



2025 年 6 月 23 日  
パーソルキャリア株式会社

## Job 総研『2025 年 夏のはたらき方実態調査』を実施 7 割が出社「職場は避暑地」 物価高ではたらく場所の価値に変化 ～“生活コスト下げるため” 暑さでやる気低下も 1/2 人が出社希望～

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、544人の社会人男女を対象に「2025 年 夏のはたらき方実態調査」を実施しました。本調査は、今夏のはたらき方の理想と実態、今夏出社またはテレワークを希望するそれぞれの理由、さらに職場の熱中症対策とその印象、そして夏の暑さが仕事に及ぼす影響を調査したものです。



### 【熱中症リスクと出社回帰】

2025 年 6 月、クールビズ開始から 20 年を迎える本年より、職場における熱中症対策が義務化されました。Job 総研が 2023 年夏に実施した調査<sup>(※1)</sup>では、テレワークを希望する人が 6 割いる一方で、実際には出社を選択している人が多数派であることが明らかとなり、理想と実態にギャップがあることがわかっています。コロナ終息後に進んだ「出社回帰」の流れにより、各企業で出社率は上昇傾向にあります。気象庁は今年、観測史上最も早い梅雨入りと、過去 10 年で最高レベルの猛暑となる可能性を発表しており、労働環境に対する社会的関心が高まっています。職場での熱中症リスクも増し、企業も安全な労働（職場）環境の提供や社員の健康管理がより一層求められる中で、個人の夏のはたらき方の理想や実態はどのように変化しているのでしょうか。

Job 総研では 544 人の社会人男女を対象に、今夏のはたらき方の理想と実態、今夏出社またはテレワークを希望するそれぞれの理由、さらに職場の熱中症対策とその印象、そして夏の暑さが仕事に及ぼす影響を調査した「2025 年 夏のはたらき方実態調査」を実施しました。

#### 【調査概要】

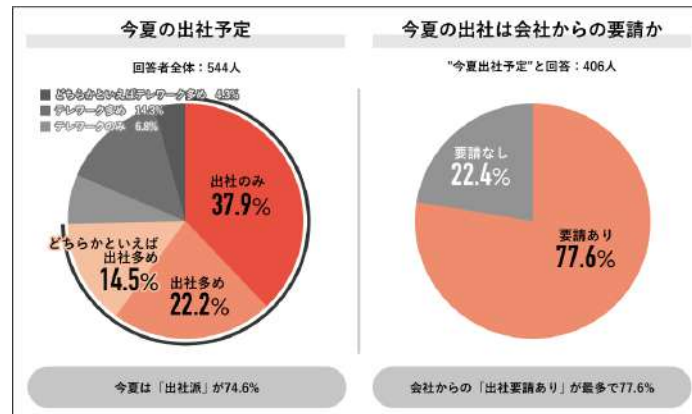
調査対象者：現在就業中のJobQ Town（ジョブキュータウン）登録者  
調査条件：全国／男女／20～50代  
調査期間：2025年6月4日～6月11日  
有効回答数：544人  
調査方法：インターネット調査

#### 【TOPICS】

- ・全体の74.6%が今夏「出社」 夏の理想のはたらき方は「出社派」が48.0% 「テレワーク派」が52.0%
- ・出社希望の理由は「涼しい環境が整っているから」 テレワーク希望の理由は「外が暑いから」が最多
- ・全体の74.6%が職場の熱中症対策が「されている」 67.5%が対策に「不十分さ」を実感
- ・全体の69.5%が夏バテ予防を「している」 「こまめな水分補給」や「睡眠」への意識が上位
- ・全体の85.7%が夏の暑さは仕事のやる気に「影響する」 83.4%が夏は仕事の「やる気」が下がる

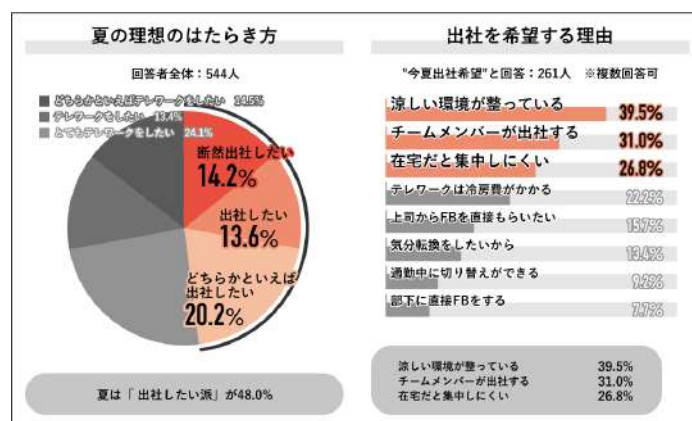
## 【今夏の出社予定】

回答者全体の 544 人に今夏の出社予定を聞くと、「出社派」が 74.6%で過半数を占め、内訳は「出社のみ」が 37.9%、「出社多め」が 22.2%、「どちらかといえば出社多め」が 14.5%となりました。今夏出社予定の 406 人に今夏の出社は会社からの要請かを聞くと、「要請あり派」が 77.6%で、「要請なし派」が 22.4%でした。



