

20～40 代の副業実施率 46.7%、前回比 7.4pt 増

副業月収 30 万円以上は約 3 年ぶり 19%超、副業市場に“量から質”へ変化の兆し
～【lotsful 定点調査】副業経験者の 64.9%が稼働時間外も「即レス」、83.5%が「つながらない権利」を希望 プロ人材活用の広がりで、コミュニケーションルールの設計も重要に～

株式会社 lotsful（本社：東京都品川区、代表取締役 CEO：田中 みどり）が運営する副業プロフェッショナル人材の活用支援サービス『lotsful（ロツフル）』（<https://lotsful.jp/>）は、副業に関する定点調査を四半期ごとに実施しています。このたび、2026 年 8 月に実施した調査の結果をお知らせします。

第 18 回目となる今回は、従来の定点項目に加え、近年欧米を中心に法制化やルール化が進む「つながらない権利※」に着目し、副業人材における時間外連絡の実態や心理的負荷、希望する連絡ルール等についても調査しました。

※勤務時間外や休日に、メールやチャットなどの業務連絡への対応を拒否・遮断できる権利



■調査サマリー

- ・副業実施率：直近半年の副業実施率は 46.7%（前回比+7.4pt）となり増加傾向に。
- ・副業意向：今後半年の副業意向は 53.9%（前回比+5.7pt）と、引き続き約半数が副業に前向きな姿勢。
- ・副業実施理由：「自由に使えるお金を増やしたい」は-5.0pt の一方、「将来のキャリアについて考えた」は+6.9pt、「気分転換」は+6.7pt
- ・副業月収：副業月収は「5 万円未満」が前回比で大幅減少（-11.3pt）、「30 万円以上」が約 3 年ぶりに 19%超え
- ・副業経験者の 4 割以上が、案件開始時に副業先企業と「連絡可能な時間帯」などのルールを設定。
- ・副業経験者の 64.9%が時間外も「即レス」。「気になって落ち着かない」「評価低下や案件終了への恐怖」が背景。
- ・副業経験者の 83.5%が時間外連絡への配慮を希望。「つながらない権利」への期待は高年収層や 20 代で顕著。

■前回の調査結果リリース

<https://lotsful.jp/news/542>

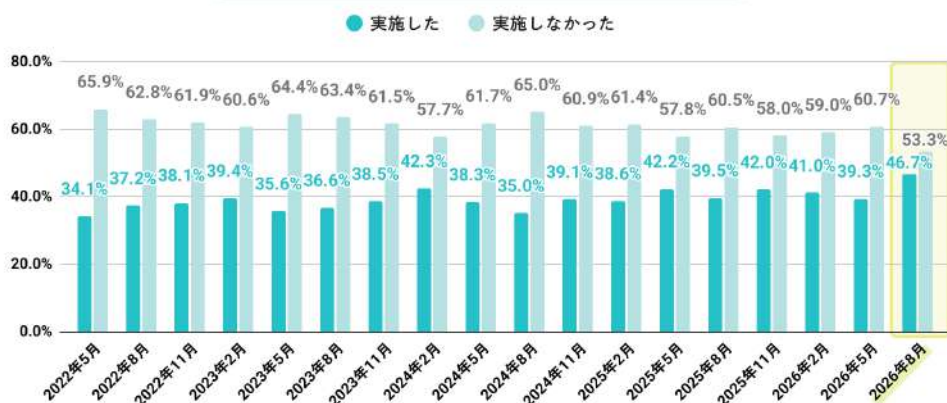
■調査結果詳細

副業実施率は 46.7%に増加、前回・前年同期から 7 ポイント超上昇。副業意向も 5 割超と高水準を維持

直近半年間の副業実施率の推移を見ると、副業を「実施した」と回答した人は 46.7%となり、前回調査（2026 年 5 月：39.3%）から 7.4 ポイント増加、前年同期（2025 年 8 月：39.5%）から 7.2 ポイント増加しました。

