



2025年6月2日
パーソルキャリア株式会社

Job 総研『2025年 休み方実態調査～物価高編～』を実施
「休日が経済負担」7割 外出控え強まり“休むなら稼ぎたい”
 ～ 止まらぬ物価高 “自分時間”削り6割が「副業」意向～

転職サービス「doda」などを提供するパーソルキャリア株式会社が運営する調査機関『Job総研』は、378人の社会人男女を対象に「2025年 休み方実態調査～物価高編～」を実施しました。本調査は、物価高による休日の過ごし方と仕事への影響、また収入と休みの優先度、そして収入を増やすための手段など、物価高と休みの関係について調査したものです。



【物価高と休日の関係】

外食費やレジャー費など、物価高の影響によって休日の支出が増加傾向にあります。一方で、実質賃金は依然としてマイナス傾向にあるため、多くの社会人が「給料は増えないが、休日にはお金を使わざるを得ない」というジレンマを抱えていると考えられます。このような状況から、Job総研では「休みが逆に経済負担になっている」「いっそ休みはいらぬ」といった意識の変化が見られるのではないかと考えました。物価高と賃金停滞が続く中、社会人の休日の捉え方や過ごし方はどのように変化しているのでしょうか。

Job総研では378人の社会人男女を対象に、物価高による休日の過ごし方と仕事への影響、また収入と休みの優先度、そして収入を増やすための手段など、物価高と休みの関係について調査した「2025年 休み方実態調査～物価高編～」を実施しました。

【調査概要】

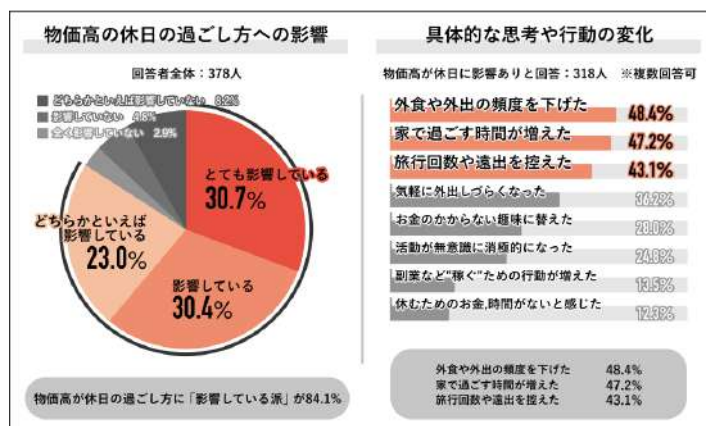
調査対象者：現在就業中のJobQ Town（ジョブキュータウン）登録者
 調査条件：全国／男女／20～50代
 調査期間：2025年5月2日～5月7日
 有効回答数：378人
 調査方法：インターネット調査

【TOPICS】

- ・全体の84.1%が休日の過ごし方に物価高の影響あり 「外出頻度の低下」や「家で過ごす時間が増加」
- ・全体の73.6%が休日の支出が負担 78.3%が物価高の影響で「お金がかからない休みの過ごし方」を選択
- ・全体の57.6%が休みより「収入」を選ぶ 46.6%が収入が増えるなら「休みを減らす」
- ・休みを減らす理由1位は「将来の貯蓄のため」 休みを減らさない理由1位は「心身の健康を保つため」
- ・全体の60.8%が収入を増やすために休日出勤や副業をしたい 具体的には「副業」を希望する人が最多

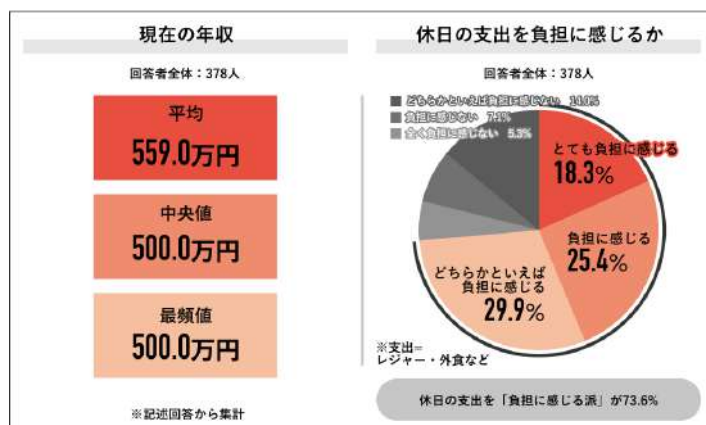
【物価高の影響】

回答者全体の 378 人に物価高が及ぼす休日の過ごし方への影響を聞くと「影響している派」が 84.1%と大多数を占め、内訳は「とても影響している」が 30.7%、「影響している」が 30.4%、「どちらかといえば影響している」が 23.0%となりました。影響ありと回答した 318 人に、具体的な思考や行動の変化を聞くと「外食や外出の頻度を下げた」が 48.4%で最多となり、次いで「家で過ごす時間が増えた」が 47.2%、「旅行回数や遠出を控えた」が 43.1%となりました。



