



2026年6月8日
パーソルキャリア株式会社

Job 総研『2026年 夏のはたらき方実態調査』を実施 気温 35 度以上で“出社意欲低下” 暑さで生産性に支障 9 割 ～6 割が“テレワーク希望” 酷暑下の通勤負担に懸念の声～

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、446人の社会人男女を対象に「2026年 夏のはたらき方実態調査」を実施しました。本調査では、夏の出社予定と理想のはたらき方、夏の暑さが仕事に及ぼす影響や酷暑日の出社意欲、夏の出社や通勤の負担、そして職場の熱中症対策の理想と実態を調査したものです。



【酷暑日と出社】

2026年4月、最高気温が 40℃以上の日の名称が「酷暑日」に決定しました。Job総研が2023年と2025年夏に実施した調査^(※1)では、理想はテレワーク、実態は出社と、はたらき方にギャップがあることや、暑さが仕事のやる気に影響することがわかっています。近年出社回帰も進む中、夏季の通勤やオフィス環境が個人の就業意欲や業務パフォーマンスにも影響を及ぼす場面も増えており、企業には通勤の負担減などの酷暑対策や熱中症リスクへの配慮もより求められていくと考えられます。今年4月に実施した調査^(※2)でも、通勤にストレスを感じる人が7割いることがわかっています。このような状況で、今年の社会人の夏のはたらき方はどのような実態なのでしょう。

Job総研では446人の社会人男女を対象に、今夏の出社予定と理想のはたらき方、夏の暑さが仕事に及ぼす影響や酷暑日の出社意欲、夏の出社や通勤の負担、そして職場の熱中症対策の理想と実態を調査した「2026年 夏のはたらき方実態調査」を実施しました。

【調査概要】

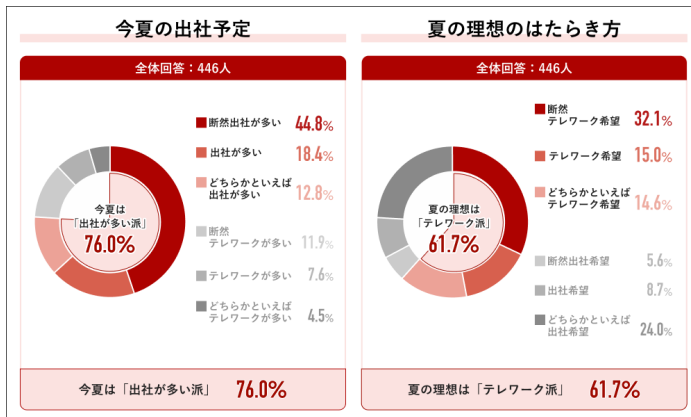
調査対象者：現在就業中のJobQ Town（ジョブキュータウン）登録者
 調査条件：全国／男女／20～50代
 調査期間：2026年5月20日～5月25日
 有効回答数：446人
 調査方法：インターネット調査

【TOPICS】

- ・全体の76.0%が今夏は「出社が多い」 全体の61.7%が夏の理想は「テレワーク」
- ・全体の90.1%が「夏の暑さが仕事に影響」 影響は「集中力が続かなくなる」 58.1%が「体調不良」
- ・出社したくない最高気温は「猛暑日：35℃以上」が最多 負担を感じる場面は「自宅から駅までの移動」
- ・全体の61.4%が職場の暑さ・熱中症「対策あり」 「空調温度の調整」「クールビズの推奨」が対策上位
- ・全体の70.9%が職場の熱中症対策状況を「不十分」と感じる 求める対策は「テレワークの推奨」が1位

