



2026年4月13日  
パーソルキャリア株式会社

**Job総研『2026年 出社に関する実態調査』を実施**  
**出社頻度増加 7割 背景に会社の方針変更 個人も”必要性実感”**  
**～通勤時間にストレス 7割 満員電車の疲労が生産性に影響か～**

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、327人の社会人男女を対象に「2026年 出社に関する実態調査」を実施しました。本調査では、2026年度の出社実態や頻度、理想のはたらき方、また通勤実態やストレス、出社の必要性などを調査したものです



**【4月時点での出社回帰状況】**

4月に入り、新年度のタイミングではたらき方に関する方針を見直す企業や組織も見られ、はたらき方に変化が生じています。コロナ禍を経て定着したリモートワークに対し、2026年現在は企業によるさまざまな動きが一層強まっていますが、出社派かリモート派かは依然として意見が割れています。Job総研が2025年に実施した調査<sup>(※1)</sup>では、リモートワークではたらくことへも難易度を感じたことで対面コミュニケーションに需要があることがわかりましたが、通勤負担や柔軟性を求める個人の意識とのギャップも顕在化していると考えられます。このような状況で社会人が考える出社の価値や必要性はどのように変化しているのでしょうか。

Job総研では327人の社会人男女を対象に、2026年度の出社実態や頻度、理想のはたらき方、また通勤実態やストレス、出社の必要性などを調査した「2026年 出社に関する実態調査」を実施しました。

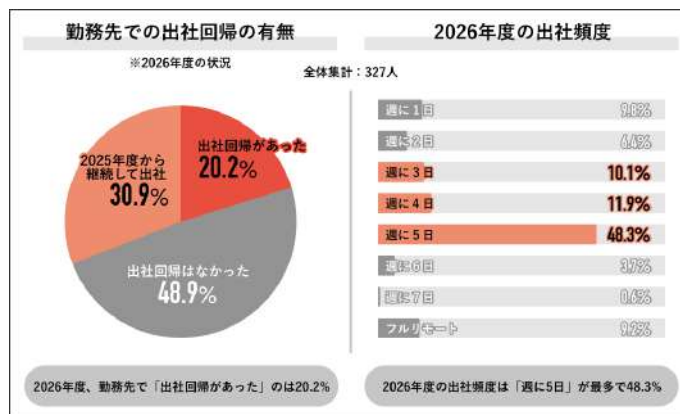
**【調査概要】**  
 調査対象者：現在就業中のJobQ Town（ジョブキュータウン）登録者  
 調査条件：全国／男女／20～50代  
 調査期間：2026年3月25日～3月30日  
 有効回答数：327人  
 調査方法：インターネット調査

**【TOPICS】**

- ・全体の20.2%が2026年度勤務先での出社回帰が「あった」 実際の出社頻度は「週5」
- ・全体の75.5%が2026年度から出社頻度は「増える」 背景は「会社の方針が変わった」が最多
- ・全体の53.2%が2026年度の理想のはたらき方理想は「出社」 理想の頻度は「週3」
- ・全体の62.8%が通勤時間が「非効率に感じる」 通勤の疲労で「仕事の生産性が落ちる」影響あり
- ・全体の76.8%が「出社は必要」 理由は「すぐに質問しやすい」「リモートより意思疎通ができる」

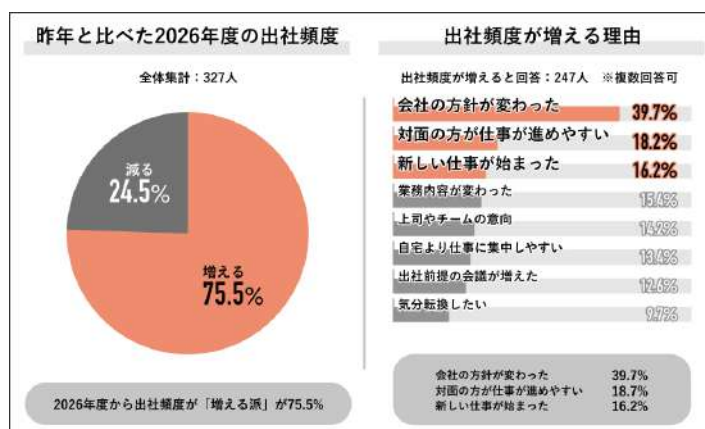
## 【2026年度の出社回帰状況】

回答者全体の327人に、2026年度勤務先での出社回帰の有無を聞くと、「あった」が20.2%となり、次いで「2025年度から継続して出社」が30.9%でした。また、2026年度の出社頻度を聞くと、「週に5日」が48.3%で最多となり、次いで「週に4日」が11.9%、「週に3日」が10.1%となりました。



