額をお答えください。／また、貯金がいくらあれば安心して転職できると思うかお答えください。(NA)

【回答者全員】



■ 0円 ■ 1~50万円 ■ 51~100万円 ■ 101~200万円 ■ 201~300万円 ■ 301~500万円 ■ 501~1000万円 ■ 1001~3000万円 ■ 3001万円以上 ■ 無回答

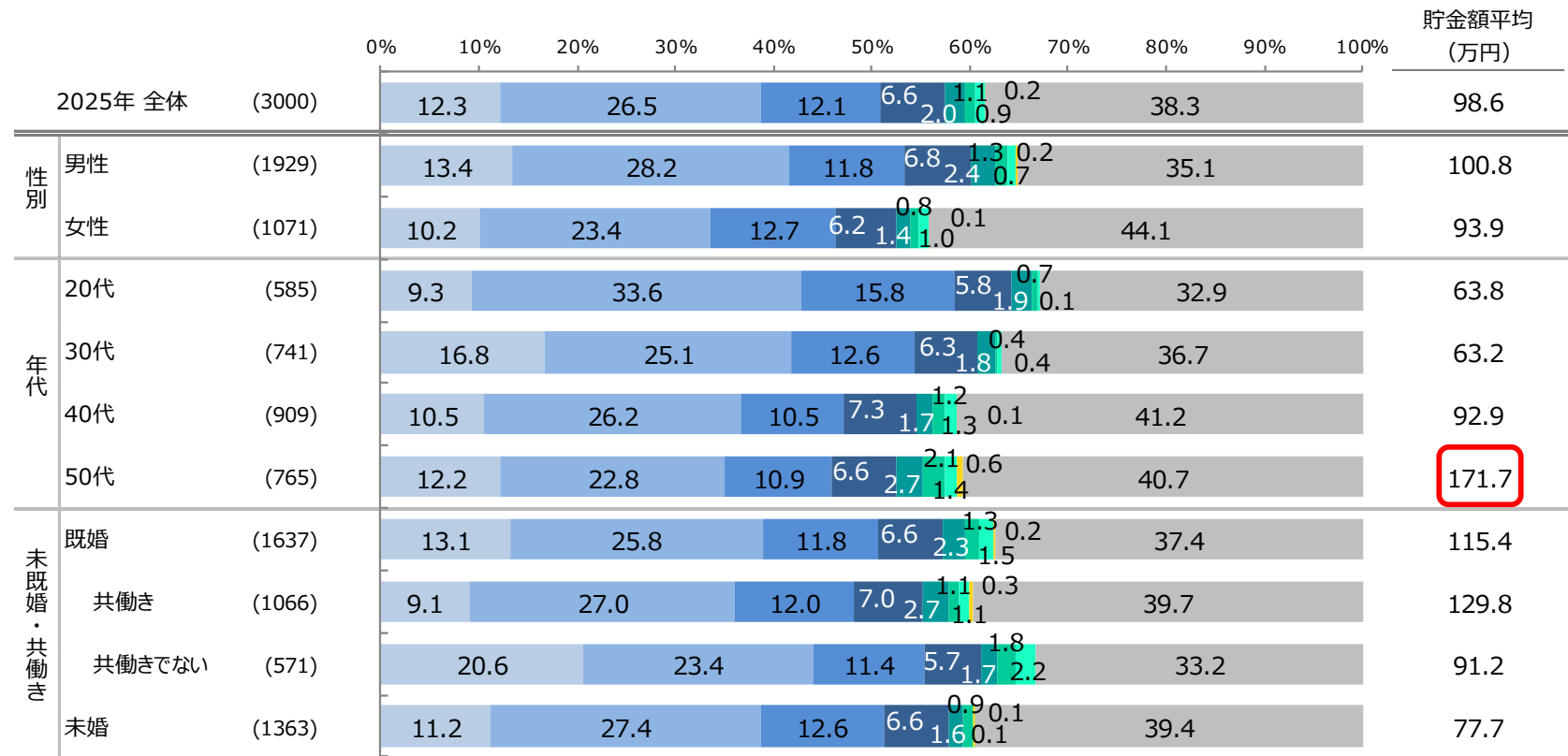
# 1-15. 1年間の平均貯金額 (Q7)

- 1年間の平均貯金額の平均は98.6万円。
- 年代で見ると、年代が高くなるほど1年間の平均貯金額が高く、特に50代は171.7万円と他の年代と差が大きい。また、未既婚で見ると既婚の方がおよそ40万円高い。

Q.あなたの1年間の平均貯金額についてお答えください。(NA)

【回答者全員】

## 【1年間の平均貯金額】



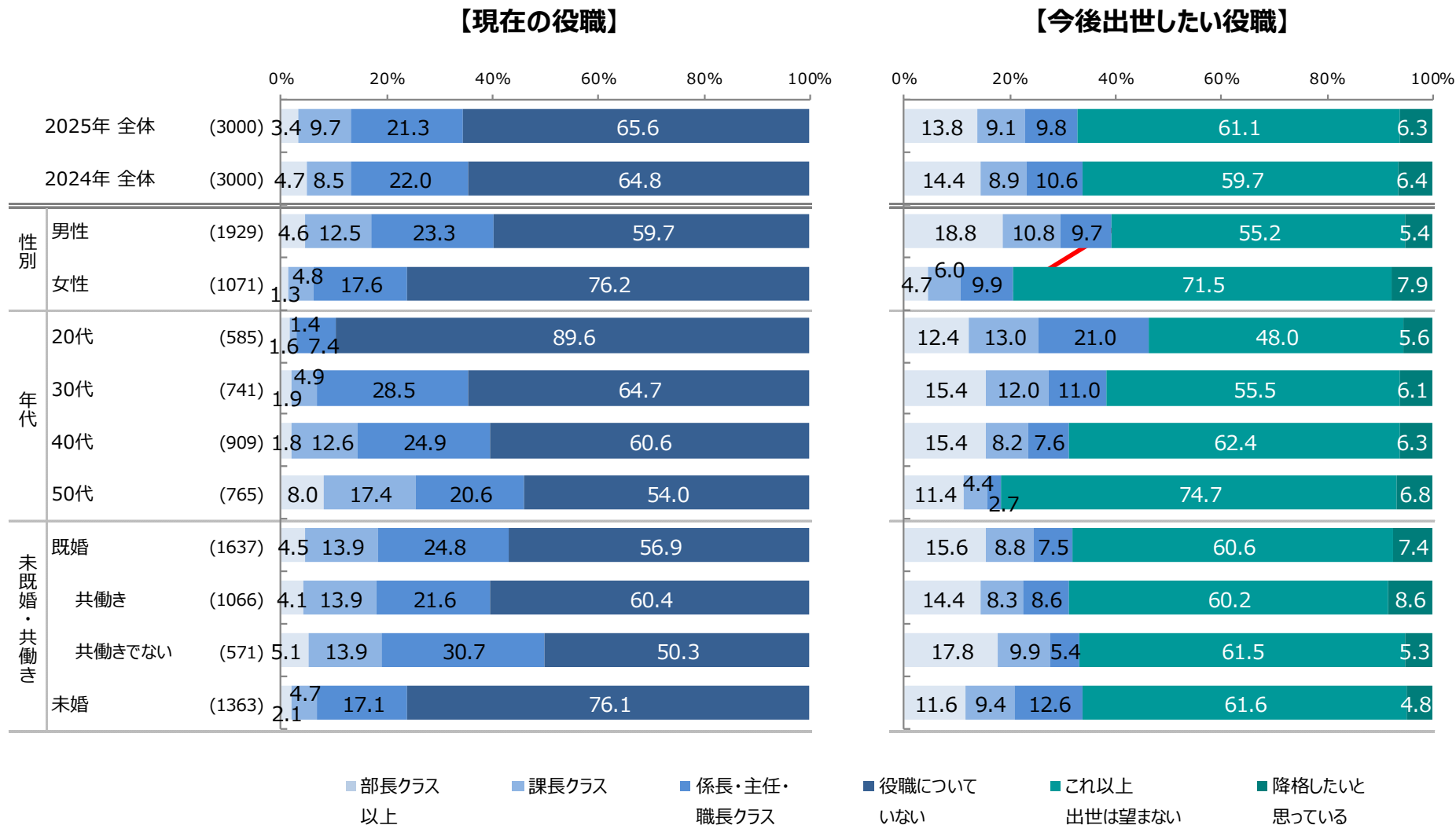
■ 0円 ■ 1~50万円 ■ 51~100万円 ■ 101~200万円 ■ 201~300万円 ■ 301~500万円 ■ 501~1000万円 ■ 1001~3000万円 ■ 3001万円以上 ■ 無回答

# 1-16. 現在の役職・今後の出世意向 (Q8)

- 現在の役職としては「役職についていない」が65.6%と最も高い。性別でみると「役職についていない」は男性59.7%に対し、女性76.2%と男女差が16.5pt。
- 今後出世したい役職は「これ以上出世は望まない」が61.1%と最も高い。性別でみると「これ以上出世は望まない」は男性が55.2%に対し、女性71.5%と男女差が16.3pt。

Q.現在の勤務先での役職をお答えください。／また、今後どこまで出世したいかについてもお答えください。(SA)

【回答者全員】

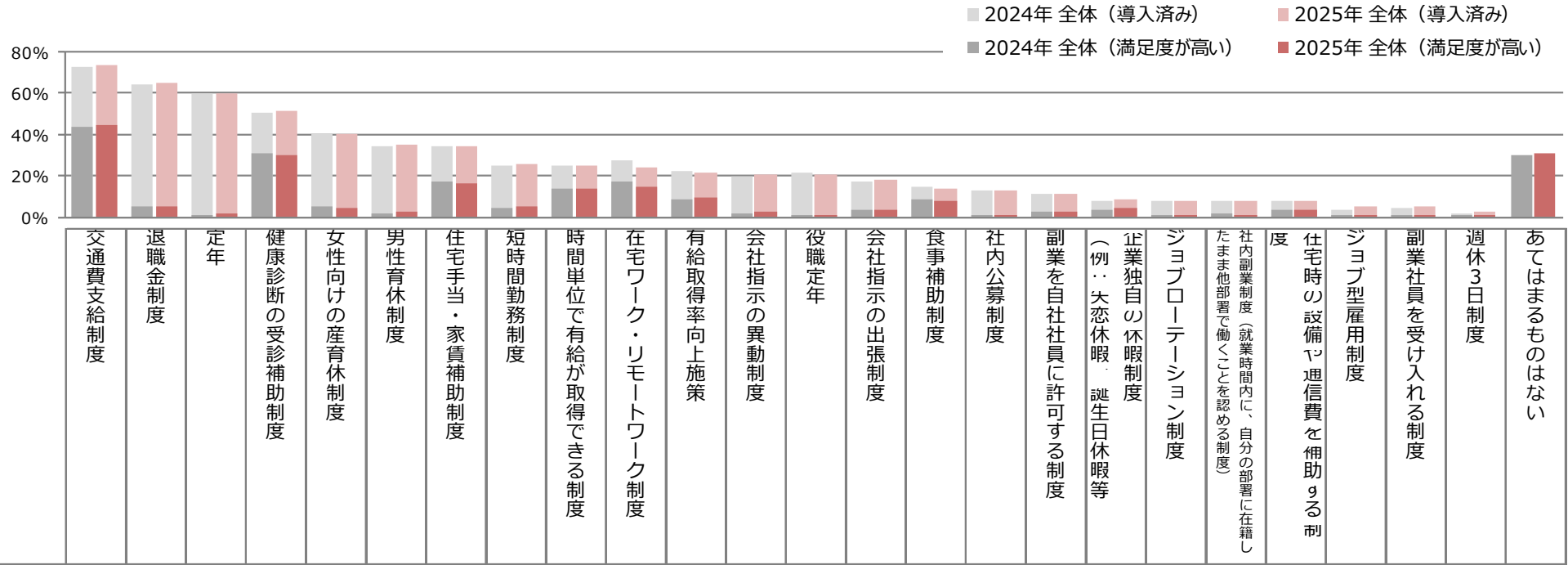


# 1-17. 導入済みの従業員向け施策/利用して満足度が高い従業員向け施策 (Q10)

- 導入済みの従業員向け施策としては「交通費支給制度」が73.5%で最も高く、次いで「退職金制度」「定年」「健康診断の受診補助制度」が高い。女性の「女性向けの産育休制度」、既婚共働きでない層の「男性育休制度」は全体（導入済み）より特に高い傾向。
- 導入済みの従業員向け施策のうち、実際に利用して満足度が高い施策としては「交通費支給制度」「食事補助制度」「在宅ワーク・リモートワーク制度」「健康診断の受診補助制度」が挙げられる。

Q.あなたが勤める会社の「従業員向けの制度や施策」についてお答えください。【導入されている制度】【利用したことがあり、満足度の高い制度】(MA)

【回答者全員】



		交通費支給制度	退職金制度	定年	健康診断の受診補助制度	女性向けの産育休制度	男性育休制度	住宅手当・家賃補助制度	短時間勤務制度	時間単位で有給が取得できる制度	在宅ワーク・リモートワーク制度	有給取得率向上施策	会社指示の異動制度	役職定年	会社指示の出張制度	食事補助制度	社内公募制度	副業を自社社員に許可する制度	(例・大恋愛・誕生日休暇等)	企業独自の休暇制度	ジョブローテーション制度	社内副業制度(就業時間内に、自分の部署に在籍し たまたま他部署で働くことを認める制度)	住宅時の設備や通信費を補助する制 度	ジョブ型雇用制度	副業社員を受け入れる制度	週休3日制度	あてはまるものはない
2025年 全体 (導入済み)	(3000)	73.5	64.9	59.6	51.3	40.3	35.3	34.1	25.6	24.5	24.1	21.4	20.8	20.1	18.0	13.6	13.1	11.6	8.4	7.8	7.8	7.6	5.4	5.1	2.9	0.0	
2024年 全体 (導入済み)	(3000)	72.4	64.4	60.1	50.8	40.3	34.0	34.5	24.8	24.7	27.7	22.1	19.4	21.0	17.3	14.5	13.1	10.8	7.3	7.4	7.3	8.0	3.6	4.6	2.1	0.0	
性別	男性	(1929)	71.5	66.8	62.9	47.7	33.0	34.4	20.3	21.3	24.9	21.7	22.0	22.2	19.0	14.4	14.2	10.5	7.6	7.4	8.1	8.6	6.0	4.9	3.0	0.0	
	女性	(1071)	77.1	61.4	53.7	57.8	53.6	36.9	34.0	35.2	30.4	22.7	20.9	18.6	16.4	16.1	12.2	11.1	13.6	10.0	8.5	7.3	6.0	4.4	5.4	2.7	0.0
年代	20代	(585)	73.2	57.0	49.2	49.6	46.7	36.1	39.1	28.0	26.7	23.9	18.8	14.9	13.8	12.9	12.4	12.9	8.3	11.3	5.8	7.8	5.3	7.0	3.2	0.0	
	30代	(741)	70.2	63.5	52.4	53.6	39.8	36.4	30.0	25.2	22.9	19.5	21.0	21.4	18.9	18.3	12.5	12.8	11.1	12.7	8.6	12.6	7.3	7.1	4.9	2.9	0.0
	40代	(909)	72.8	67.3	63.1	51.1	39.2	36.5	34.8	27.2	24.9	23.8	20.4	21.1	22.2	18.5	15.9	13.9	11.5	7.5	6.2	7.7	7.5	5.0	4.7	3.9	0.0
	50代	(765)	77.7	69.4	70.5	50.8	37.3	32.1	33.3	22.4	24.0	26.8	21.3	21.3	22.8	20.4	12.5	13.0	11.0	5.6	6.4	4.9	8.0	4.6	4.2	1.4	0.0
未既婚・共働き	既婚	(1637)	72.1	67.3	60.8	50.0	41.0	38.3	33.8	27.2	25.1	24.5	23.7	21.6	21.5	19.9	13.3	14.0	12.7	9.8	7.5	9.3	8.4	5.9	5.4	3.3	0.0
	共働き	(1066)	69.6	63.6	57.9	45.4	36.7	33.6	30.0	25.3	21.8	23.3	21.7	18.1	19.8	16.4	12.8	12.1	12.7	7.5	6.0	8.7	7.8	4.9	6.0	2.8	0.0
	共働きでない	(571)	76.9	74.2	66.1	58.6	49.0	47.0	40.8	30.6	31.4	26.8	27.4	28.1	24.7	26.5	14.1	17.6	12.7	14.1	10.4	10.6	9.5	7.7	4.3	4.2	0.0
	未婚	(1363)	75.1	62.0	58.2	52.9	39.6	31.6	34.4	23.8	23.8	23.6	18.7	19.7	18.5	15.7	14.0	12.0	10.3	6.9	8.1	5.9	6.8	4.9	4.7	2.4	0.0
2025年 全体 (満足度が高い)	(3000)	44.8	5.3	1.5	29.8	4.4	2.4	16.5	4.9	13.7	14.2	9.7	2.7	0.9	3.4	8.0	1.1	2.6	4.2	0.8	1.2	3.4	0.7	1.3	0.7	30.8	
2024年 全体 (満足度が高い)	(3000)	43.6	4.9	1.2	30.8	5.0	1.9	17.1	4.5	13.7	17.5	9.0	2.0	1.0	3.6	8.8	1.0	2.2	3.5	0.9	1.4	3.6	0.7	0.9	0.5	30.2	

※「2025年 全体 (導入済み)」で降順ソート ■: 2025年 全体 (導入済み) より+10pt以上 ■: 2025年 全体 (導入済み) より-10pt以下 (%)

導入済みの施策のうち、満足度が高い施策の割合	2025年	2024年	交通費支給制度	退職金制度	定年	健康診断の受診補助制度	女性向けの産育休制度	男性育休制度	住宅手当・家賃補助制度	短時間勤務制度	時間単位で有給が取得できる制度	在宅ワーク・リモートワーク制度	有給取得率向上施策	会社指示の異動制度	役職定年	会社指示の出張制度	食事補助制度	社内公募制度	副業を自社社員に許可する制度	(例・大恋愛・誕生日休暇等)	企業独自の休暇制度	ジョブローテーション制度	社内副業制度(就業時間内に、自分の部署に在籍し たまたま他部署で働くことを認める制度)	住宅時の設備や通信費を補助する制 度	ジョブ型雇用制度	副業社員を受け入れる制度	週休3日制度	あてはまるものはない
2025年	61.0	8.1	2.5	58.1	10.9	6.7	48.3	19.1	56.0	58.9	45.4	13.1	4.3	18.7	59.1	8.3	22.2	49.6	10.4	15.9	44.3	13.0	25.8	25.4	0.0			
2024年	60.3	7.7	2.0	60.5	12.5	5.6	49.5	18.1	55.7	63.2	40.7	10.5	4.7	20.9	60.9	7.8	20.5	47.9	11.7	19.7	44.5	19.0	18.9	22.7	0.0			

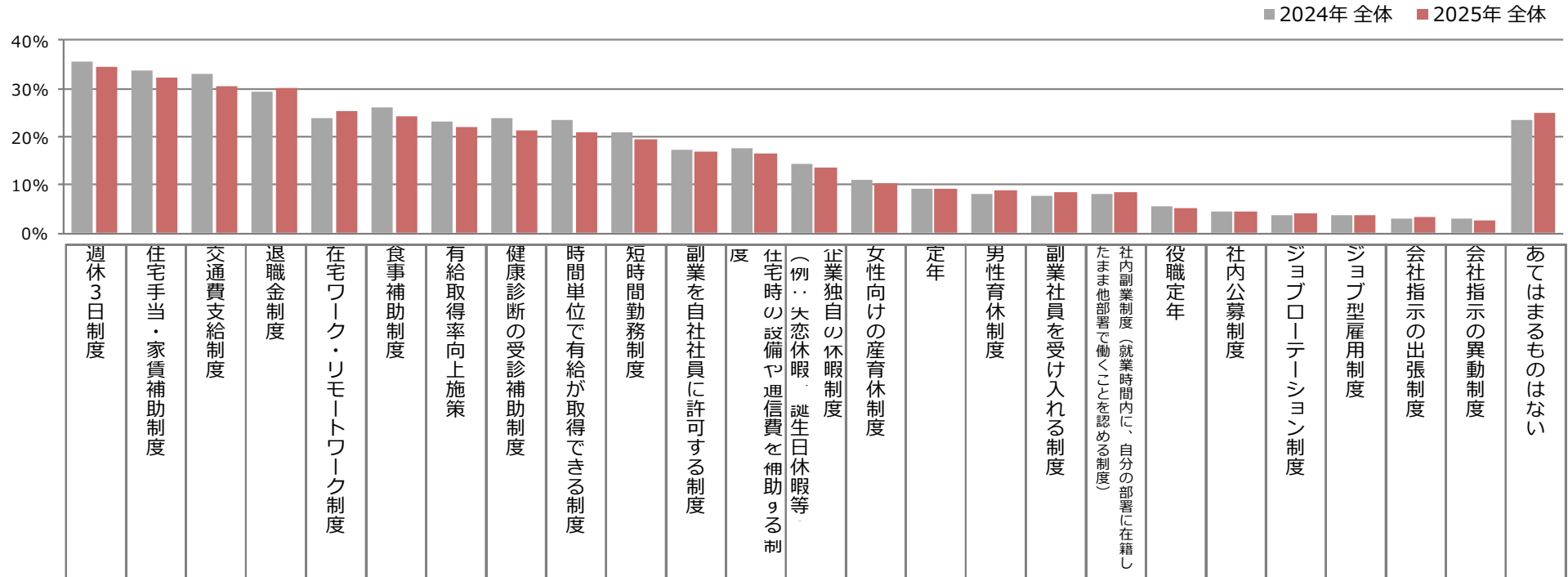


# 1-19. あなたの私生活を充実させるために必要だと思う福利厚生制度 (Q10)

- 私生活を充実させるために必要だと思う福利厚生制度としては「週休3日制度」が34.3%で最も高い。次いで「住宅手当・家賃補助制度」「交通費支給制度」「退職金制度」「在宅ワーク・リモートワーク制度」が高くなっている。
- 年代で見ると、20代では「住宅手当・家賃補助制度」「女性向けの産育休制度」が全体より特に高い。

Q.あなたが勤めの会社の「従業員向けの制度や施策」についてお答えください。【あなたの私生活を充実させるために必要だと思う福利厚生制度】(MA)

【回答者全員】



		週休3日制度	住宅手当・家賃補助制度	交通費支給制度	退職金制度	在宅ワーク・リモートワーク制度	食事補助制度	有給取得率向上施策	健康診断の受診補助制度	時間単位で有給が取得できる制度	短時間勤務制度	副業を自社社員に許可する制度	住宅時の設備や通信費を補助する制度 (例・大窓休暇・誕生日休暇等)	企業独自の休暇制度	女性向けの産育休制度	定年	男性育休制度	副業社員を受け入れる制度	社内副業制度(就業時間内に、自分の部署に在籍したまま他の部署で働くことを認める制度)	役職定年	社内公募制度	ジョブローテーション制度	ジョブ型雇用制度	会社指示の出張制度	会社指示の異動制度	あてはまるものはない
2025年 全体 (3000)		34.3	32.3	30.5	29.9	25.5	24.2	22.1	21.4	20.9	19.3	16.8	16.7	13.6	10.1	9.4	9.0	8.6	8.3	5.1	4.4	4.0	3.6	3.2	2.7	24.9
2024年 全体 (3000)		35.7	33.7	33.0	29.2	23.9	25.9	23.0	23.8	23.3	20.7	17.3	17.7	14.2	10.9	9.3	8.2	7.7	7.9	5.5	4.6	3.8	3.7	3.0	3.0	23.6
性別	男性 (1929)	30.4	28.9	27.8	27.9	22.1	23.5	21.7	19.0	16.5	14.4	14.8	15.6	11.4	5.8	9.6	10.0	8.7	8.3	5.6	5.2	4.6	4.1	3.7	3.2	29.7
	女性 (1071)	41.4	38.5	35.4	33.5	31.6	25.5	22.8	25.7	28.9	28.1	20.4	18.5	17.6	18.0	8.9	7.3	8.4	8.3	4.3	2.9	3.0	2.9	2.3	1.9	16.2
年代	20代 (585)	40.9	42.5	37.0	29.9	35.3	30.8	25.4	24.6	25.8	26.4	20.7	23.5	19.5	22.4	12.6	17.1	12.8	9.5	8.4	7.7	8.2	6.6	7.1	6.7	19.4
	30代 (741)	37.1	33.8	33.5	29.6	27.1	21.2	21.6	20.6	24.6	20.3	16.5	16.6	15.0	12.4	9.2	9.2	7.9	10.8	4.9	4.4	4.6	3.2	2.6	2.7	24.9
	40代 (909)	33.0	31.9	28.2	31.4	23.4	25.3	23.3	22.5	18.1	17.5	19.3	16.1	12.9	6.5	9.3	8.7	9.8	8.7	5.0	4.4	2.9	3.8	2.7	1.3	24.5
	50代 (765)	28.3	23.6	25.3	28.5	18.9	20.8	18.8	18.4	17.0	15.0	11.2	12.2	8.6	2.9	7.2	3.0	4.5	4.5	3.0	1.8	1.6	1.6	1.5	1.3	29.4
未既婚・共働き	既婚 (1637)	33.4	29.1	28.2	29.4	24.3	21.9	22.0	20.2	18.9	19.0	15.6	15.9	12.8	9.7	7.9	8.5	7.5	8.6	4.2	4.3	3.6	3.4	3.0	2.5	25.0
	共働き (1066)	30.9	26.4	24.8	25.7	21.5	20.6	19.6	17.9	19.1	17.7	14.3	15.3	10.9	7.4	6.9	8.2	7.7	8.3	4.0	4.0	4.1	3.7	3.3	2.5	27.0
	共働きでない (571)	38.2	34.1	34.7	36.2	29.4	24.5	26.4	24.4	18.6	21.5	18.0	17.0	16.5	14.1	9.6	9.1	7.1	8.9	4.6	4.7	2.6	2.9	2.5	2.6	21.4
	未婚 (1363)	35.5	36.2	33.2	30.6	26.9	26.9	22.3	22.8	23.3	19.6	18.3	17.7	14.6	10.6	11.1	9.5	9.8	8.0	6.3	4.5	4.5	3.9	3.5	3.0	24.7

※「2025年 全体」で降順ソート

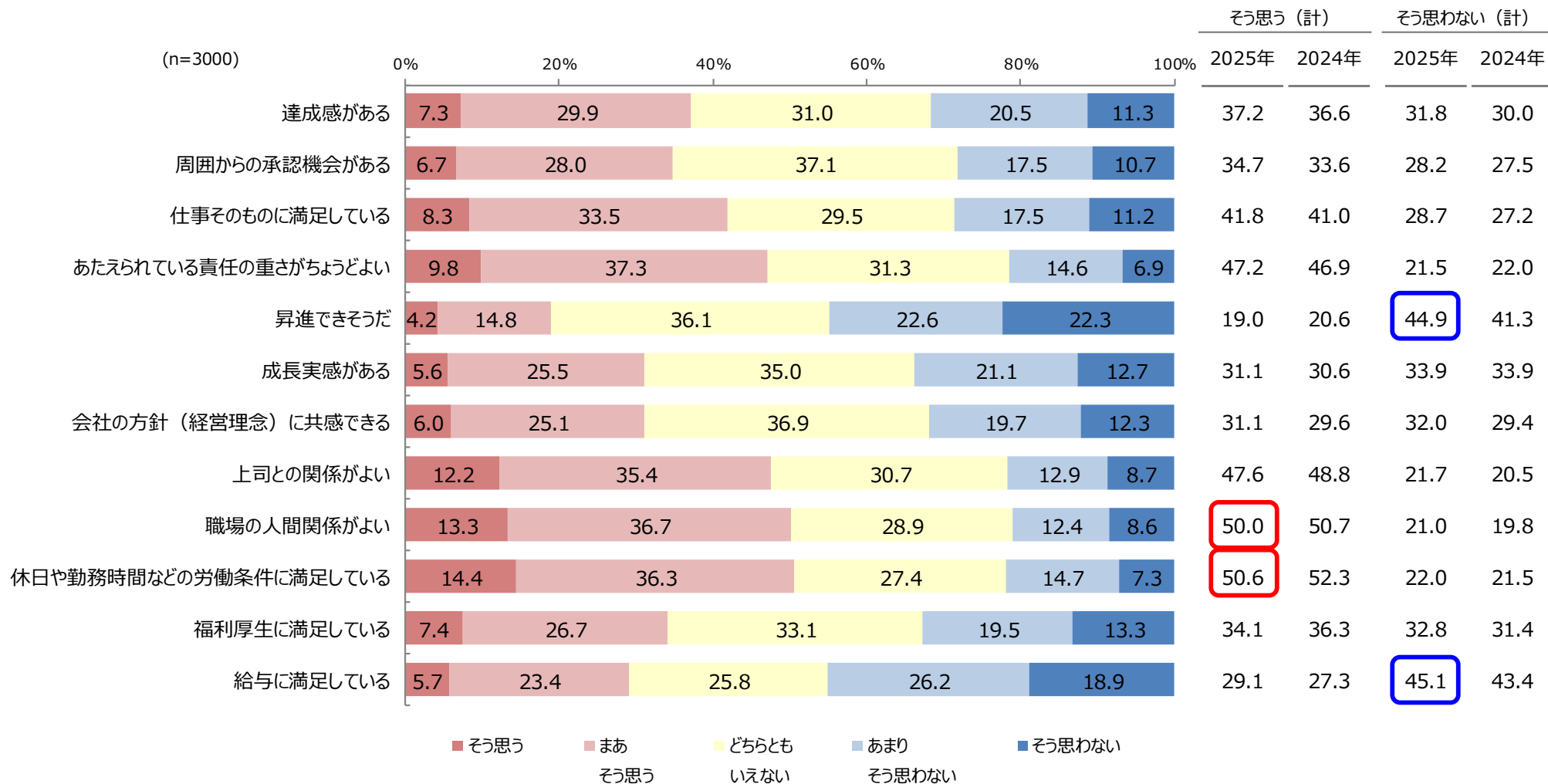
■ : 2025年全体より+10pt以上 ■ : 2025年全体より-10pt以下

# 1-20. 職場環境 (Q11)

- 職場環境としては『職場の人間関係がよい』『休日や勤務時間などの労働条件に満足している』で「そう思う（計）」が半数を超えている。
- 一方で、『昇進できそう』『給与に満足している』では「そう思わない（計）」が4割以上となっている。

## Q.現在の職場環境についてお答えください。(SA)

【回答者全員】

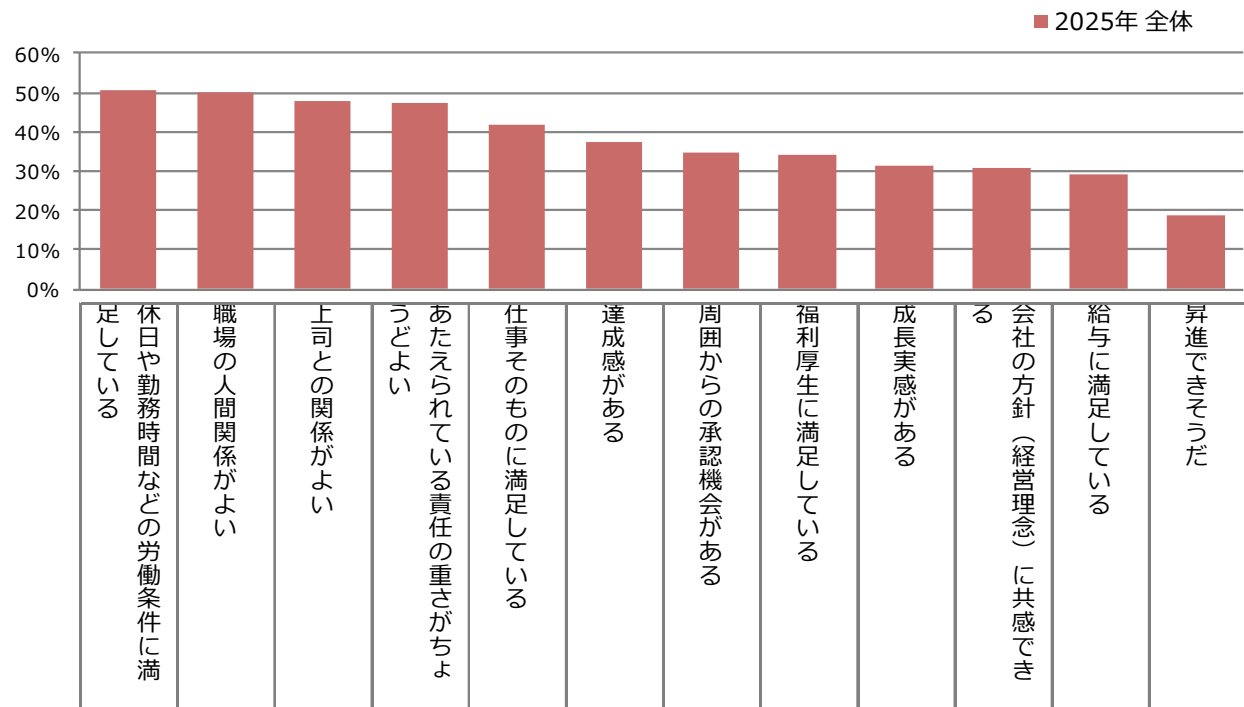


# 1-21. 職場環境 (Q11) ※そう思う計

- 年代でみると、20代では「成長実感がある」が全体より特に高い。

Q.現在の職場環境についてお答えください。(SA)

【回答者全員】



		2025年 全体 (3000)	50.6	50.0	47.6	47.2	41.8	37.2	34.7	34.1	31.1	31.1	29.1	19.0
性別	男性 (1929)	49.3	48.1	45.4	43.8	41.3	36.7	36.8	33.4	31.5	30.9	29.9	21.3	
	女性 (1071)	52.9	53.6	51.5	53.3	42.7	38.2	30.9	35.5	30.5	31.4	27.5	14.7	
年代	20代 (585)	54.3	58.7	54.5	53.6	46.5	46.3	42.7	40.7	42.5	39.3	29.6	26.9	
	30代 (741)	53.1	54.3	49.1	49.5	40.9	34.7	36.2	39.6	32.8	30.6	30.4	22.9	
	40代 (909)	47.9	43.4	42.9	43.2	39.3	36.3	32.8	28.5	27.9	28.0	27.6	18.8	
	50代 (765)	48.6	47.2	46.5	44.6	42.1	33.9	29.4	30.5	24.5	28.9	29.1	9.3	
未婚・共働き	既婚 (1637)	51.9	49.7	48.0	47.5	42.7	37.6	34.4	34.9	29.3	32.7	30.1	19.0	
	共働き (1066)	49.5	45.4	44.0	43.9	40.2	35.6	33.6	34.2	28.4	30.6	28.6	20.7	
	共働きでない (571)	56.2	57.6	55.4	54.3	47.4	41.5	35.9	36.0	31.0	36.5	32.8	15.9	
	未婚 (1363)	49.1	50.5	47.2	46.7	40.7	36.7	35.0	33.3	33.2	29.1	27.8	18.9	

※「2025年 全体」で降順ソート

(%)

