



2025年8月4日
パーソルキャリア株式会社

Job 総研『2025 年 副業・兼業の実態調査』を実施 経験者 4 割が高所得 “やった者勝ち” スキル活用が収入差に影響 ～希望者 6 割も“タイパ意識が足枷”の声～

プロフェッショナル人材の総合活用支援サービス「HiPro（ハイプロ）」^(※1)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、357人の社会人男女を対象に「2025年 副業・兼業の実態調査」を実施しました。本調査は、年収別の副業経験や今後の副業意向、また、副業収入の理想と実際、副業への不安、そして地方副業への興味を調査したものです。



【収入と副業】

厚生労働省が「副業・兼業の促進に関するガイドライン」を改定してから、2025年で3年を迎えます。Job 総研では2022年以降、4回に渡り副業の調査を実施^(※2)しており、2023年の調査では、約8割が「今後副業を始めたい」と回答するなど、社会人の副業志向の高まりが顕著に見られました。長期化する物価高により生活費や将来への不安が増す中、本業収入への依存度を下げる“複収入化”への関心は引き続き高いと考えられます。一方で、首都圏と比較して地方都市においては、副業などの柔軟なはたらき方を推進する制度や環境整備が十分とは言えず、これらが地方経済の活石化や雇用における深刻な課題につながっています。総務省はこうした背景を受け、地方公務員の副業を推進するため、自治体に対し「制度整備の推進」などを盛り込んだ通知を発表。地方自治体でも副業解禁への動きが広がりつつあります。このような状況で、社会人の副業への意識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357人の社会人男女を対象に、年収別の副業経験や今後の副業意向、また、副業収入の理想と実際、副業への不安、そして地方副業への興味について「2025年 副業・兼業の実態調査」を実施しました。

【調査概要】

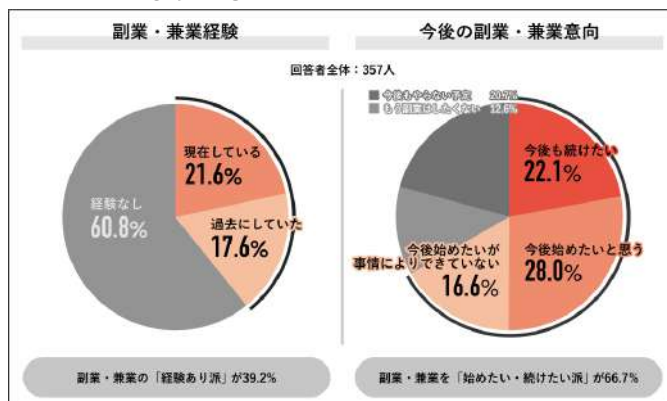
調査対象者：現在就業中のJobQ Town（ジョブキュータウン）登録者
調査条件：全国／男女／20～50代
調査期間：2025年7月9日～7月14日
有効回答数：357人
調査方法：インターネット調査

【TOPICS】

- ・全体の39.2%が副業経験あり“701万～1,000万円以下”で最多 今後は66.7%が「始めたい・続けたい」
- ・副業で実際に得た平均収入額5.4万円/月 理想の平均収入額は10.8万円/月 実態と理想に2倍ギャップ
- ・副業への不安や懸念は「収入に見合わない労力になる」「プライベート・本業が疎かにならないか」
- ・全体の78.1%がゆかりある地に「スキルを役立てたい」 全体の76.5%地方副業に「興味あり」
- ・興味ある理由は「空いた時間を有効活用したい」 ない理由は「そもそも地方副業を知らない」が最多