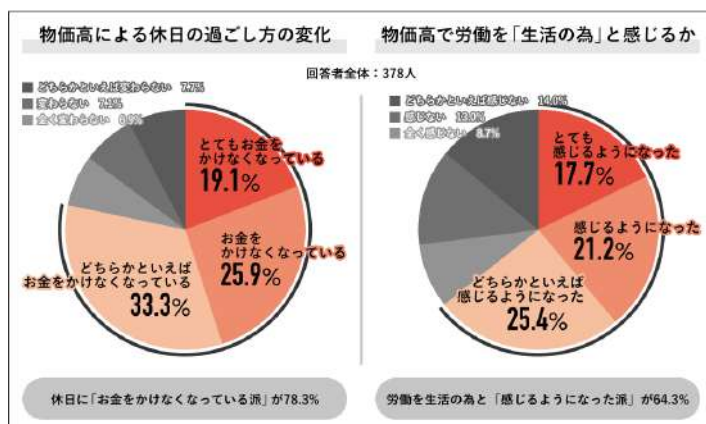
【物価高の負担】

回答者全体の 378 人に現在の年収を聞くと、平均が 559.0 万円、中央値が 500.0 万円、最頻値が 500.0 万円となりました。また、休日の支出を負担に感じるかを聞くと「負担に感じる派」が 73.6%で多数を占め、内訳は「とても負担に感じる」が 18.3%、「負担に感じる」が 25.4%、「どちらかといえば負担に感じる」が 29.9%となりました。



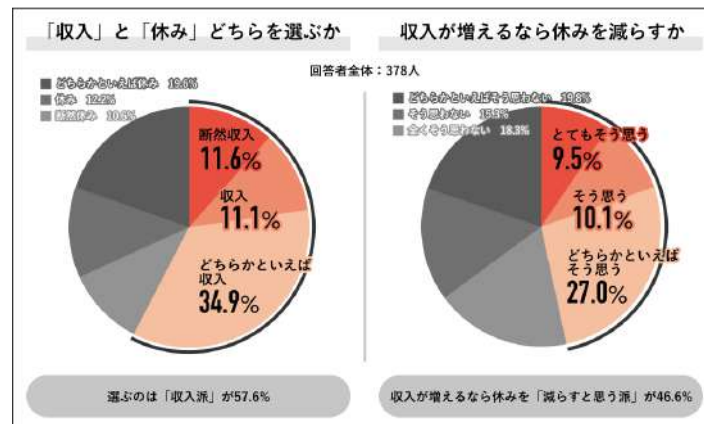
【物価高による変化】

回答者全体の 378 人に、物価高による休日の過ごし方の変化を聞くと「お金をかけなくなっている派」が 78.3%で多数を占め、内訳は「とてもお金をかけなくなっている」が 19.1%、「お金をかけなくなっている」が 25.9%、「どちらかといえばお金をかけなくなっている」が 33.3%となりました。また、物価高で労働を「生活の為」と感じるかと聞くと「感じるようになった派」が 64.3%で過半数を占め、内訳は「とても感じるようになった」が 17.7%、「感じるようになった」が 21.2%、「どちらかといえば感じるようになった」が 25.4%となりました。