■ : 2025年全体より+10pt以上 ■ : 2025年全体より-10pt以下

# 1-22. ネガティブな職場環境への対処 (Q12)

- ネガティブな職場環境への対処としてはいずれの項目においても「転職活動をして職場を変える」が最も高い。ただし、「特にない」は更に高い。

## Q.前問で「あまりそう思わない」「そう思わない」と選択した項目について、今後どのような行動をとりますか。(MA)

【職場環境 (Q11) のいずれかで「あまりそう思わない」「そう思わない」を選んだ方】

			転職活動をして職場を変える	社内で異動希望を出す	人に問題解決に協力してくれないかと頼む	不満足な事柄に対する情報を集める	副業を始める	自己研鑽をして能力を高める	より真剣に仕事に取り組む	先のことはあまり考えないようにする	愚痴を言って気分転換する	休暇をとる	趣味や家庭など仕事以外のことを充実させる	問題の原因を明確にする	自分を励まし、我慢する	その他	特にない
達成感がない	25年	(954)	17.3	4.4	2.1	3.3	6.7	8.4	4.6	13.3	7.0	9.0	14.7	3.6	10.1	0.2	39.2
	24年	(899)	18.5	5.1	1.3	2.5	7.2	9.6	4.7	9.2	7.5	8.3	13.2	5.7	11.2	0.2	39.1
周囲からの承認機会がない	25年	(847)	12.4	2.7	2.3	3.1	4.8	5.8	3.4	8.0	5.5	6.1	9.6	4.0	10.9	0.0	52.8
	24年	(826)	12.2	3.1	2.7	4.2	4.5	8.4	4.3	8.2	6.1	6.6	8.9	4.5	11.0	0.0	47.0
仕事そのものに満足していない	25年	(860)	24.6	5.8	2.6	3.0	9.7	7.3	3.8	14.7	9.9	8.6	16.9	3.5	11.4	0.3	30.1
	24年	(816)	27.7	7.4	3.4	2.6	9.9	7.6	4.3	11.9	8.7	12.5	11.7	4.7	11.9	0.1	30.8
あたえられている責任の重さに不満がある	25年	(645)	15.0	5.7	3.5	4.9	4.1	7.5	3.9	13.5	10.4	10.3	10.1	7.3	14.8	0.5	36.2
	24年	(661)	18.0	6.6	5.5	2.8	4.8	11.3	7.3	12.7	16.9	14.5	10.9	8.0	13.7	0.2	31.8
昇進できなさそう	25年	(1348)	14.1	2.7	1.0	2.5	8.0	5.6	3.9	12.2	4.1	5.3	9.7	1.9	6.6	1.1	49.7
	24年	(1240)	13.4	3.0	1.9	2.1	8.1	9.2	4.8	10.5	4.6	7.4	11.1	2.5	8.2	0.6	48.4
成長実感がない	25年	(1017)	19.1	2.8	0.9	2.8	7.1	12.1	4.0	9.7	6.5	6.7	10.7	4.0	7.2	0.3	42.5
	24年	(1018)	16.0	5.2	1.5	3.4	6.3	15.3	5.2	10.7	4.5	5.9	9.9	4.7	12.3	0.0	37.2

(%)

■ : 上位3項目

# 1-22. ネガティブな職場環境への対処 (Q12)

● 『給与に満足していない』では「転職活動をして職場を変える」「特にない」に加えて「副業を始める」も2割を超えている。

## Q.前問で「あまりそう思わない」「そう思わない」と選択した項目について、今後どのような行動をとりますか。(MA)

【職場環境 (Q11) のいずれかで「あまりそう思わない」「そう思わない」を選んだ方】

			転職活動をして職場を変える	社内で異動希望を出す	人に問題解決に協力してくれないかと頼む	不満な事柄に対する情報を集める	副業を始める	自己研鑽をして能力を高める	より真剣に仕事に取り組む	先のことはあまり考えないようにする	愚痴を言いつつ気分転換する	休暇をとる	趣味や家庭など仕事以外のことを充実させる	問題の原因を明確にする	自分を励まし、我慢する	その他	特にない
会社の方針 (経営理念) に共感できない	25年	(959)	18.3	2.5	3.7	4.7	7.1	5.8	3.8	12.5	11.1	8.1	7.8	5.1	9.4	0.6	40.4
	24年	(883)	20.5	2.1	1.6	4.3	5.3	3.5	4.6	14.9	12.1	8.9	9.2	3.4	11.5	0.4	39.0
上司との関係が悪い	25年	(650)	18.8	4.0	3.8	5.2	4.2	5.2	3.0	11.7	12.7	8.1	12.0	3.2	12.0	0.5	41.3
	24年	(616)	16.1	6.5	6.3	3.4	3.7	4.5	4.2	12.9	14.5	7.9	11.1	6.2	14.1	0.8	38.6
職場の人間関係が悪い	25年	(631)	16.1	5.7	4.5	5.6	4.7	6.1	6.3	15.7	13.3	13.2	12.8	4.7	15.8	0.4	36.3
	24年	(595)	20.7	7.8	4.5	2.7	4.3	5.2	3.5	13.9	16.6	12.4	10.0	5.3	16.7	0.4	31.2
休日や勤務時間などの労働条件に満足していない	25年	(661)	21.8	2.7	3.9	5.2	7.9	4.6	2.4	9.5	7.6	18.3	10.6	4.6	10.7	0.2	31.9
	24年	(644)	20.6	3.7	2.4	3.0	5.7	5.3	3.0	10.9	9.2	18.7	9.8	5.2	8.9	0.0	34.8
福利厚生に満足していない	25年	(983)	17.6	2.4	2.8	3.7	10.3	3.6	2.0	10.4	8.7	11.3	11.0	3.1	10.8	0.5	39.0
	24年	(941)	20.4	1.8	2.5	3.6	9.7	3.3	1.8	8.8	7.5	10.9	11.0	5.1	10.2	0.4	38.3
給与に満足していない	25年	(1353)	25.4	3.0	2.4	3.1	24.0	9.3	4.7	10.6	9.8	8.2	10.2	4.3	11.4	0.9	26.0
	24年	(1303)	28.3	1.6	2.1	2.6	26.9	9.2	5.7	7.9	8.6	8.5	8.4	3.8	11.9	1.0	26.0

(%)

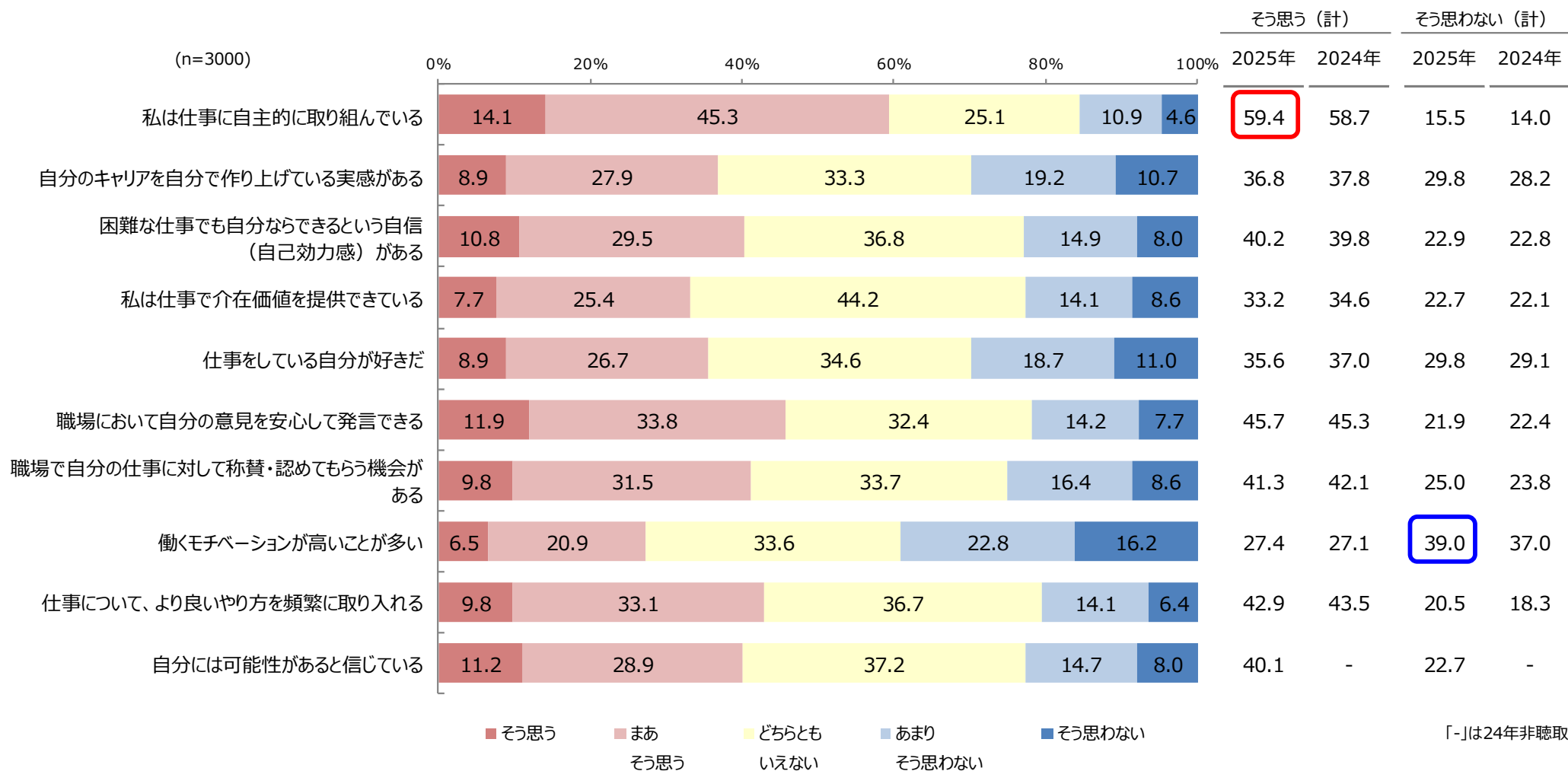
■ : 上位3項目

# 1-23. 仕事への取り組み方 (Q16)

- 仕事への取り組み方としては『私は仕事に自主的に取り組んでいる』で「そう思う（計）」が59.4%と半数を超えている。
- 一方で、『働くモチベーションが高いことが多い』では「そう思わない（計）」が4割弱となっている。

Q.仕事に対する取り組み方についてお答えください。(SA)

【回答者全員】

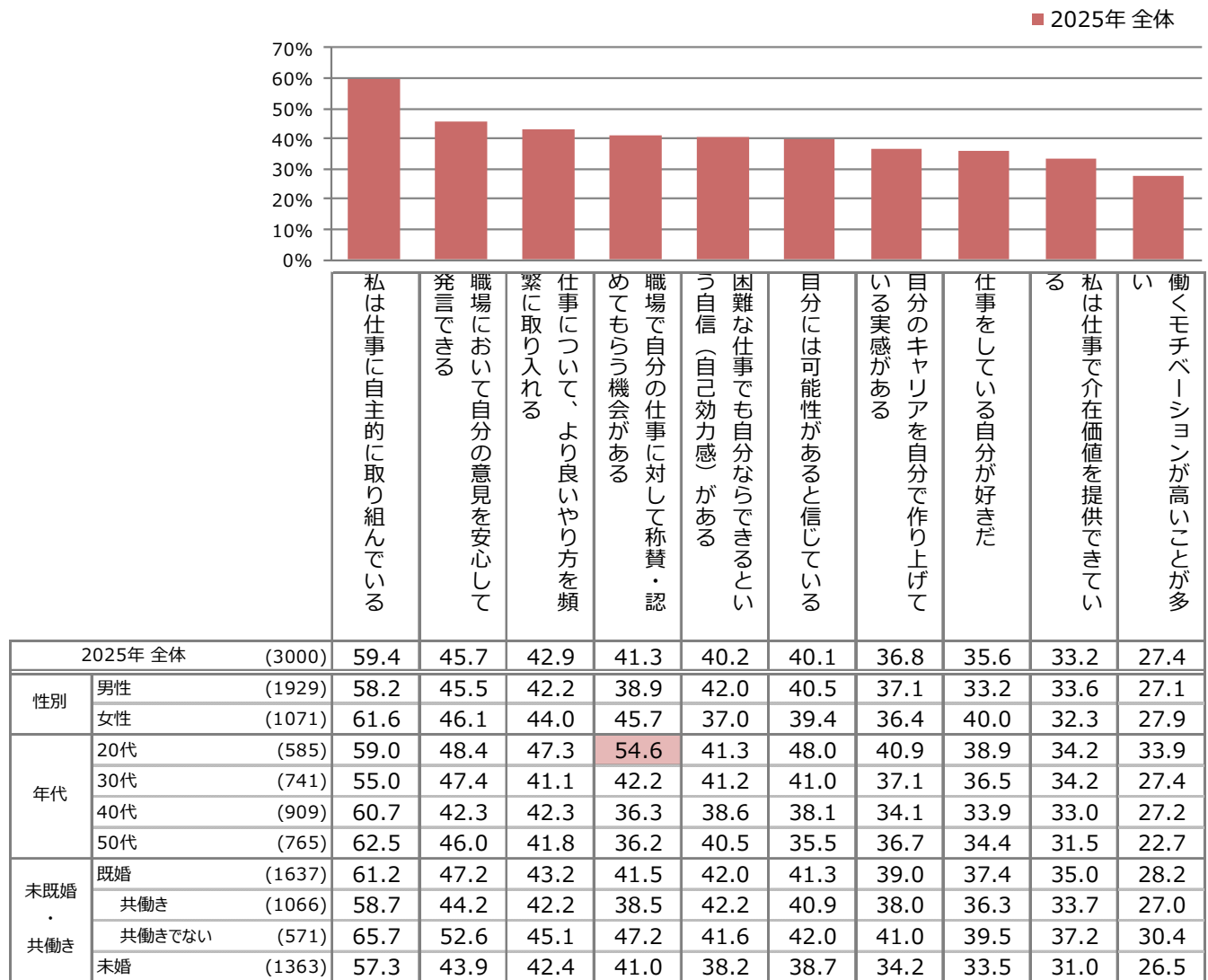


# 1-24. 仕事への取り組み方 (Q16) ※そう思う計

● 年代で見ると、20代では「職場で自分の仕事に対して称賛・認めてもらう機会がある」が全体より特に高い。

Q.仕事に対する取り組み方についてお答えください。(SA)

【回答者全員】



※「2025年 全体」で降順ソート

(%)

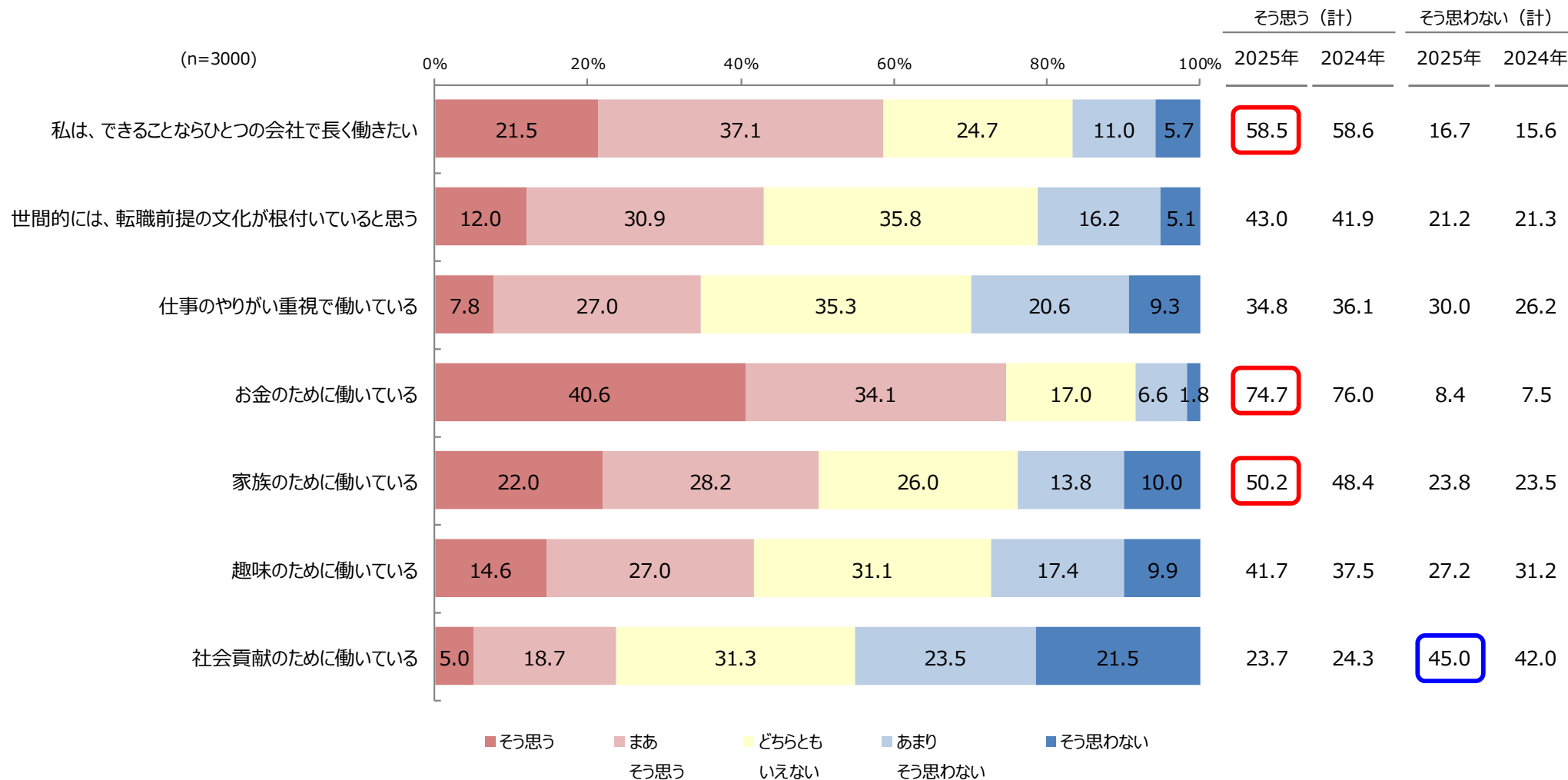
■ : 2025年全体より+10pt以上 ■ : 2025年全体より-10pt以下

# 1-25. 仕事の価値観 (Q17)

- 仕事の価値観としては、『お金のために働いている』は「そう思う (計)」が7割以上と高く、『私は、できることならひとつの会社で長く働きたい』『家族のために働いている』も半数を超える。
- 一方で、『社会貢献のために働いている』では「そう思わない (計)」が4割以上となっている。

## Q.仕事の価値観についてお答えください。(SA)

【回答者全員】

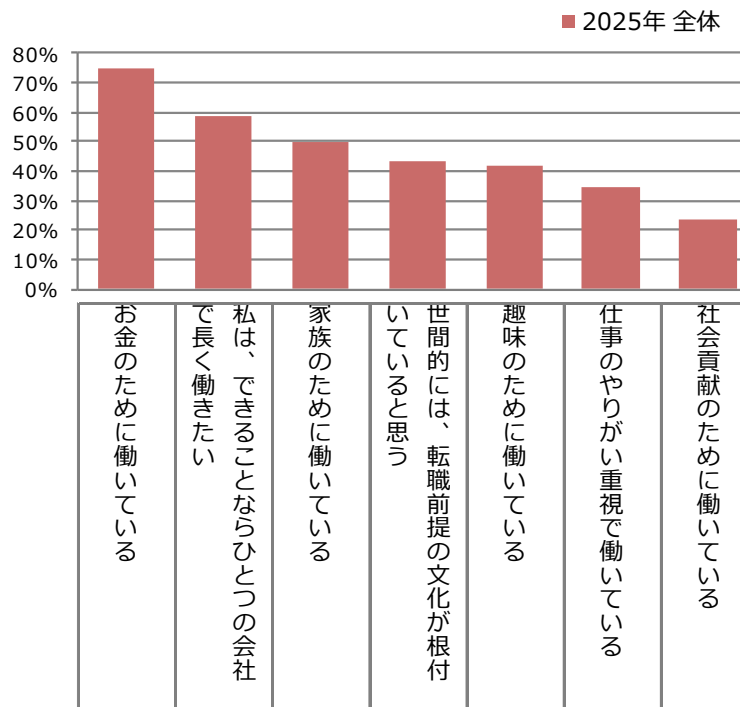


# 1-26. 仕事の価値観 (Q17) ※そう思う計

- 年代でみると、20代では「世間的には、転職前提の文化が根付いていると思う」「趣味のために働いている」が全体より特に高い。
- 未既婚でみると、「家族のために働いている」は既婚の方が高く、特に共働きでない層では7割を超える。

Q.仕事の価値観についてお答えください。(SA)

【回答者全員】



		2025年 全体 (3000)	74.7	58.5	50.2	43.0	41.7	34.8	23.7
性別	男性 (1929)		71.1	56.3	49.1	41.1	40.9	34.1	24.4
	女性 (1071)		81.1	62.6	52.1	46.3	43.0	36.1	22.5
年代	20代 (585)		75.5	58.2	43.3	59.4	61.1	43.1	29.9
	30代 (741)		73.9	57.6	48.1	41.3	39.7	32.8	26.0
	40代 (909)		73.4	56.9	52.9	39.3	40.4	33.8	22.9
	50代 (765)		76.2	61.7	54.3	36.3	30.1	31.5	17.6
未既婚・共働き	既婚 (1637)		72.4	59.6	63.1	41.4	33.7	34.0	26.5
	共働き (1066)		68.5	56.8	57.4	39.9	36.6	32.3	27.3
	共働きでない (571)		79.7	64.9	73.7	44.2	28.4	37.3	24.8
	未婚 (1363)		77.4	57.3	34.7	44.8	51.2	35.7	20.4

※「2025年 全体」で降順ソート

(%)

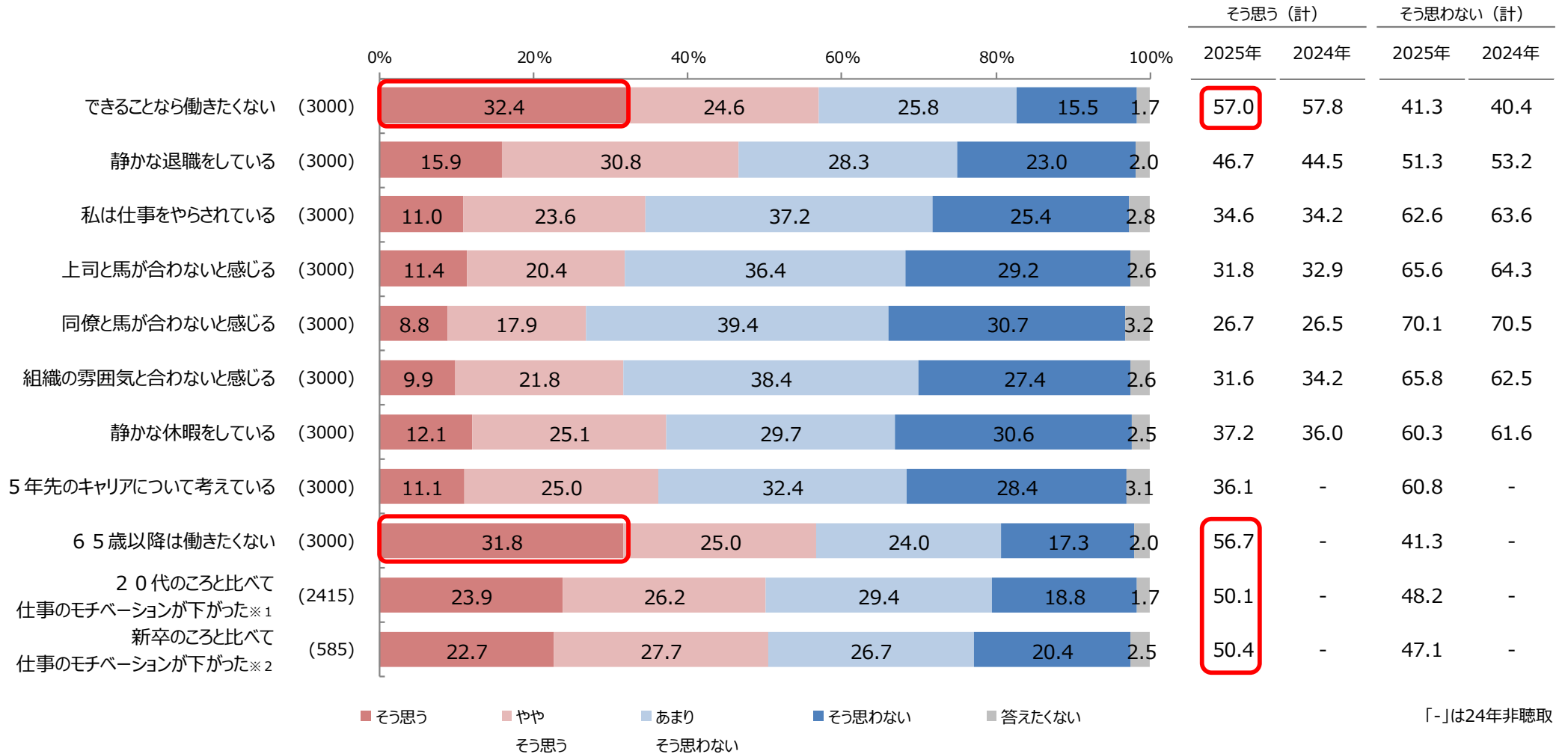
■ : 2025年全体より+10pt以上 ■ : 2025年全体より-10pt以下

# 1-27. 働く上での本音 (Q18)

- 働く上での本音としては、『できることなら働きたくない』『65歳以降は働きたくない』『20代のころと比べて仕事のモチベーションが下がった』『新卒のころと比べて仕事のモチベーションが下がった』で「**そう思う** (計)」が半数を超える。特に『できることなら働きたくない』『65歳以降は働きたくない』では「**そう思う**」のみで3割以上となっている。

## Q.あなたの働く上での本音について、可能な範囲でお答えください。(SA)

【回答者全員】



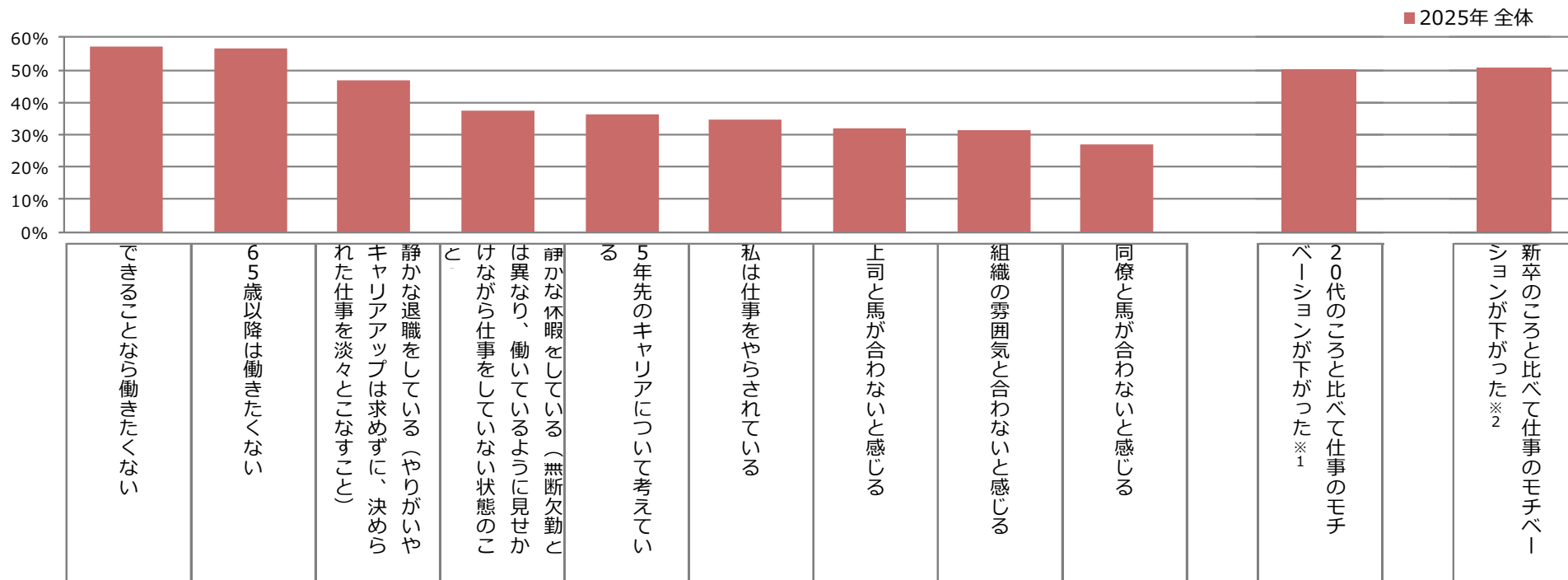
※1: 「20代のころと比べて仕事のモチベーションが下がった」は30代以上に聴取  
 ※2: 「新卒のころと比べて仕事のモチベーションが下がった」は20代に聴取

# 1-28. 働く上での本音 (Q18) ※そう思う計

- 性別で見ると、「新卒のころと比べて仕事のモチベーションが下がった」「私は仕事をやらされている」は男性の方が5pt以上高く、「20代のころと比べて仕事のモチベーションが下がった」は女性の方が5pt以上高い傾向。
- 年代で見ると、20-30代では「できることなら働きたくない」が6割を超える。

Q.あなたの働く上での本音について、可能な範囲でお答えください。(SA)

【回答者全員】



2025年 全体		(3000)	57.0	56.7	46.7	37.2	36.1	34.6	31.8	31.6	26.7	(2415)	50.1	(585)	50.4
性別	男性	(1929)	55.5	56.1	45.6	36.3	35.7	37.0	30.4	31.4	25.9	(1614)	48.3	(315)	53.6
	女性	(1071)	59.7	57.9	48.7	38.8	36.9	30.3	34.4	32.0	28.3	(801)	53.6	(270)	46.7
年代	20代	(585)	60.7	59.9	50.5	46.1	41.8	38.2	30.2	31.0	27.3	(0)	-	(585)	50.4
	30代	(741)	60.4	57.0	49.1	41.5	34.7	36.6	32.1	26.2	21.9	(741)	50.5	(0)	-
	40代	(909)	55.8	56.0	42.3	35.9	36.8	32.9	33.5	36.0	30.5	(909)	48.5	(0)	-
	50代	(765)	52.4	54.9	46.7	27.7	32.5	31.9	30.8	32.1	26.5	(765)	51.5	(0)	-
未婚・共働き	既婚	(1637)	54.1	54.3	44.5	38.1	36.4	32.3	31.8	30.1	26.5	(1539)	49.1	(98)	47.7
	共働き	(1066)	51.4	52.0	45.0	37.9	35.8	32.6	30.3	31.9	27.3	(1017)	47.9	(49)	50.9
	共働きでない	(571)	59.3	58.7	43.6	38.6	37.3	31.8	34.5	26.7	24.9	(523)	51.5	(49)	44.5
	未婚	(1363)	60.4	59.6	49.4	36.1	35.9	37.3	31.9	33.5	27.1	(876)	51.8	(487)	51.0

※「2025年 全体」で降順ソート

※1: 「20代のころと比べて仕事のモチベーションが下がった」は30代以上に聴取  
 ※2: 「新卒のころと比べて仕事のモチベーションが下がった」は20代に聴取

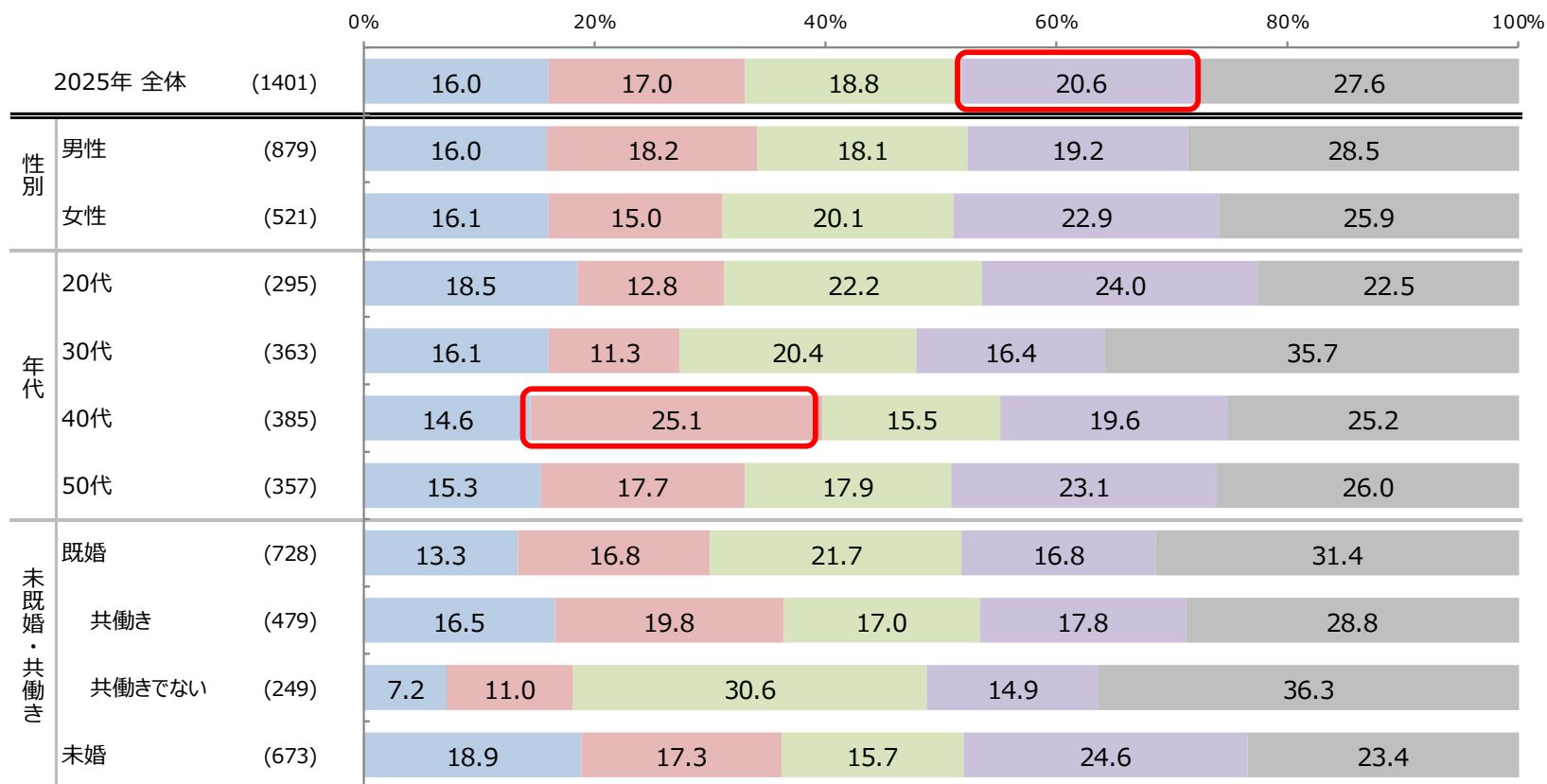
■ : 2025年全体より+10pt以上    ■ : 2025年全体より-10pt以下

# 1-29. 静かな退職を始めたきっかけ (Q19)

- 静かな退職を始めたきっかけとして多いタイプは「もともとの価値観として変化・上昇を求めていないため…【無関心タイプ】」で2割を超える。
- 年代で見ると、40代は「処遇や評価に対する不平不満がきっかけ…【評価不満タイプ】」が他の年代より特に高い。

Q.あなたが「静かな退職」を始めたきっかけとして最もあてはまるものをお選びください。(SA)