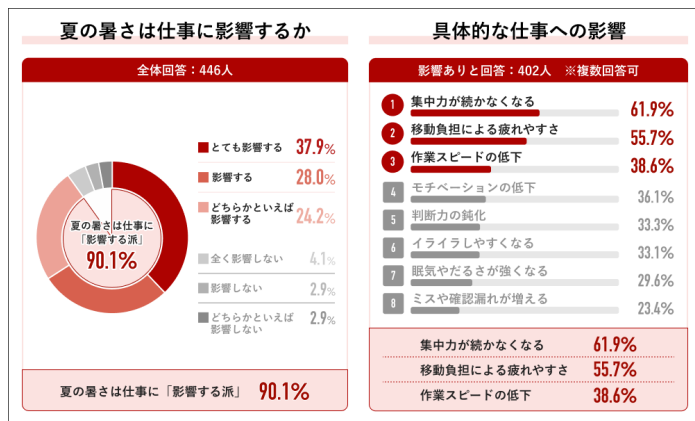
【今夏の出社予定と理想のはたらき方】

回答者全体の446人に、今夏の出社予定を聞くと、「出社が多い派」が76.0%で過半数を占め、内訳は「断然出社が多い」が44.8%、「出社が多い」が18.4%、「どちらかといえば出社が多い」が12.8%でした。また、理想の夏のはたらき方を聞くと、「テレワーク希望派」が61.7%で過半数を占め、内訳は「断然テレワーク希望」が32.1%、「テレワーク希望」が15.0%、「どちらかといえばテレワーク希望」が14.6%でした。



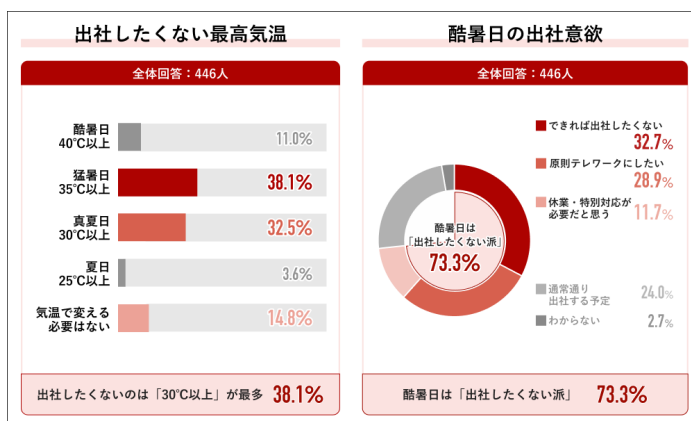
【夏の暑さが仕事に及ぼす影響】

回答者全体の446人に、夏の暑さは仕事に影響するかを聞くと、「影響する派」が90.1%で過半数を占め、内訳は「とても影響する」が37.9%、「影響する」が28.0%、「どちらかといえば影響する」が24.2%でした。影響があると回答した402人に、具体的な仕事への影響を聞くと、「集中力が続かなくなる」が61.9%で最多となり、次いで「移動負担による疲れやすさ」が55.7%、「作業スピードの低下」が38.6%となりました。



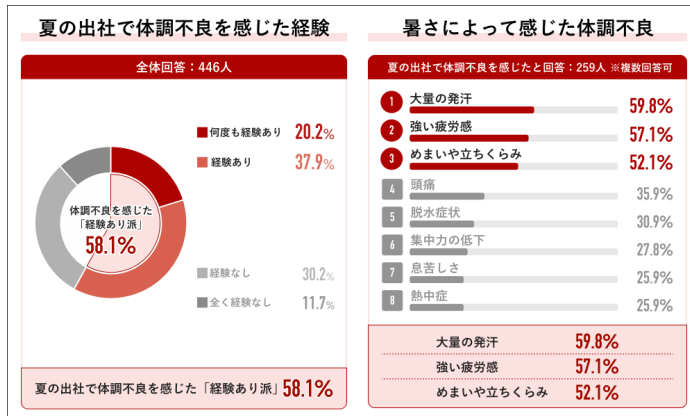
【酷暑日の出社】

回答者全体の446人に、出社したくない最高気温を聞くと、「猛暑日：35℃以上」が38.1%で最多となり、次いで「真夏日：30℃以上」が32.5%、「気温で変える必要はない」が14.8%となりました。また、酷暑日の出社意欲聞くと、「出社したくない派」が73.3%で多数派となり、内訳は「できれば出社したくない」が32.7%、「原則テレワークにしたい」が28.9%、「休業・特別対策が必要だと思う」が11.7%となりました。