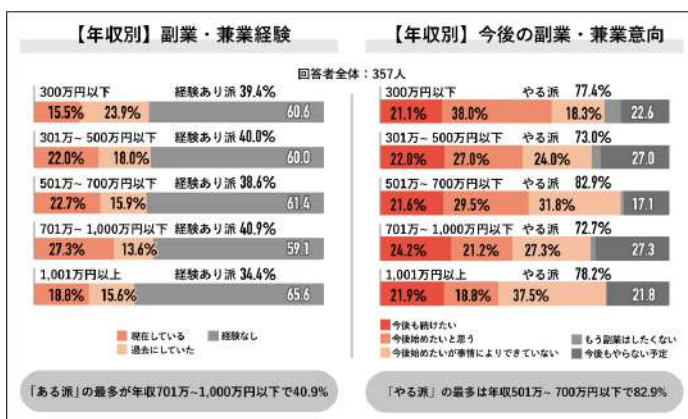
【副業経験】

回答者全体の 357 人に、副業・兼業経験を聞くと、「経験あり派」が 39.2%となり、内訳は「現在している」が 21.6%、「過去にしていた」が 17.6%となりました。また、今後の副業・兼業意向を聞くと、「始めたい・続けたい派」が 66.7%で過半数を占め、内訳は「今後も続けたい」が 22.1%、「今後始めたい」が 28.0%、「今後始めたいが事情によりできていない」が 16.6%となりました。



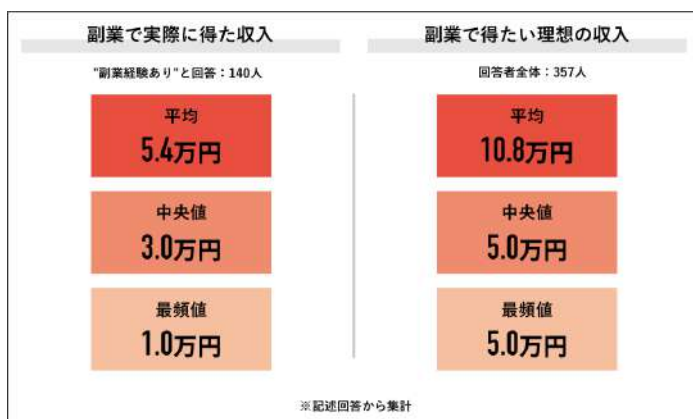
【年収別の副業意識】

副業・兼業「経験あり派」の年収別では、「701 万～1,000 万円以下」が 40.9%で最多となり、次いで「301 万～500 万円以下」が 40.0%、「300 万円以下」が 39.4%、「501 万～700 万円以下」が 38.6%、「1,000 万円以上」が 34.4%となりました。今後の副業・兼業「意向あり派」の年収別では、「501 万～700 万円以下」が 82.9%で最多となり、次いで「1,001 万円以上」が 78.2%、「300 万円以下」が 77.4%、「301 万～500 万円以下」が 73.0%、「701 万～1,000 万円以下」が 72.7%となりました。



【副業収入の実態と理想】

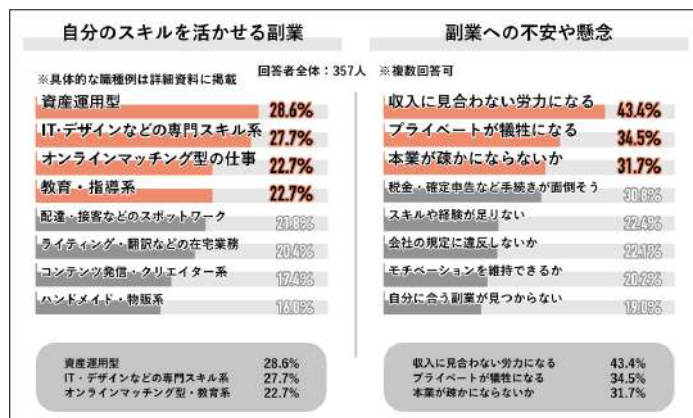
副業経験ありと回答した 140 人に、副業で実際に得た収入を聞くと、平均額が 5.4 万円、中央値が 3.0 万円、最頻値が 1.0 万円となりました。回答者全体の 357 人に副業で得たい理想の収入を聞くと、平均額が 10.8 万円、中央値が 5.0 万円、最頻値が 5.0 万円となり、実態と理想に乖離がある状況です。