【静かな退職をしている方】



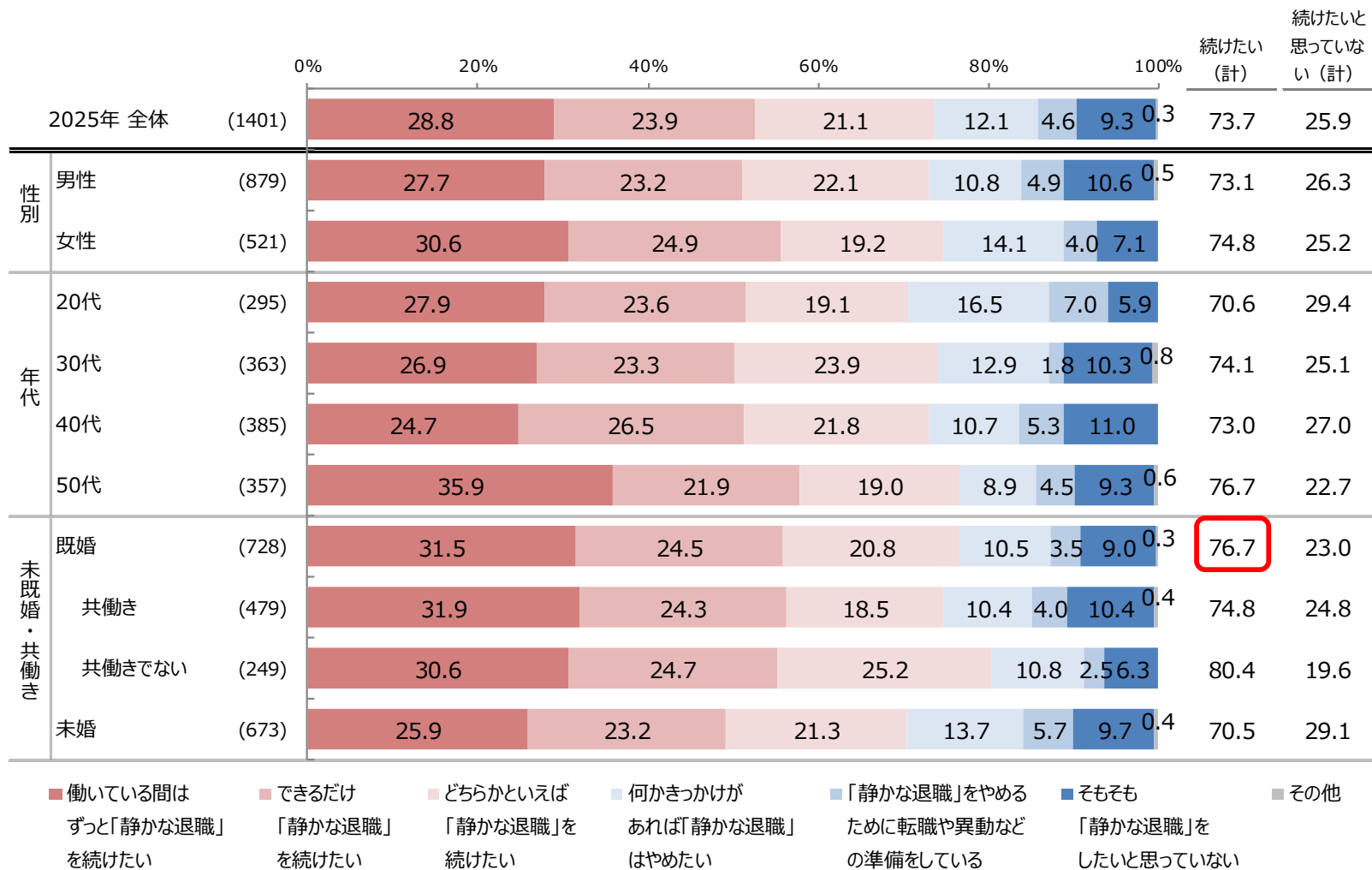
- 仕事や環境の不適合による意欲低下がきっかけ…【不一致タイプ】
- 処遇や評価に対する不平不満がきっかけ…【評価不満タイプ】
- 金銭的な損得やコストパフォーマンスを考えて静かな退職を選択した…【損得重視タイプ】
- もともとの価値観として変化・上昇を求めていないため…【無関心タイプ】
- 特に理由はない

# 1-30. 静かな退職を続けたいか (Q20)

- 静かな退職を続けたいかについては「続けたい (計)」が73.7%と高い。
- 未既婚でみると、既婚の方が静かな退職を続けたい意向が強い。

Q.あなたは今後、静かな退職を続けたいと思っていますか。(SA)

【静かな退職をしている方】

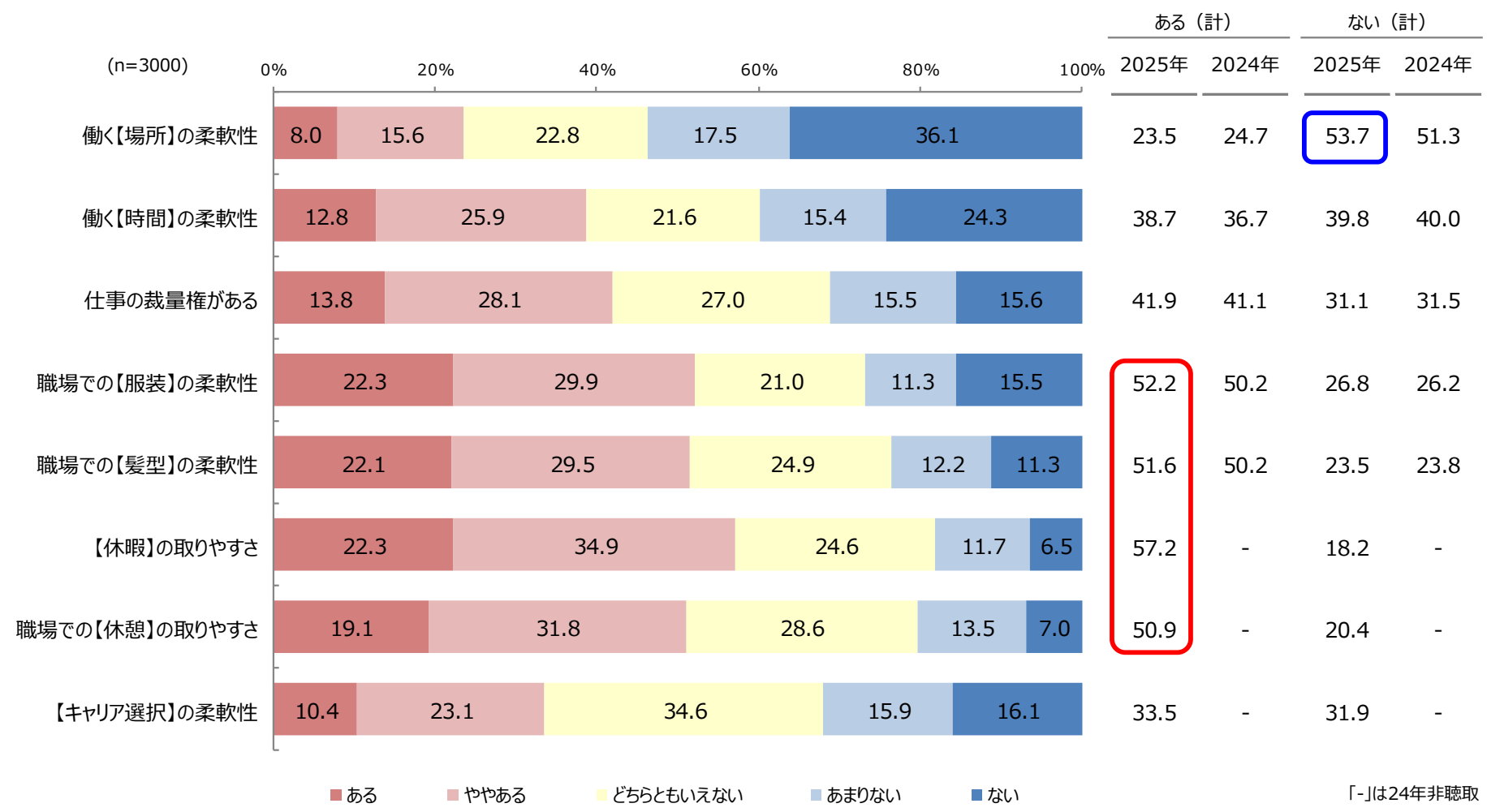


# 1-31. 職場環境の柔軟性 (Q22)

- 職場環境の柔軟性としては、『職場での【服装】の柔軟性』『職場での【髪型】の柔軟性』『【休暇】の取りやすさ』『職場での【休憩】の取りやすさ』で「ある（計）」が半数を超える。
- 一方で、『働く【場所】の柔軟性』で「ない（計）」が半数以上となっている。

Q.職場環境の柔軟性についてお答えください。(SA)

【回答者全員】

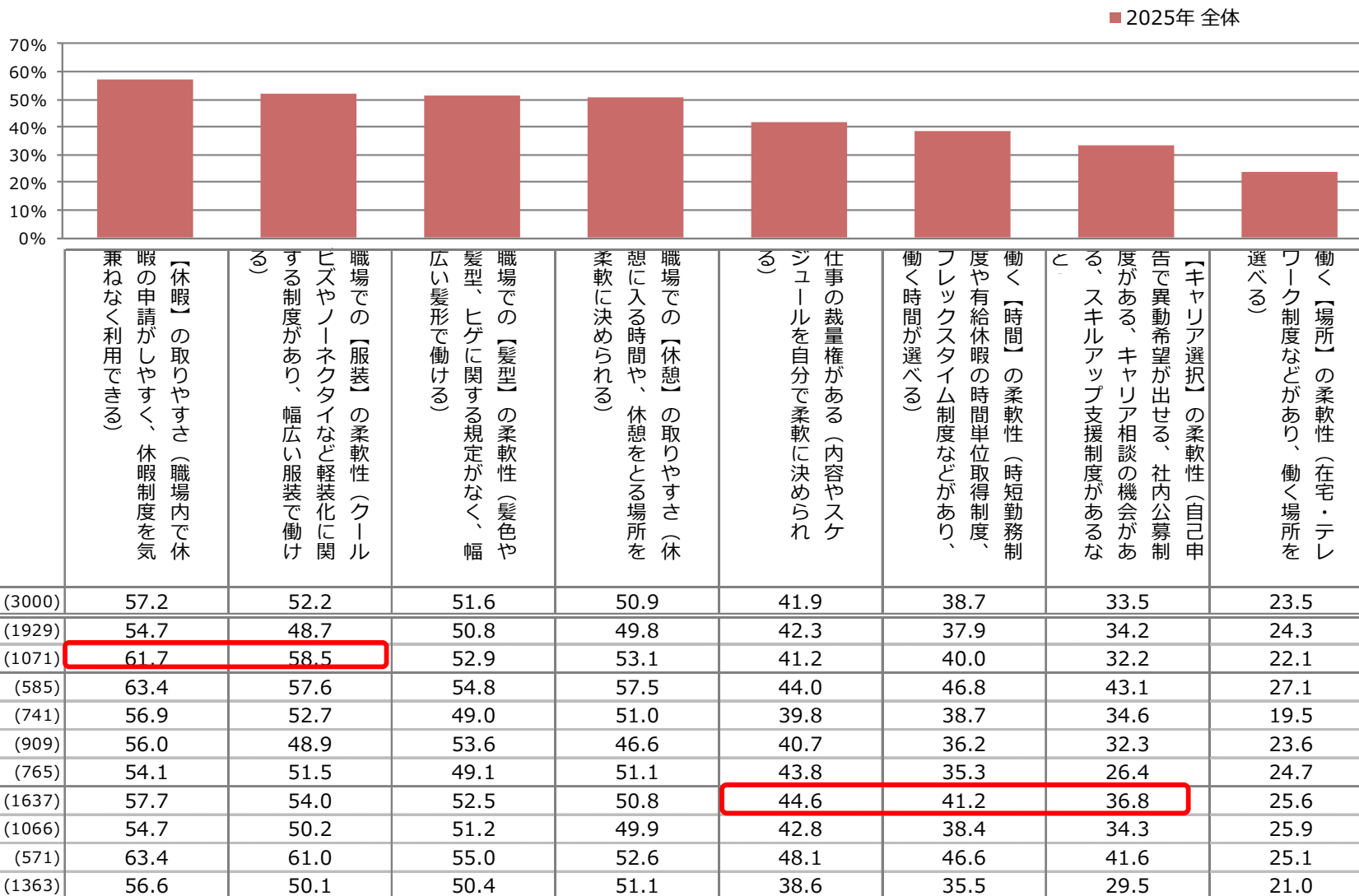


# 1-32. 職場環境の柔軟性 (Q22) ※ある計

- 性別でみると、「【休暇】の取りやすさ」「職場での【服装】の柔軟性」は女性の方が5pt以上高い。
- 未既婚でみると、「仕事の裁量権がある」「働く【時間】の柔軟性」「【キャリア選択】の柔軟性」は既婚の方が5pt以上高くなっている。

Q.職場環境の柔軟性についてお答えください。(SA)

【回答者全員】



		2025年 全体	(3000)	57.2	52.2	51.6	50.9	41.9	38.7	33.5	23.5
性別	男性	(1929)	54.7	48.7	50.8	49.8	42.3	37.9	34.2	24.3	
	女性	(1071)	61.7	58.5	52.9	53.1	41.2	40.0	32.2	22.1	
年代	20代	(585)	63.4	57.6	54.8	57.5	44.0	46.8	43.1	27.1	
	30代	(741)	56.9	52.7	49.0	51.0	39.8	38.7	34.6	19.5	
	40代	(909)	56.0	48.9	53.6	46.6	40.7	36.2	32.3	23.6	
	50代	(765)	54.1	51.5	49.1	51.1	43.8	35.3	26.4	24.7	
未既婚・共働き	既婚	(1637)	57.7	54.0	52.5	50.8	44.6	41.2	36.8	25.6	
	共働き	(1066)	54.7	50.2	51.2	49.9	42.8	38.4	34.3	25.9	
	共働きでない	(571)	63.4	61.0	55.0	52.6	48.1	46.6	41.6	25.1	
	未婚	(1363)	56.6	50.1	50.4	51.1	38.6	35.5	29.5	21.0	

※「2025年 全体」で降順ソート

(%)

■ : 2025年全体より+10pt以上    ■ : 2025年全体より-10pt以下

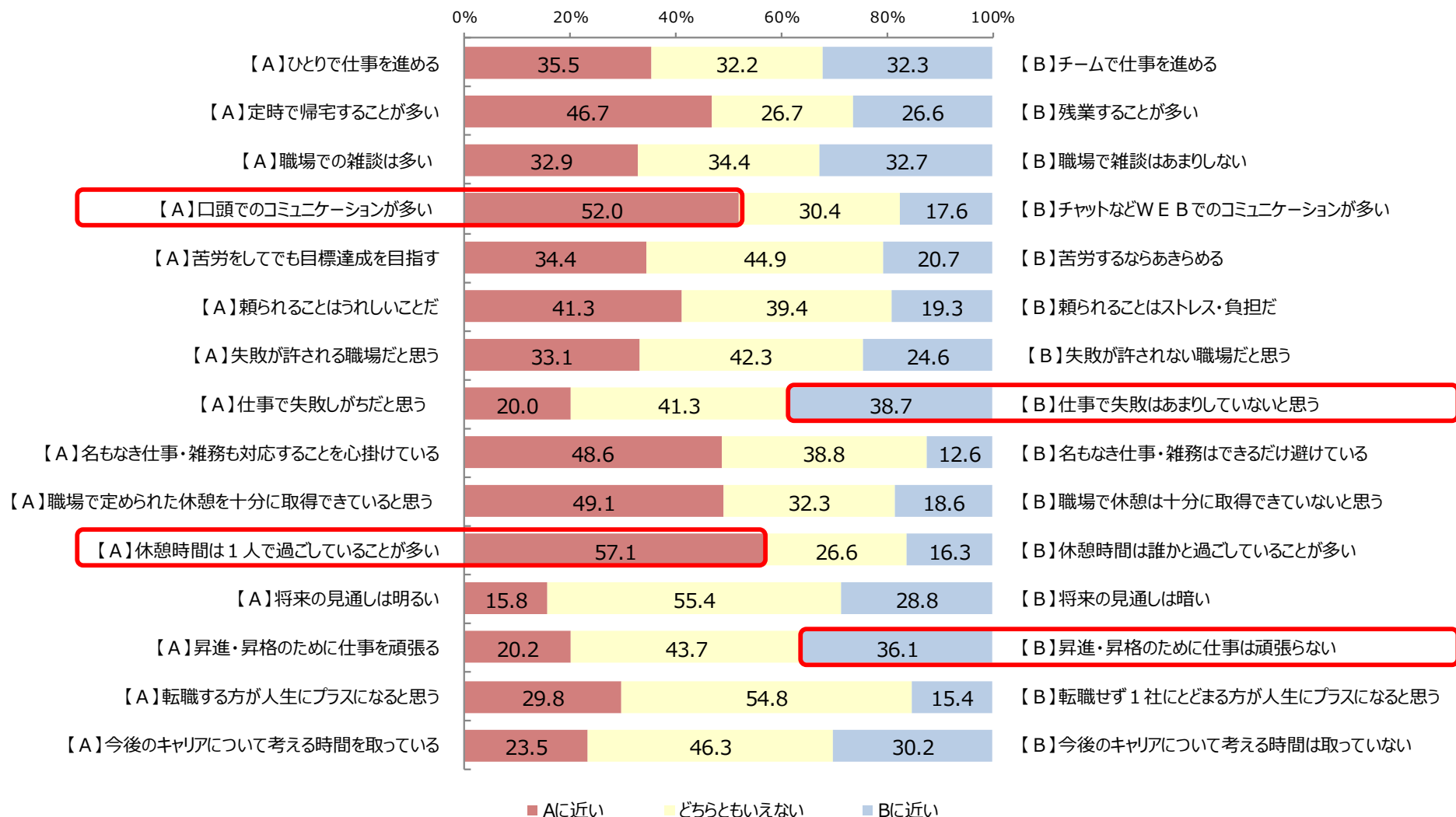
# 1-33. 仕事のやり方/休憩/将来・キャリア (Q23)

- 仕事のやり方としては、「【A】口頭でのコミュニケーションが多い 【B】チャットなどWEBでのコミュニケーションが多い」「【A】休憩時間は1人で過ごしていることが多い 【B】休憩時間は誰かと過ごしていることが多い」では【A】が半数以上。
- 一方で、「【A】仕事で失敗しがちだと思う 【B】仕事で失敗はあまりしていないと思う」や「【A】昇進・昇格の為に仕事を頑張る 【B】昇進・昇格の為に仕事は頑張らない」では【B】が4割弱と【A】のおよそ2倍となっている。

Q.あなたについて、A/Bどちらに近いかお答えください。(SA)

【回答者全員】

(n=3000)



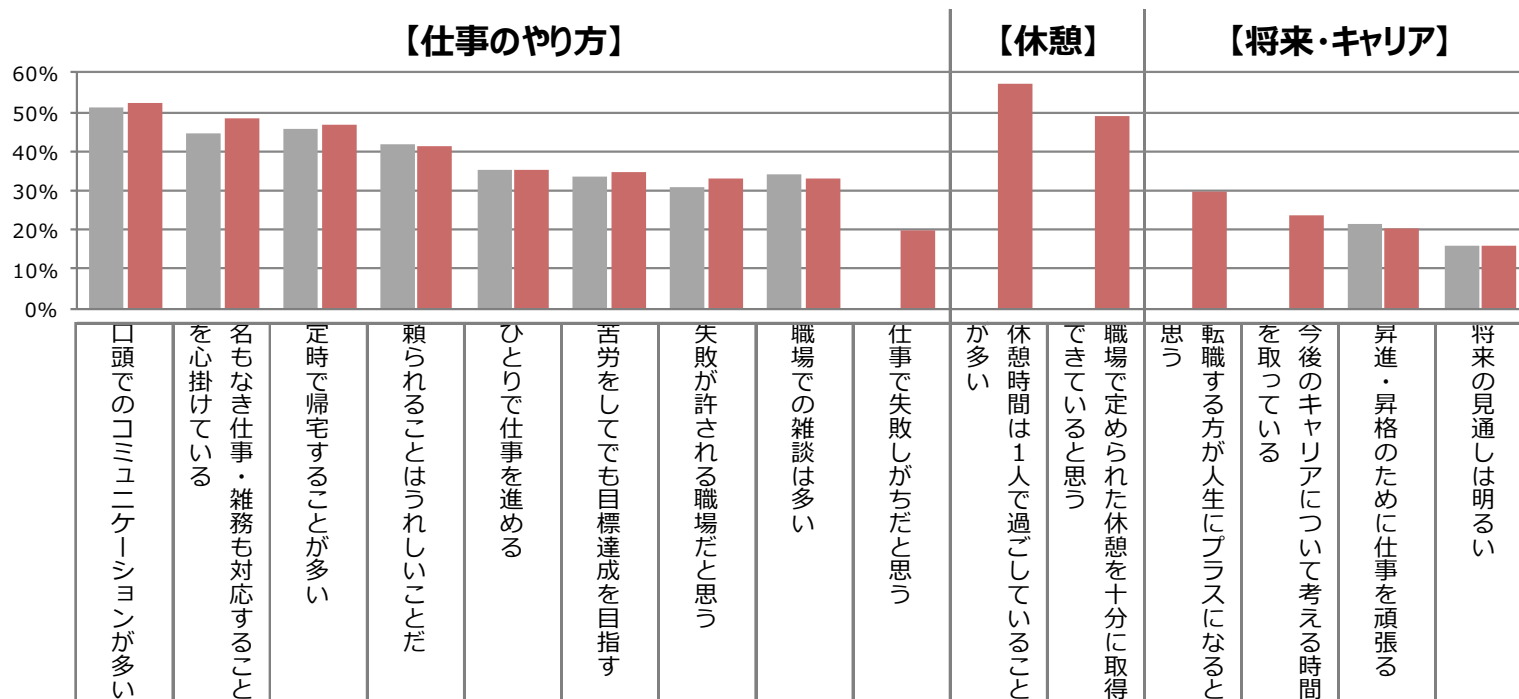
# 1-34. 仕事のやり方/休憩/将来・キャリア (Q23) ※【A】

- 性別でみると、女性で「定時に帰宅することが多い」が全体より特に高い。
- 年代でみると、20代では「仕事で失敗しがちだと思う」が全体より特に高い。

Q.あなたについて、A/Bどちらに近いとお答えください。(SA)

■ 2024年 全体 ■ 2025年 全体

【回答者全員】



		2025年 全体 (3000)	52.0	48.6	46.7	41.3	35.5	34.4	33.1	32.9	20.0	57.1	49.1	29.8	23.5	20.2	15.8
		2024年 全体 (3000)	51.1	44.4	45.5	41.9	35.5	33.6	30.6	34.2	-	-	-	-	-	21.6	16.0
性別	男性 (1929)		50.0	44.6	39.6	38.9	34.3	34.9	32.8	30.6	20.7	56.4	45.2	28.5	23.8	21.0	14.9
	女性 (1071)		55.8	55.8	59.5	45.6	37.6	33.5	33.6	37.0	18.8	58.5	56.1	32.0	22.9	18.7	17.4
年代	20代 (585)		52.4	52.6	46.7	46.1	30.4	38.7	41.5	39.6	30.1	56.8	57.0	39.4	30.9	28.3	20.8
	30代 (741)		53.8	47.9	44.7	40.1	30.7	30.6	31.4	33.6	19.0	54.4	51.3	28.8	21.3	21.8	16.1
	40代 (909)		51.1	46.6	46.0	36.5	35.8	33.7	32.2	30.9	19.1	58.5	42.6	31.4	24.9	20.0	16.3
	50代 (765)		51.2	48.7	49.4	44.3	43.5	35.6	29.3	29.4	14.4	58.4	48.6	21.4	18.1	12.6	11.1
未既婚・共働き	既婚 (1637)		49.9	48.3	46.5	42.0	34.9	35.0	32.4	32.5	18.7	55.2	47.8	27.0	23.2	21.6	17.7
	共働き (1066)		48.7	44.4	46.6	40.1	35.6	34.8	32.7	32.4	21.4	53.8	43.3	28.1	24.0	19.0	16.1
	共働きでない (571)		52.0	55.7	46.2	45.6	33.5	35.4	31.8	32.9	13.8	57.9	56.2	25.0	21.7	26.6	20.8
	未婚 (1363)		54.6	49.0	46.9	40.3	36.2	33.7	33.9	33.3	21.5	59.4	50.6	33.1	23.8	18.5	13.5

※グループごとに「2025年 全体」で降順ソート

■ : 2025年全体より+10pt以上 ■ : 2025年全体より-10pt以下  
 [-]は24年非聴取

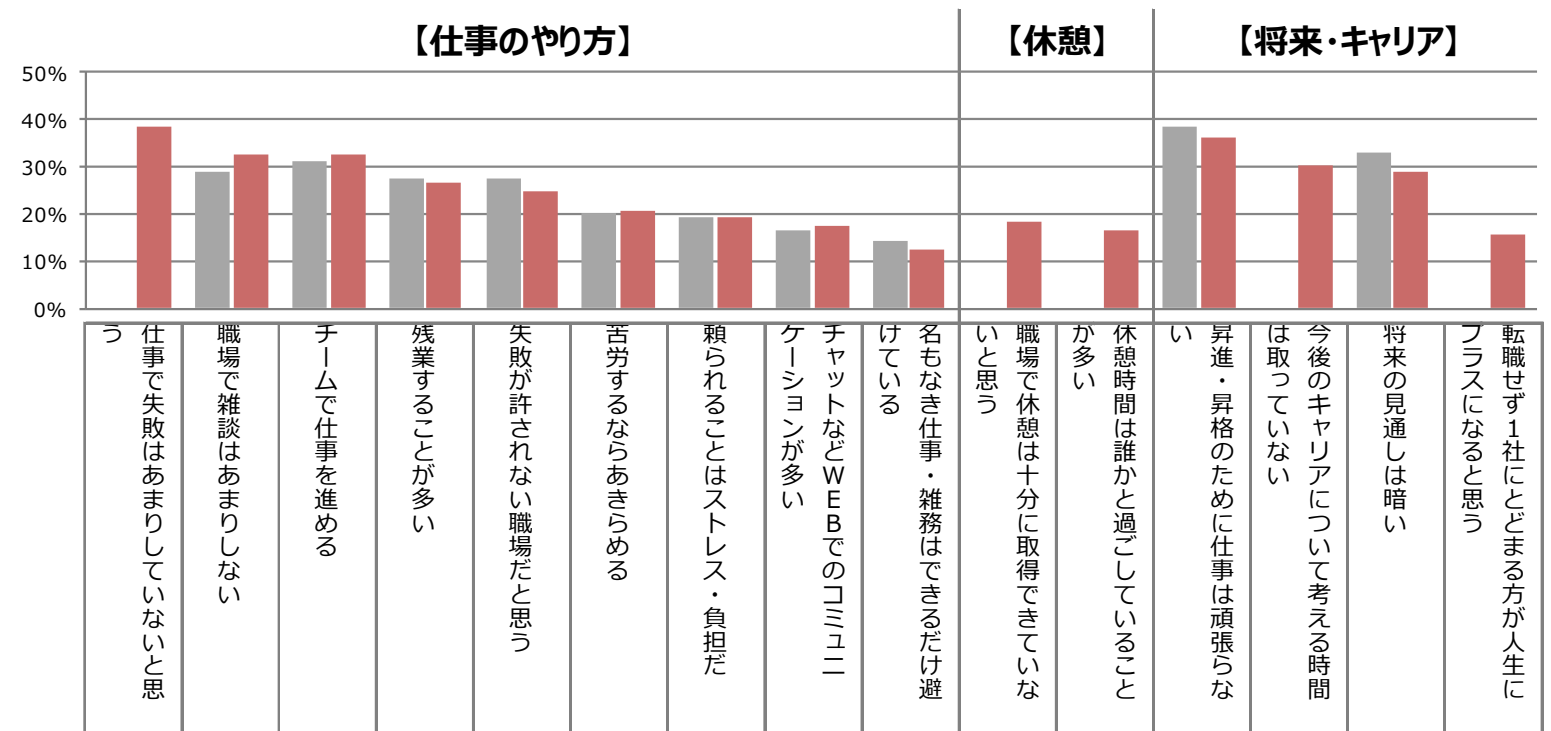
# 1-35. 仕事のやり方/休憩/将来・キャリア (Q23) ※【B】

● 性別でみると、「職場で雑談はあまりしない」「残業することが多い」は男性の方が5pt以上高く、「休憩時間は誰かと過ごしていることが多い」「今後のキャリアについて考える時間は取っていない」は女性の方が5pt以上高い。

【回答者全員】

Q.あなたについて、A/Bどちらに近いとお答えください。(SA)

■ 2024年 全体 ■ 2025年 全体



		2025年 全体 (3000)	38.7	32.7	32.3	26.6	24.6	20.7	19.3	17.6	12.6	18.6	16.3	36.1	30.2	28.8	15.4
		2024年 全体 (3000)	-	28.8	31.0	27.7	27.4	20.4	19.4	16.3	14.3	-	-	38.6	-	32.9	-
性別	男性 (1929)	37.9	34.7	31.9	29.6	23.3	20.0	19.7	17.1	12.9	19.0	13.7	34.6	27.8	29.8	15.9	
	女性 (1071)	40.2	29.2	33.2	21.3	26.8	21.8	18.6	18.4	12.1	17.8	21.1	38.7	34.5	26.9	14.6	
年代	20代 (585)	30.4	29.4	39.1	26.2	22.1	21.6	20.5	17.6	17.1	17.2	19.8	32.4	26.7	26.7	11.8	
	30代 (741)	40.2	29.4	34.3	27.6	22.4	21.7	20.6	15.3	12.9	18.3	18.7	31.9	28.1	28.9	15.8	
	40代 (909)	38.6	36.6	33.1	27.7	27.8	20.6	19.2	19.7	11.0	19.2	15.9	35.9	30.2	27.6	15.1	
	50代 (765)	43.7	33.9	24.3	24.7	24.6	19.1	17.3	17.4	10.8	19.1	11.9	43.1	34.9	31.7	18.1	
未婚・共働き	既婚 (1637)	39.8	31.2	30.4	27.6	24.8	20.1	18.2	18.8	12.0	17.4	17.6	34.1	29.4	26.4	17.8	
	共働き (1066)	37.6	33.4	29.8	25.8	26.0	20.8	17.7	18.8	12.8	19.2	16.4	34.2	31.3	28.6	18.5	
	共働きでない (571)	44.1	27.1	31.7	30.9	22.5	18.8	19.2	18.6	10.4	14.0	19.9	34.1	25.7	22.3	16.5	
	未婚 (1363)	37.3	34.6	34.6	25.4	24.3	21.4	20.6	16.2	13.3	19.9	14.8	38.4	31.2	31.6	12.6	

※グループごとに「2025年 全体」で降順ソート

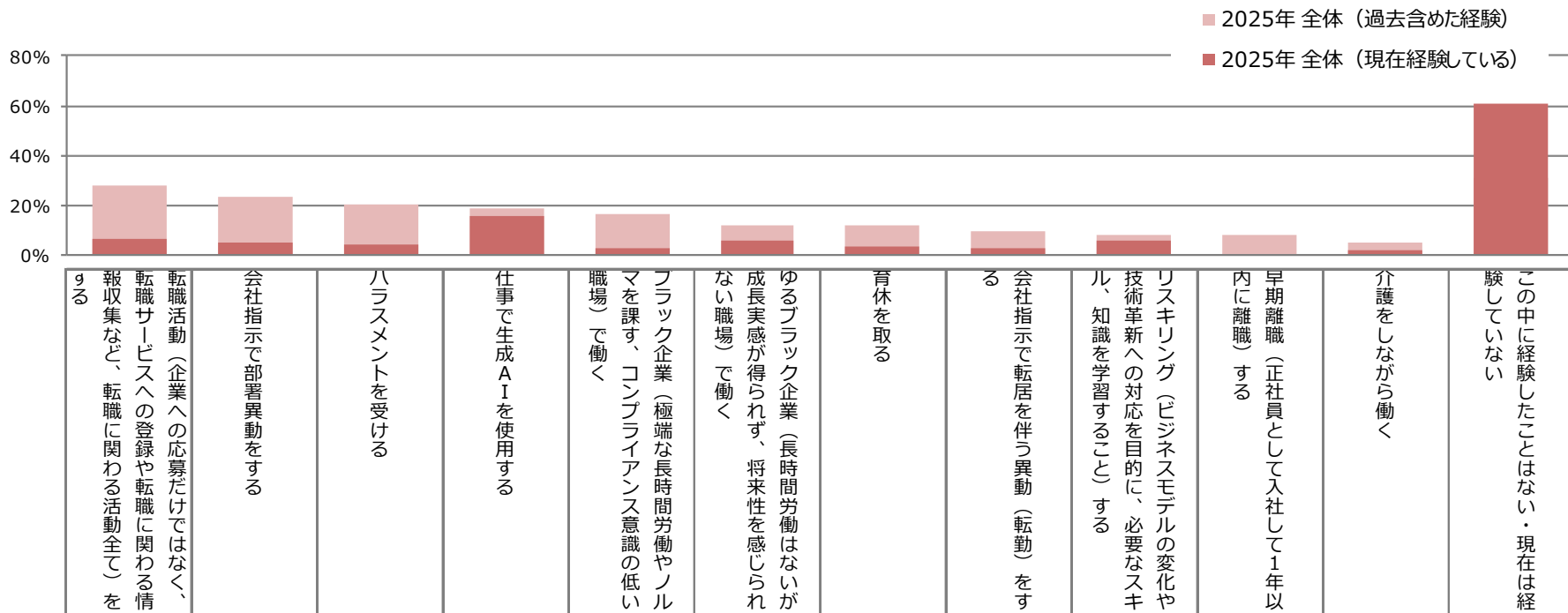
(%)  
■ : 2025年全体より+10pt以上 ■ : 2025年全体より-10pt以下  
 「-」は24年非聴取

# 1-36. 仕事上の経験 (Q13)

- 仕事上の経験（過去を含めた経験）としては、「転職活動をする」が28.2%、「会社指示で部署異動をする」23.5%、「ハラスメントを受ける」20.4%など。
- 仕事上の経験（現在経験している）としては、「仕事で生成AIを使用する」が15.5%と1割以上。

Q.あなたは以下の事柄について経験したことがありますか。過去含めた経験と、現在の経験にあてはまるものをそれぞれすべてお答えください。(MA)