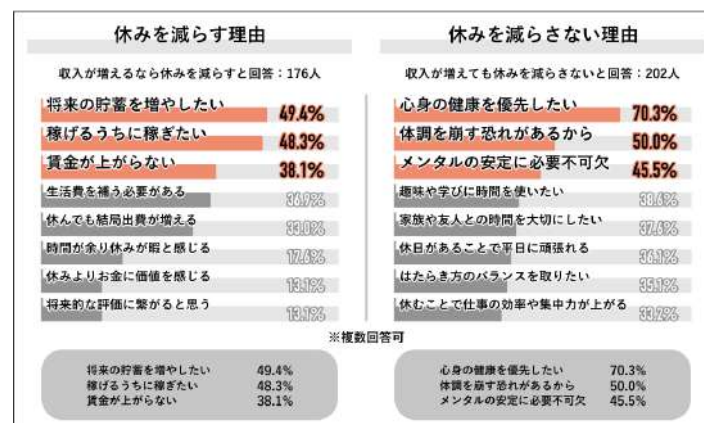
【収入 or 休みどちらを選ぶか】

回答者全体の 378 人に「収入」と「休み」どちらを選ぶかを聞くと「収入派」が 57.6%で半数を占め、内訳は「断然収入」が 11.6%、「収入」が 11.1%、「どちらかといえば収入」が 34.9%となりました。また、収入が増えるなら休みを減らすかを聞くと「そう思う派」が 46.6%で、内訳は「とてもそう思う」が 9.5%、「そう思う」が 10.1%、「どちらかといえばそう思う」が 27.0%となりました。



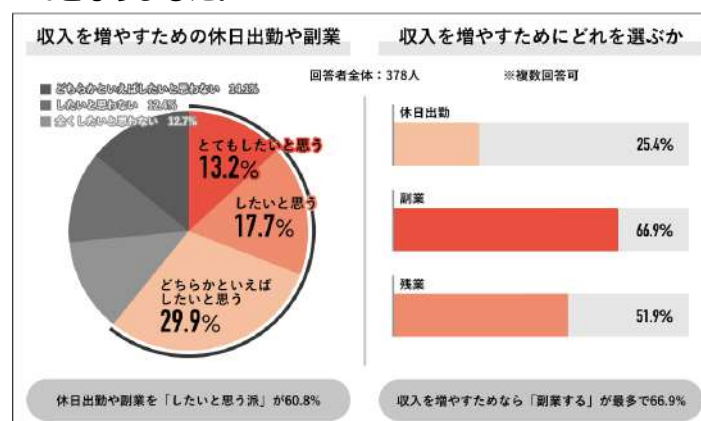
【休みを選ぶ・選ばない理由】

休みを減らすと回答した 176 人にその理由を聞くと「将来の貯蓄を増やしたい」が 49.4%で最多となり、次いで「稼げるうちに稼ぎたい」が 48.3%、「賃金が上がらないから」が 38.1%となりました。休みを減らさないと回答した 202 人にその理由を聞くと「心身の健康を優先したい」が 70.3%で最多となり、次いで「体調を崩す恐れがあるから」が 50.0%、「メンタルの安定に必要不可欠」が 45.5%となりました。



【収入を増やすための手段】

回答者全体の 378 人に収入を増やすための休日出勤や副業の意向を聞くと「したいと思う派」が 60.8%と過半数を占め、内訳は「とてもしたいと思う」が 13.2%、「したいと思う」が 17.7%、「どちらかといえばしたいと思う」が 29.9%となりました。また、収入が増えるならどれを希望するかを聞くと「副業」が 66.9%で最多となり、「残業」が 51.9%、「休日出勤」が 25.4%となりました。



(※1)更に詳細な集計データは別紙「2025 年 休み方実態調査～物価高編～ 報告書」をご参照ください

【回答者自由記述コメント】

賃金が物価高に追いつかない状況から、休む代わりにはたらい収入を増やしたいコメントが集まりました。

- ・終業後でも余力がある時は、これまで趣味をしていた時間を仕事に当てたいとさえ思う
- ・外食等の頻度がかなり減った。必要な残業を率先して引き受けるなど、少しでも家計の足しにしている
- ・賃金が全く上がらないが物価は上がるので、その差を埋めるために休みを使って副業をしている
- ・副業をしたいが会社で禁止されている。制約が多く収入が増やせないのに休日にはお金がかかる
- ・趣味も1年以上控えているため、休んでいる暇があったら収入を増やすために仕事をしたい

※その他、休み方に関するコメントは「JobQ Town」にて確認いただけます。

<https://job-q.me/29114>

【調査まとめ】

休みと物価高の関係に焦点を当てた「2025 年 休み方実態調査～物価高編～」では、8 割が休日の過ごし方に物価高の影響があると回答し、具体的には、外出の頻度を下げた、家で過ごす時間が増えた、という変化を感じていました。2023 年の Job 総研では、6 割が物価高により消費活動が消極的になったと回答していました^(※2)が、2 年経過した現在（2025 年）、「以前より」休日にお金がかからぬように過ごすなど、節約せざるを得ない状況に変化はありません。むしろ、「以前より」という言葉から、2 年前より節約意識が高まっていると考えられます。さらに「生活の為にはたらく、という意識」がより強くなったなど、物価高の影響は心理面にも及んでいます。このように、物価高によって、レジャー・外食・移動などの「休日の支出」を負担に感じていることがわかります。