(※3)集計データの詳細は別紙「2025 年 副業・兼業の実態調査 報告書」をご参照ください

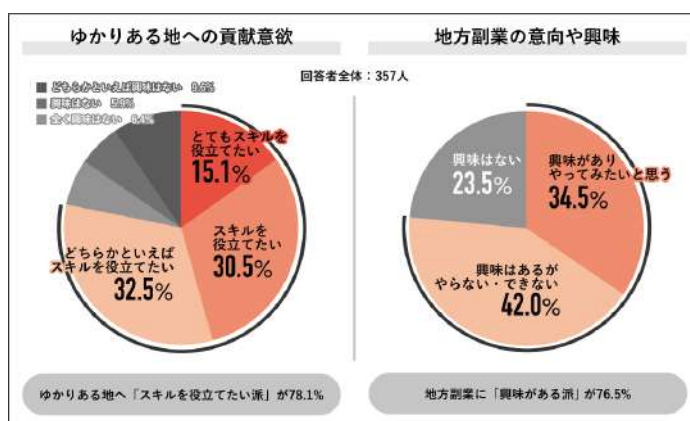
【副業への不安や懸念】

回答者全体の 357 人に、自分のスキルを活かせる副業を聞くと、「資産運用型」が 28.6%で最多となり、次いで「IT・デザインなどの専門スキル系」が 27.7%、「オンラインマッチング型」「教育・指導系」が同率で 22.7%となりました。また、副業への不安や懸念を聞くと、「収入に見合わない労力になる」が 43.4%で最多となり、次いで「プライベートが犠牲になる」が 34.5%、「本業が疎かにならないか」が 31.7%となりました。



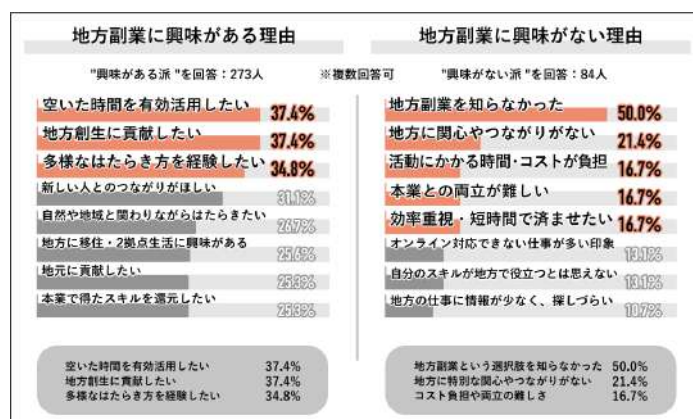
【地方副業への興味】

回答者全体の 357 人に、ゆかりある地への貢献意欲を聞くと、「スキルを役立てたい派」が 78.1%で過半数を占め、内訳は「スキルを大いに役立てたい」が 15.1%、「スキルを役立てたい」が 30.5%、「どちらかといえばスキルを役立てたい」が 32.5%となりました。また、地方副業の意向や興味を聞くと、「興味がある派」が 76.5%となり、内訳は「興味があり、やってみたい（既にやっている）」が 34.5%、「興味はあるが、やらない・できない」が 42.0%となりました。



【地方副業に興味あり・なしの理由】

地方副業に興味ありと回答した 273 人にその理由を聞くと、「空いた時間を有効活用したい」「地方創生に貢献したい」が同率 37.4%で最多となり、次いで「多様なはたらき方を体験したい」が 34.8%となりました。興味がないと回答した 84 人にその理由を聞くと、「地方副業を知らなかった」が 50.0%で最多となり、次いで「地方に特別な関心がない」が 21.4%、「活動にかかるコストが負担」「本業との両立が難しい」「副業は効率重視で済ませたい」が同率で 16.7%となりました。



【回答者自由記述コメント】

副業に関する課題や懸念のコメントが、未経験者・経験者双方から集まりました。

■ 未経験者

- ・ できることならやってみたいがどうやって始めればいいのかわからない
- ・ 副業申請のフローが面倒すぎる。許可制のせいで1か月くらいかかるらしく、やる気が削がれた
- ・ 物価も上がって副業したい気持ちはあるが、本業でヘトヘトになって副業どころじゃない

■ 経験者

- ・ 申請したら上司に露骨に嫌な顔をされたことがある。副業＝本業への不満と捉えられる風潮がある
- ・ 副業をしていた時期があるが、体力的に続かなかったし、本業との両立は物理的に無理だった
- ・ 副業の納期が重なり、睡眠時間が削られた。健康を崩してやめた