【回答者全員】



		2025年全体 (過去含めた経験) (3000)	28.2	23.5	20.4	18.8	16.2	12.0	11.6	9.6	8.1	7.7	4.9	31.1
性別	男性 (1929)		26.3	24.2	18.7	20.1	17.1	11.1	6.8	12.0	9.2	7.5	4.0	32.5
	女性 (1071)		31.5	22.2	23.3	16.6	14.7	13.7	20.4	5.3	6.1	8.1	6.7	28.6
年代	20代 (585)		28.4	13.4	13.3	22.9	10.8	10.0	6.3	6.1	8.4	9.6	1.2	38.6
	30代 (741)		31.5	23.7	22.6	20.0	16.3	12.4	17.4	9.4	9.2	9.3	4.2	27.1
	40代 (909)		30.2	24.3	23.9	19.8	19.9	13.4	14.6	10.2	8.7	7.3	6.1	27.9
	50代 (765)		22.4	29.9	19.3	13.4	16.0	11.6	6.6	11.8	6.1	5.1	7.2	33.1
未既婚・共働き	既婚 (1637)		25.4	26.6	21.0	19.4	15.8	9.8	19.2	10.8	8.1	5.8	6.0	29.2
	共働き (1066)		23.5	23.2	18.3	18.4	16.1	9.7	18.3	9.5	9.2	7.2	3.9	31.8
	共働きでない (571)		29.0	32.9	25.9	21.2	15.4	9.8	20.8	13.2	5.8	3.3	10.0	24.2
	未婚 (1363)		31.5	19.7	19.6	18.1	16.7	14.7	2.5	8.2	8.2	9.9	3.7	33.4
2025年全体 (現在経験している) (3000)			6.4	5.0	3.8	15.5	2.7	5.7	3.5	2.4	5.3	0.0	1.8	60.5

※「2025年全体 (過去含めた経験)」で降順ソート

(%)

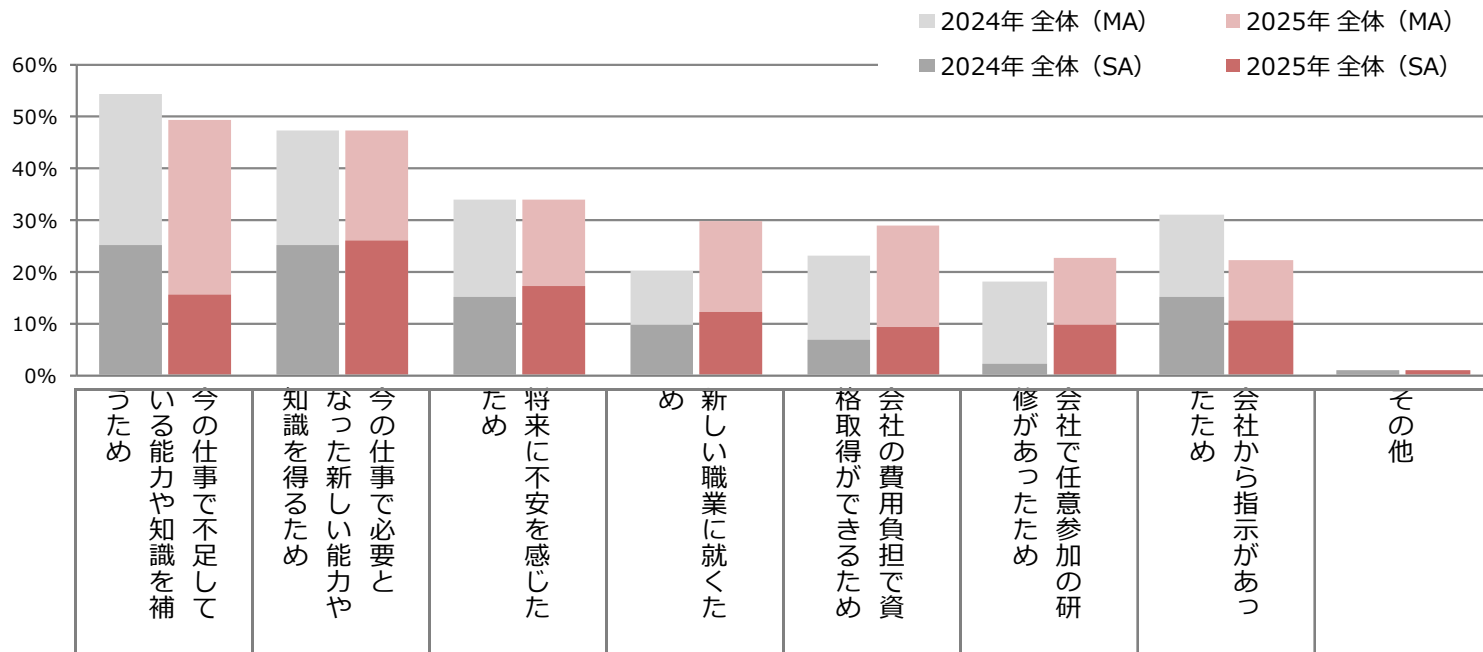
■ : 2025年全体 (過去含めた経験) より+10pt以上 ■ : 2025年全体 (過去含めた経験) より-10pt以下

# 1-37. リスキリングのきっかけ (Q14)

- リスキリングのきっかけは、「今の仕事で不足している能力や知識を補うため」が49.0%で最も高く、「今の仕事で必要となった新しい能力や知識を得るため」「将来に不安を感じたため」が続く。
- 共働きでない層では「今の仕事で不足している能力や知識を補うため」「今の仕事で必要となった新しい能力や知識を得るため」が全体よりも特に高く6割を超える。

Q.リスキリングを行ったきっかけは何でしたか。(MA/SA)

【リスキリングをしたことがある方】



		2025年 全体 (MA)	2024年 全体 (MA)	2025年 全体 (SA)	2024年 全体 (SA)	2025年 全体 (MA)	2024年 全体 (MA)	2025年 全体 (SA)	2024年 全体 (SA)	2025年 全体 (MA)	2024年 全体 (MA)	2025年 全体 (SA)	2024年 全体 (SA)
		(244)	(225)	(244)	(225)	(244)	(225)	(244)	(225)	(244)	(225)	(244)	(225)
		49.0	54.2	15.3	25.2	47.3	47.3	25.8	25.2	33.9	33.8	17.0	15.2
		47.3	47.3	25.8	25.2	33.9	33.8	17.0	15.2	29.8	19.9	12.0	9.8
		33.9	33.8	17.0	15.2	29.8	19.9	12.0	9.8	28.9	23.0	9.1	6.9
		29.8	19.9	12.0	9.8	28.9	23.0	9.1	6.9	22.5	18.0	9.5	1.9
		28.9	23.0	9.1	6.9	22.5	18.0	9.5	1.9	21.9	31.1	10.3	14.9
		22.5	18.0	9.5	1.9	21.9	31.1	10.3	14.9	1.0	0.9	1.0	0.9
		21.9	31.1	1.0	0.9	1.0	0.9	1.0	0.9	1.0	0.9	1.0	0.9
		1.0	0.9	1.0	0.9	1.0	0.9	1.0	0.9	1.0	0.9	1.0	0.9
性別	男性	(178)	(178)	(178)	(178)	(178)	(178)	(178)	(178)	(178)	(178)	(178)	(178)
	女性	(65)	(65)	(65)	(65)	(65)	(65)	(65)	(65)	(65)	(65)	(65)	(65)
年代	20代	(49)	(49)	(49)	(49)	(49)	(49)	(49)	(49)	(49)	(49)	(49)	(49)
	30代	(68)	(68)	(68)	(68)	(68)	(68)	(68)	(68)	(68)	(68)	(68)	(68)
	40代	(80)	(80)	(80)	(80)	(80)	(80)	(80)	(80)	(80)	(80)	(80)	(80)
	50代	(47)	(47)	(47)	(47)	(47)	(47)	(47)	(47)	(47)	(47)	(47)	(47)
未既婚	既婚	(132)	(132)	(132)	(132)	(132)	(132)	(132)	(132)	(132)	(132)	(132)	(132)
共働き	共働き	(99)	(99)	(99)	(99)	(99)	(99)	(99)	(99)	(99)	(99)	(99)	(99)
	共働きでない	(33)	(33)	(33)	(33)	(33)	(33)	(33)	(33)	(33)	(33)	(33)	(33)
	未婚	(112)	(112)	(112)	(112)	(112)	(112)	(112)	(112)	(112)	(112)	(112)	(112)
2025年 全体 (SA)		(244)	(244)	(244)	(244)	(244)	(244)	(244)	(244)	(244)	(244)	(244)	(244)
2024年 全体 (SA)		(225)	(225)	(225)	(225)	(225)	(225)	(225)	(225)	(225)	(225)	(225)	(225)

※「2025年 全体 (MA)」で降順ソート

(%)

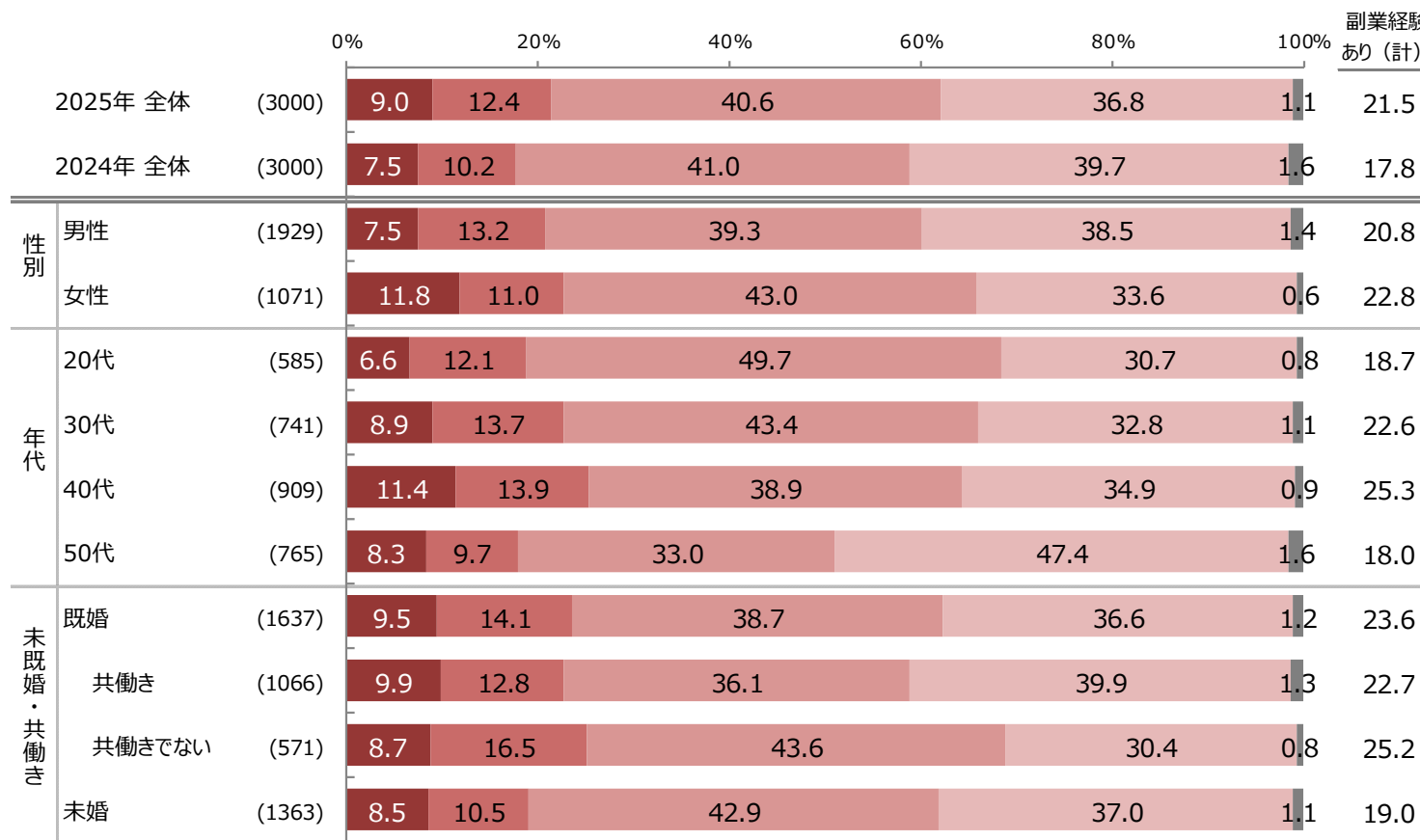
■ : 2025年 全体 (MA) より+10pt以上 ■ : 2025年 全体 (MA) より-10pt以下

# 1-38. 副業経験 (Q2)

- 副業経験については、「副業経験あり（計）」は21.5%。「今後やってみたいと考えている」は40.6%、「今後もやる予定はない」は36.8%と、やってみたい方がやや高い。
- 年代で見ると、若年層ほど「今後やってみたいと考えている」が高くなっている。

## Q.あなたは副業をしたことがありますか。(SA)

【回答者全員】



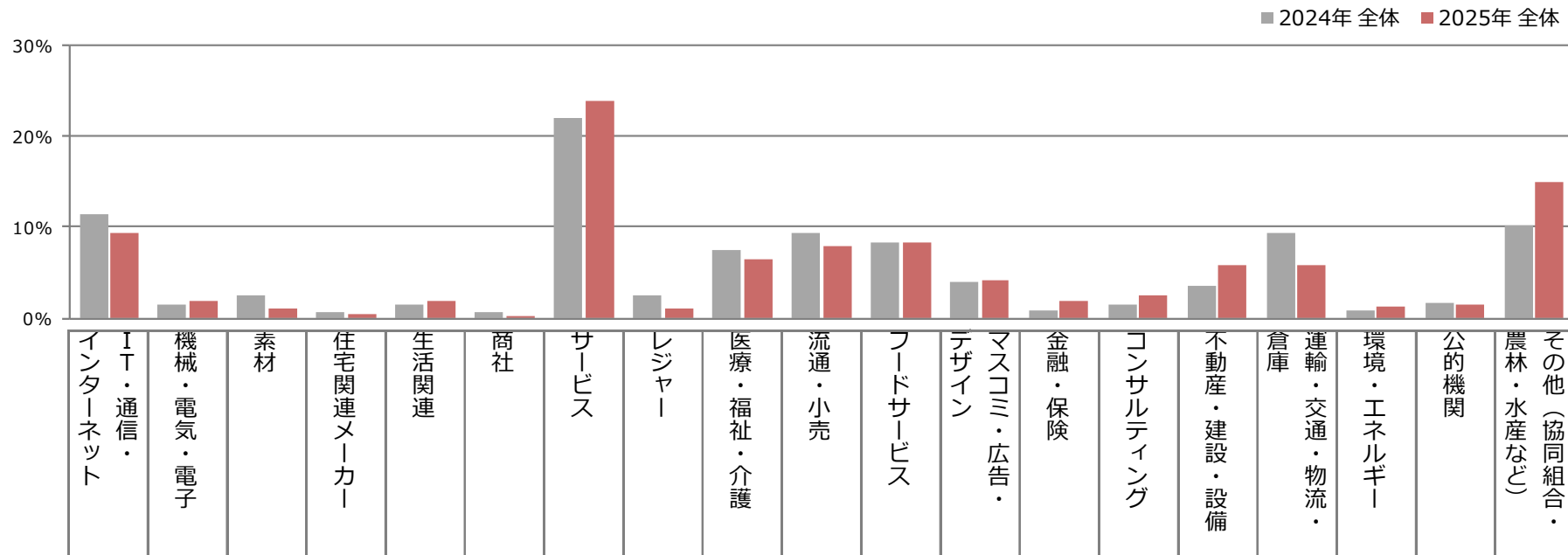
■ 過去に副業をしていたが、現在はやっていない   
 ■ 現在副業をしている   
 ■ 今後やってみたいと考えている   
 ■ 今後もやる予定はない   
 ■ 答えたくない

# 1-39. 副業の業種 (Q3)

● 副業の業種は「サービス」が23.9%で最も高く、「IT・通信・インターネット」「フードサービス」「流通・小売」が続く。

Q. 副業をしたことがある人は、直近行った副業の業種をお選びください。(SA)

【副業経験者】



		2025年 全体	(645)	9.3	1.8	1.0	0.4	1.9	0.3	23.9	1.2	6.4	7.9	8.2	4.3	1.8	2.6	5.7	5.8	1.3	1.4	14.9
		2024年 全体	(533)	11.5	1.5	2.5	0.7	1.5	0.5	22.1	2.5	7.4	9.4	8.4	3.9	0.8	1.5	3.6	9.3	0.9	1.7	10.2
性別	男性	(401)	9.3	2.6	0.8	0.6	2.4	0.0	20.6	1.5	4.8	8.4	7.9	4.5	2.4	3.3	7.5	7.2	1.8	1.9	12.6	
	女性	(244)	9.2	0.5	1.4	0.1	1.1	0.7	29.3	0.7	9.0	6.9	8.9	3.9	0.9	1.3	2.8	3.5	0.6	0.6	18.7	
年代	20代	(110)	10.6	0.4	1.0	0.4	1.4	0.0	21.0	1.1	4.3	13.8	11.2	5.9	2.1	1.3	5.8	4.4	2.1	0.2	13.1	
	30代	(168)	11.9	2.0	0.6	0.0	0.0	0.0	22.8	1.3	6.2	6.7	9.0	5.3	1.8	2.0	1.3	3.6	0.6	0.5	24.6	
	40代	(230)	9.5	1.4	0.3	1.0	3.9	0.5	25.6	1.6	5.9	4.7	6.5	4.0	2.0	2.5	8.9	5.9	2.0	3.3	10.6	
	50代	(138)	4.7	3.5	2.6	0.0	1.4	0.4	24.6	0.4	9.1	9.9	7.9	2.2	1.2	4.6	5.9	9.4	0.4	0.4	11.7	
未既婚・共働き	既婚	(386)	9.9	1.7	1.3	0.7	1.1	0.4	25.7	1.0	6.5	5.6	5.8	4.2	1.8	3.8	6.2	3.8	1.6	1.1	17.8	
	共働き	(242)	10.7	0.8	1.6	1.1	1.7	0.7	24.7	1.6	7.8	8.0	7.6	2.7	2.4	4.2	5.8	5.1	2.6	0.6	10.3	
	共働きでない	(144)	8.6	3.1	0.8	0.0	0.0	0.0	27.4	0.0	4.3	1.6	2.8	6.8	0.8	3.1	6.8	1.6	0.0	1.9	30.4	
	未婚	(259)	8.3	2.0	0.6	0.0	3.2	0.0	21.1	1.4	6.2	11.2	11.9	4.3	1.8	0.7	5.1	8.8	0.8	1.9	10.6	

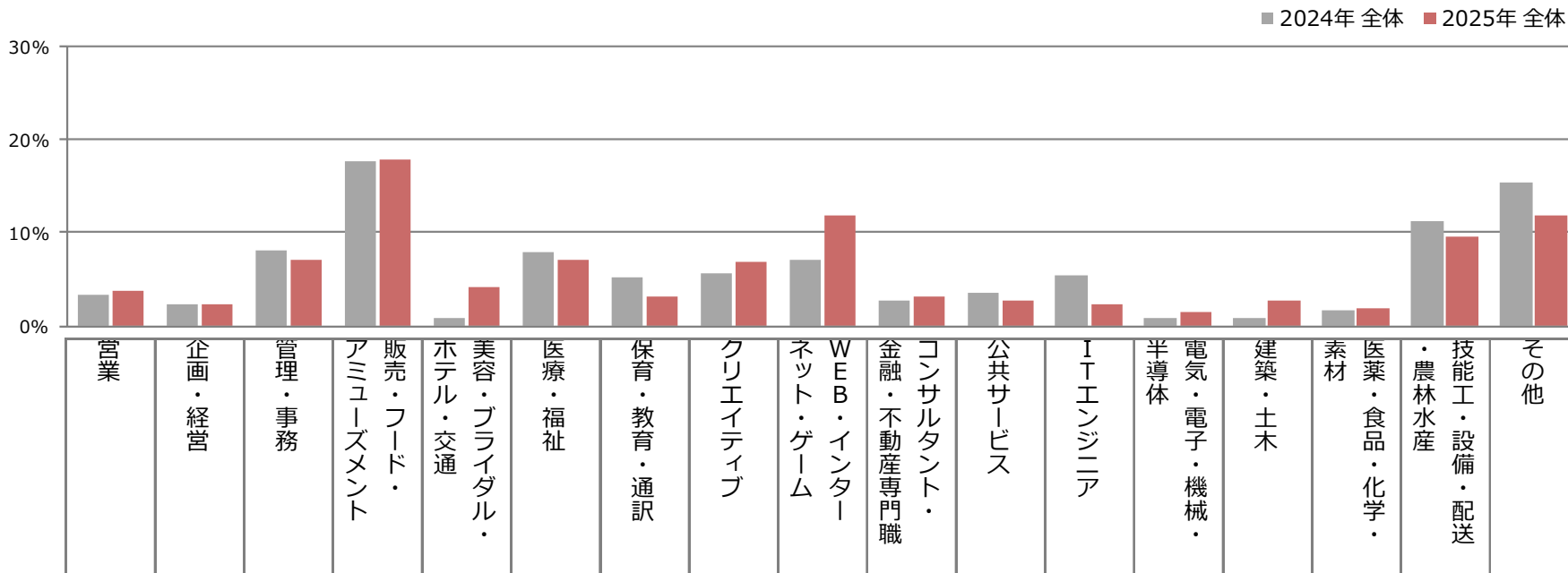
(%)  
■ : 2025年全体より+10pt以上 ■ : 2025年全体より-10pt以下

# 1-40. 副業の職種 (Q4)

- 副業の職種は「販売・フード・アミューズメント」が17.9%で最も高く、「WEB・インターネット・ゲーム」「技能工・設備・配送・農林水産」「管理・事務」が続く。
- 年代で見ると、30代では「WEB・インターネット・ゲーム」が全体より特に高い。

Q. 副業をしたことがある人は、直近行った副業の職種をお選びください。(SA)

【副業経験者】



			営業	企画・経営	管理・事務	販売・フード・アミューズメント	ホテル・交通	美容・ブライダル	医療・福祉	保育・教育・通訳	クリエイティブ	ネット・ゲーム	WEB・インターネット	金融・不動産専門職	コンサルタント	公共サービス	ITエンジニア	半導体	電気・電子・機械	建築・土木	素材	医薬・食品・化学	・農林水産	技能工・設備・配送	その他
2025年 全体		(645)	3.8	2.3	7.1	17.9	4.1	7.1	3.1	6.9	11.9	3.1	2.7	2.2	1.6	2.8	1.9	9.6	11.8						
2024年 全体		(533)	3.2	2.3	8.2	17.7	0.9	8.0	5.2	5.6	7.1	2.8	3.5	5.5	0.8	0.8	1.7	11.2	15.5						
性別	男性	(401)	4.4	2.9	5.5	14.1	2.7	5.8	2.2	7.7	10.9	3.9	2.8	2.9	2.3	2.9	2.2	14.3	12.4						
	女性	(244)	2.9	1.3	9.8	24.2	6.4	9.1	4.5	5.6	13.7	1.9	2.4	1.2	0.3	2.6	1.5	1.8	10.8						
年代	20代	(110)	7.6	3.7	12.9	21.1	1.5	3.8	2.9	9.3	11.9	1.9	2.4	1.7	0.2	1.4	1.3	5.9	10.5						
	30代	(168)	5.7	2.4	9.1	18.2	8.2	5.5	1.1	2.1	23.4	2.4	0.5	3.1	0.0	0.6	1.8	7.2	8.6						
	40代	(230)	2.3	1.5	4.6	16.8	3.0	9.3	3.2	11.2	9.2	3.5	3.3	1.8	2.4	4.9	1.5	11.7	9.9						
	50代	(138)	1.1	2.3	4.5	16.9	2.9	7.8	5.4	3.8	2.6	4.4	4.5	2.4	3.2	3.0	3.3	11.9	20.0						
未既婚・共働き	既婚	(386)	4.0	2.8	6.5	15.1	5.3	6.3	3.0	6.1	13.3	3.7	2.8	2.9	1.5	3.6	2.1	10.1	10.7						
	共働き	(242)	3.6	4.0	5.3	16.9	2.0	8.0	1.6	7.4	8.2	5.4	4.4	4.2	1.4	2.8	3.4	9.3	11.9						
	共働きでない	(144)	4.6	0.8	8.4	12.2	11.0	3.5	5.3	3.8	21.9	0.8	0.0	0.8	1.6	5.0	0.0	11.6	8.7						
	未婚	(259)	3.6	1.4	8.1	22.1	2.2	8.2	3.2	8.2	9.9	2.3	2.5	1.2	1.6	1.6	1.6	8.7	13.5						

(%)

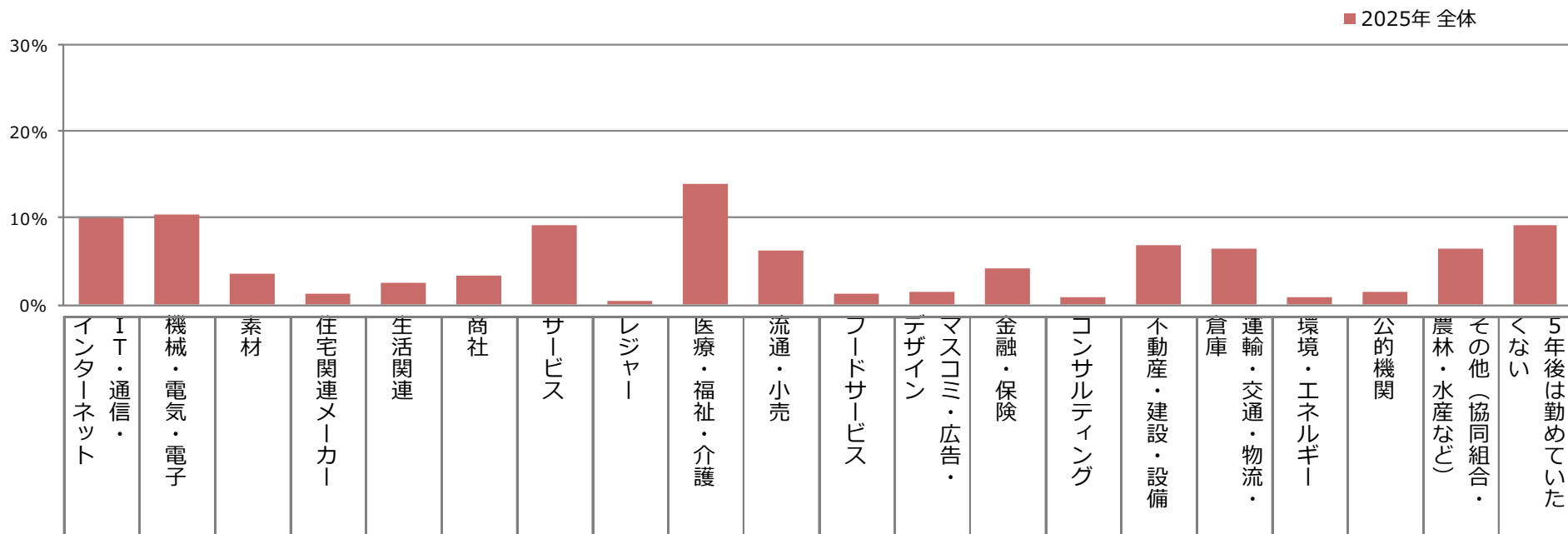
■ : 2025年全体より+10pt以上 ■ : 2025年全体より-10pt以下

# 1-41. 5年後に勤めていると思う業種 (Q3)

● 5年後に勤めていると思う業種は「医療・福祉・介護」が13.9%で最も高く、「機械・電気・電子」「IT・通信・インターネット」「サービス」が続く。

Q. 5年後どの業種で勤めていると思うかキャリア希望を教えてください。(SA)

【回答者全員】



		2025年 全体	(3000)	インターネット	IT・通信・機械・電気・電子	素材	住宅関連メーカー	生活関連	商社	サービス	レジャー	医療・福祉・介護	流通・小売	フードサービス	デザイン	マスコミ・広告	金融・保険	コンサルティング	不動産・建設・設備	倉庫	運輸・交通・物流	環境・エネルギー	公的機関	農林・水産など	その他(協同組合)	くない	5年後は勤めていた
性別	男性	(1929)	10.7	13.6	4.3	0.8	2.6	3.2	8.7	0.3	9.2	5.7	1.3	1.5	3.4	0.8	7.9	8.9	1.3	1.6	5.5	8.5					
	女性	(1071)	8.5	4.3	2.1	2.1	2.0	3.5	10.1	0.9	22.4	7.0	1.4	1.6	5.4	1.0	5.3	2.3	0.3	1.4	8.2	10.4					
年代	20代	(585)	16.4	7.8	4.1	1.1	2.8	4.0	8.9	1.0	13.3	5.0	1.2	2.1	5.1	0.5	6.0	4.6	1.1	1.4	4.1	9.5					
	30代	(741)	9.8	9.7	2.5	2.5	1.9	3.7	7.8	0.6	17.9	5.2	1.2	1.3	3.3	0.9	4.4	7.2	0.9	2.2	9.2	7.8					
	40代	(909)	7.9	11.1	3.6	1.4	2.2	2.6	9.8	0.3	14.6	8.7	1.5	2.2	4.2	1.3	7.0	6.4	0.7	1.3	6.1	7.0					
	50代	(765)	7.4	11.9	3.9	0.1	2.8	3.1	10.0	0.2	9.5	5.0	1.4	0.6	4.1	0.7	10.1	7.6	1.1	1.3	6.2	13.0					
未既婚・共働き	既婚	(1637)	8.0	11.0	3.7	1.9	2.2	3.8	8.4	0.3	13.7	6.9	1.5	1.7	4.1	0.8	8.0	6.4	0.8	1.8	7.0	8.2					
	共働き	(1066)	9.0	11.0	3.8	1.1	2.1	3.6	8.6	0.5	14.0	7.4	1.8	1.6	3.9	1.0	8.2	6.7	0.5	1.7	4.7	8.8					
	共働きでない	(571)	6.2	10.8	3.3	3.4	2.4	4.1	7.9	0.0	13.1	5.8	0.9	1.7	4.6	0.4	7.5	6.0	1.4	2.0	11.4	7.1					
	未婚	(1363)	12.2	9.6	3.3	0.6	2.6	2.7	10.2	0.7	14.1	5.3	1.2	1.4	4.2	1.0	5.7	6.7	1.1	1.2	5.8	10.5					

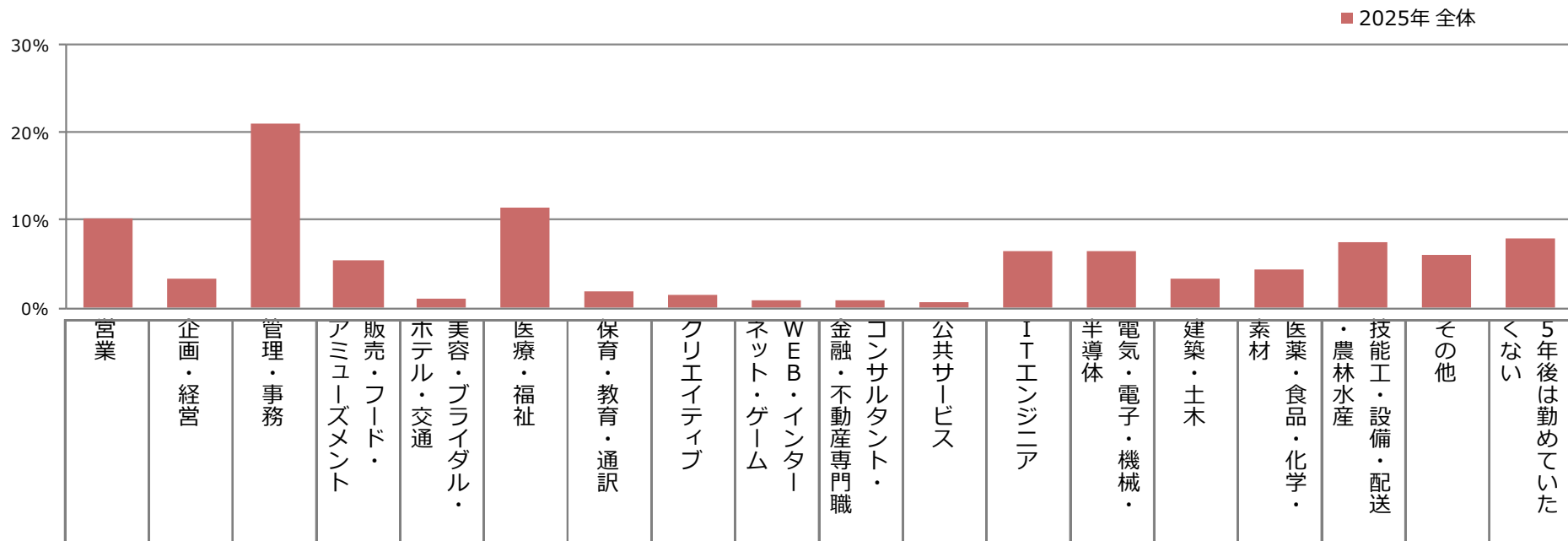
■ : 2025年全体より+10pt以上 ■ : 2025年全体より-10pt以下

# 1-42. 5年後に勤めていると思う職種 (Q4)

- 5年後に勤めていると思う職種は「管理・事務」が20.9%で最も高く、「医療・福祉」「営業」「技能工・設備・配送・農林水産」が続く。
- 性別で見ると、女性では「管理・事務」が全体より特に高い。

Q. 5年後どの職種で勤めていると思うかキャリア希望を教えてください。(SA)

【回答者全員】



		2025年 全体 (3000)	営業	企画・経営	管理・事務	販売・フード・アミューズメント	ホテル・交通	美容・ブライダル	医療・福祉	保育・教育・通訳	クリエイティブ	ネット・ゲーム	WEB・インター	金融・不動産専門職	コンサルタント	公共サービス	ITエンジニア	半導体	電気・電子・機械	建築・土木	素材	医薬・食品・化学	農林水産	技能工・設備・配送	その他	くない	5年後は勤めていた
性別	男性 (1929)	13.6	3.7	13.7	4.9	0.4	7.1	1.3	1.2	0.8	1.1	0.6	8.0	9.2	4.3	5.0	10.4	6.8	7.8								
	女性 (1071)	4.1	2.9	33.8	6.1	2.4	19.0	3.1	2.2	0.7	0.6	0.4	3.4	1.7	1.4	3.1	2.4	4.4	8.3								
年代	20代 (585)	9.0	4.4	19.3	6.3	2.6	11.6	2.1	2.3	0.8	0.5	0.4	10.0	3.9	3.7	6.7	5.6	3.8	7.1								
	30代 (741)	11.3	2.7	21.4	5.2	1.1	14.7	1.6	0.7	1.1	1.2	0.3	5.0	5.1	1.9	4.2	10.7	5.5	6.4								
	40代 (909)	8.3	2.8	18.8	6.6	0.7	12.2	2.5	2.2	1.0	1.3	0.0	6.1	8.6	4.0	4.5	7.7	5.9	6.7								
	50代 (765)	12.3	4.0	24.1	3.2	0.6	6.9	1.4	0.9	0.3	0.5	1.6	5.3	7.3	3.5	2.5	5.9	8.1	11.7								
未婚・共働き	既婚 (1637)	12.6	3.4	21.0	5.0	1.2	11.2	1.5	1.4	1.0	1.0	0.5	5.8	7.1	3.5	3.9	6.9	5.7	7.1								
	共働き (1066)	12.0	3.1	21.9	5.2	0.8	11.6	1.5	1.4	1.1	0.9	0.8	5.8	6.3	3.3	4.1	7.2	6.1	6.8								
	共働きでない (571)	14.0	4.1	19.3	4.4	1.8	10.5	1.6	1.4	0.8	1.3	0.0	5.9	8.6	3.8	3.4	6.5	4.9	7.6								
	未婚 (1363)	7.2	3.3	20.8	5.8	1.1	11.5	2.4	1.7	0.5	0.7	0.6	7.1	5.8	3.1	4.9	8.3	6.3	9.0								

