



2026年10月26日
パーソルキャリア株式会社

Job 総研『2026年 職場の雑談実態調査』を実施 5割が苦手意識 必要性実感も“話題探し”につまずきの声 ～“スキマ時間”15分未満の会話 仕事の話で終了 「雑談増やしたい」8割～

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、476人の社会人男女を対象に「2026年 職場の雑談実態調査」を実施しました。本調査では、雑談の頻度・量・内容、相手や場面、苦手意識などの実態や、過去からの変化について明らかにしています。



【対面機会が戻る中の職場の雑談】

Job総研が2025年に実施した「職場の孤独実態調査」^(※1)では、約7割が職場で孤独を感じた経験があり、その場面は「人間関係が希薄だと気づいた時」「職場で雑談が少ない時」でした。孤独感を和らげるために「雑談など自ら交流を試みた」もあがり、雑談は職場の人間関係を円滑にするだけでなく、日々のコミュニケーションや業務をスムーズに進めるきっかけとしても認識されていることがうかがえます。2026年の調査^(※2)では、出社は必要と回答した人は7割強にのぼり、その理由として「すぐに質問しやすい」「リモートより意思疎通できる」が上位にあがりました。対面の機会が戻りつつある今、はたらく人は職場の雑談をどのように捉え、どう向き合っているのでしょうか。

Job総研では476人の社会人男女を対象に、雑談の頻度・量・内容、相手や場面、苦手意識などの実態や、過去からの変化について明らかにした「2026年 職場の雑談実態調査」を実施しました。

【調査概要】

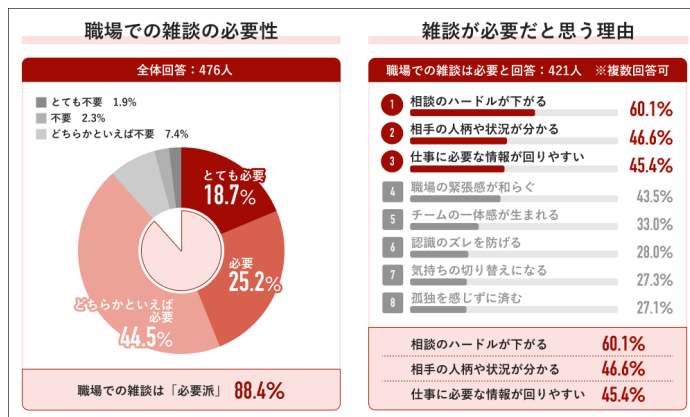
調査対象者：現在就業中のJobQ Town（ジョブキュータウン）登録者
調査条件：全国／男女／20～50代
調査期間：2026年9月23日～9月29日
有効回答数：476人
調査方法：インターネット調査

【TOPICS】

- ・全体の88.4%が職場の雑談は「必要」 必要な理由は「相談のハードルが下がる」が最多
- ・全体の48.5%が職場の雑談量は「少ない」 全体の79.6%が今後職場での雑談を「増やしたい」
- ・全体の69.5%が1日の雑談時間は「15分未満」 雑談がある場面は「休憩時間・ランチ」が最多
- ・職場の雑談相手は「同じ部署の同僚・先輩」が上位 内容は「仕事の進捗や困りごと」「職場の人の話」
- ・全体の46.7%が自身は雑談が「苦手」 30代で最多 苦手な理由は「話題が思いつかない」