※その他、副業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/29311>

【調査まとめ】

今回実施した「2025年 副業・兼業の実態調査」では、4割が「副業経験あり」と回答、2023年の調査より約2割増加する結果となりました。働き方改革やテレワークの浸透に伴い、副業がより身近な選択肢として広がっていることがうかがえます。今後についても、副業を「始めたい・続けたい」と考える人は7割以上にのぼり、副業が一過性のトレンドではなく、今後のはたらき方の一部として定着する可能性が見られます。ただし、「関心はあるが事情により取り組めていない」といった声もあり、プライベート・本業との両立や時間の確保など、環境面の課題が存在することも考えられます。年収701万～1,000万円の高所得者層での副業経験者が多数であり「今後取り組みたい」とする意向は年収501万～700万円層で最も高く、中～高所得層で副業に関心を寄せていることが分かります。高所得層においても副業を積極的に捉える姿勢が見られ、副業が単なる収入補填にとどまらず、スキル活用やキャリア形成の手段となっている傾向もうかがえます。副業で得た実際の平均収入額は5万円でしたが、理想平均額は10万円と、現実とのギャップも存在します。

副業に興味がありつつも出来ていない背景には、「労力に対して収入が見合わない」「プライベート・本業への影響が心配」といった現実的な懸念の声も聞かれました。地方副業へは7割強が「興味あり」と回答しており、その理由には「空いた時間の有効活用」「地方創生への貢献」「都市部では得られない体験」といった前向きな動機が挙げられました。一方、地方副業に関心を持っていない理由としては、「そもそも存在を知らなかった」「地方に特別な関心がない」「移動や費用などの負担」といった、情報格差や実務面の課題が浮き彫りになっています。

8割が「自分のスキルをゆかりある地に役立てたい」と回答しており、その分野としては、「資産運用型（不動産投資・株式投資・仮想通貨等）」「IT等の専門スキル型（プログラミング・Webデザイン等）」「オンラインマッチング型（クラウドソーシング・スキルシェア等）」「教育・指導型（家庭教師等）」が挙げられました。これは、専門性や経験を活かした自立的なはたらき方への志向が顕著であることを示唆しています。そのため、これら“個人”のスキルと地方や企業で“求められる”スキルを掛け合わせることで、スキルアップや人材確保につながると考えられます。

本調査からは、はたらく個人が副業を通じてスキルを活かすと同時に、社会との新たな関わり方を模索している姿が見えてきました。副業がキャリア形成の手段として注目される中で、副業を継続的に行うためには、得たい収入や経験と本業、実生活のバランスが求められているようです。今後、企業や自治体、副業等の紹介事業者が連携し、制度や支援の整備を進めていくことで副業人口も増加する可能性が考えら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。

■(※3) 2025 年 副業・兼業の実態調査 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

■(※2) 過去 4 回の調査は下記ページからご覧になれます

2022 年 副業・兼業の実態調査 (8 月 15 日公開済)

2023 年 女性の副業・兼業実態調査 (9 月 25 日公開済)

2023 年 副業・兼業の実態調査 (3 月 6 日公開済)

2023 年 副業・兼業の実態調査 vol.2 (10 月 2 日公開済)

■(※1) プロフェッショナル人材の総合活用支援サービス「HiPro」について < <https://hipro-job.jp/> >

「HiPro (ハイプロ)」は、「スキルを解放し、社会を多様にする。」をパーパスに、課題に向き合う企業と、副業・フリーランス人材をつなぐ、プロフェッショナル人材の総合活用支援サービスです。企業の人材獲得の難易度が高まり、個人のはたらき方が大きく変わる中、「HiPro」は企業が必要とする人材と出会い、個人は自分のスキルに合ったプロジェクトを見つける機会を「HiPro Biz」「HiPro Tech」「HiPro Direct」の 3 つのサービスを通じ提供します。これまでの経験とスキルを活かしながら自身の可能性を広げたい個人と、複雑化する課題に対応したい企業に選択肢を増やし、社会を多様にしていきます。

■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 “副業・複業”に関する Q&A

<https://job-q.me/categories/career/side-hustle>

■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