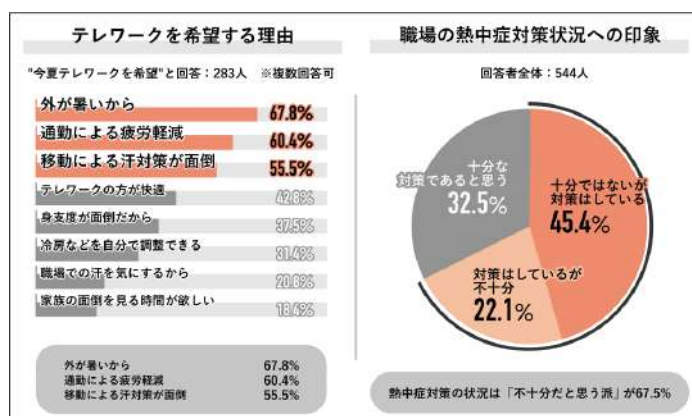
## 【夏の理想のはたらき方と出社希望理由】

回答者全体の 544 人に夏の理想のはたらき方を聞くと、「出社したい派」が 48.0%で、内訳は「断然出社したい」が 14.2%、「出社したい」が 13.6%、「どちらかといえば出社したい」が 20.2%となりました。出社を希望すると回答した 261 人にその理由を聞くと、「涼しい環境が整っている」が 39.5%で最多となり、次いで「チームメンバーが出社する」が 31.0%、「在宅だと集中しにくい」が 26.8%となりました。



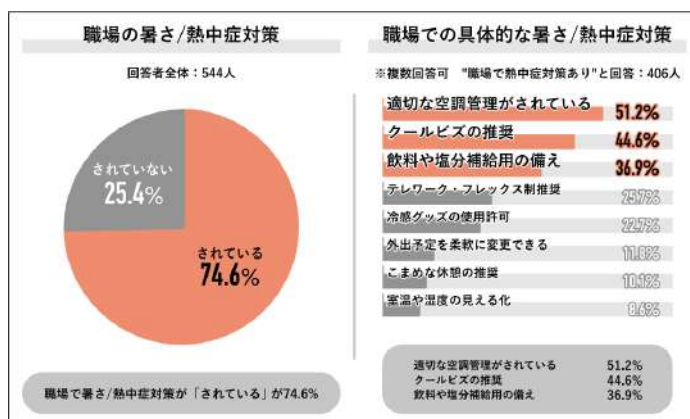
## 【テレワーク希望理由】

テレワークを希望すると回答した 283 人にその理由を聞くと、「外が暑いから」が 67.8%で最多となり、次いで「通勤による疲労軽減」が 60.4%、「移動による汗対策が面倒」が 55.5%となりました。回答者全体の 544 人に職場の熱中症対策状況への印象を聞くと、「不十分だと思う派」が 67.5%で多数派となり、内訳は「十分ではないが対策はしている」が 45.4%、「対策はしているが不十分」22.1%で、「十分な対策であると思う派」は 32.5%でした。



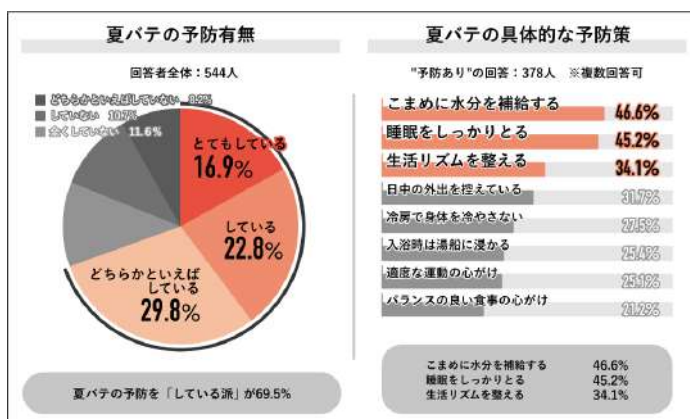
## 【職場の熱中症対策】

回答者全体の 544 人に職場の暑さ/熱中症対策を聞くと、「されている派」が 74.6%で多数派となり、「されていない派」は 25.4%でした。職場で熱中症対策ありと回答した 406 人に具体的な対策を聞くと、「適切な空調管理がされている」が 51.2%で最多となり、次いで「クールビズの推奨」が 44.6%、「飲料や塩分補給用の備え」が 36.9%となりました。