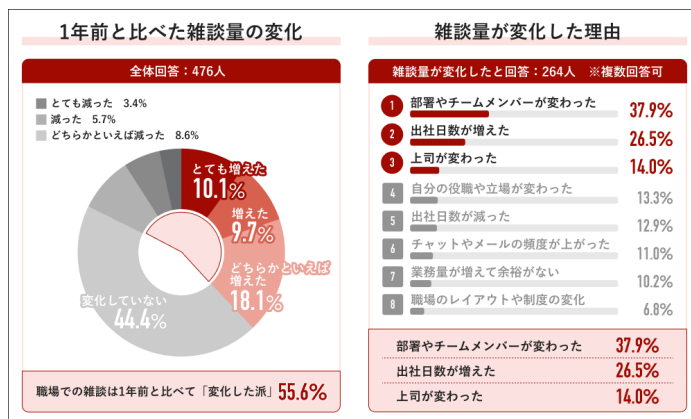
【職場の雑談の必要性和その理由】

回答者全体の476人に、職場での雑談は必要だと思うかを聞くと、「必要派」が88.4%となり、内訳は「とても必要」が18.7%、「必要」が25.2%、「どちらかといえば必要」が44.5%でした。必要だと回答した421人にその理由を聞くと、「相談のハードルが下がる」が60.1%で最多となり、次いで「相手の人柄や状況が分かる」が46.6%、「仕事に必要な情報が回しやすい」が45.4%となりました。



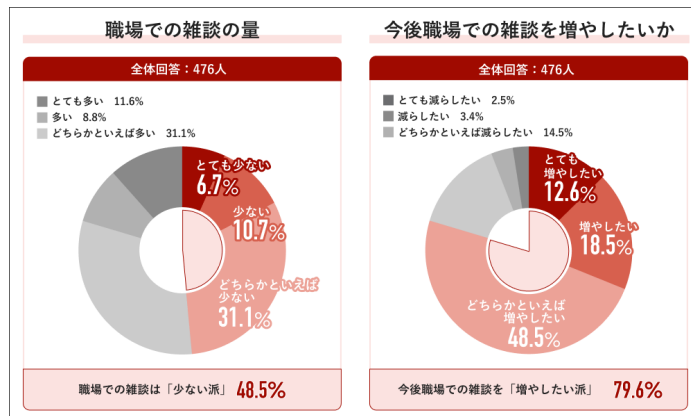
【1年前と比べた雑談量の変化と理由】

回答者全体の476人に、1年前と比べた職場の雑談量の変化を聞くと、「変化した派」が55.6%となり、内訳は「増えた派」が37.9%、「減った派」が17.7%でした。雑談量が変化したと回答した264人にその理由を聞くと、「部署やチームメンバーが変わった」が37.9%で最多となり、次いで「出社日数が増えた」が26.5%、「上司が変わった」が14.0%となりました。



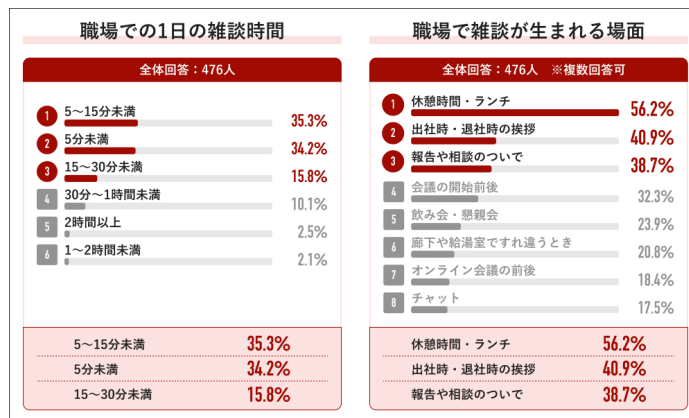
【職場の雑談量と今後の意向】

回答者全体の476人に、現在の職場での雑談量が多いと感じるかを聞くと、「少ない派」が48.5%となりました。また、今後職場での雑談を増やしたいかを聞くと、「増やしたい派」が79.6%となり、内訳は「とても増やしたい」が12.6%、「増やしたい」が18.5%、「どちらかといえば増やしたい」が48.5%でした。