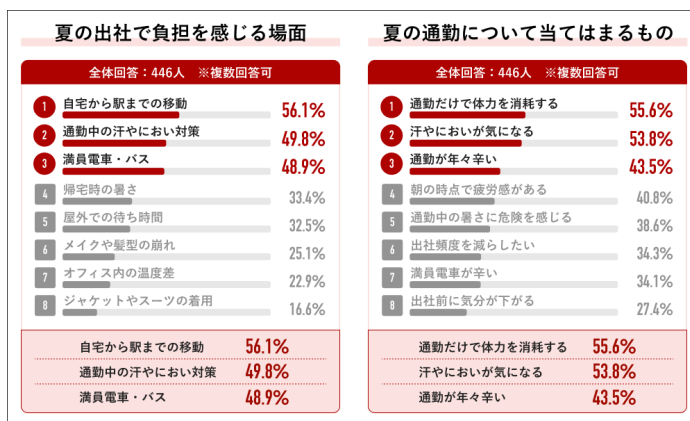
【夏の出社で体調不良を感じた経験】

回答者全体の446人に、夏の出社で体調不良を感じた経験を聞くと、「ある派」が58.1%で過半数を占め、内訳は「何度も経験あり」が20.2%、「経験あり」が37.9%でした。体調不良を感じた経験ありと回答した259人に、暑さによって感じた体調不良を聞くと、「大量の発汗」が59.8%で最多となり、次いで「強い疲労感」が57.1%、「めまいや立ちくらみ」が52.1%となりました。



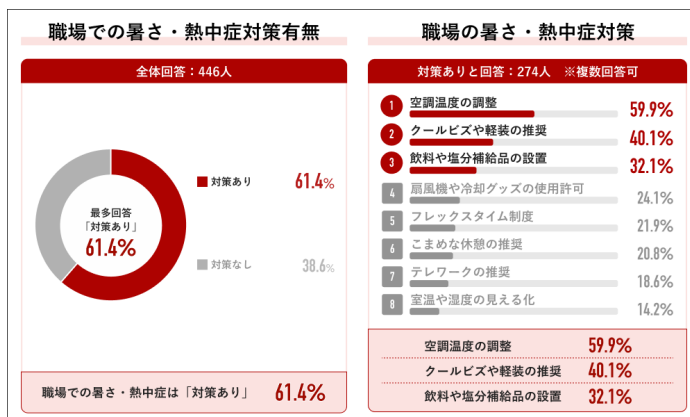
【夏の出社や通勤の負担】

回答者全体の446人に、夏の出社で負担を感じる場面を聞くと、「自宅から駅までの移動」が56.1%で最多となり、次いで「通勤中の汗やにおい対策」が49.8%、「満員電車・バス」が48.9%となりました。また、夏の通勤について当てはまるものを聞くと、「通勤だけで体力を消耗する」が55.6%で最多となり、次いで「汗やにおいが気になる」が53.8%、「通勤が年々辛い」が43.5%となりました。



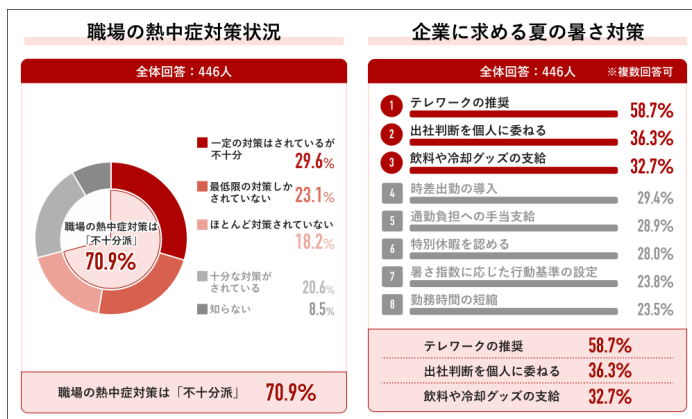
【職場の暑さ・熱中症対策】

回答者全体の446人に、職場の暑さ・熱中症対策の有無を聞くと、「対策あり」が61.4%で過半数を占め、「対策なし」が38.6%でした。職場で対策ありと回答した274人に、具体的な暑さ・熱中症対策を聞くと、「空調温度の調整」が59.9%で最多となり、次いで「クールビズや軽装の推奨」が40.1%、「飲料や塩分補給用品の設置」が32.1%となりました。