(%)  
■ : 2025年全体より+10pt以上 ■ : 2025年全体より-10pt以下

---

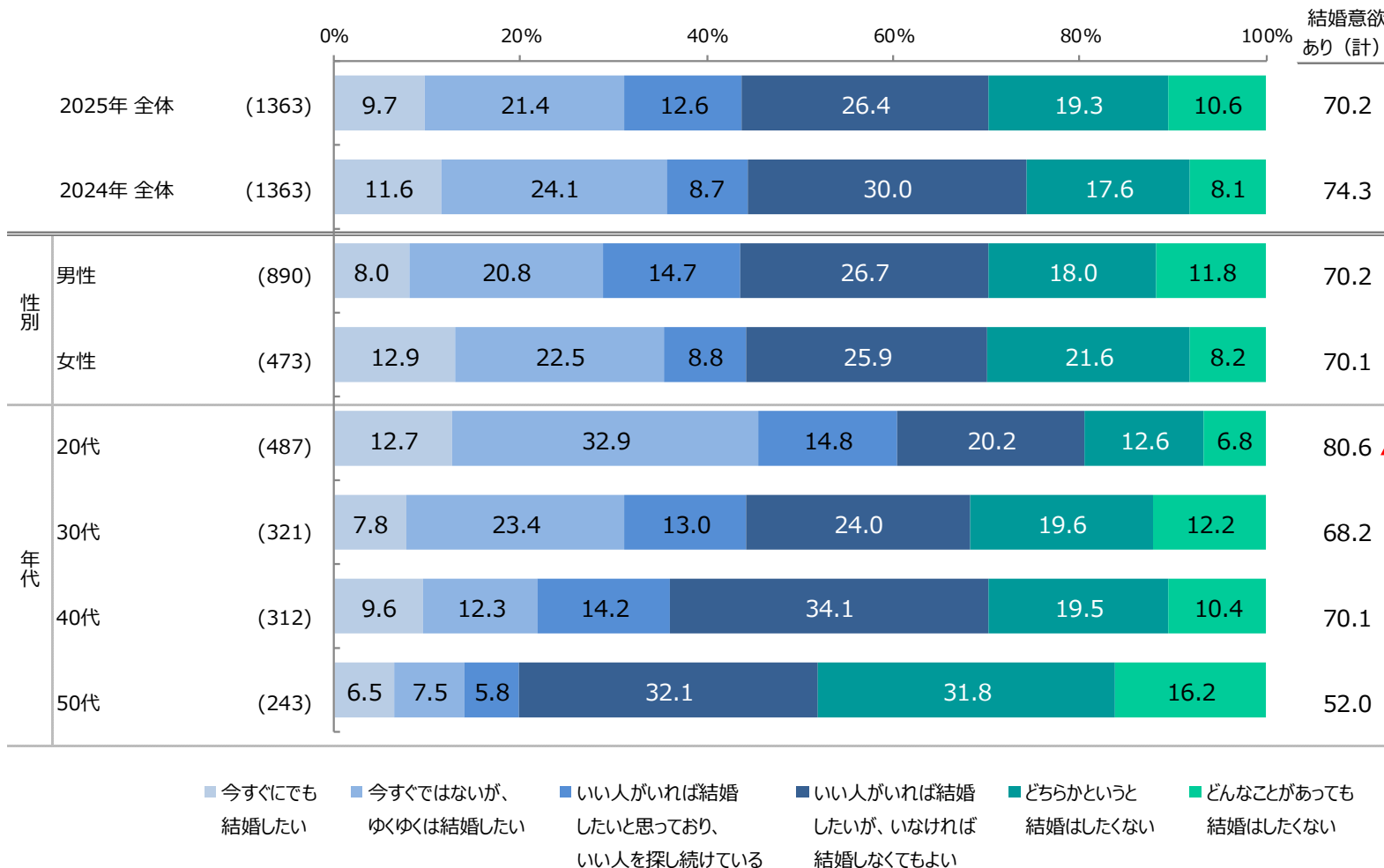
## 2. 私生活の実態と意識

## 2-1. 将来の結婚意向 (Q24)

- 将来の結婚意向としては、「いい人がいれば結婚したいが、いなければ結婚しなくてもよい」が26.4%と最も高い。積極的ではないが結婚への意欲がある層も含めると、「結婚意欲あり (計)」は70.2%となる。
- 年代で見ると、20代では結婚への意欲が8割を超えるが、30代では6割台に下がっている。

Q.あなたは将来結婚したいですか。(SA)

【未婚の方】

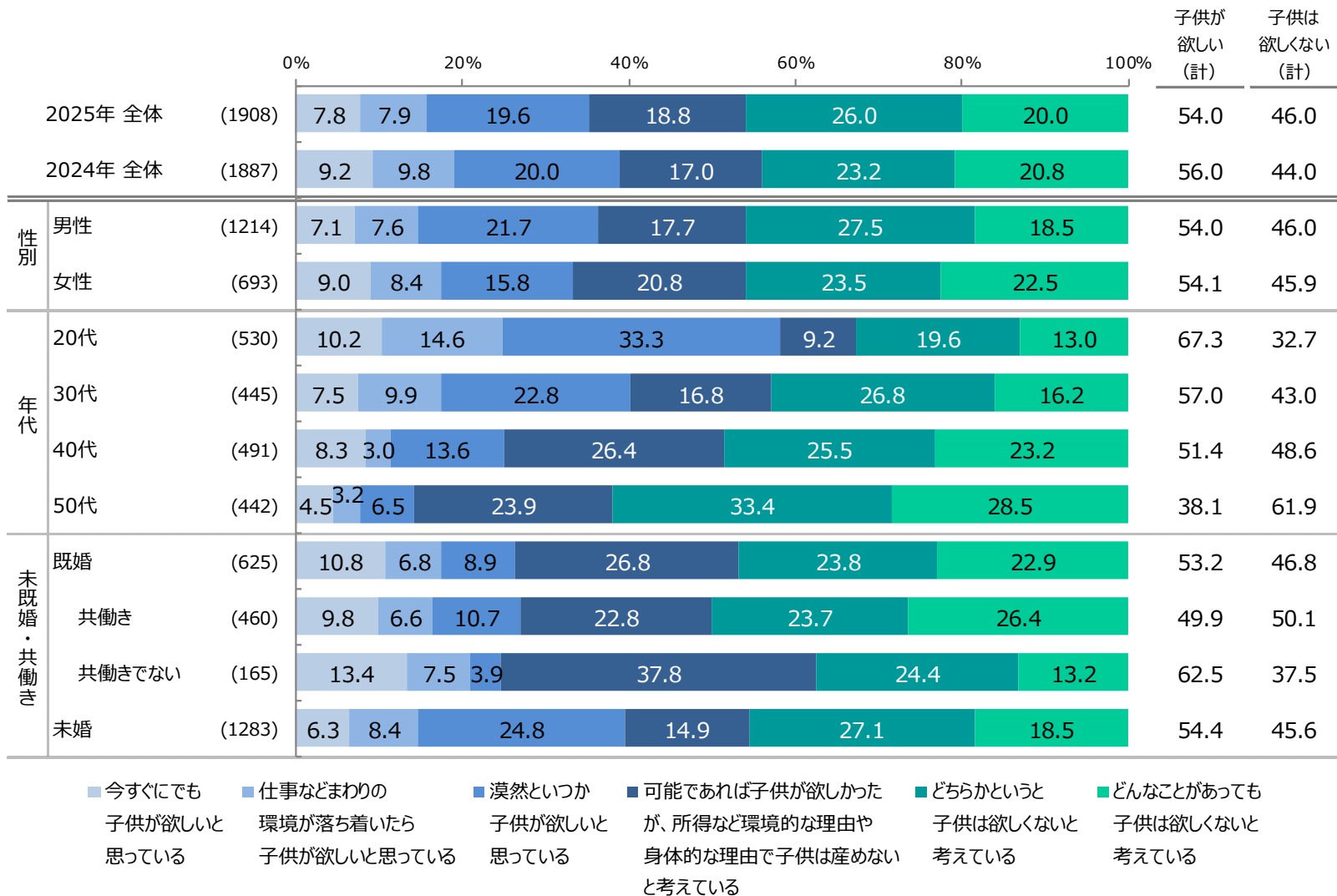


## 2-2. 将来子供が欲しいか (Q26)

- 将来子供が欲しいかについては、「子供が欲しい(計)」が54.0%と、「子供は欲しくない(計)」46.0%を上回る。
- 共働きでない層では「子供が欲しい(計)」が6割を超えているが、共働き層では「子供は欲しくない(計)」が半数を占める。

Q.あなたは将来子供が欲しいですか。(SA)

【子供がいない方】



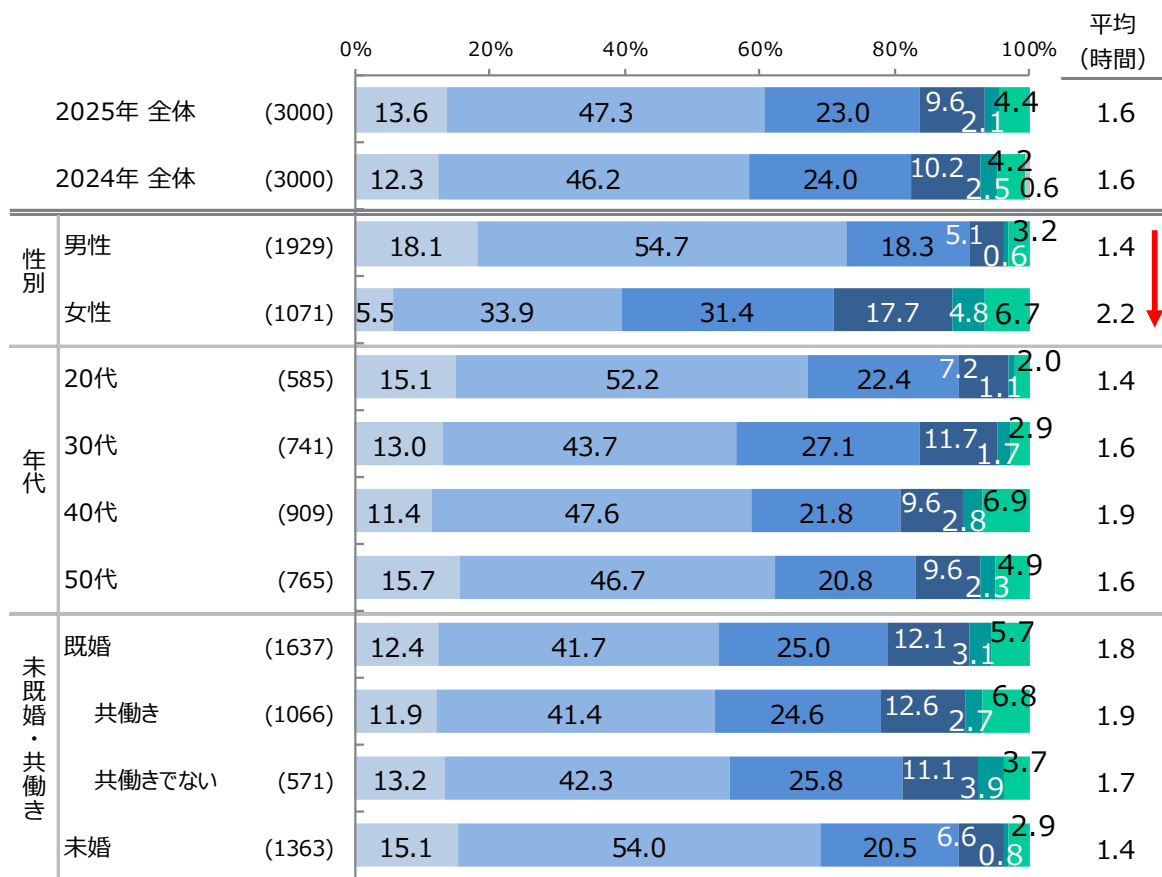
## 2-3. 家事時間・睡眠時間 (Q7)

- 1日あたりの家事時間の平均は、1.6時間。性別で見ると女性は2.2時間と、男性の1.4時間を大きく上回る。
- 1日あたりの睡眠時間の平均は、6.3時間。属性ごとの違いはほとんどない。

Q. 1日あたりの家事時間をおこなしてください。／1日あたりの睡眠時間をお答えください。(NA)

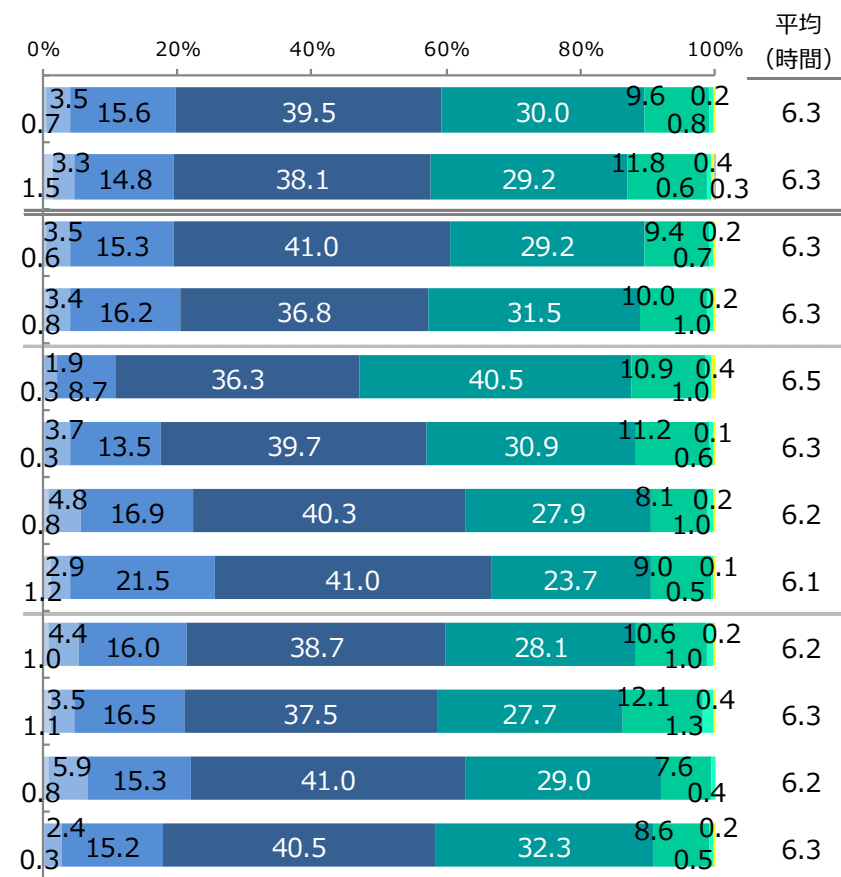
【回答者全員】

【1日あたりの家事時間】



0時間 1時間 2時間 3時間 4時間 5時間 無回答  
以上

【1日あたりの睡眠時間】



3時間 4時間 5時間 6時間 7時間 8時間 9時間 10時間 無回答  
以下 以上

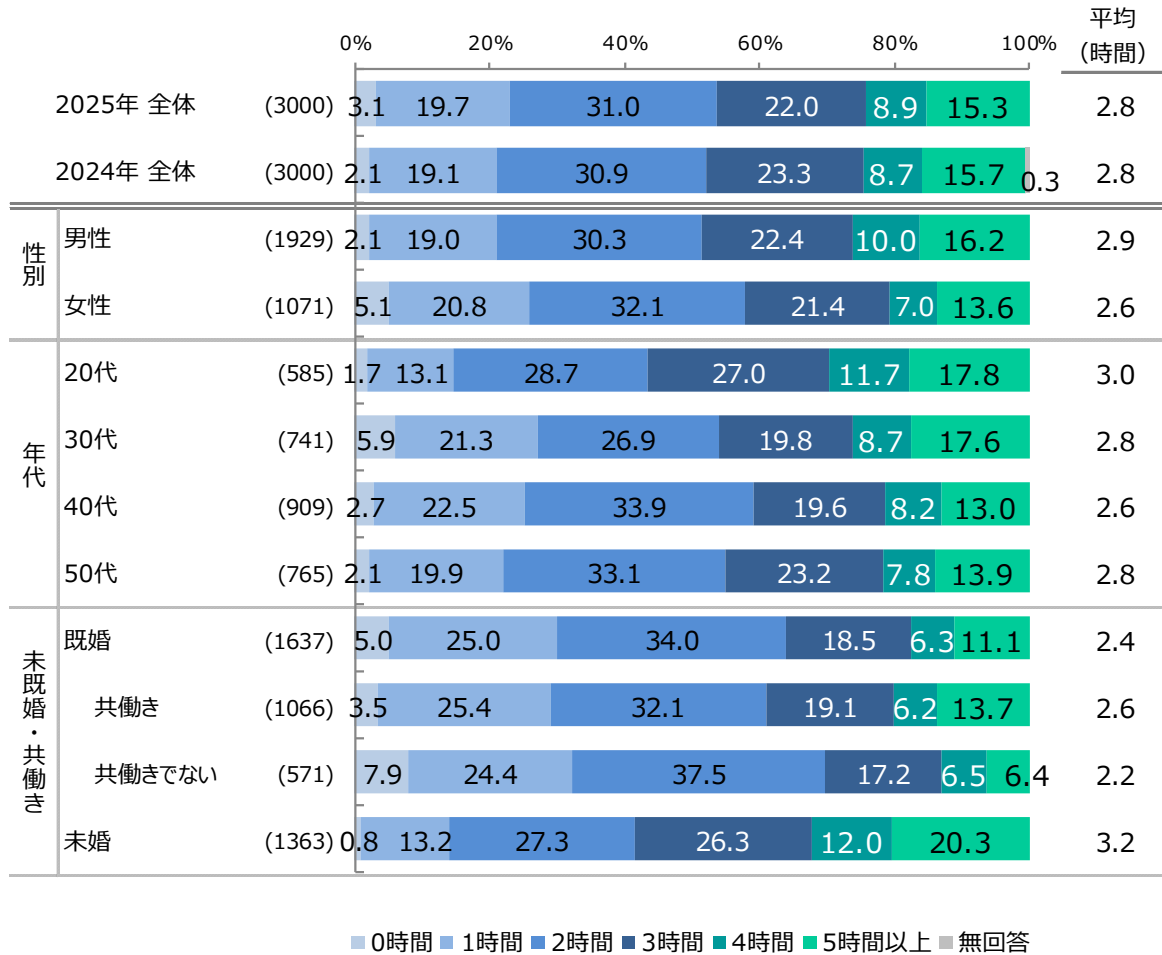
## 2-4. 1日の自由な時間・1か月の自由に使えるお金 (Q7)

- 1日あたりの自分のための自由な時間の平均は、2.8時間。未既婚でみると未婚は3.2時間と、既婚の2.4時間を上回る。
- 1か月あたりの自由に使えるお金の平均は、20.1万円。性別でみると、女性の方が男性より27.5万円高い。

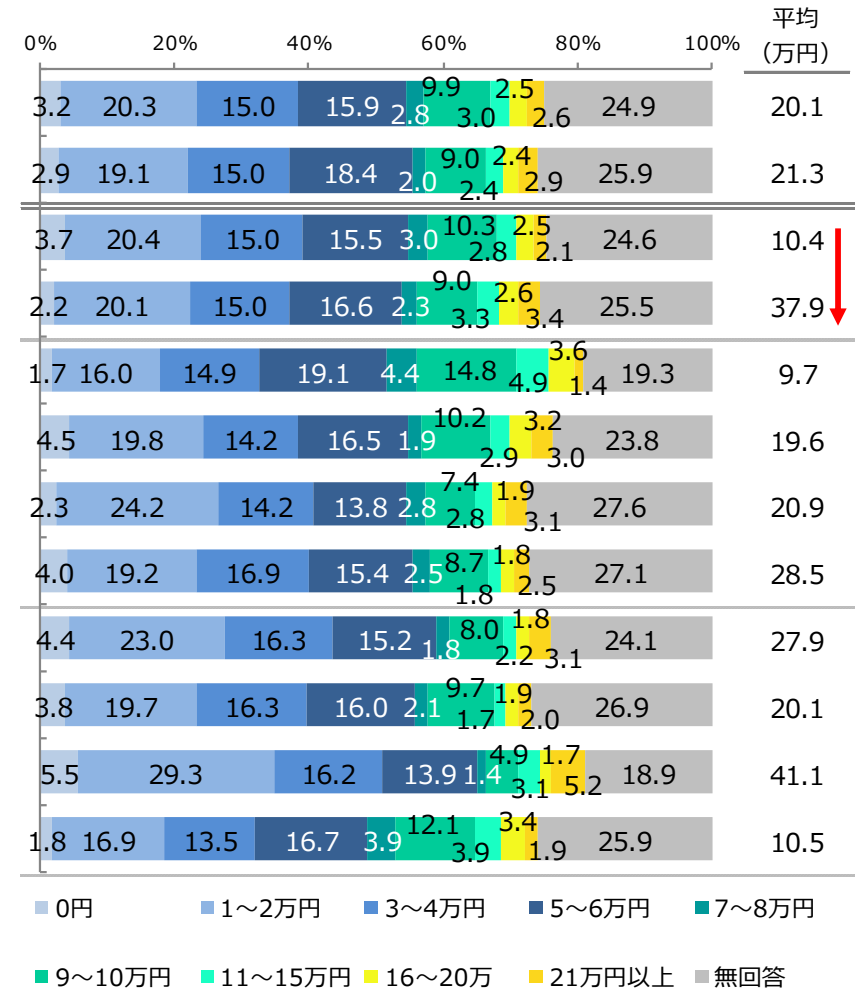
Q. 1日あたりの自由な時間をお答えください。／1か月あたりの自由に使えるお金をお答えください。(NA)

【回答者全員】

【1日あたりの自分のための自由な時間】



【1か月あたりの自由に使えるお金】

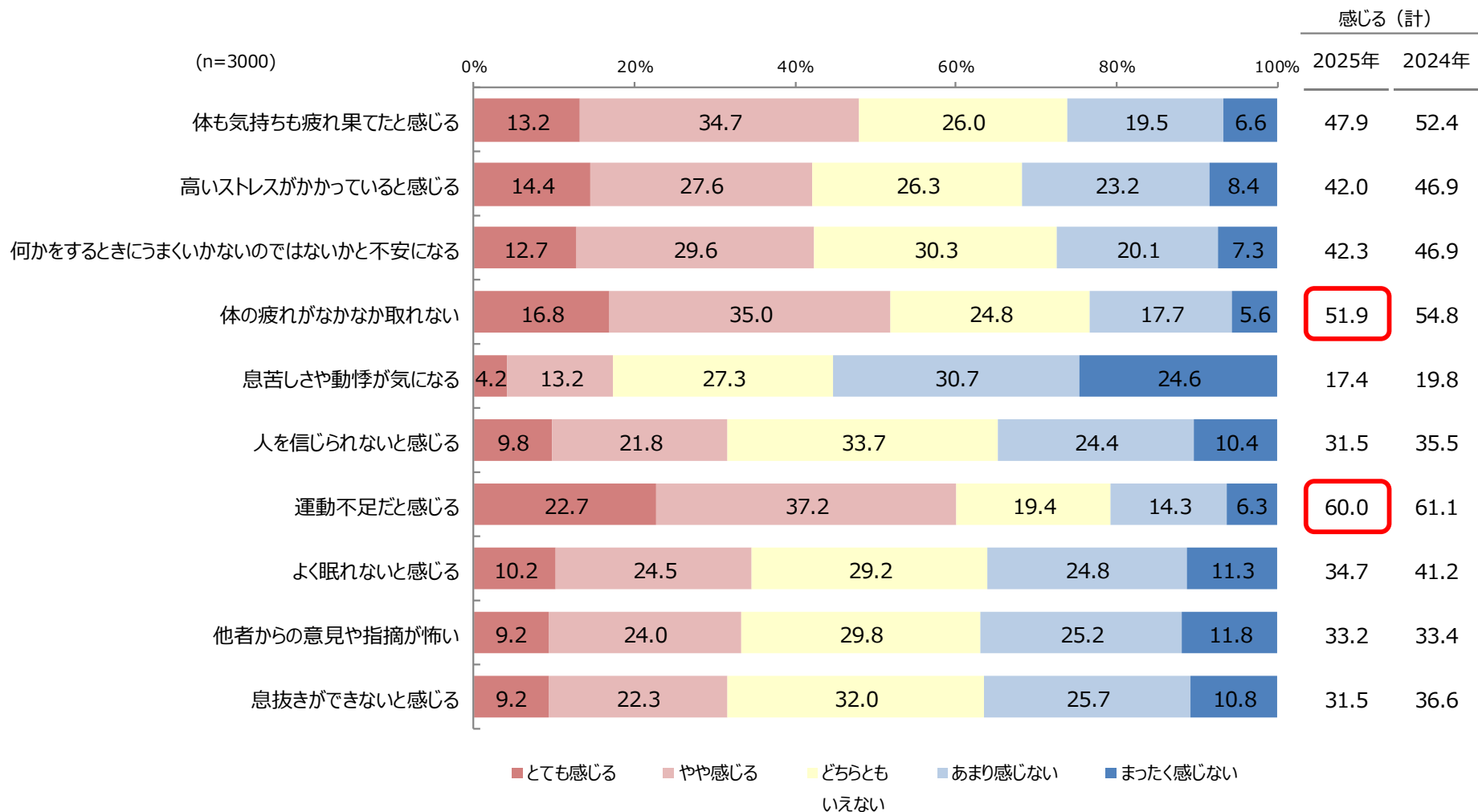


## 2-5. 自身のストレス度合い (Q27)

- 自身のストレス度合いとしては、『体の疲れがなかなか取れない』『運動不足だと感じる』で「感じる（計）」が半数を超える。
- 前年と比較すると、全ての項目で「感じる（計）」のスコアがやや下がっている。

Q.あなたのストレス度合いについてお答えください。(SA)

【回答者全員】

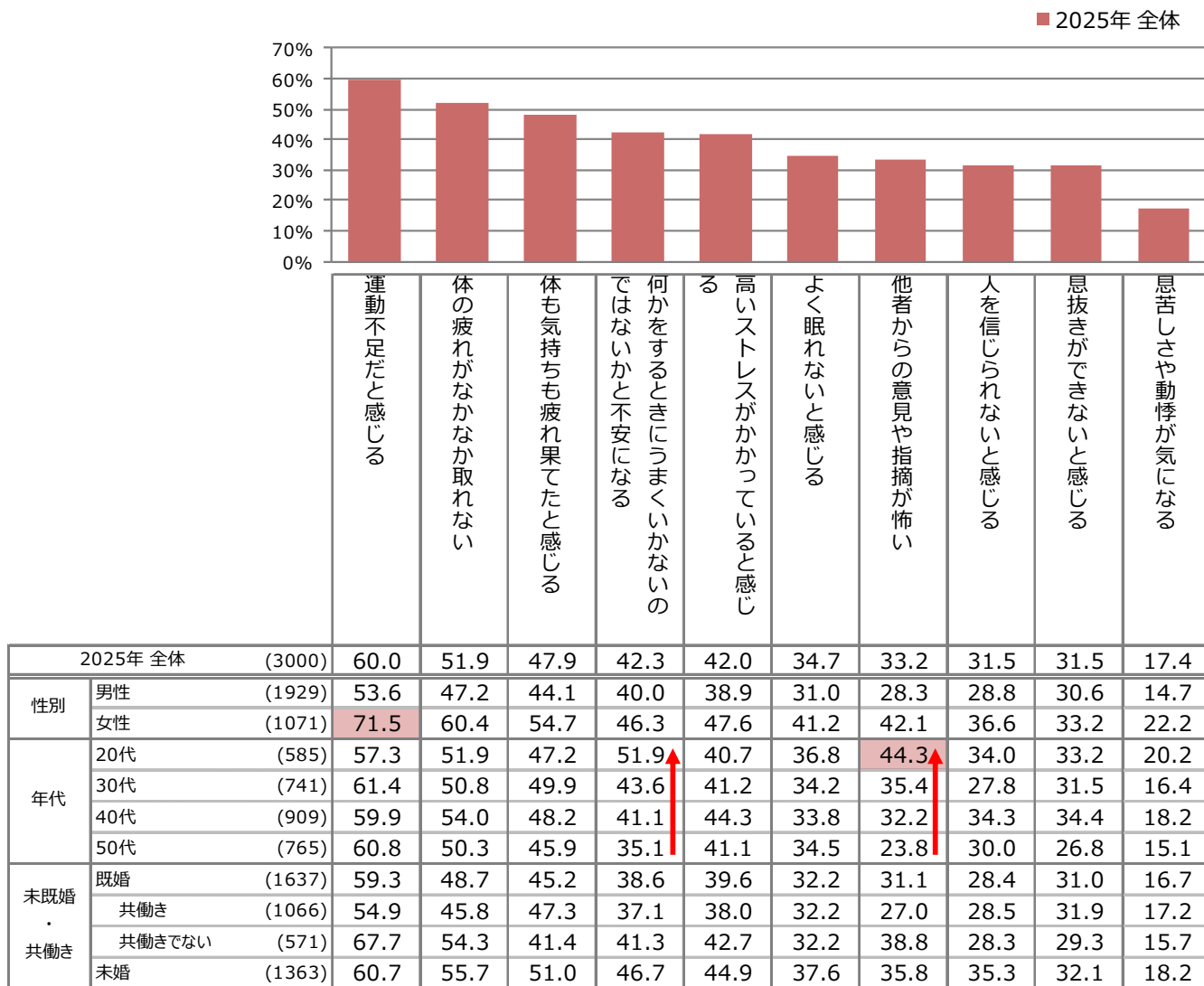


## 2-6. 自身のストレス度合い (Q27) ※ある計

- 性別でみると、女性で「運動不足だと感じる」が特に高い。
- 年代でみると、「何かをするときうまくいかないのではないかと不安になる」「他者からの意見や指摘が怖い」は若年層ほど高くなっている。

Q.あなたのストレス度合いについてお答えください。(SA)

【回答者全員】



※「2025年 全体」で降順ソート

(%)

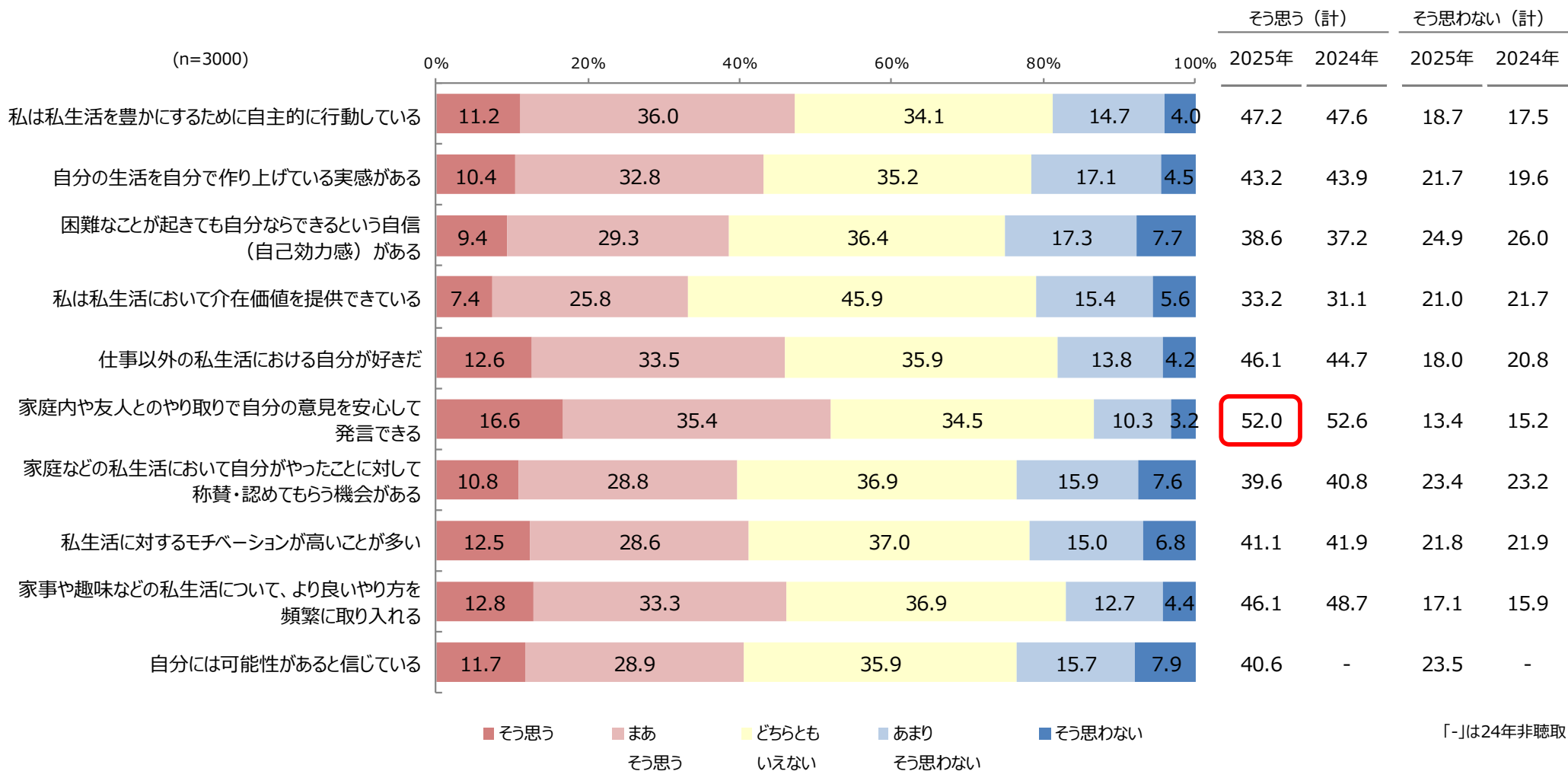
■ : 2025年全体より+10pt以上 ■ : 2025年全体より-10pt以下