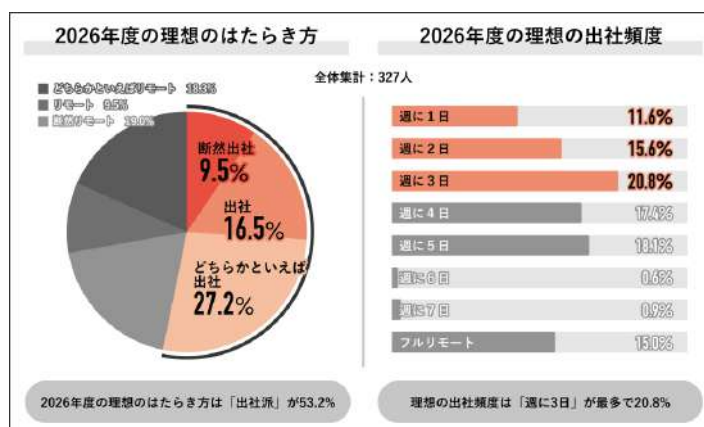
## 【2026年度の出社頻度の変化と背景】

回答者全体の327人に、昨年と比べた2026年度の出社頻度について聞くと、「増える」が75.5%で、「減る」が24.5%でした。2026年度に出社頻度が増えると回答した247人にその理由を聞くと、「会社の方針が変わった」が39.7%で最多となり、次いで「対面の方が進めやすい」が18.2%、「新しい仕事が始まった」が16.2%となりました。



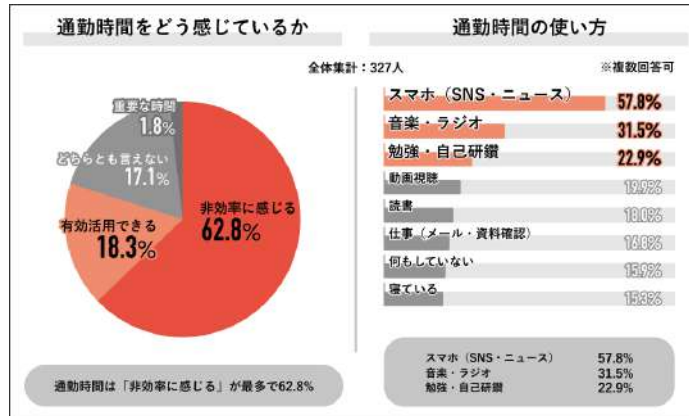
## 【2026年度の理想のはたらき方・出社頻度】

回答者全体の327人に、2026年度の理想のはたらき方を聞くと、「出社派」が53.2%で過半数を占め、内訳は「断然出社」が9.5%、「出社」が16.5%、「どちらかといえば出社」が27.2%でした。また、2026年度の理想の出社頻度を聞くと、「週に3日」が20.8%で最多となり、次いで「週に2日」が15.6%、「週に1日」が11.6%となりました。



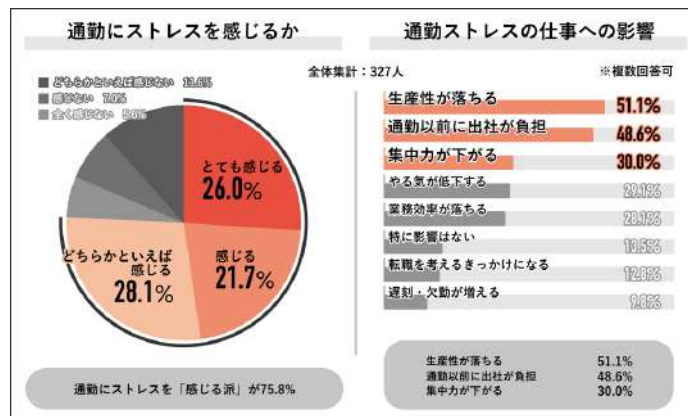
## 【通勤時間の使い方】

回答者全体の327人に、通勤時間をどう感じているかを聞くと、「非効率に感じる」が62.8%で最多となり、「有効活用できる」が18.3%、「どちらとも言えない」が17.1%となりました。また、通勤時間の使い方を聞くと、「スマホ（SNS・ニュース）」が57.8%で最多となり、次いで「音楽・ラジオ」が31.5%、「勉強・自己研鑽」が22.9%となりました。



