

**Job 総研『2026年 賃上げの意識調査』を実施**  
**7割が昇給見込みも“昇給額・頻度に不満” 女性と課長で顕著**  
**～賃上げ望むもはたらき方にも不満 5割 「休めない・転職は避けたい」声～**

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、278人の社会人男女を対象に「2026年 賃上げの意識調査」を実施しました。本調査では、2026年は「賃上げ」と「はたらきやすさの改善」どちらを希望するか、また、現在の賃金・はたらき方への不満や避けたいはたらき方、そして2026年度の昇給見込みなどを男女別・役職別に調査したものです。



**【高まる賃上げへの不安】**

2026年4月時点で、食品の値上げが相次ぐなど、日常的な支出が増加しています。加えて、中東情勢の緊迫化によるエネルギー価格の上昇がガソリン代や電気・ガス代にも波及し、家計への影響が広がっています。Job 総研では、2024年にも物価・賃金に関する調査<sup>(※1)</sup>を実施しましたが、ははたらきやすさよりも「賃上げ」を求める声や、昇給が物価上昇に追いついていない不安、年収水準に対する納得感の低さなどの声が多くあがりました。また、賃金や昇給に対する実感には男女で差が見られる傾向から感じ方の違いが不満の背景にある可能性も考えられます。こうした状況の中、社会人は「賃上げ」への意識はどのように変化しているのでしょうか。

Job総研では278人の社会人男女を対象に、2026年は「賃上げ」と「はたらきやすさの改善」どちらを希望するか、また、現在の賃金・はたらき方への不満や避けたいはたらき方、そして2026年度の昇給見込みなどを男女別・役職別に調査した「2026年 賃上げの意識調査」を実施しました。

**【調査概要】**

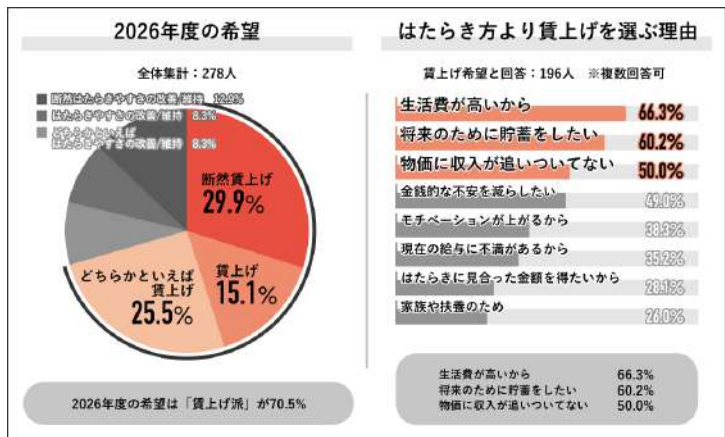
調査対象者：現在就業中のJobQ Town（ジョブキュータウン）登録者  
調査条件：全国／男女／20～50代  
調査期間：2026年3月29日～3月31日  
有効回答数：278人  
調査方法：インターネット調査

**【TOPICS】**

- ・全体の70.5%が2026年度に希望するのは「はたらきやすさ」より「賃上げ」理由は「生活費が高い」
- ・全体の65.1%が現在、賃金に「不満あり」内容は「物価に追いついていない」「昇給額・昇給機会の少なさ」
- ・「賃金に不満がある派」の男女別では女性が68.2%、役職別では一般社員が68.9%で顕著
- ・全体の67.7%が2026年度に昇給見込みは「あると思う」男女別では男性が70.7%で顕著
- ・全体の54.3%が現在「はたらき方に不満あり」避けたいはたらき方は「休みが取りづらい」「転職」が上位

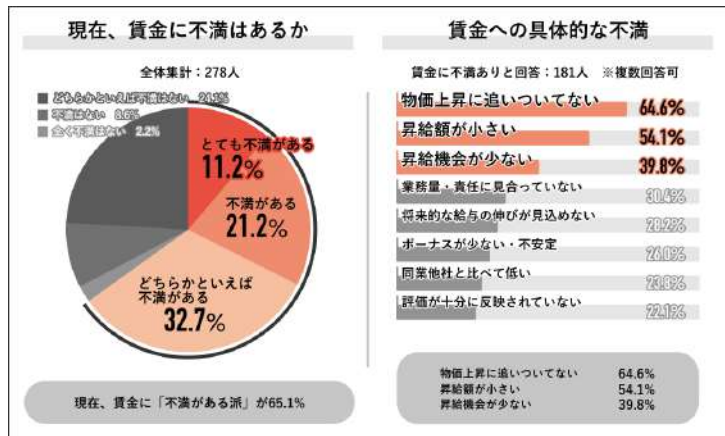
## 【2026年度に希望するのは賃上げか、はたらきやすさの改善か】

回答者全体の278人に、2026年度は「賃上げ」と「はたらきやすさの改善・維持」どちらを希望するかを聞くと「賃上げ派」が70.5%で過半数を占め、内訳は「断然賃上げ」が29.9%、「賃上げ」が15.1%、「どちらかといえば賃上げ」が25.5%でした。はたらきやすさの改善/維持よりも賃上げ希望と回答した196人にその理由を聞くと、「生活費が高いから」が66.3%で最多となり、次いで「将来のために貯蓄をしたい」が60.2%、「物価に収入が追いついていない」が50.0%となりました。