## 2-7. 私生活の状況 (Q28)

- 私生活の状況としては、『家庭内や友人とのやり取りで自分の意見を安心して発言できる』は「そう思う（計）」が半数を超える。

### Q.あなたの仕事以外の私生活についてお答えください。(SA)

【回答者全員】

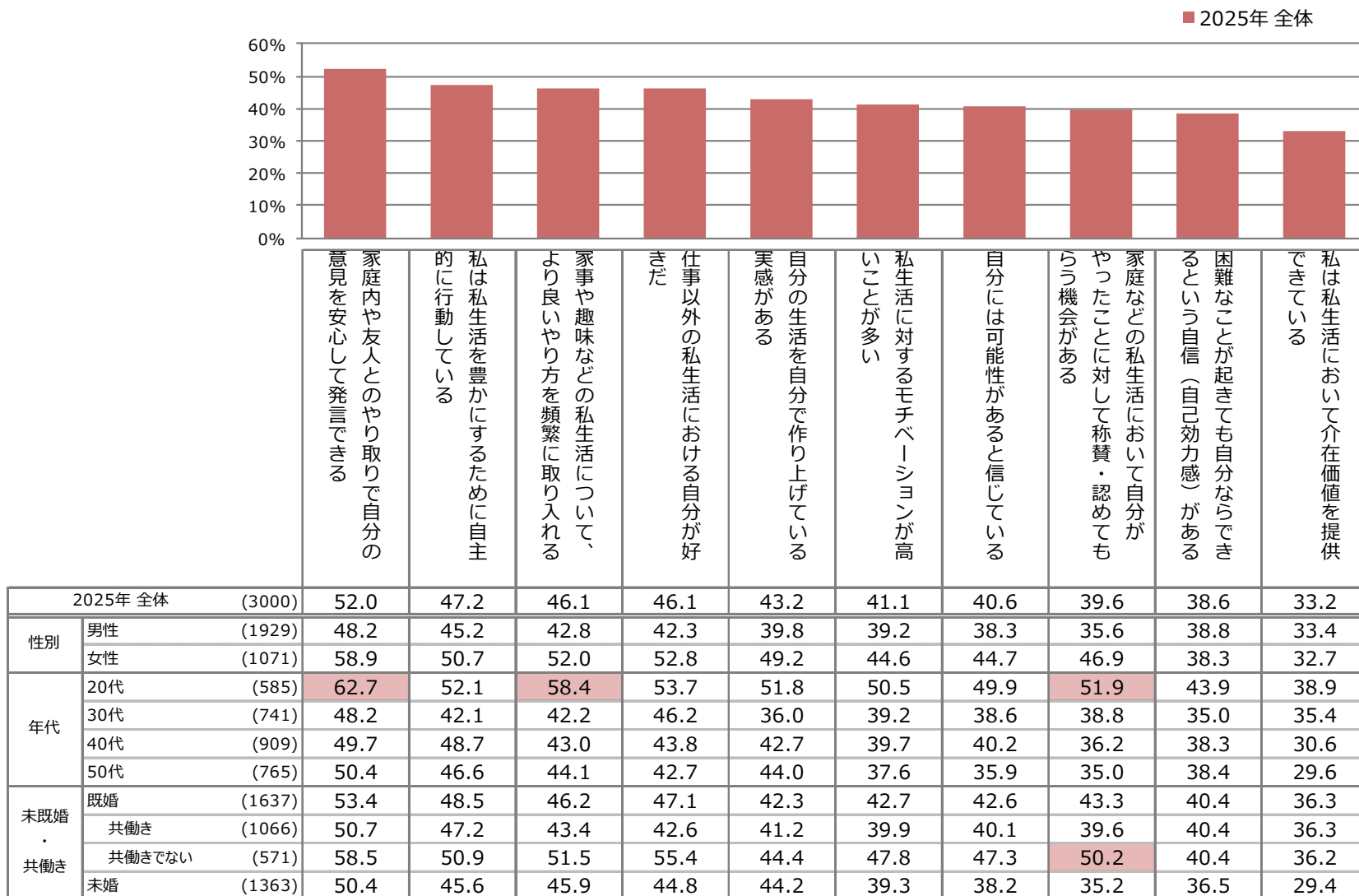


## 2-8. 私生活の状況 (Q28) ※そう思う計

- 年代でみると、20代では「家庭内や友人とのやり取りで自分の意見を安心して発言できる」「家事や趣味などの私生活について、より良いやり方を頻繁に取り入れる」「家庭などの私生活において自分がやったことに対して称賛・認めてもらう機会がある」が全体より特に高い。

Q.あなたの仕事以外の私生活についてお答えください。(SA)

【回答者全員】



※「2025年 全体」で降順ソート

(%)

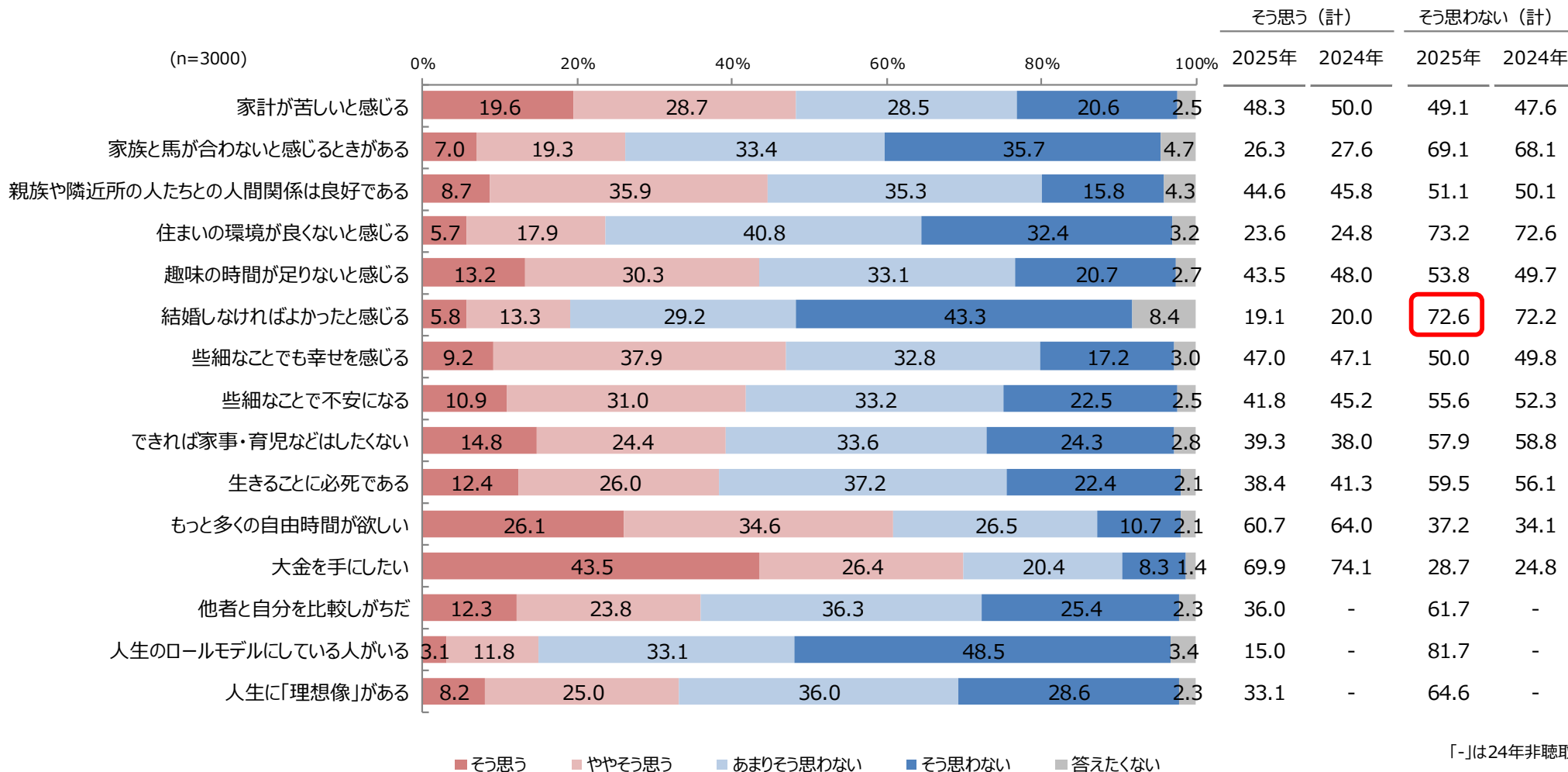
■ : 2025年全体より+10pt以上 ■ : 2025年全体より-10pt以下

## 2-9. 私生活での本音 (Q29)

- 私生活での本音としては、『家計が苦しいと感じる』は「そう思う (計)」と「そう思わない (計)」がおおよそ半数ずつに分かれ、二極化の傾向にある。『結婚しなければよかったと感じる』は「そう思わない (計)」が72.6%と、結婚後の満足度は高い。

Q.あなたの私生活での本音について、可能な範囲でお答えください。(SA)

【回答者全員】

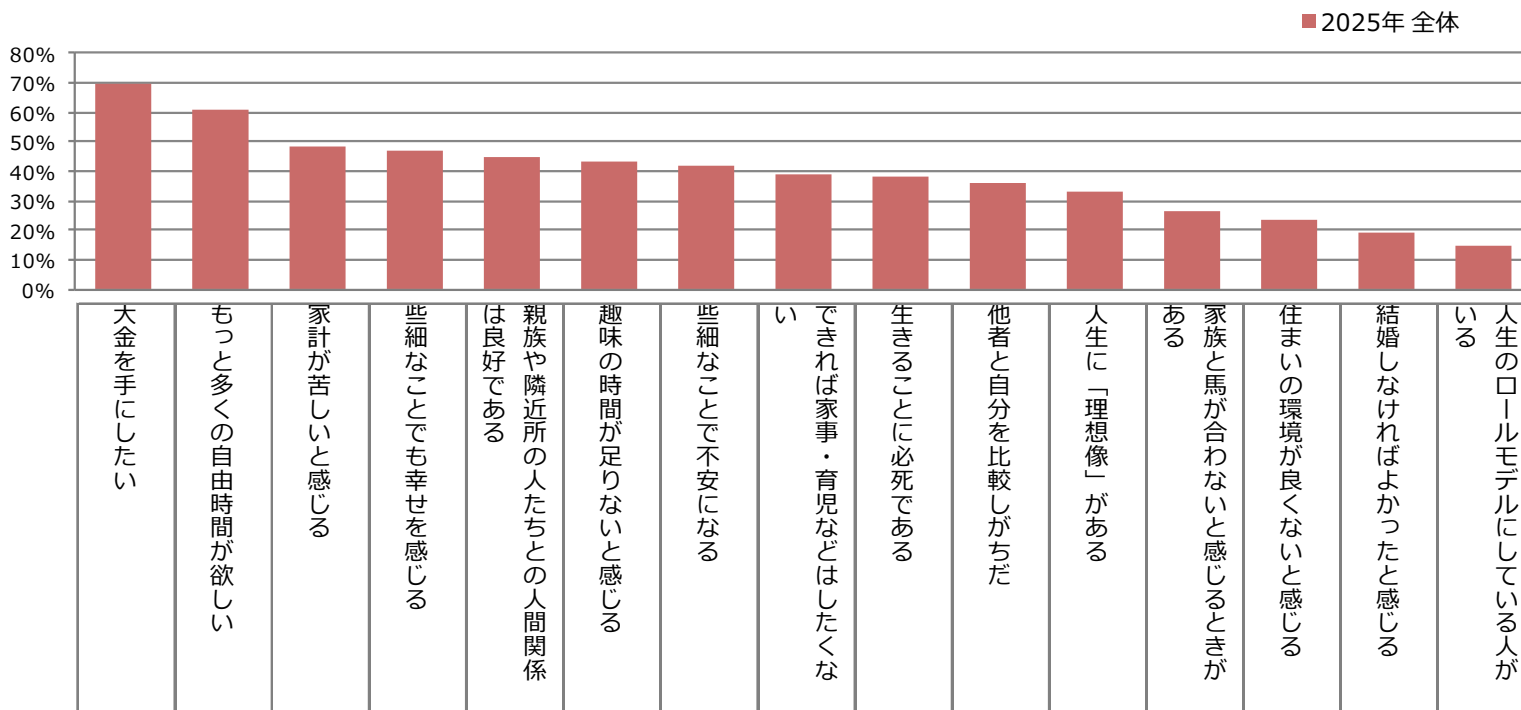


## 2-10. 私生活での本音 (Q29) ※そう思う計

- 年代でみると、20代では「他者と自分を比較しがちだ」「人生に「理想像」がある」が全体より特に高い。

Q.あなたの私生活での本音について、可能な範囲でお答えください。(SA)

【回答者全員】



		2025年 全体 (3000)	69.9	60.7	48.3	47.0	44.6	43.5	41.8	39.3	38.4	36.0	33.1	26.3	23.6	19.1	15.0
性別	男性 (1929)		66.6	58.7	46.4	42.8	41.1	43.2	37.5	34.2	36.6	30.7	31.5	24.1	22.0	18.2	15.4
	女性 (1071)		76.0	64.4	51.9	54.8	51.0	44.0	49.6	48.4	41.6	45.6	36.1	30.2	26.5	20.6	14.2
年代	20代 (585)		67.6	63.6	47.7	49.9	44.0	45.6	47.3	39.8	42.0	52.5	44.3	19.5	24.6	16.8	21.6
	30代 (741)		68.2	57.7	52.3	43.0	50.0	40.7	45.1	42.8	40.9	43.0	37.2	24.2	23.8	19.8	18.2
	40代 (909)		72.6	61.7	48.5	45.4	40.6	47.6	37.7	35.6	37.0	26.1	29.3	31.4	24.7	18.7	14.0
	50代 (765)		70.2	60.3	44.8	50.7	44.7	39.7	39.4	39.7	35.0	28.5	25.1	27.4	21.4	19.4	7.9
未婚・共働き	既婚 (1637)		68.1	56.6	45.8	49.9	47.5	42.7	36.8	32.5	35.1	32.2	33.9	26.7	22.0	19.1	15.2
	共働き (1066)		64.6	54.6	44.0	47.3	43.7	40.9	34.7	33.5	33.1	31.3	33.1	26.2	20.9	17.5	15.8
	共働きでない (571)		74.7	60.5	49.2	54.8	54.6	46.0	40.8	30.5	38.7	34.0	35.6	27.6	24.0	22.0	14.1
	未婚 (1363)		72.1	65.6	51.4	43.6	41.2	44.4	47.8	47.4	42.4	40.6	32.1	25.8	25.6	0.0	14.6

※「2025年 全体」で降順ソート

(%)

■ : 2025年全体より+10pt以上 ■ : 2025年全体より-10pt以下

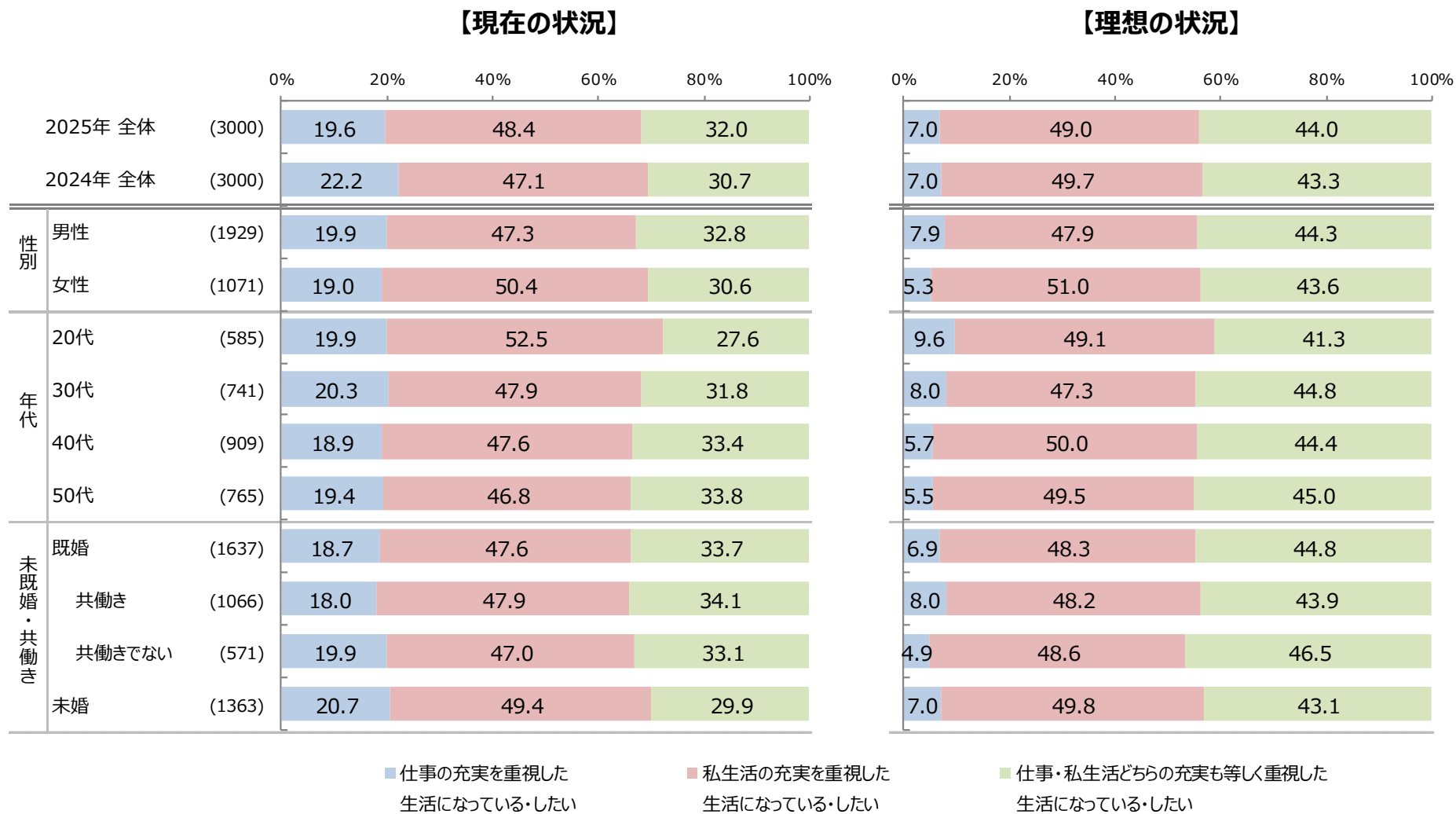
### 3. 仕事と私生活のバランス

# 3-1. 仕事と私生活のバランス (Q37)

- 仕事と私生活のバランスの現実の状況としては、「仕事の充実を重視した生活になっている・したい」が2割程度、「私生活の充実を重視」が5割弱、「仕事・私生活どちらの充実も等しく重視」が3割弱～3割半ば。いずれの層を見ても大きな違いは見られない。
- 仕事と私生活のバランスの理想の状況としては、いずれの層でも「仕事の充実を重視」が1割未満、「私生活の充実」は現在と変わらず5割弱、「仕事・私生活どちらの充実も等しく重視」が4割以上に増加している。

Q.あなたの生活の比重について、現在の状況と、理想の状況をそれぞれ教えてください。(SA)

【回答者全員】

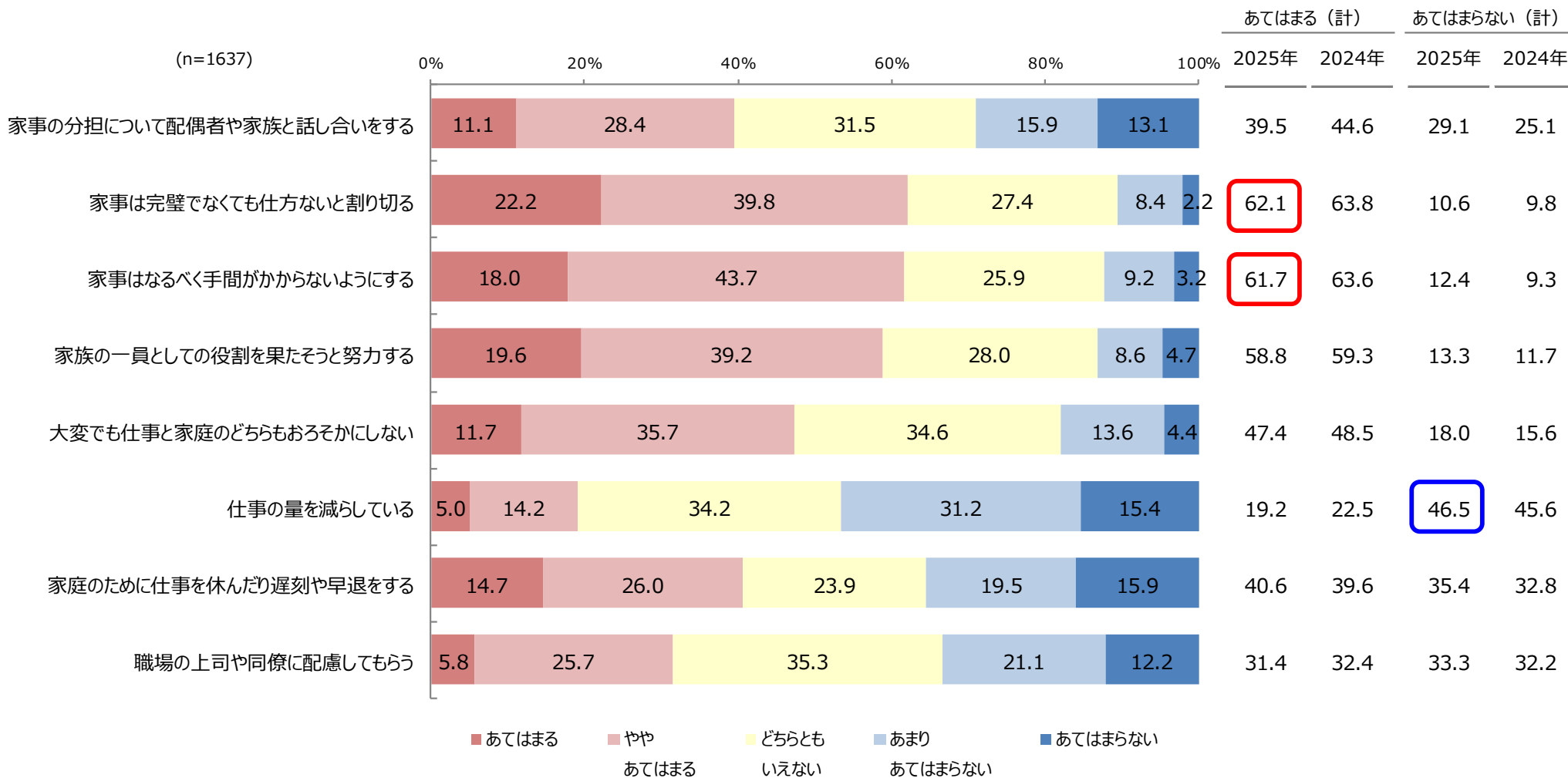


## 3-2. 仕事と家庭のバランスのためにしていること (Q31)

- 仕事と家庭のバランスのためにしていることについては、『家事は完璧でなくても仕方ないと割り切る』『家事はなるべく手間がかからないようにする』『家族の一員としての役割を果たそうと努力する』で「あてはまる (計)」が6割程度。
- 一方で、『仕事の量を減らしている』は「あてはまらない (計)」が4割以上となっている。

### Q.あなたが仕事と家庭のバランスをとるために行っていることについてお答えください。(SA)

【既婚の方】

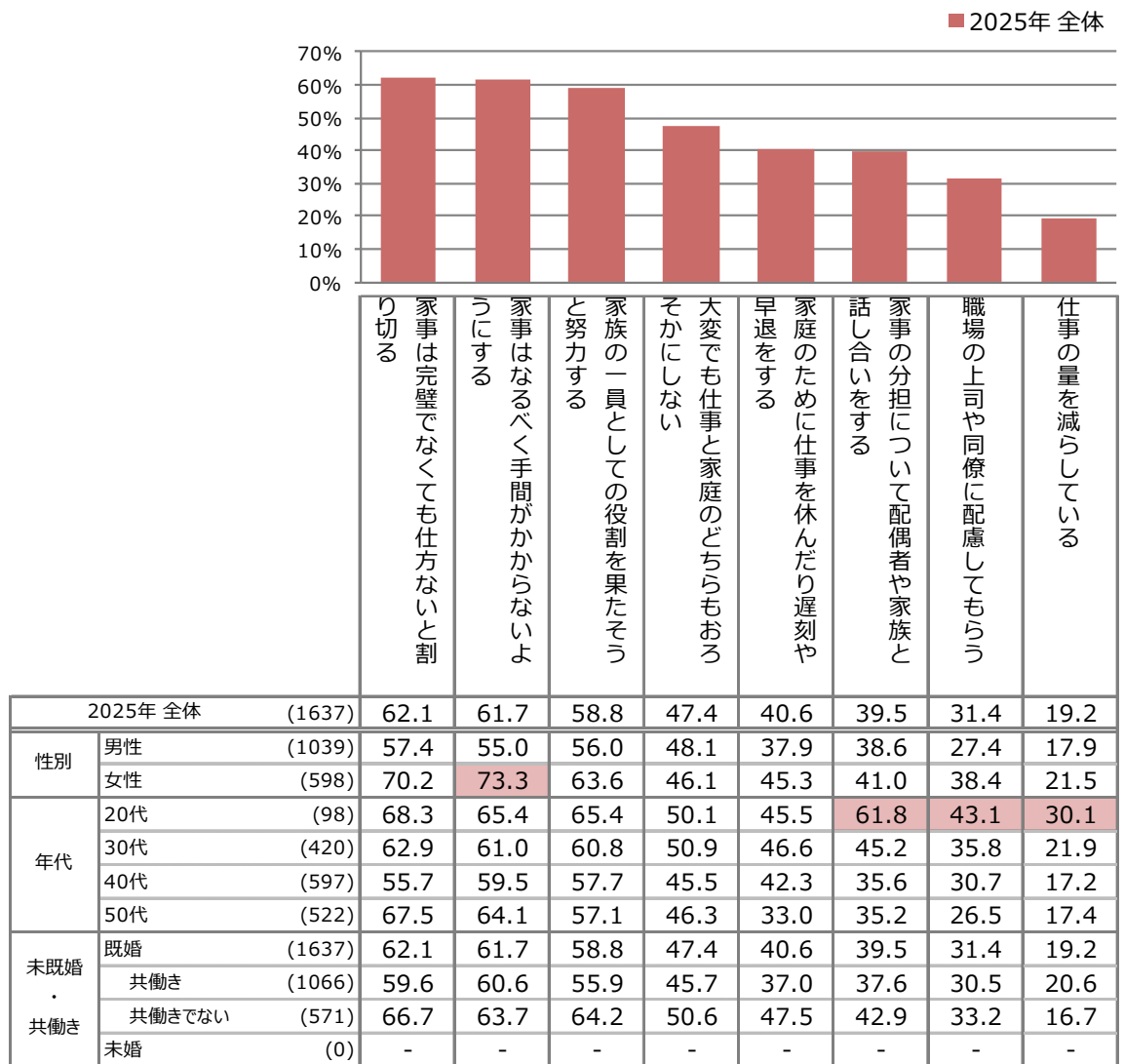


### 3-3. 仕事と家庭のバランスのためにしていること (Q31) ※あてはまる計

- 性別でみると、女性の「家事はなるべく手間がかからないようにする」が特に高い。
- 年代でみると、20代で「家事の分担について配偶者や家族と話し合いをする」「職場の上司や同僚に配慮してもらう」「仕事の量を減らしている」が全体より高い。

Q.あなたが仕事と家庭のバランスをとるために行っていることについてお答えください。(SA)

【既婚の方】



※「2025年 全体」で降順ソート

(%)

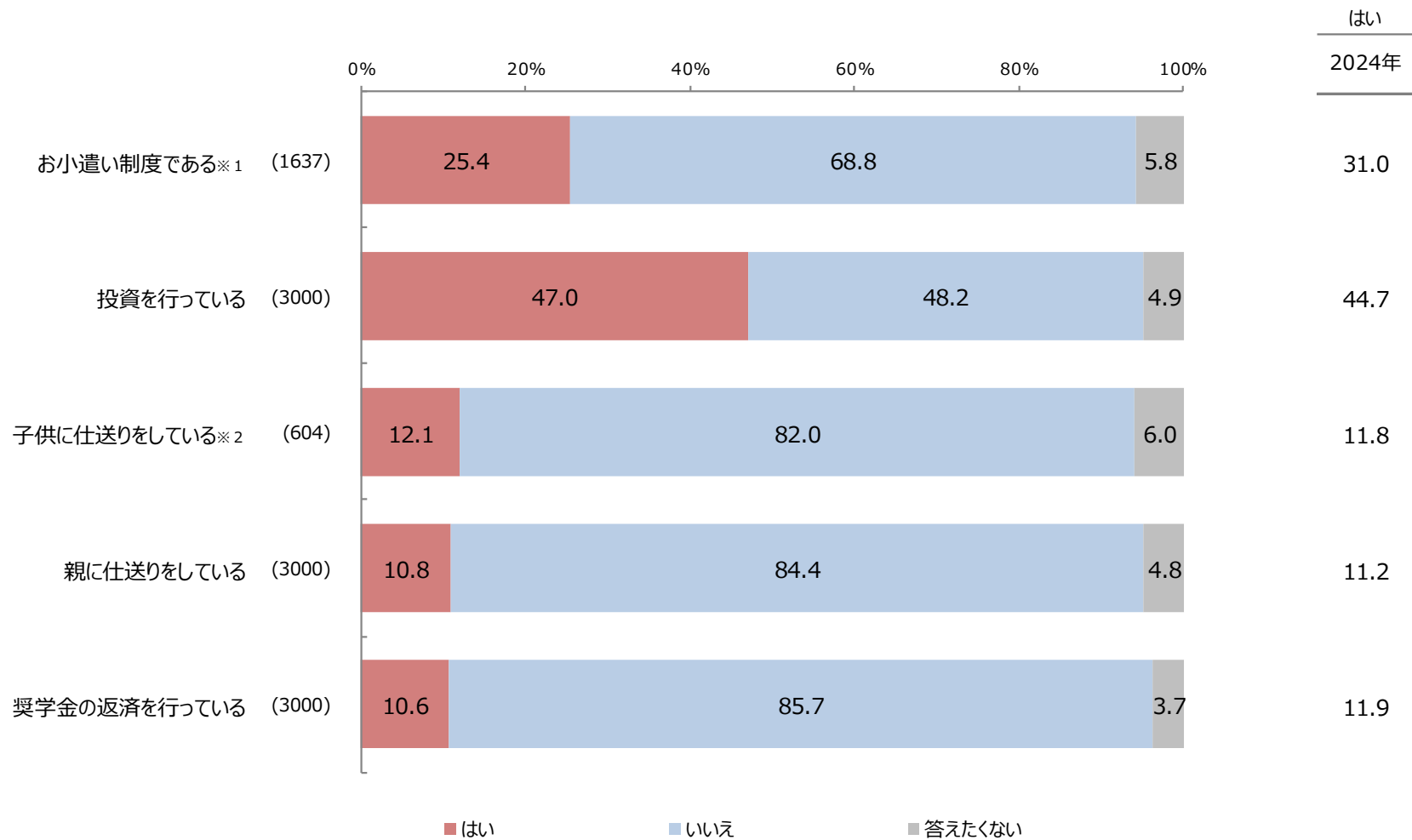
■ : 2025年全体より+10pt以上 ■ : 2025年全体より-10pt以下

### 3-4. 私生活における金銭事情 (Q30)

● 私生活における金銭事情としては、『投資を行っている』は「はい」と「いいえ」がおおよそ半数ずつに分かれ、二極化の傾向にある。

Q.あなたの私生活における金銭面の事柄について教えてください。(SA)

【回答者全員】



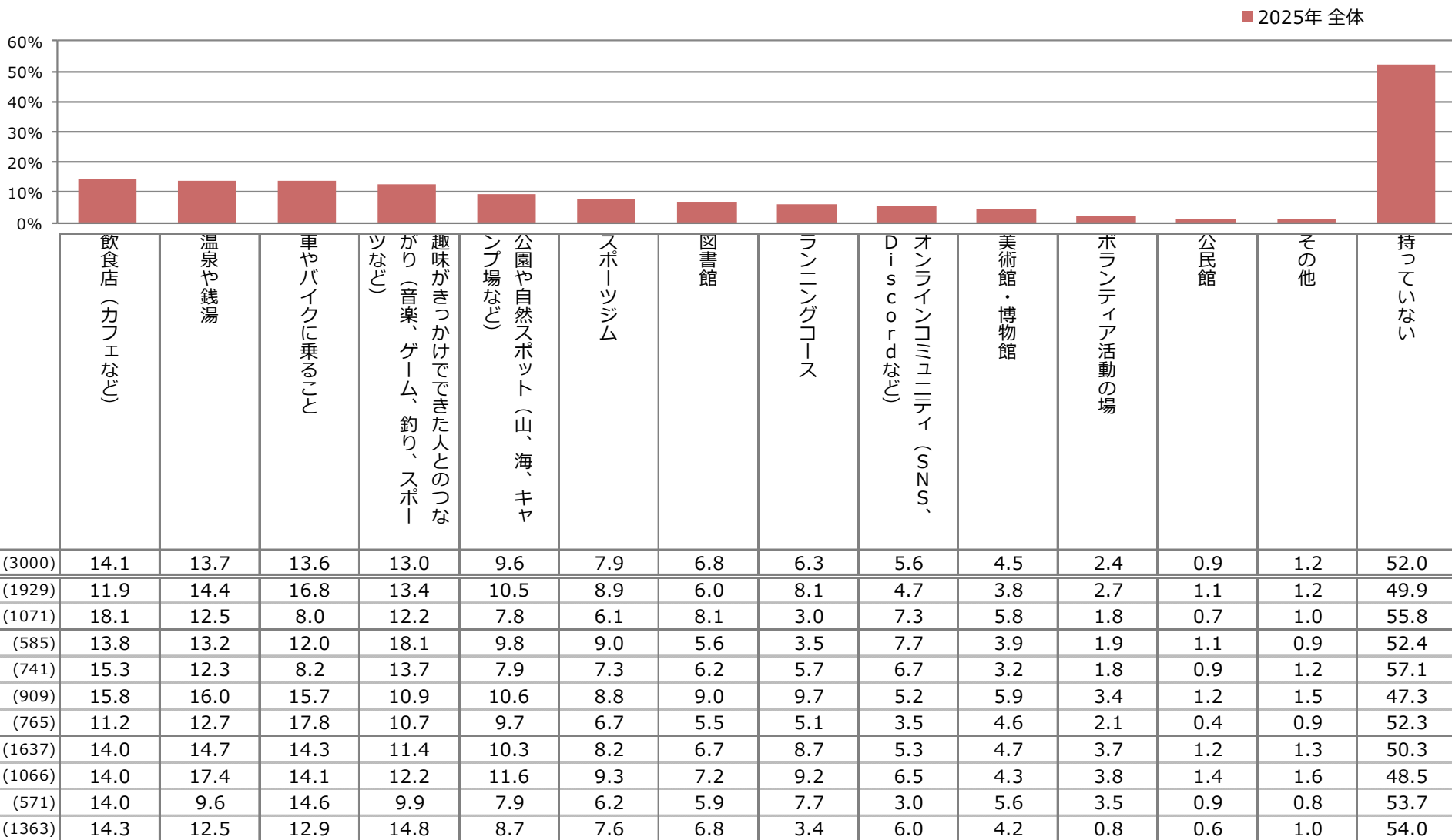
※1：「お小遣い制度である」は既婚者に聴取  
 ※2：「子供に仕送りをしている」は2中学生以上の子供がいる人に聴取

# 3-5. サードプレイスについて (Q32)

● サードプレイスとしては、「飲食店（カフェなど）」が14.1%で最も高く、「温泉や銭湯」「車やバイクに乗ること」が上位にあがるものの、「持っていない」が半数を超える。

Q.あなたはサードプレイスを持っていますか。あなたのサードプレイスをすべて教えてください。(MA)