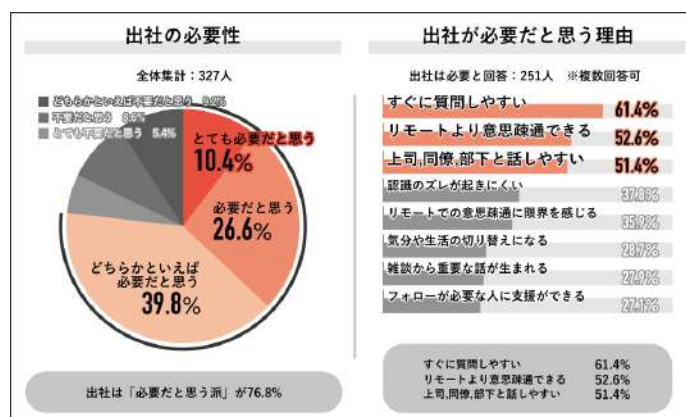
## 【通勤のストレス】

回答者全体の327人に、通勤にストレスを感じるかを聞くと、「感じる派」は75.8%で過半数を占め、内訳は「とても感じる」が26.0%、「感じる」が21.7%、「どちらかといえば感じる」が28.1%でした。また、通勤ストレスが仕事に及ぼす影響を聞くと、「生産性が落ちる」が51.1%で最多となり、次いで「通勤以前に出社が負担」が48.6%、「集中力が下がる」が30.0%となりました。



## 【出社の必要性】

回答者全体の327人に、出社の必要性を聞くと、「必要だと思う派」は76.8%で過半数を占め、内訳は「とても必要だと思う」が10.4%、「必要だと思う」が26.6%、「どちらかといえば必要だと思う」が39.8%でした。出社が必要だと思うと回答した251人にその理由を聞くと、「すぐに質問しやすい」が61.4%で最多となり、次いで「リモートより意思疎通できる」が52.6%、「上司、同僚、部下と話しやすい」が51.4%となりました。



(※2)年代別回答など集計データの詳細は別紙「2026年 出社に関する実態調査 報告書」をご参照ください

## 【回答者自由記述コメント】

出社に必要性を感じるものの、柔軟性を求める趣旨のコメントが集まりました。

- ・ 出社にはネガティブではないが、会社的に必ず出社なので選択肢は増やして欲しい
- ・ 週に1回は出社した方がいいと感じる。でも満員電車でストレスなので時間をずらして通勤したい
- ・ 出社頻度が少ない人とはコミュニケーションが取りづらいので、他の人にも出社して欲しい
- ・ 自宅だとよほど自制心がない限り集中しづらく出社の方が集中しやすいということを感じました
- ・ 出社の価値は十分感じているが、通勤で疲労が溜まるので週2日はリモートできる日が欲しい

## 【調査まとめ】

Job 総研が実施した「2026年 出社に関する実態調査」では、2026年度は出社回帰の流れが一段と進んでいる実態が見えました。出社頻度は「週5日」が約5割と最多となり、コロナ禍以降に定着した柔軟なはたらき方から、再び出社中心へとシフトしている様子がうかがえます。その変化の中身を見ると、出社頻度が増える理由として「会社の方針が変わる」が最多となっていることから、個人の意思というよりも企業主導で出社が進んでいる傾向が見られました。

また、出社の必要性については約7割が「必要」と回答しています。対面でのコミュニケーション価値は引き続き評価されており、特に「すぐに質問できる」「意思疎通がしやすい」といった点は、出社ならではのメリットとして認識されています。その一方で、理想とのギャップは依然として大きく、理想の出社頻度は「週1~3日」に集中しており、実態である「週5出社」との乖離が見られました。つまり、出社の価値は感じているものの、頻度は少なくしたいという意向が見られる結果となりました。

さらに6割以上が通勤時間を非効率と感じ、7割以上が「ストレス」を感じている結果となっただけでなく、疲労による「生産性低下」や「出社自体が負担」といった声も多く挙がっており、通勤は単なる移動ではなく、はたらき方に影響する要素となっていることがうかがえます。出社が増えるということは、通勤頻度も増えるということであるため、通勤時間を単なるスマートフォンを見る時間として消費するのではなく、個人の工夫次第で有効な時間に変えていくことも重要になると考えられます。

本調査を2025年の結果<sup>(※1)</sup>と比較すると、出社の必要性の認識は高まりつつも、通勤負担や理想との乖離があることがわかりました。特に若手を中心に“タイパ”の意識が強まる中では、通勤を伴う出社を負担に感じやすくなる可能性もあります。しかし、対面で得られる価値を前向きに捉えることで、期待されている以上の成果を生み出すことも可能でしょう。そして今後は、通勤による負担があることを前提としたうえで、いかにそれを上回る出社の価値を設計していくかが、企業や組織に一層求められていくのではないのでしょうか。

「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。



パーソンキャリア株式会社 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。

## ■<sup>(※1)</sup> 2025年 出社に関する実態調査 報告書 (2025年1月公開)

対面需要7割 上司・部下間で意見一致も“週3以下希望”

～齟齬防ぐため6割が前向き “リモートワークの難易度”再理解の声～

<https://jobsoken.jp/info/20250127/>

## ■<sup>(※2)</sup> 2026年 出社に関する実態調査 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/16333>

## ■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、**一人々に「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  
Tel・携帯：070-3180-4798  
Mail：[pr-contact@persol.co.jp](mailto: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