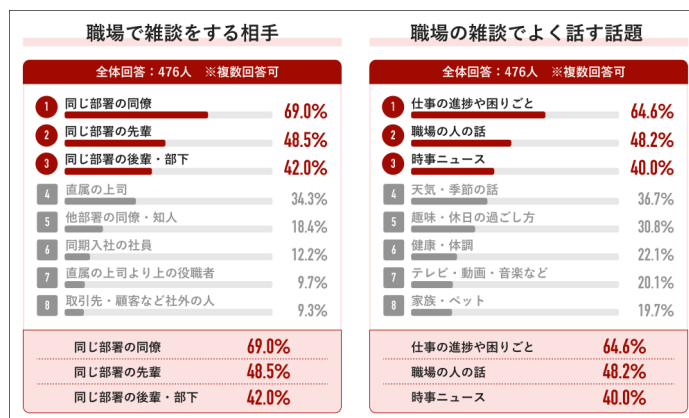
【職場での1日の雑談時間と場面】

回答者全体の476人に、1日あたりの雑談の合計時間を聞くと、「5～15分未満」が35.3%で最多となり、次いで「5分未満」が34.2%、「15～30分未満」が15.8%となり、「15分未満」が69.5%を占めました。また、雑談が生まれる場面を聞くと、「休憩時間・ランチ」が56.2%で最多となり、次いで「出社時・退社時の挨拶」が40.9%、「報告や相談のついで」が38.7%となりました。



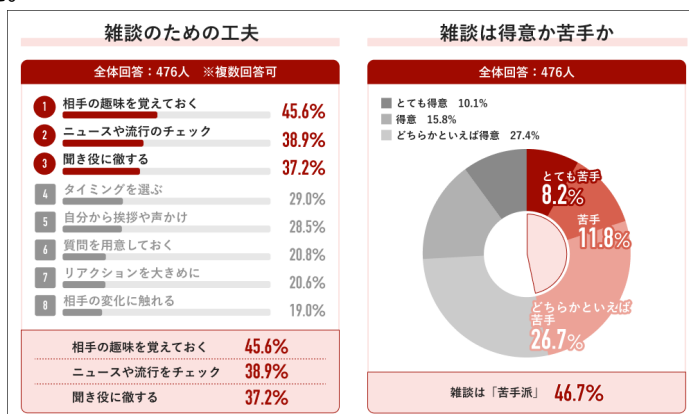
【職場の雑談相手と内容】

回答者全体の476人に、職場で雑談をする相手を聞くと、「同じ部署の同僚」が69.0%で最多となり、次いで「同じ部署の先輩」が48.5%、「同じ部署の後輩・部下」が42.0%となりました。また、職場の雑談でよく話す話題を聞くと、「仕事の進捗や困りごと」が64.6%で最多となり、次いで「職場の人の話」が48.2%、「時事ニュース」が40.0%となりました。



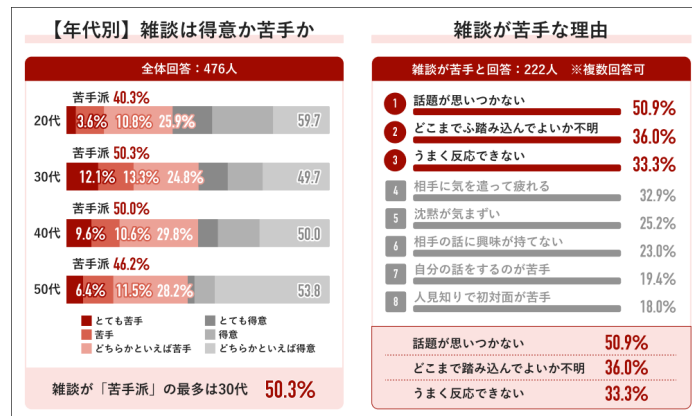
【職場の雑談への工夫と苦手意識】

回答者全体の476人に、職場での雑談の工夫を聞くと、「相手の趣味を覚えておく」が45.6%で最多となり、次いで「ニュースや流行のチェック」が38.9%、「聞き役に徹する」が37.2%となりました。また、自身は雑談が得意か苦手かを聞くと、「苦手派」が46.7%となり、内訳は「とても苦手」が8.2%、「苦手」が11.8%、「どちらかといえば苦手」が26.7%でした。



【年代別の苦手意識と苦手だと感じる理由】

雑談が「苦手派」の回答を年代別に見ると、20代が40.3%、30代が50.3%、40代が50.0%、50代が46.2%となり、30代が最多となりました。雑談が苦手だと回答した222人にその理由を聞くと、「話題が思いつかない」が50.9%で最多となり、次いで「どこまで踏み込んでよいか不明」が36.0%、「相手の話にうまく反応できない」が33.3%となりました。