【企業に求める暑さ対策】

回答者全体の446人に、職場の熱中症対策状況を聞くと、「不十分派」が70.9%で過半数を占め、内訳は「一定の対策はされているが不十分」が29.6%、「最低限の対策しかされていない」が23.1%、「ほとんど対策されていない」が18.2%でした。また、企業に求める酷暑日の暑さ対策を聞くと、「テレワークの推奨」が58.7%で最多となり、次いで「出社判断を個人に委ねる」が36.3%、「飲料や冷却グッズの支給」が32.7%となりました。



【回答者自由記述コメント】

夏の暑さにより仕事に影響が出ている趣旨のコメントが集まりました。

- ・早い時間に出社したいが、空調が動くのが朝9時なので、出社しても暑い状態が続きしんどい
- ・出社後や営業先に入った後、15分ほど汗が止まらない。暑い日は汗が引くまでのタイムロスがある
- ・通勤が何よりも苦痛。他の人の体温と相まって電車が苦しい。通勤を考えるとモチベーションが下がる
- ・出社するだけでメイクの崩れ、汗、体臭など 仕事以外に気を遣う部分が増え、集中できない
- ・年々増す暑さで健康被害に悩まされる。酷暑レベルでの出社や通勤が不安になる

【調査まとめ】

Job 総研が実施した「2026年 夏のはたらき方実態調査」では、夏場のはたらき方において多くの不満や課題感をもつ個人が多いことがわかりました。特に、最高気温35℃以上の「猛暑日」や40℃以上の「酷暑日」を境に、「できれば出社したくない」と感じる人が増加しており、気温の高さが出社意欲に直結している様子が見えます。その背景には、業務内容そのものよりも「通勤時の負担」が大きく影響しているようです。実際に、夏の出社に対しては「通勤だけで体力を消耗する」「移動中の暑さがつらい」「汗や疲労感」などの声が見られ、出社への抵抗感というより、「職場へ向かう過程」での負荷が課題になっていることがうかがえます。特に近年は猛暑日が増加傾向にあり、出社時の身体的ストレスがこれまで以上に意識されていると考えられます。

また、出社に対する感じ方には個人差も見られました。気温に関係なく出社できる人もいる一方で、暑さによってはたらく場所を柔軟に選びたいと考える人も多く、はたらき方に対する価値観の違いが表れました。加えて、通勤時間や移動環境によっても負担感は異なると考えられ、同じ気温条件であっても体感には差が出るのが推察されます。

こうした結果から、夏のはたらき方は、気温や気候状況に応じて「出社」に限定しない柔軟な対応を求める意識が高まっていることがわかりました。テレワークや時差出勤などを含め、暑さを回避するはたらき方設計が今後もさらに重要視される可能性がありそうです。特に酷暑日は、就業環境や生産性、安全面にも関わるテーマとして捉えられ始めていることがうかがえ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) Job 総研「2025年 夏のはたらき方実態調査」(2023年8月公開)

9割が暑さで“やる気低下” 夏バテに出勤回帰が追い打ち
～仕事のパフォーマンス維持にテレワーク希望7割～

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

Job 総研「2025年 夏のはたらき方実態調査」(2025年6月公開)

7割が出勤「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人が出勤希望～

<https://jobsoken.jp/info/20250623/>

■(※2) Job 総研「2026年 出社に関する実態調査」(2026年4月公開)

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～

<https://jobsoken.jp/info/20260413/>

■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“職場”に関するQ&A

<https://job-q.me/tags/22101>

■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・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