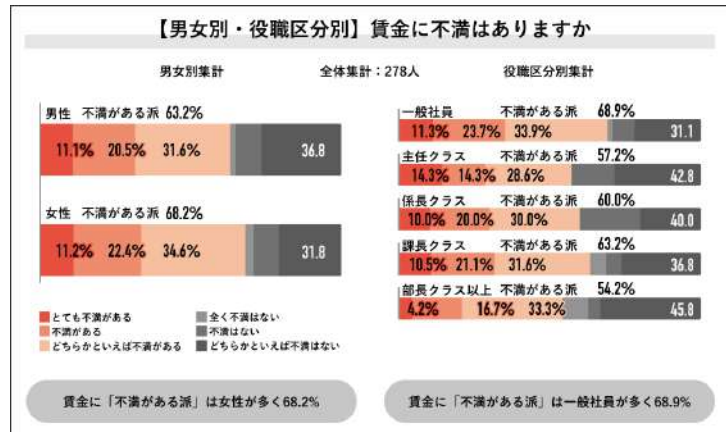
## 【賃金への不満とその内容】

回答者全体の278人に、現在、賃金に不満はあるかを聞くと、「不満がある派」は65.1%で過半数を占め、内訳は「とても不満がある」が11.2%、「不満がある」が21.2%、「どちらかといえば不満がある」が32.7%でした。賃金に不満ありと回答した181人にその内容を聞くと、「物価上昇に追いついていない」が64.6%で最多となり、次いで「昇給額が小さい」が54.1%、「昇給機会が少ない」が39.8%となりました。



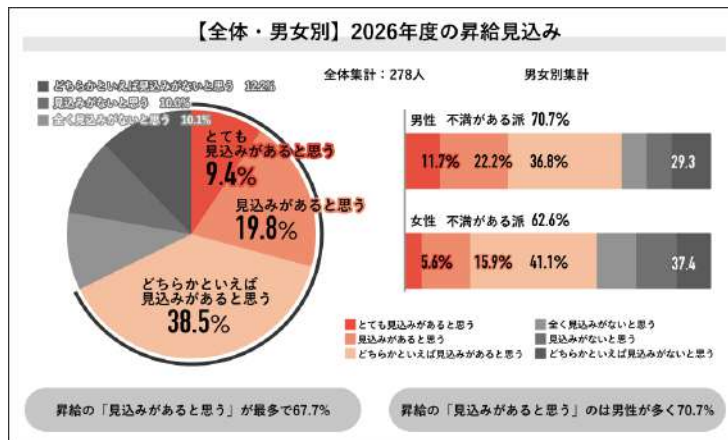
## 【男女別・役職別】

賃金に不満がある派の男女別では、男性が63.2%、女性が68.2%と、女性の方が不満を抱いている結果となりました。また、賃金に不満がある派の役職別では、一般社員が68.9%、課長クラスが63.2%、係長クラスが60.0%、主任クラスが57.2%、部長クラス以上が54.2%となりました。



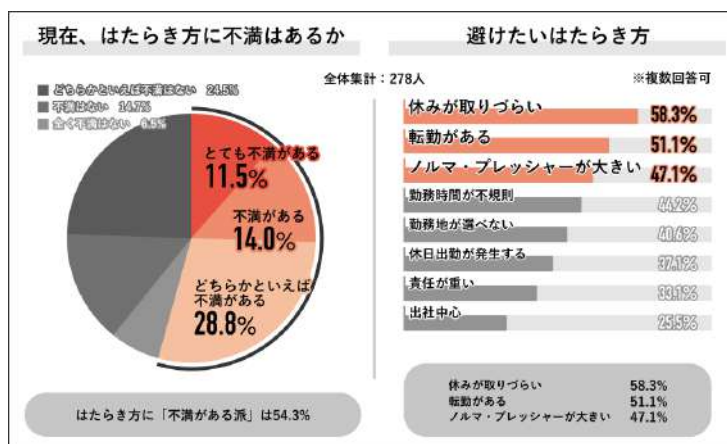
## 【2026 年度の昇給見込み】

回答者全体の 278 人に、2026 年度に昇給見込みはあるかを聞くと、「見込みがあると思う派」は 67.7%で過半数を占め、内訳は「とても見込みがあると思う」が 9.4%、「見込みがあると思う」が 19.8%、「どちらかといえば見込みがあると思う」が 38.5%でした。「2026 年度に昇給見込みがあると思う派」の男女別では、男性が 70.7%、女性が 62.6%と、男性の方が昇給を見込む割合が多い結果となりました。