【回答者全員】



※「2025年 全体」で降順ソート

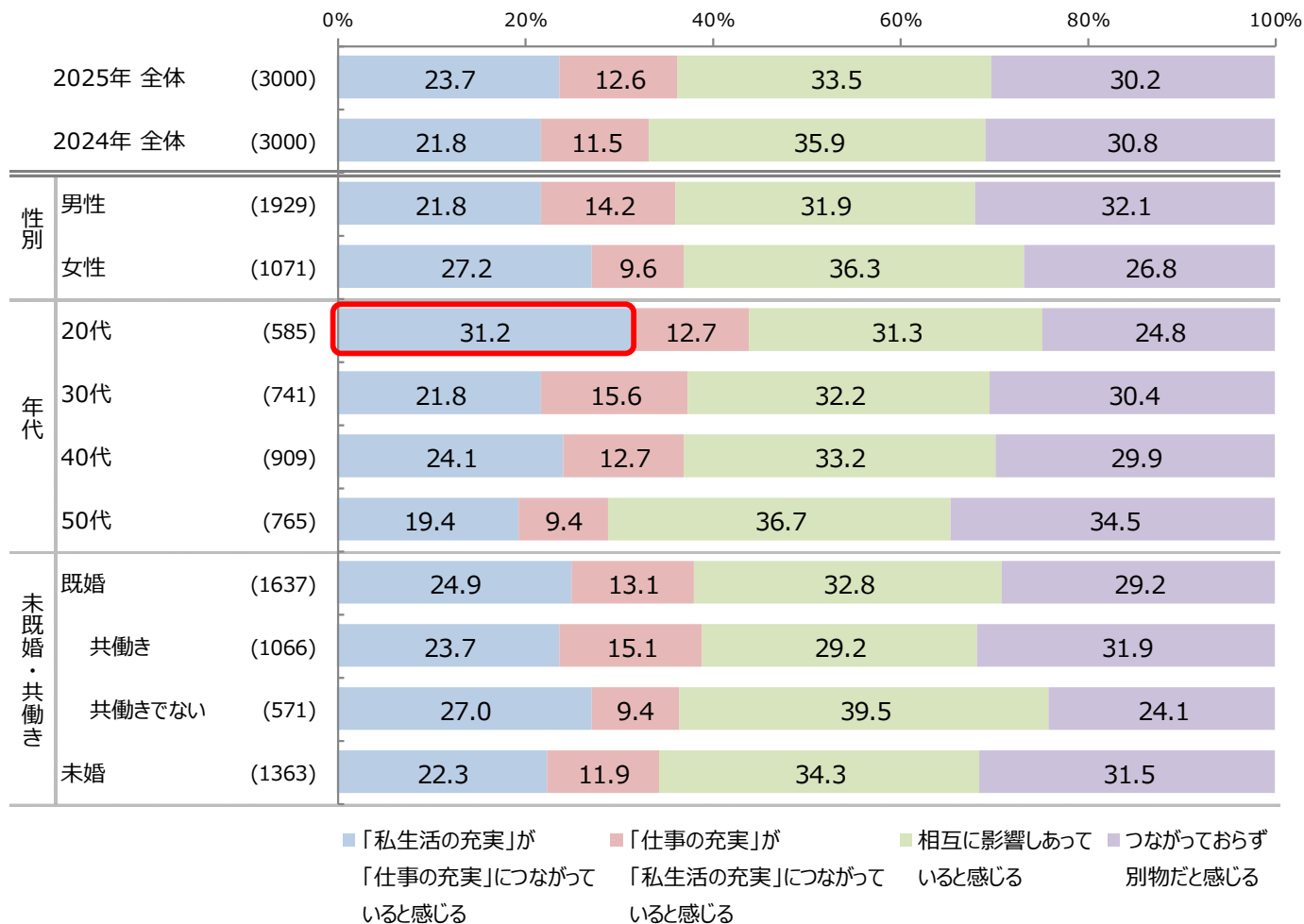
■ : 2025年全体より+10pt以上    ■ : 2025年全体より-10pt以下

### 3-6. 私生活の充実と仕事の充実の関係 (Q34)

- 私生活の充実と仕事の充実の関係としては、『相互に影響しあっていると感じる』が最も高く33.5%。
- 年代でみると、20代では『私生活の充実』が『仕事の充実』につながっていると感じる』が他の年代より高い。

Q. 「私生活の充実」と「仕事の充実」の関係性について、あなたの実感にもっとも近いものをお選びください。(SA)

【回答者全員】

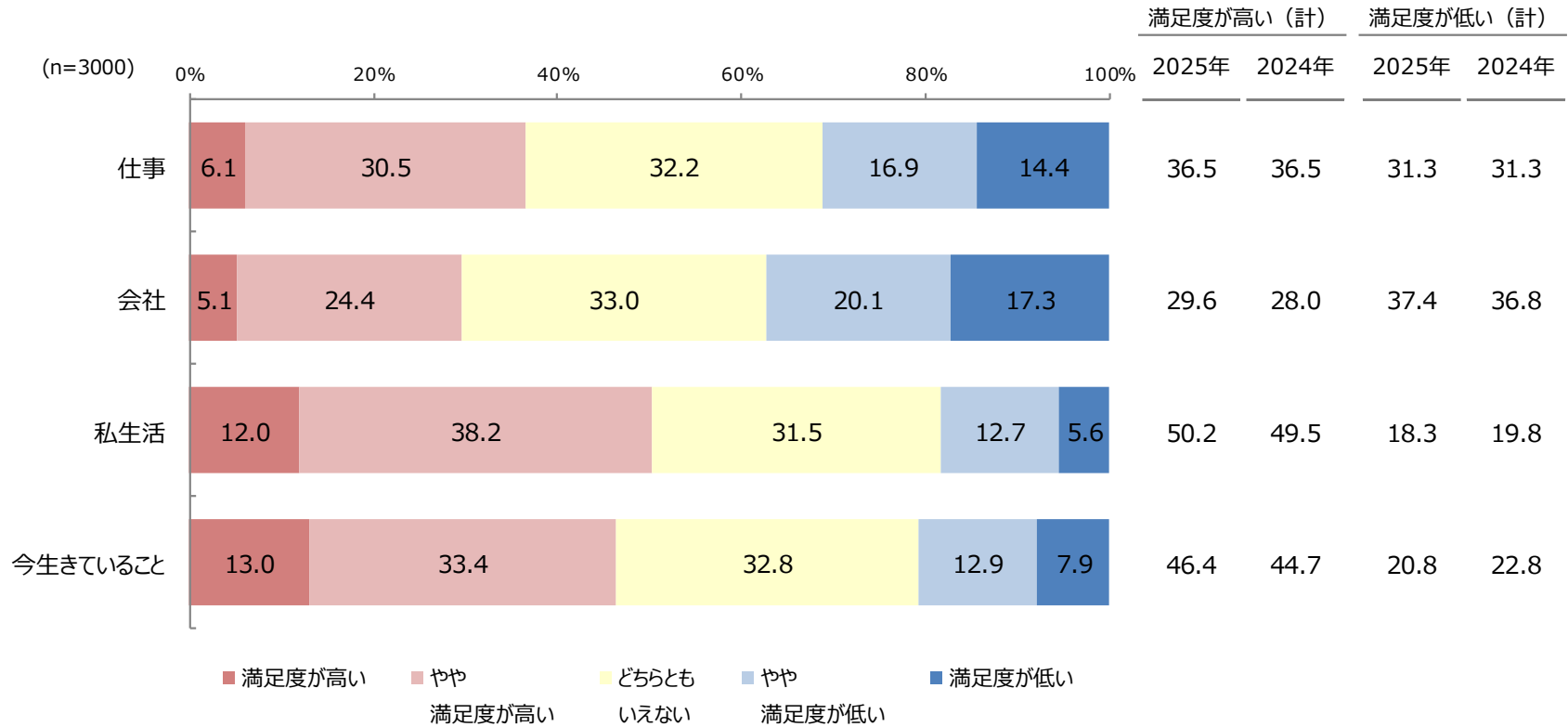


### 3-7. 生活上の満足度 (Q36)

- 生活上の満足度としては「満足度が高い(計)」は『私生活』でも半数程度に留まる。
- また、『会社』の満足度は「満足度が低い(計)」が「満足度が高い(計)」よりも高く、不満が目立つ。

Q.あなたの満足度についてそれぞれお答えください。(SA)

【回答者全員】

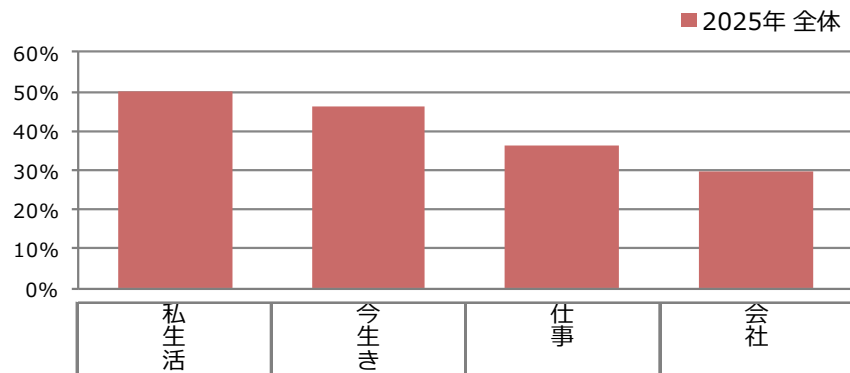


### 3-8. 生活上の満足度 (Q36) ※満足度が高い計

- 性別で見ると、女性は全ての項目で男性よりも生活の満足度が高い。
- 未既婚で見ると、既婚は全ての項目で未婚よりも生活の満足度が高い。

Q.あなたの満足度についてそれぞれお答えください。(SA)

【回答者全員】



		2025年 全体 (3000)	50.2	46.4	36.5	29.6
性別	男性 (1929)		47.9	43.6	35.3	28.8
	女性 (1071)		54.2	51.5	38.7	31.0
年代	20代 (585)		59.5	55.5	40.6	34.5
	30代 (741)		48.3	44.5	35.5	31.5
	40代 (909)		47.1	42.1	35.2	25.6
	50代 (765)		48.5	46.3	36.0	28.6
未既婚・共働き	既婚 (1637)		53.1	50.1	39.0	32.2
	共働き (1066)		52.1	47.0	36.7	28.4
	共働きでない (571)		54.9	55.9	43.1	39.2
	未婚 (1363)		46.7	42.0	33.6	26.4

※「2025年 全体」で降順ソート

(%)

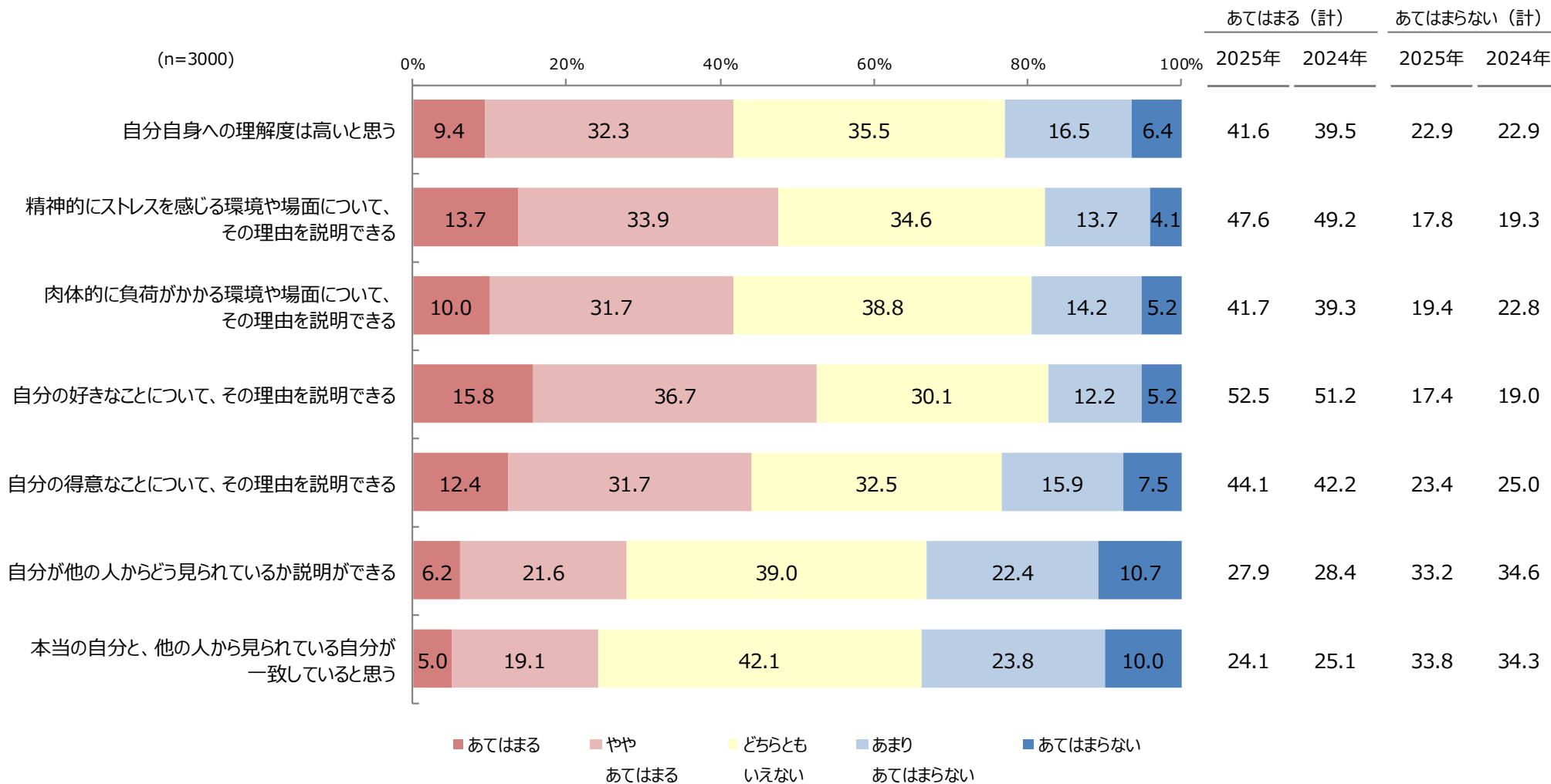
■ : 2025年全体より+10pt以上 ■ : 2025年全体より-10pt以下

### 3-9. 自分への理解度 (Q33)

● 自分への理解度については、『自分自身への理解度は高いと思う』の「あてはまる (計)」は41.6%。一方で、「どちらともいえない」も35.5%にのぼる。

Q.自分自身への理解度についてお答えください。(SA)

【回答者全員】

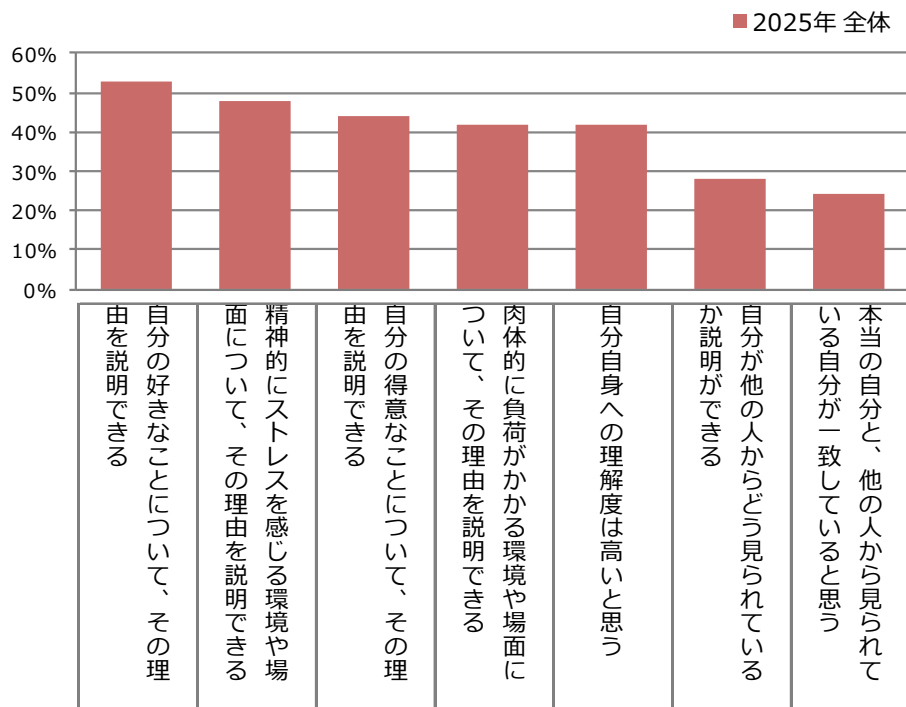


# 3-10. 自分への理解度 (Q33) ※あてはまる計

- 自分自身への理解度は、年代でみると、年代が高くなるほど自分への理解度が低くなる傾向がみられる。

Q.自分自身への理解度についてお答えください。(SA)

【回答者全員】



		2025年 全体	(3000)	52.5	47.6	44.1	41.7	41.6	27.9	24.1
性別	男性	(1929)	50.7	44.6	44.5	39.5	41.5	27.7	24.8	
	女性	(1071)	55.8	53.0	43.4	45.8	41.8	28.1	22.9	
年代	20代	(585)	60.6	54.8	51.2	50.4	44.0	35.5	33.8	
	30代	(741)	52.0	45.2	39.0	41.3	42.1	30.1	25.0	
	40代	(909)	49.7	47.0	44.4	40.0	39.7	25.0	21.2	
	50代	(765)	50.3	45.1	43.2	37.6	41.6	23.3	19.3	
未既婚・共働き	既婚	(1637)	51.5	46.3	44.6	40.7	41.7	29.5	25.7	
	共働き	(1066)	50.2	45.9	45.5	37.1	41.6	29.7	27.5	
	共働きでない	(571)	53.9	47.1	43.0	47.5	42.0	29.1	22.2	
	未婚	(1363)	53.8	49.1	43.4	42.9	41.5	25.9	22.2	

※「2025年 全体」で降順ソート

(%)

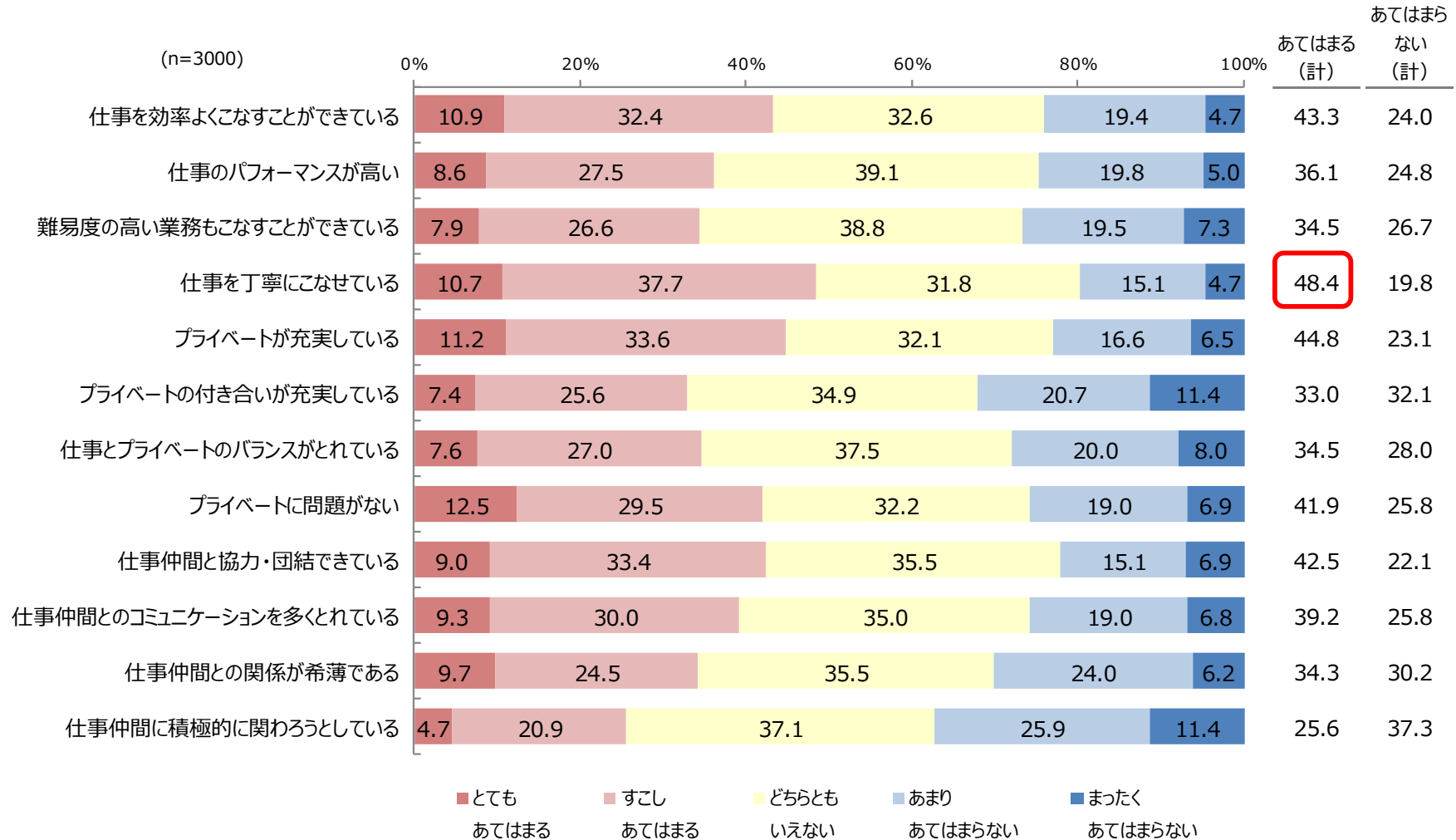
■ : 2025年全体より+10pt以上 ■ : 2025年全体より-10pt以下

# 3-11. 1か月間のあなたの状態 (Q38)

- 1か月間の状態としては、「仕事を丁寧にこなせている」の「あてはまる (計)」半数近くになるほか、「仕事を効率よくこなすことができる」「プライベートが充実している」「プライベートに問題がない」「仕事仲間と協力・団結できている」も「あてはまる (計)」が4割を超える。

Q.ここ1か月間のあなたの状態について、あてはまるものをそれぞれお答えください。(SA)

【回答者全員】

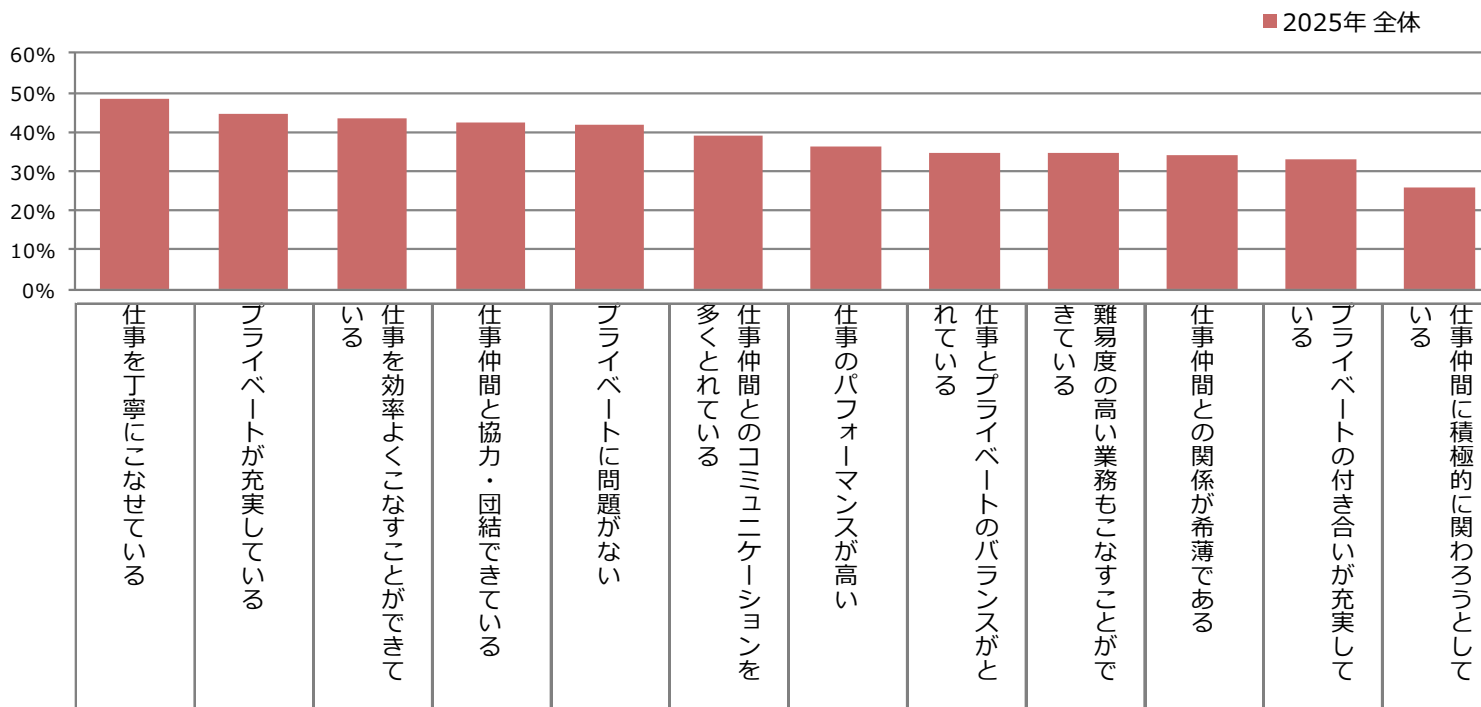


# 3-12. 1か月間のあなたの状態 (Q38) ※あてはまる計

- 年代でみると、20代では「プライベートが充実している」「プライベートの付き合いが充実している」が全体より特に高い。

Q.ここ1か月間のあなたの状態について、あてはまるものをそれぞれお答えください。(SA)

【回答者全員】



		2025年 全体 (3000)	48.4	44.8	43.3	42.5	41.9	39.2	36.1	34.5	34.5	34.3	33.0	25.6
			仕事を丁寧にこなせている	プライベートが充実している	いる 仕事を効率よくこなすことができている	仕事仲間と協力・団結できている	プライベートに問題がない	仕事仲間とのコミュニケーションを多くとれている	仕事のパフォーマンスが高い	仕事とプライベートのバランスがとれている	難易度の高い業務もこなすことができている	仕事仲間との関係が希薄である	いる プライベートの付き合いが充実している	いる 仕事仲間と積極的に関わろうとしている
2025年 全体 (3000)			48.4	44.8	43.3	42.5	41.9	39.2	36.1	34.5	34.5	34.3	33.0	25.6
性別	男性 (1929)		48.7	41.6	40.5	42.1	42.0	36.1	35.2	32.8	34.1	34.9	29.9	24.6
	女性 (1071)		47.9	50.4	48.5	43.1	41.9	44.8	37.7	37.7	35.0	33.1	38.6	27.4
年代	20代 (585)		49.3	57.5	40.3	50.1	48.8	47.9	32.3	40.7	30.6	34.2	45.7	31.3
	30代 (741)		45.0	44.3	41.3	42.1	42.6	39.1	38.2	35.4	34.4	34.6	35.7	30.5
	40代 (909)		48.0	41.1	45.0	40.7	38.4	35.4	35.5	32.9	33.9	35.5	27.8	22.5
	50代 (765)		51.5	39.8	45.6	39.1	40.2	37.2	37.8	30.8	38.2	32.6	26.7	20.2
未婚 ・ 共働き	既婚 (1637)		47.8	46.1	44.0	42.6	41.3	38.7	37.2	36.5	37.7	31.6	33.4	26.8
	共働き (1066)		46.4	43.3	43.5	39.2	41.6	36.1	37.8	34.8	37.0	32.6	31.6	25.1
	共働きでない (571)		50.3	51.3	45.1	48.8	40.8	43.7	36.1	39.5	39.1	29.8	36.8	30.1
	未婚 (1363)		49.2	43.2	42.5	42.3	42.7	39.8	34.8	32.2	30.5	37.4	32.4	24.1

※「2025年 全体」で降順ソート

(%)

■ : 2025年全体より+10pt以上 ■ : 2025年全体より-10pt以下

# 3-13. WLB/WLI認知 (Q39)

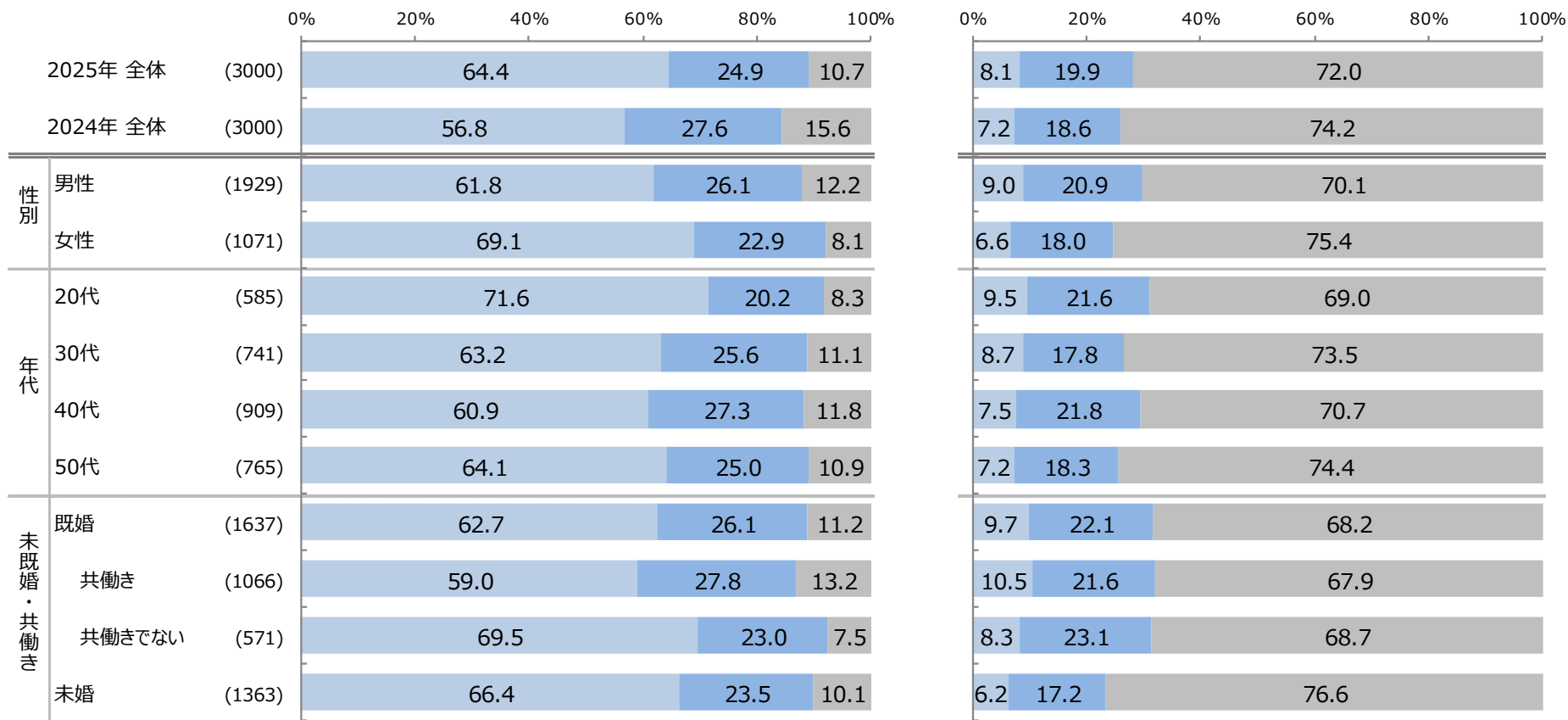
- 【ワーク・ライフ・バランス】については「言葉も意味も知っている」が64.4%、「言葉は知っているが意味は知らない」を含めると認知率は89.3%となる。
- 【ワークライフ・インテグレーション】については「言葉も意味も知っている」が8.1%、「言葉は知っているが意味は知らない」を含めても認知率は28.0%に留まる。

Q.あなたは以下の言葉を知っていますか。(SA)

【回答者全員】

【ワーク・ライフ・バランス】

【ワークライフ・インテグレーション】



■ 言葉も意味も知っている ■ 言葉は知っているが意味は知らない ■ 言葉も意味も知らない

# 3-14. WLBの実現度/WLIの共感度・実現度 (Q40)

- WLBの実現度は「感じる (計)」が39.1%で「感じない (計)」25.4%を上回る。
- WLIの共感度は「感じる (計)」(32.1%)が、「感じない (計)」(24.3%)より高いものの、実現度は「感じる (計)」が20.1%と「感じない (計)」の33.7%を下回る。

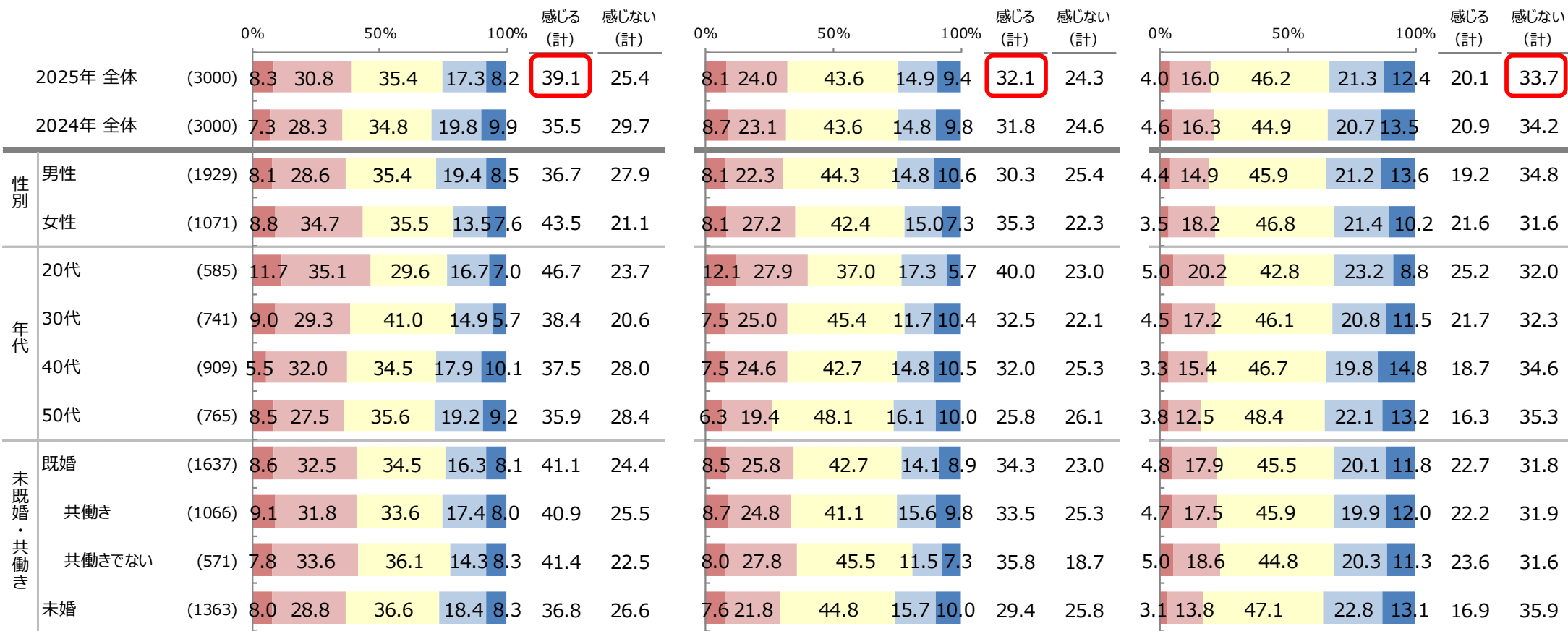
Q.ワークライフ・インテグレーションとは、仕事と私生活を切り離さずに人生の構成要素として統合的にとらえ、「ワーク (仕事)」「ライフ (私生活)」両方の充実を求めることを言います。あなたはこの考え方に共感しますか。また、ご自身がワークライフ・インテグレーションを実現できていると感じますか。(SA)