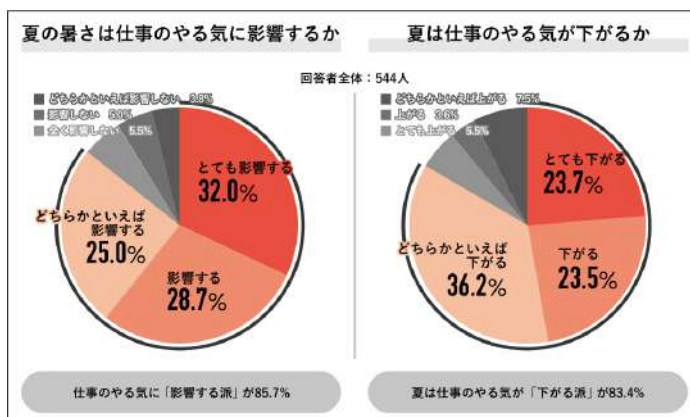
## 【夏バテ対策】

回答者全体の 544 人に夏バテの予防再策の有無を聞くと、「している派」が 69.5%と過半数を占め、内訳は「とてもしている」が 16.9%、「している」が 22.8%、「どちらかといえばしている」が 29.8%となりました。予防ありと回答した 378 人に夏バテの具体的な予防策を聞くと、「こまめに水分を補給する」が 46.6%で最多となり、次いで「睡眠をしっかり取る」が 45.2%、「生活リズムを整える」が 34.1%となりました。



## 【仕事のやる気への影響】

回答者全体の 544 人に夏の暑さは仕事のやる気に影響するかを聞くと、「影響する派」が 85.7%で大多数を占め、内訳は「とても影響する」が 32.0%、「影響する」が 28.7%、「どちらかといえば影響する」が 25.0%となりました。また、夏は仕事のやる気さが下がるかを聞くと、「下がる派」が 83.4%で大多数を占め、内訳は「とても下がる」が 23.7%、「下がる」が 23.5%、「どちらかといえば下がる」が 36.2%となりました。



(※2)集計データの詳細は別紙「2025 年 夏のはたらき方実態調査 報告書」をご参照ください



## 【回答者自由記述コメント】

今夏「出社を希望する」コメントが多く集まりました。

- ・夏になると自宅にいても暑いから毎日出社。会社は寒いくらいなので、家にいるよりマシ
- ・クールビズも認められているし、休める空間もあるのでオフィスに行く。いい気分転換にもなる
- ・ほぼテレワークなので毎年夏の電気代が心配。今年は出社で電気代を浮かせようかと考えている
- ・会社からの光熱費負担があればテレワークにするが、ないのでオフィスの冷房を頼りに出社する
- ・暑さ凌ぎのために、水や冷房が使いたい放題の出社を選ぶ。通勤だけ我慢すれば快適が待っている

※その他、夏のはたらき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/29181>

## 【調査まとめ】

今回実施した「2025 年 夏のはたらき方実態調査」では、今夏は7割が出社、うち6割がその出社は会社からの要請であり、個人の希望よりも企業方針に沿ったはたらき方となっている実態が浮き彫りになりました。2023 年の Job 総研調査での理想のはたらき方は「テレワーク」が過半数を占めました<sup>(※1)</sup>が、今回の調査では「出社希望」と「テレワーク希望」が拮抗する結果となりました。特に、出社を希望する理由では「涼しい環境が整っている」が最多となり、職場を「快適な温度環境＝避暑地」として積極的に活用する姿勢が一定数見られました。これまでテレワークの自由度や効率性が重視されてきた一方で、今夏はむしろ“職場に行くことで生活コストを下げ、快適な環境を得る”という新たな価値判断が広がっています。また、「テレワークは光熱費がかかる」など、物価高に対する意識の高まりが行動に影響している結果から、企業が提供するオフィス環境が、単なる「はたらく場所」から「コストを抑える生活拠点」へと変化を見せているとも言えます。

そんな中、7 割の職場では「クールビズの推奨」など熱中症対策がされているものの、これらの状況には「不十分さ」を感じており、環境面の整備だけでなく、企業側にはもう一段進んだ対策が期待されています。こうした職場状況に対し、個人レベルでの対策も進んでおり、7 割が夏バテの予防対策を始めています。「水分補給」や「睡眠・生活リズムの調整」など生活の基本の見直しに加え、「日中の外出を控える」など意識的な対策も挙げられました。

そして、8 割が夏の暑さで仕事のやる気が下がる結果となり、気候がはたらく意欲や生産性に与える影響は依然として大きいことが伺えます。企業にとっては、職場環境面での熱中症対策だけでなく、社員の意見を踏まえた“実効性ある対策”がますます求められるでしょう。また、個人側でも健康維持と生産性向上に対する意識の変化は進んでおり、企業と個人の“両輪”で夏を乗り越える姿勢が問われ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、はたらき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 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) 2023 年 夏のはたらき方実態調査（2023 年 8 月 14 日公開）

<https://jobsoken.jp/info/20230814/>

### ■(※2) 2025 年 夏のはたらき方実態調査 報告書（本調査）

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/15836>

## ■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 “はたらき方”に関する Q&A

<https://job-q.me/tags/1497>

## ■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/](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<br>Tel・Fax：03-6757-4266 携帯：070-3180-4798<br>Mail： <a href="mailto:pr-contact@persol.co.jp">pr-contact@persol.co.jp</a> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

※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