休日の支出は意識的な制限を設けることで歯止めが効きますが、収入は全てを自身でコントロール出来るわけではありません。そこで収入に対する意識を聞いてみると、2 人に 1 人が「収入が増えるなら休みを減らす」と回答しています。中でも「副業」の意向が最多、「残業」や「休日出勤」も選択肢として挙がりました。

本調査では、「せっかくの休日」にも関わらず、愉しみを削らざるを得ない社会人の実態が明らかになりました。物価高に賃金が追いつかないことを背景に、将来の貯蓄のために稼げるうちに稼ぐ、という価値観が広がりを見せる可能性が考えられます。そして「休日の経済負担」や「休日を削ってまで生活費を稼ぐ意識」が見られた結果から、今後副業などのサイドワークが増えていくことも予想できる調査結果となりました。

「明日の常識を、ココから。」をコンセプトとする『Job 総研』では、世の中で当たり前とされている事を疑い、はたらく方に関連する様々な調査を実施してまいります。そしてリアルで透明度の高い情報を発信することで、個が活躍する社会の実現に向けて貢献してまいります。



パーソルキャリア株式会社 はたらく未来図構想統括部
JobQ 部 コミュニケーション戦略グループ Job 総研 PR 担当
高木 理子（たかぎ りこ）

2020 年からのインターンを経て 2022 年に新卒入社。コンテンツマーケティンググループ所属後、2023 年に広報へ異動し「はたらく社会人」を中心に様々な観点から意識や行動などについて調査研究を実施する Job 総研にて調査研究を担当。Job 総研を通して「社会とつながる」を個人のビジョンに掲げ、市場の現状と未来を分析し、社会へ発信することではたらく社会人や就活生の選択機会に貢献する事を目的として活動している。

■^(※1) 2025 年 休み方実態調査～物価高編～ 報告書

報告書では、同調査の属性やその他設問の回答結果をより詳細にご確認いただけます

<https://job-q.me/articles/15828>

■^(※2) 2023 年 賃上げとボーナスの意識調査（2023 年 7 月 31 日公開）

<https://jobsoken.jp/info/20230731/>

■Job 総研について < <https://job-q.me/categories/job-souken> >

『Job 総研』は今後もキャリアやはたらくに関する調査を続けるだけでなく、調査で拾いきれない「社会・企業・個人」3つの観点からの声を収集することで、これまで以上に確立した取組を行ってまいります。その手段として、アンケート調査によって明らかにした事実をもとに、はたらく現場でのリアルな疑問を収集し、それに対する個人の回答も収集します。そして世の中で当たり前とされている事を疑い、明日の常識をココから見つけられるコンテンツとしての情報発信をしてまいります。

■JobQ Town について < <https://job-q.me/> >

「あなたが知りたい”はたらく”は誰かが知っている」をコンセプトに運営する JobQ Town の累計登録者数は 40 万人を超え、キャリアや転職に関する情報交換と相談ができるサービスです。具体的な企業名を検索して、現役社員や元社員による口コミだけではなく、仕事全般に関する悩みや就職・転職への不安など漠然とした内容も含まれ、匿名によるユーザ同士でコミュニケーションを取りながら、より良い選択をつくる場になっています。

■JobQ Town “ワークライフバランス”に関する Q&A

<https://job-q.me/tags/124>

■パーソルキャリア株式会社について < <https://www.persol-career.co.jp/> >

パーソルキャリア株式会社は、**－人々に「はたらく」を自分のものにする力を－**をミッションとし、転職サービス「doda」やハイクラス転職サービス「doda X」を通じて人材紹介、求人広告、新卒採用支援などを提供しています。2022年5月にはプロフェッショナル人材の総合活用支援ブランド「HiPro」を立ち上げ、副業・フリーランス領域にも本格参入。グループの総力をあげて、これまで以上に個人の「はたらく」にフォーカスした社会価値の創出に努め、社会課題に正面から向き合い、すべての「はたらく」が笑顔につながる社会の実現を目指します。

当社のミッションについて：https://www.persol-career.co.jp/mission_value/

報道関係者様お問い合わせ先 パーソルキャリア株式会社 JobQ 部 PR 担当：高木 理子 Tel・Fax：03-6757-4266 携帯：070-3180-4798 Mail： pr-contact@persol.co.jp
--

※現在主にテレワークでの勤務形態をとっておりますので、誠に勝手ながらお問い合わせは携帯電話かメールにてお願い致します