【回答者全員】

【WLBの実現度】

【WLIの共感度】

【WLIの実現度】



■ とても感じる   
 ■ やや感じる   
 ■ どちらともいえない   
 ■ あまり感じない   
 ■ まったく感じない

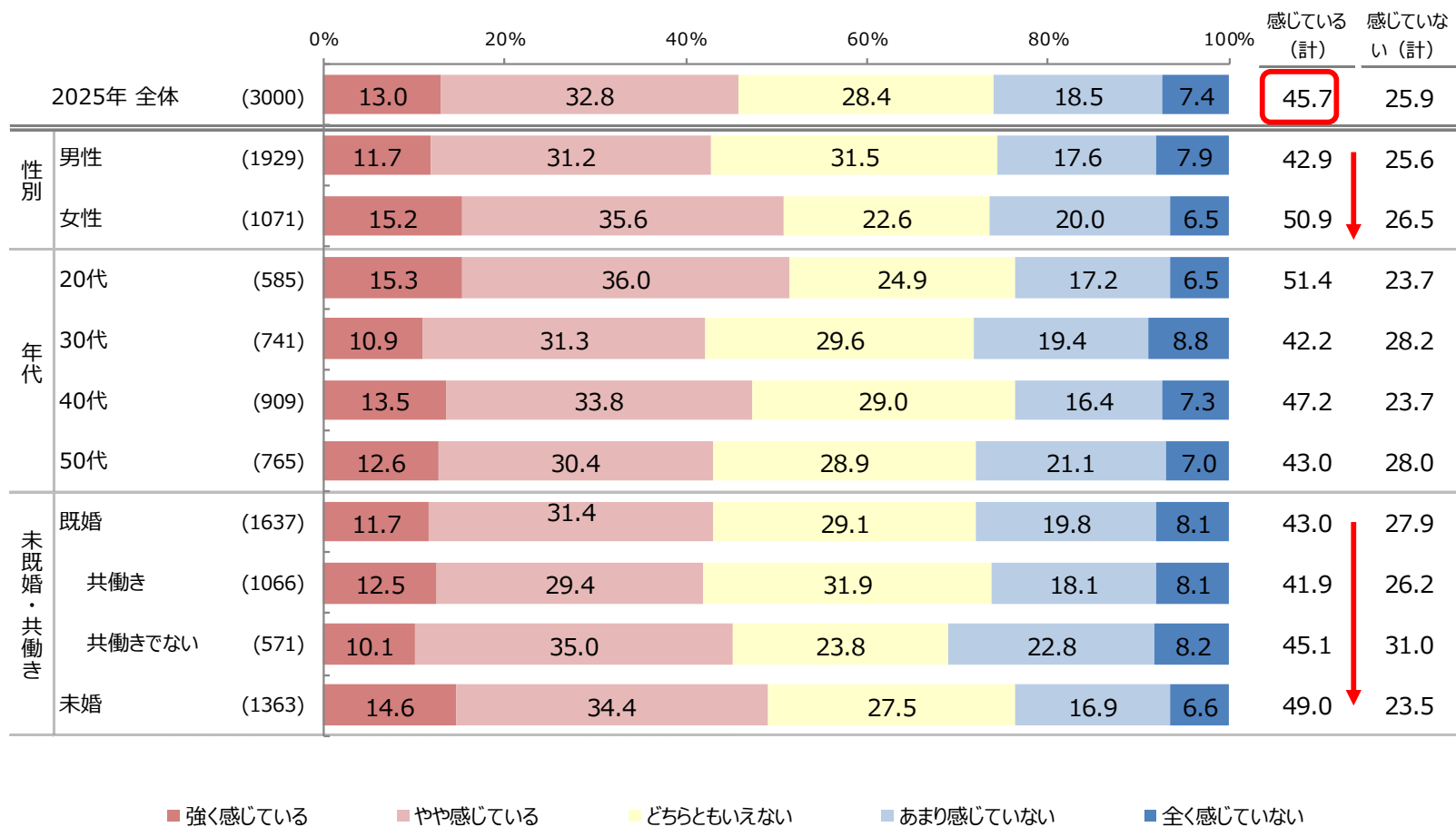
## 4. クライシス

# 4-1. 人生に対する「葛藤」の程度 (Q42)

- 人生に対する「葛藤」の程度については、「感じている（計）」が45.7%で「感じていない（計）」25.9%を大きく上回る。
- 性別でみると男性より女性の方が、未既婚で見ると既婚より未婚の方が葛藤を感じている割合が高い。

Q.あなたは現在、人生に対して不安や焦燥感、憂鬱感など「葛藤」を感じていますか。(SA)

【回答者全員】

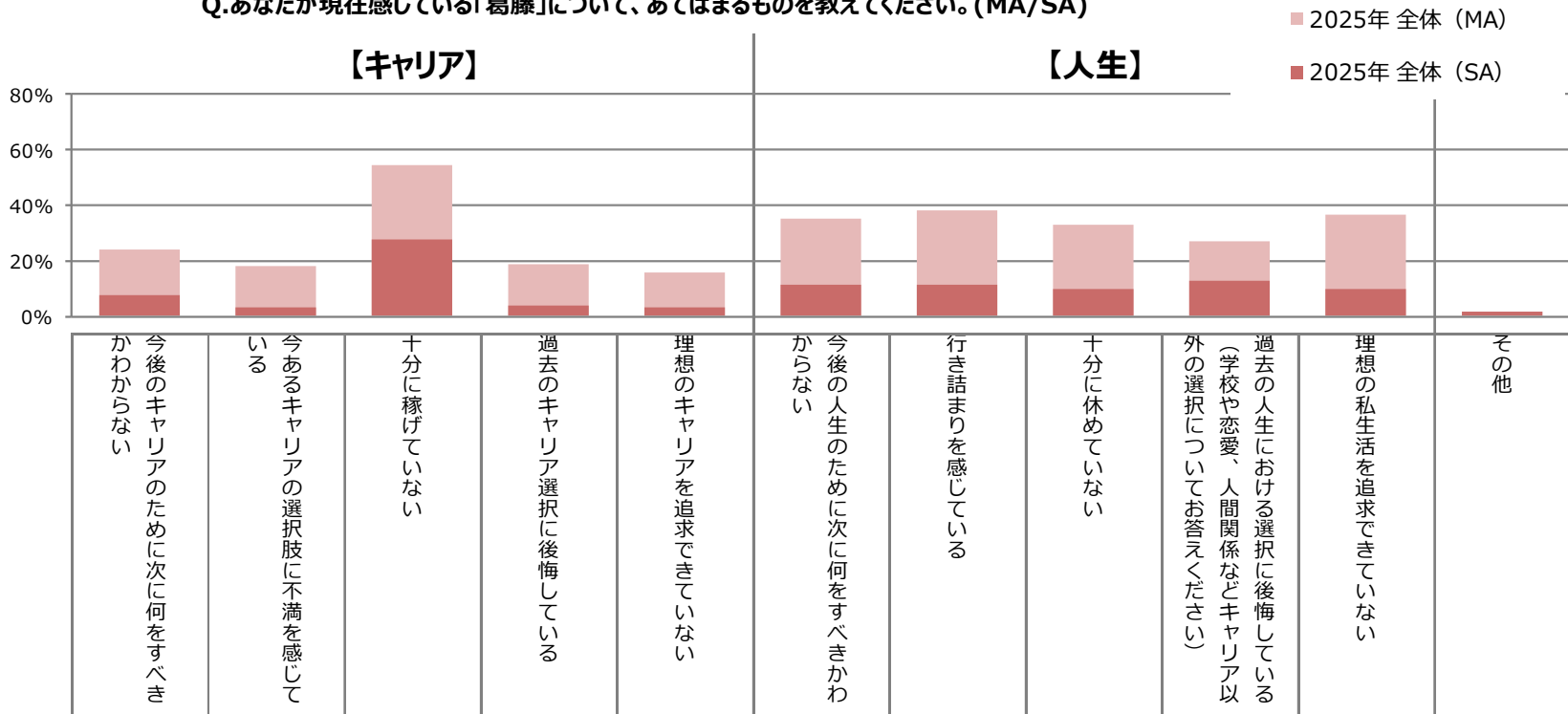


## 4-2. 現在感じている「葛藤」(Q43)

- 現在感じている「葛藤」としては、【キャリア】では「十分に稼げていない」が54.0%で最も高く、【人生】では「行き詰まりを感じている」が37.9%で最も高い。

Q.あなたが現在感じている「葛藤」について、あてはまるものを教えてください。(MA/SA)

【現在「葛藤」を感じている方】



		2025年 全体 (MA)	(1372)	23.8	18.2	54.0	18.7	15.9	35.2	37.9	32.6	26.8	36.6	1.6
性別	男性	(827)	24.9	20.3	50.5	21.2	17.2	33.1	38.5	30.7	27.8	37.6	0.5	
	女性	(545)	22.2	14.9	59.3	15.1	14.1	38.3	36.9	35.4	25.2	35.2	3.3	
年代	20代	(301)	33.5	22.0	56.2	19.7	21.1	40.9	37.3	31.8	27.5	35.5	2.2	
	30代	(313)	24.4	21.6	53.4	17.1	15.9	34.7	36.5	33.3	26.5	36.0	0.5	
	40代	(429)	23.5	17.0	55.3	20.5	16.2	36.0	39.0	34.9	27.2	40.0	1.5	
	50代	(329)	14.9	12.9	50.8	17.2	11.0	29.3	38.1	29.4	25.9	34.0	2.3	
未既婚・共働き	既婚	(705)	22.6	18.3	50.9	18.3	14.3	32.2	35.8	32.9	24.4	36.6	2.4	
	共働き	(447)	22.6	18.8	46.8	18.0	15.5	32.8	35.5	34.0	25.7	35.4	1.6	
	共働きでない	(258)	22.7	17.5	58.1	18.9	12.0	31.2	36.1	31.1	22.1	38.6	3.7	
	未婚	(667)	25.1	18.0	57.2	19.2	17.7	38.3	40.1	32.2	29.3	36.7	0.8	
2025年 全体 (SA)		(1372)	7.4	2.7	27.5	3.4	2.8	11.5	11.5	9.8	12.4	9.5	1.5	

(%)

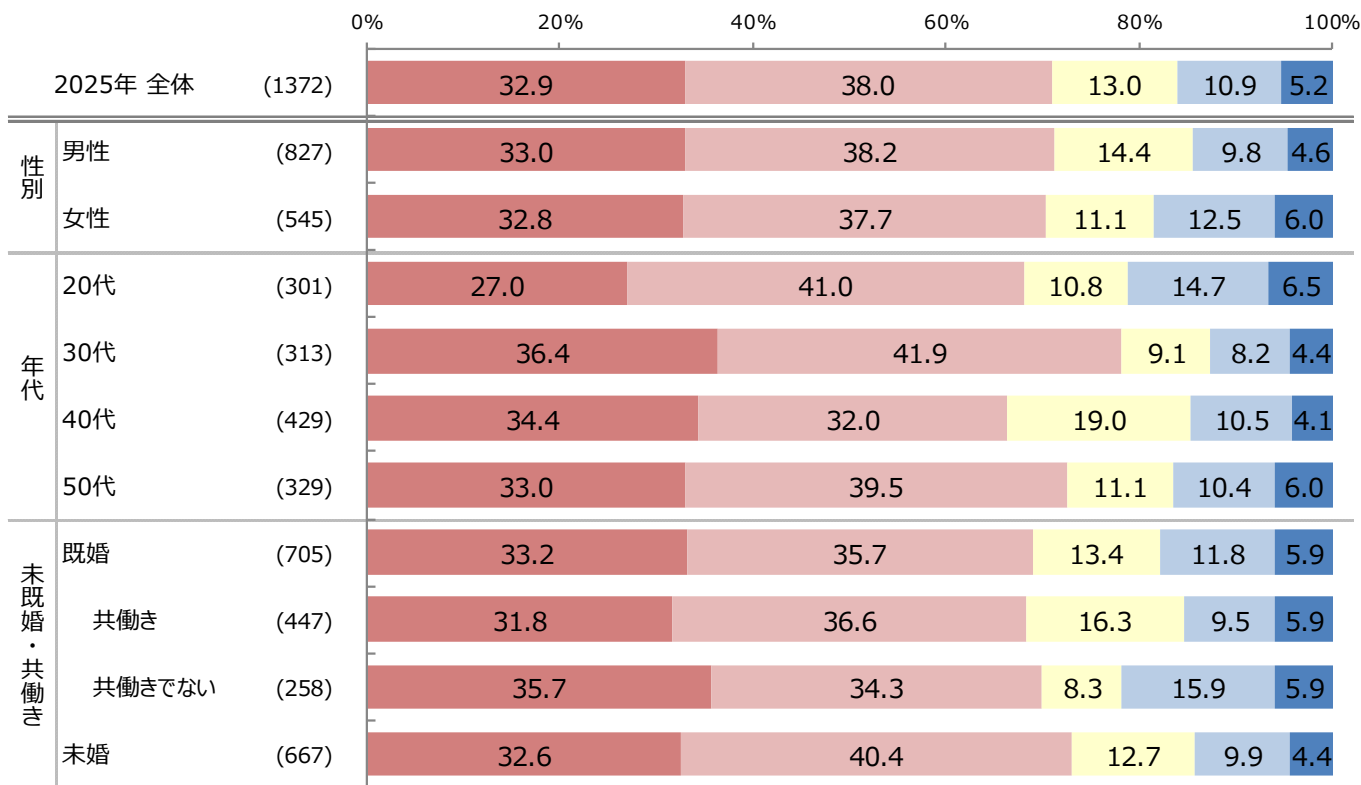
■ : 2025年 全体 (MA) より+10pt以上 □ : 2025年 全体 (MA) より-10pt以下

## 4-3. 「葛藤」の対処状況 (Q45)

- 「葛藤」の対処状況としては、『「このままでは良くない」と考え、悩んでいた段階から行動の準備をはじめめる段階』が38.0%と最も高いものの、その前段の「自分の過去の選択によって身動きができなくなっているように感じる状態」も32.9%と高い。

Q.あなたが感じている「葛藤」に対処する段階として、あなたの状況に最もあてはまるものを教えてください。(SA)

【現在「葛藤」を感じている方】



- 自分の過去の選択によって身動きができなくなっているように感じる状態
- 「このままでは良くない」と考え、悩んでいた段階から行動の準備をはじめめる段階
- 実際に行動に移す段階。仕事をやめたり人間関係を整理したり、自分を縛っていると感じていたものから離れ、あらゆるものから距離を置き、自分と向き合う状態
- 理想にむかってゆっくりとスタートを切る段階
- みつめなおした自分の理想や関心ごとに関して熱意を持って取り組むことができる段階

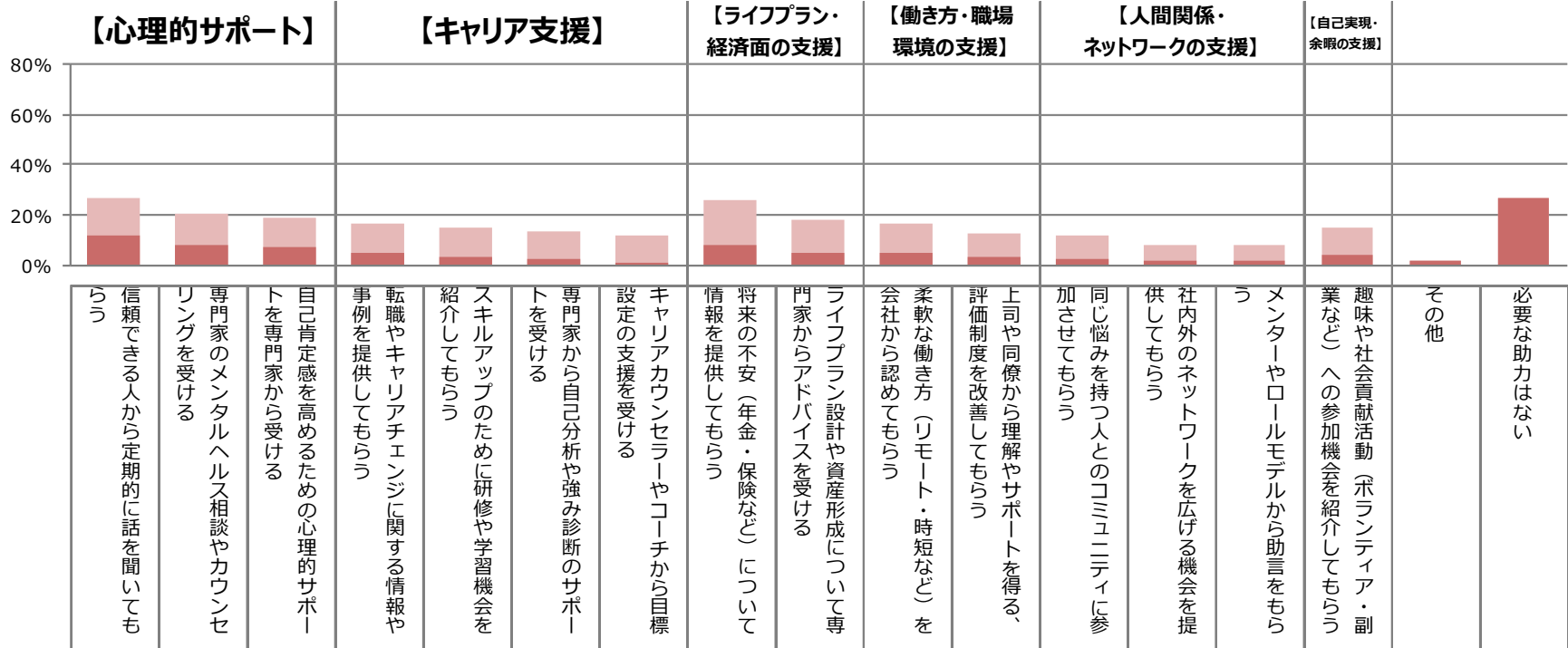
# 4-4. 「葛藤」払しょくのために必要な支援（Q46）

- 「葛藤」払しょくのために必要な支援としては、【心理的サポート】の「信頼できる人から定期的に話を聞いてもらう」「専門家のメンタルヘルス相談やカウンセリングを受ける」、【ライフプラン・経済面の支援】の「将来の不安（年金・保険など）について情報を提供してもらう」が2割を超える。
- 年代で見ると、20代では「信頼できる人から定期的に話を聞いてもらう」が全体より特に高い。

Q.あなたが感じている「葛藤」を払しょくするために、どのような支援やサポートが必要だと思いますか。(MA/SA)

【現在「葛藤」を感じている方】

■ 2025年 全体 (MA)  
■ 2025年 全体 (SA)



2025年 全体 (MA)			2025年 全体 (SA)																
性別	年代	未既婚・共働き	心理的サポート	キャリア支援	ライフプラン・経済面の支援	働き方・職場環境の支援	人間関係・ネットワークの支援	自己実現・余暇の支援	その他	必要な助力はない									
2025年 全体 (MA) (1372)			26.7	20.2	18.9	16.9	14.8	13.9	11.6	25.9	17.9	16.8	13.0	11.8	8.3	7.7	15.0	2.0	26.6
性別	男性 (827)		22.5	19.3	18.9	17.3	14.6	15.0	12.6	24.3	16.8	16.6	12.0	10.2	9.1	7.5	15.2	1.9	29.3
	女性 (545)		33.0	21.6	18.7	16.3	15.1	12.3	10.2	28.3	19.5	17.1	14.6	14.2	7.1	8.1	14.8	2.0	22.5
年代	20代 (301)		36.8	25.4	24.9	23.6	21.9	21.4	15.6	30.2	23.2	22.9	19.6	14.6	11.8	13.4	22.6	1.1	19.5
	30代 (313)		27.9	20.7	18.6	16.5	14.8	12.0	11.0	24.2	18.8	15.2	11.8	13.8	8.8	7.6	12.2	2.0	25.1
	40代 (429)		24.9	21.8	21.0	18.2	15.0	14.0	12.0	27.6	17.2	17.4	13.2	11.3	6.6	6.7	12.8	0.9	25.1
	50代 (329)		18.5	12.7	10.8	9.6	8.0	8.7	8.2	21.3	13.1	11.9	8.1	7.8	6.7	4.1	13.8	4.1	36.5
未既婚・共働き	既婚 (705)		24.4	20.3	19.8	14.4	14.5	13.2	11.8	22.5	17.3	14.7	13.1	12.0	8.4	6.1	11.6	1.6	27.3
	共働き (447)		24.0	22.7	22.8	15.3	16.2	15.4	13.9	22.7	15.5	14.5	10.8	13.4	8.3	4.9	12.0	1.8	23.9
	共働きでない (258)		25.1	16.3	14.6	12.9	11.4	9.4	8.4	22.1	20.4	15.2	16.9	9.7	8.6	8.2	11.1	1.4	33.2
	未婚 (667)		29.0	20.0	17.8	19.6	15.2	14.6	11.4	29.5	18.5	18.9	13.0	11.5	8.1	9.5	18.7	2.3	25.9
2025年 全体 (SA) (1372)			11.8	8.0	7.5	5.0	3.3	2.6	0.8	8.1	5.3	5.1	3.8	2.7	1.8	1.6	4.0	2.0	26.6

※グループごとに「2025年 全体 (MA)」で降順ソート

■ : 2025年 全体 (MA) より+10pt以上 ■ : 2025年 全体 (MA) より-10pt以下

(%)

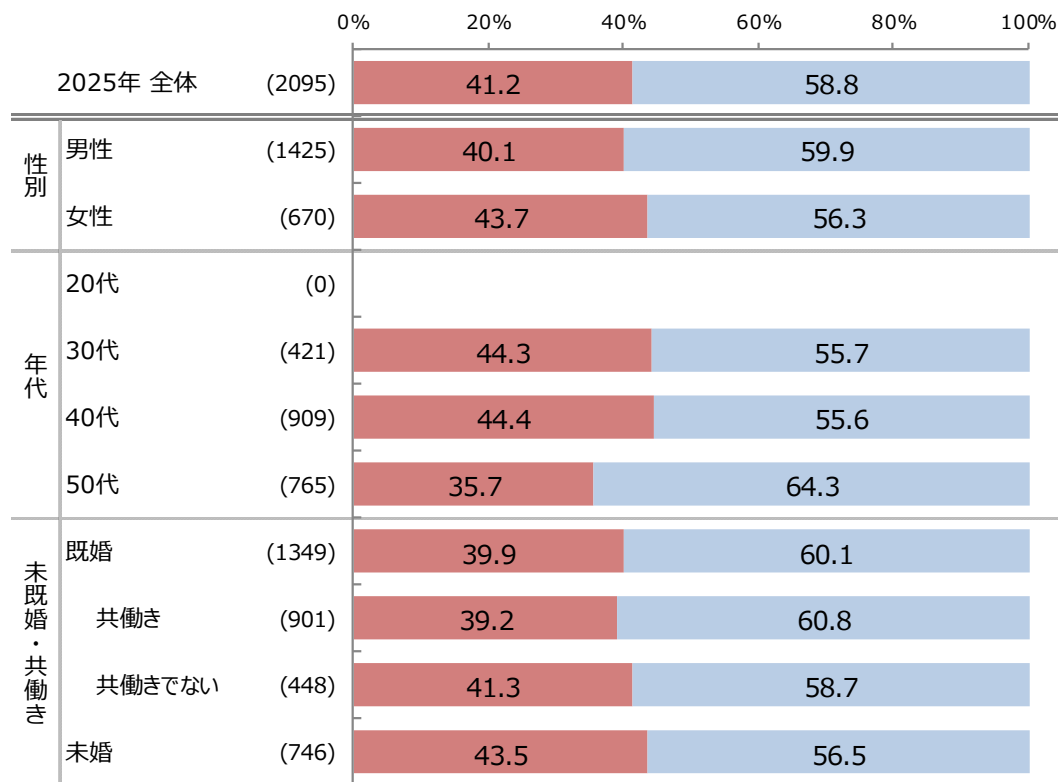
# 4-5. 「クォーターライフクライシス」の経験、克服状況 (Q47,Q49)

- 「クォーターライフクライシス」の経験については、「経験がある」は41.2%と「経験がない」58.8%を下回る。
- 「クォーターライフクライシス」の克服状況については、「乗り越えたと思う(計)」が52.6%と半数を超える。

Q.あなたは20代後半～30代前半に「人生に対する漠然とした不安や焦燥感、憂うつ感」を持った経験はありますか。(SA)  
 Q.あなたは、20代後半～30代前半の「人生に対する漠然とした不安や焦燥感、憂うつ感」を乗り越えたと思いますか。(SA)

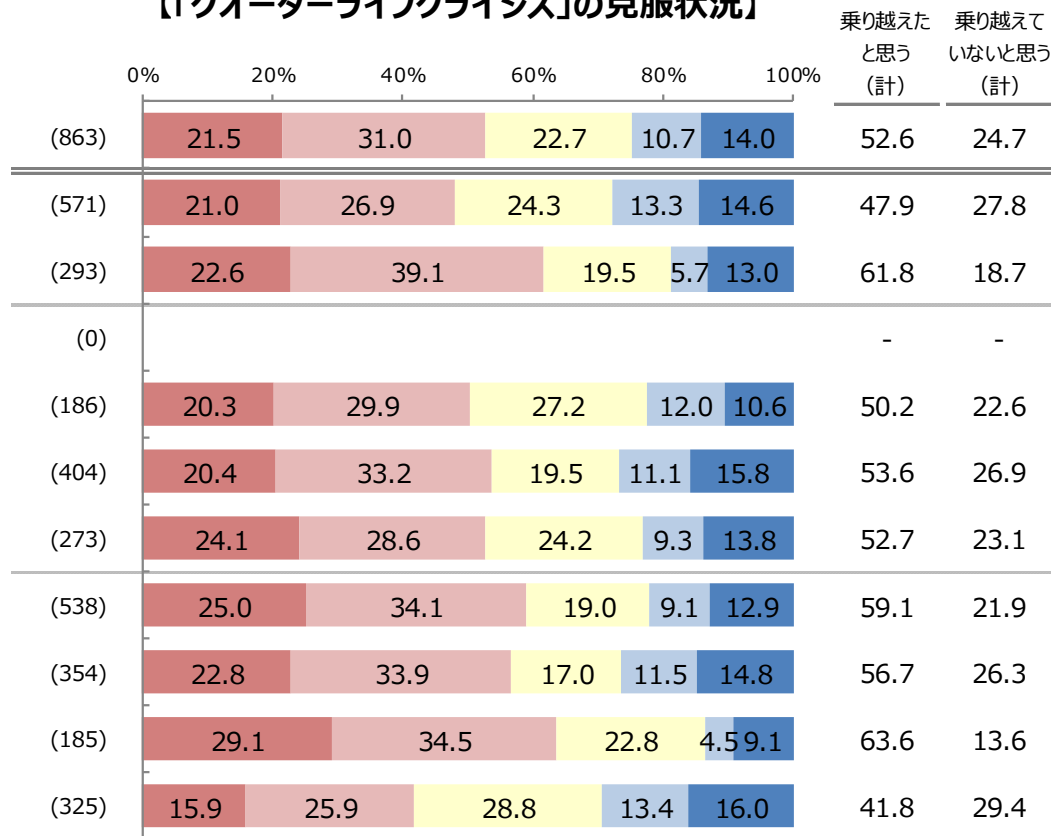
【「クォーターライフクライシス」の経験：35歳以上の方、「クォーターライフクライシス」の克服状況：「クォーターライフクライシス」の経験がある方】

### 【「クォーターライフクライシス」の経験】



■ 経験がある ■ 経験がない

### 【「クォーターライフクライシス」の克服状況】

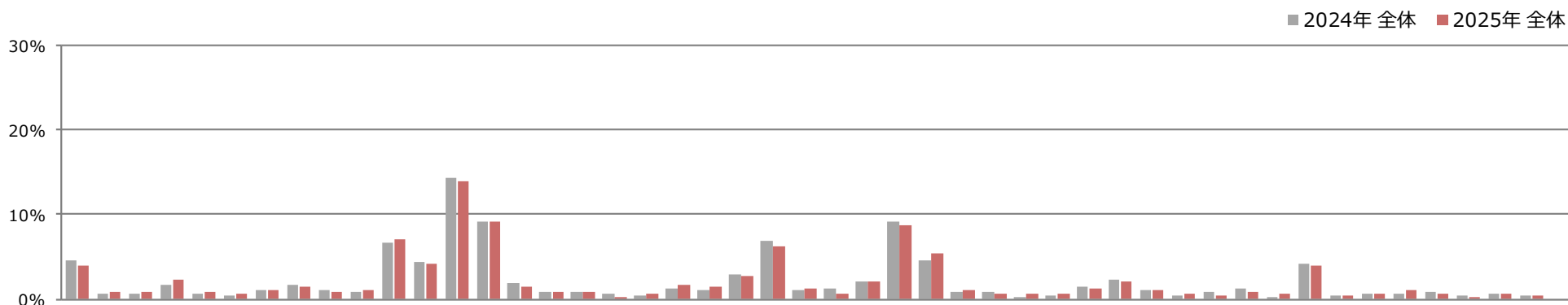


■ 乗り越えたと思う ■ どちらかといえば乗り越えたと思う ■ どちらともいえない ■ どちらかといえば乗り越えていないと思う ■ 乗り越えていないと思う

# Appendix

## Q.あなたの「現在の居住地」をお選びください。(SA)

【回答者全員】



		北海道	青森県	岩手県	宮城県	秋田県	山形県	福島県	茨城県	栃木県	群馬県	埼玉県	千葉県	東京都	神奈川県	新潟県	富山県	石川県	福井県	山梨県	長野県	岐阜県	静岡県	愛知県	三重県	滋賀県	京都府	大阪府	兵庫県	奈良県	和歌山県	鳥取県	島根県	岡山県	広島県	山口県	徳島県	香川県	愛媛県	高知県	福岡県	佐賀県	長崎県	熊本県	大分県	宮崎県	鹿児島県	沖縄県	海外
2025年 全体 (3000)		3.9	0.9	0.8	2.2	0.8	0.6	1.1	1.5	0.9	1.0	7.1	4.1	13.8	9.1	1.6	0.8	0.9	0.2	0.6	1.8	1.5	2.6	6.2	1.3	0.6	2.0	8.6	5.4	1.1	0.7	0.7	0.7	1.2	2.1	1.0	0.6	0.4	0.8	0.6	3.9	0.5	0.6	1.0	0.7	0.3	0.7	0.4	0.0
2024年 全体 (3000)		4.5	0.7	0.6	1.6	0.6	0.5	1.0	1.6	1.1	0.9	6.7	4.3	14.3	9.1	2.0	0.9	0.8	0.5	0.4	1.2	1.0	2.8	6.8	1.0	1.3	2.2	9.1	4.5	0.8	0.9	0.3	0.5	1.5	2.3	1.0	0.5	0.8	1.3	0.1	4.1	0.4	0.6	0.6	0.9	0.4	0.7	0.4	0.0
性別	男性 (1929)	3.9	1.1	0.5	1.7	0.9	0.7	1.2	1.8	0.9	1.0	7.0	4.3	12.7	9.7	1.7	1.0	1.0	0.2	0.6	1.1	1.7	2.5	6.7	1.4	0.6	2.0	9.1	6.1	1.0	0.8	0.7	0.6	1.1	1.9	1.2	0.6	0.4	0.9	0.2	3.7	0.4	0.6	0.9	0.9	0.2	0.5	0.2	0.0
	女性 (1071)	4.0	0.5	1.5	3.1	0.5	0.5	0.8	1.0	1.0	1.0	7.4	3.7	15.9	7.9	1.3	0.5	0.7	0.2	0.7	2.9	1.2	2.9	5.4	1.0	0.7	2.0	7.8	4.0	1.2	0.6	0.7	0.9	1.4	2.6	0.7	0.5	0.4	0.5	1.5	4.1	0.6	0.8	1.1	0.4	0.3	1.0	0.7	0.0
年代	20代 (585)	2.3	1.1	0.0	2.6	1.1	0.8	1.0	1.8	0.8	0.7	6.3	5.8	16.0	10.4	1.3	1.0	0.6	0.0	0.2	1.7	1.2	2.3	6.2	0.8	1.0	1.1	8.7	5.8	1.5	0.3	0.6	0.2	2.0	2.5	1.0	0.5	0.2	0.5	0.1	4.2	0.4	0.3	1.2	0.1	0.4	0.9	0.4	0.0
	30代 (741)	4.5	1.6	2.2	1.6	0.6	0.6	0.4	1.5	0.9	0.8	6.1	2.6	11.4	8.8	1.5	0.3	1.4	0.3	0.6	2.1	1.6	3.3	7.4	1.9	0.5	1.0	9.7	7.3	0.5	0.8	1.1	1.0	0.9	1.4	1.4	0.8	0.2	0.5	1.9	3.5	0.6	0.5	0.7	0.8	0.1	0.8	0.3	0.0
	40代 (909)	3.8	0.3	0.4	3.2	1.3	0.8	2.1	1.1	1.1	1.3	8.1	3.5	13.5	9.6	1.8	0.9	0.9	0.4	1.2	1.7	2.1	3.2	4.3	1.5	0.5	3.1	7.8	3.7	1.2	1.0	0.6	0.8	0.7	1.7	0.7	0.4	0.2	0.8	0.5	3.5	0.6	1.1	1.1	1.1	0.0	0.5	0.3	0.0
	50代 (765)	4.8	0.7	0.6	1.3	0.2	0.4	0.6	1.8	0.9	1.3	7.6	4.9	15.0	7.8	1.5	1.2	0.6	0.1	0.3	1.5	1.0	1.7	7.3	0.9	0.6	2.4	8.5	5.1	1.1	0.5	0.5	0.6	1.3	3.0	1.0	0.6	0.9	1.1	0.1	4.3	0.3	0.5	1.1	0.7	0.6	0.5	0.5	0.0
未既婚・共働き	既婚 (1637)	3.4	0.6	1.2	1.9	0.8	0.5	0.9	1.6	1.0	1.1	8.8	3.1	13.6	9.1	1.7	0.9	1.2	0.2	0.8	2.3	1.4	3.1	5.1	1.0	0.5	1.8	8.3	5.5	1.1	1.1	0.7	0.7	1.2	2.3	0.7	0.6	0.6	0.7	1.0	3.7	0.7	1.0	0.8	0.8	0.3	0.7	0.3	0.0
	共働き (1066)	4.1	0.8	0.7	1.8	0.6	0.5	1.3	1.6	1.4	1.1	7.7	3.8	13.9	9.4	1.5	1.3	1.3	0.3	0.4	1.2	1.8	2.6	5.3	1.4	0.6	2.2	8.4	4.0	1.5	1.0	0.9	0.6	1.1	2.5	0.6	0.6	0.8	0.9	0.4	3.6	1.0	1.1	0.6	0.7	0.3	0.2	0.4	0.0
	共働きでない (571)	2.1	0.3	2.3	2.1	1.0	0.6	0.0	1.6	0.3	1.0	10.6	1.8	12.9	8.4	1.9	0.2	1.0	0.0	1.5	4.3	0.7	3.9	4.7	0.1	0.4	0.9	8.2	8.3	0.4	1.2	0.2	0.8	1.5	2.1	0.8	0.4	0.2	0.5	2.1	3.9	0.0	0.7	1.2	0.9	0.4	1.6	0.0	0.0
	未婚 (1363)	4.6	1.2	0.3	2.6	0.8	0.7	1.3	1.5	0.8	1.0	5.2	5.3	14.2	9.1	1.4	0.7	0.5	0.2	0.5	1.2	1.6	2.1	7.6	1.7	0.7	2.3	9.0	5.2	1.0	0.3	0.8	0.7	1.1	1.8	1.4	0.6	0.2	0.8	0.2	4.1	0.2	0.2	1.3	0.6	0.2	0.7	0.5	0.0

■ : 2025年全体より+10pt以上   ■ : 2025年全体より-10pt以下