## 【はたらき方への不満・避けたいはたらき方】

回答者全体の 278 人に、現在はたらき方に不満はあるかを聞くと、「不満がある派」は 54.3%で過半数を占め、内訳は「とても不満がある」が 11.5%、「不満がある」が 14.0%、「どちらかといえば不満がある」が 28.8%でした。また、避けたいはたらき方を聞くと、「休みが取りづらい」が 58.3%で最多となり、次いで「転勤がある」が 51.1%、「ノルマ・プレッシャーが大きい」が 47.1%となりました。



## 【回答者自由記述コメント】

昇給額・昇給機会の少なさへの不満コメントが集まりました。

- ・賃上げはありましたが昇給額が少なく、社会の流れで取り敢えず上げたように感じてしまった
- ・給料の上がり幅が狭く、ボーナスも 2→1 回に減らされた。年収としては前年よりも下がった
- ・賃上げのために転職しているという現実がある
- ・賃上げ額が少なすぎる。毎年多くて 1 千円以内で家計の助けになる程上がらないのが実態です。
- ・賃上げは 6 年目にしてやっと 3,000 円アップ。全く嬉しいと思わなかったです

## ■(※1) 2024 年 日本経済の意識調査～賃金・物価編～ (2024 年 10月公開)

9 割が景気不安 首相交代で経済回復期待 6 割

～切実な国民の声 生活圧迫続き“減税と賃上げ”に注目～

<https://jobsoken.jp/info/20241003/>

## ■<sup>(※1)</sup>2025年 理想の就活実態調査 (2025年2月公開)

給与重視6割 若年で変わる価値観 物価高受け安定思考へ  
～”仕事で挑戦”より”プライベート優先”5割 見えたJOB型とのギャップ～  
<https://jobsoken.jp/info/20250204/>

## ■<sup>(※1)</sup>2025年 転職と年収に関する実態調査 (2025年12月公開)

自己評価額より低い6割 社内昇進より転職で年収アップ望む声  
～期待値+144万円に届かず 転職後平均89万円増額実現も 長期視点に課題～  
<https://jobsoken.jp/info/20251215/>

### 【調査まとめ】

Job総研が実施した「2026年 賃上げの意識調査」では、「はたらきやすさの改善・維持」よりも「賃上げ」を優先したいと考える人が多い結果となりました。賃上げを望む人は7割を超え、その背景には「生活費の高さ」や「将来に向けた貯蓄」など、日々の生活に直結した不安が見られました。特に「物価に収入が追いついていない」と感じている人が半数にのぼることからも、足元の物価上昇が家計に与える影響の大きさが読み取れます。

また、賃金に不満を持つ人は6割を超え、役職別では課長職で高いものの、一般社員の方が不満が大きい現実があり、立場による感じ方の違いも見受けられます。男女別で見ると、女性の方が不満を感じている割合が高く、また昇給見込みについては男性の方が割合が高くなるなど、昇給への期待や実感において男女差が出る結果となりました。こうした認識の違いが、不満の感じ方に影響しているのかもしれませんが、「物価上昇に見合っていない」「昇給額・昇給機会の少なさ」といった声が挙がる一方で、2026年度に昇給見込みがあると考えている人は約7割と、一定の期待感はあるようです。

はたらき方についても過半数が不満を感じており、「休みが取りづらい」「転勤がある」「プレッシャーが大きい」などが挙がりました。こうした結果から、はたらく環境への課題を感じながらも、それ以上に賃金面の改善を優先したいと考える人が増えていると考えられます。

2026年4月時点でも、企業による賃上げの動きも広がりつつあるものの、物価上昇の影響で生活の豊かさを感じられない人も少なくありません。また、値上がりが続くことへの不安感から消費マインドも低下しており、賃上げが進んでも生活の豊かさを実感できない状況が続いていると考えられます。こうした状況から、単に賃上げを実施するだけでなく、物価上昇と連動した処遇の見直しや、その水準やプロセスに対する納得感を醸成していくことが、今後の人材確保や定着においてより重要になっていくと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。

## ■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 “給与・賃金”に関する Q&A

<https://job-q.me/categories/corporate/salary>

## ■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