【回答者自由記述コメント】

職場での雑談の必要性を感じる一方で、雑談力に苦手意識のある趣旨のコメントが集まりました。

- ・自分から話しかけるのが苦手且つ、エピソードがなくて困る
- ・雑談に入るのが苦手なので、何人かで話しているところに自然に混ぜてもらえるとありがたい
- ・上司が全く雑談をしてこないため話しかけにくく、風通しの悪さにつながっている
- ・雑談は苦手だが、困った時に聞く相手がいないので、普段から会話はするべきだと思う
- ・自分が普段しないパチンコや麻雀の話題を振られたりすると反応に困ってしまう

【調査まとめ】

Job 総研が実施した「2026 年 職場の雑談実態調査」では、約 9 割が「職場での雑談は必要」と回答した一方、「雑談が苦手」と答えた人は約半数となりました。雑談が必要な理由では「相談のハードルが下がる」「相手の人柄や状況が分かる」があげられ、雑談そのものを楽しむことより、いざという時に相談や依頼をしやすくするためのものとして認識されていることがうかがえます。

一方、雑談を苦手と感じる理由では「話題が思いつかない」「どこまで踏み込んでよいか不明」が上位を占めました。ただ、工夫していることには「相手の趣味を覚えておく」「聞き役に徹する」が上位にあがっています。雑談への苦手意識は30代が最多、次いで40代となりました。30~40代は職場で上司、同僚、後輩などさまざまな立場の人と関わる機会が多く、相手に応じた距離感やコミュニケーションの取り方が求められます。ハラスメントへの意識が高まる中で、どこまで踏み込んでよいのか判断に迷う場面も増えていることから、中堅層ほど雑談に難しさを感じやすいのかもしれませんが。

職場での雑談量については、1年前と比べて変化した人は半数を超え、その理由は「部署やチームのメンバーが変わった」「出勤日数が増えた」ことによるものでした。また、1日の雑談時間は15分未満が約7割、雑談が生まれる場面では「休憩やランチ」「出退社時」が挙げられています。これらの結果から、雑談量は個人の姿勢によるものと思われがちですが、実際には人の入れ替わりや出勤頻度といった環境の変化にも左右されることがうかがえました。また、雑談のための時間を別に設けているのではなく、業務の中で短く交わされている実態も見えてきます。雑談相手は「同じ部署」の同僚・先輩・後輩・部下が挙げられるなど、雑談の多くは身近な関係性の中で行われています。雑談が相談のハードルを下げるのであれば、それも部署の内側にとどまっていることになり、組織横断的な機会をどう広げるかも論点になりそうです。

Job 総研の調査^(※1)では、職場で孤独を感じた場面の上位に「職場で雑談が少ない時」が挙がっており、本調査でも現在の雑談量を「少ない」と感じる人は約半数存在します。雑談は個人の性格や相性の問題として捉えられがちです。しかし今回の結果からは、その必要性が広く認識されている一方で、雑談のしやすさは職場環境にも影響を受けており、半数近くが自身の「雑談力」に苦手意識を抱えていることがうかがえました。だからこそ、個人のコミュニケーション能力だけに委ねるのではなく、気軽に声をかけられる時間や場をどのように設計していくかが、今後ますます重要になる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、はたらく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 職場の孤独実態調査」（2025 年 6 月公開）

<https://jobsoken.jp/info/20250609/>

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

<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」－をミッションに掲げ、転職サービス「doda」、プロフェッショナル転職サービス「dodaX」、プロフェッショナル人材の総合活用支援サービス「HiPro」などを通じて、個人のキャリア形成と企業の人材活用を支援しています。私たちは、個人と企業の継続的な意思決定を支えるパートナーとして、個人には納得できるキャリア選択を、企業には最適な人材獲得・活用を支援し、それぞれの成長に貢献していきます。

当社のミッションについて：https://www.persol-career.co.jp/mission_value/detail/

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