副業経験者の出現率推移（2022年5月-2026年8月）

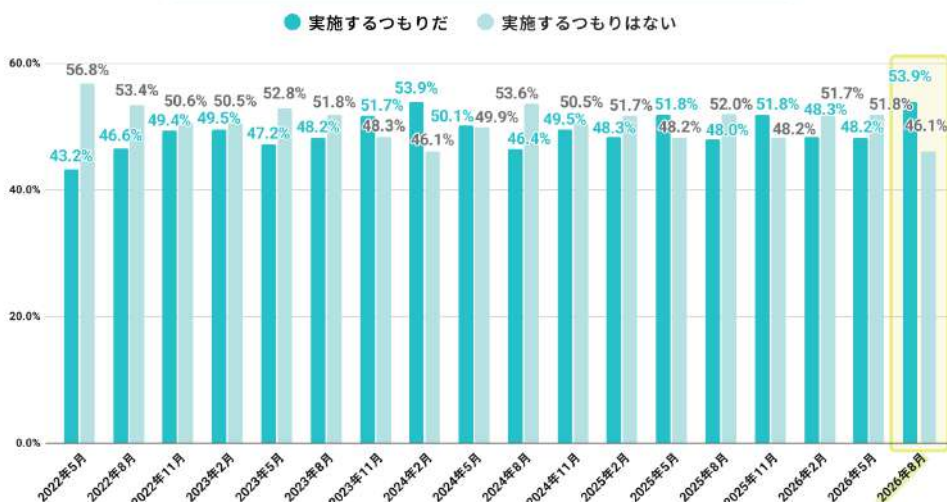
Q. あなたは直近半年の間に、副業を行いましたか？



また、今後半年の間に「副業を実施するつもりだ」と回答した人は 53.9%となり、前回調査（48.2%）から 5.7 ポイント増加し、副業への関心や参画意欲の高さが改めて示される結果となりました。

副業意向の出現率推移（2022年5月-2026年8月）

Q. あなたは今後半年の間に、副業を行うつもりはありますか。

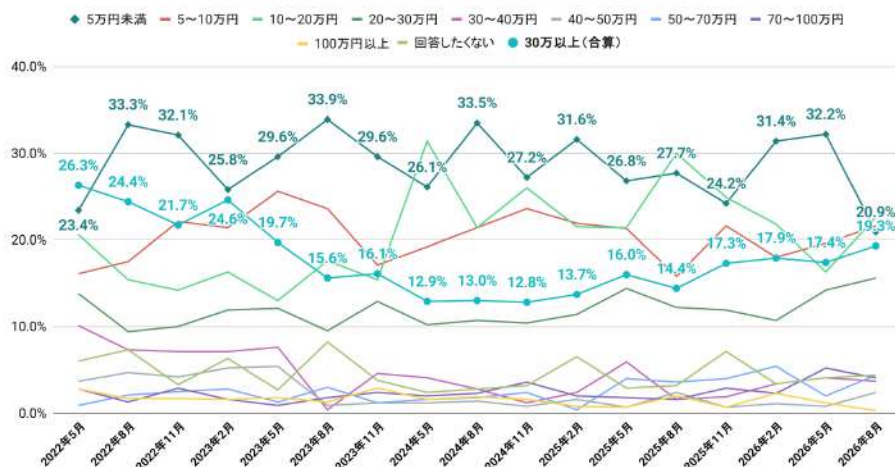


副業月収「5 万円未満」が大幅に減少、「30 万円以上」は約 3 年ぶりに 19%超え

副業で得た月あたりの平均収入は、「5 万円未満（20.9%）」が引き続き最多であったものの、前回調査からは 11.3 ポイントと大きく減少しました。一方で、「5 万～10 万円未満（21.6%／前回比+2pt）」「10 万～20 万円未満（22.6%／前回比+6.3pt）」などで回答が増加し、副業月収が 30 万円以上の層も、2023 年 5 月以来、約 3 年ぶりに 19%を超え、19.3%（前回比+1.9pt）まで伸長しました。

平均副業月収の推移（2022年5月-2026年8月）

Q. 副業で得た月あたりの平均収入を教えてください。



副業理由はキャリア構築や気分転換など定性的な目的が上昇

直近半年間に副業を行った理由を尋ねたところ、「自由に使えるお金を増やしたい（35.8%）」が引き続き最多となったものの、前回から5.0ポイント減少しました。一方で、「自身の将来のキャリアに関して考えた（24.0%／前回比+6.9pt）」や「気分転換（24.7%／前回比+6.7pt）」が大きく上昇しており、収入確保にとどまらず、スキルの幅の拡張や環境変化を通じたリフレッシュなどを求めて副業を行う層が増加しています。副業が単なる追加収入の獲得手段にとどまらず、自身の専門性や経験を生かす機会、キャリアを広げる機会として選ばれている可能性もうかがえます。

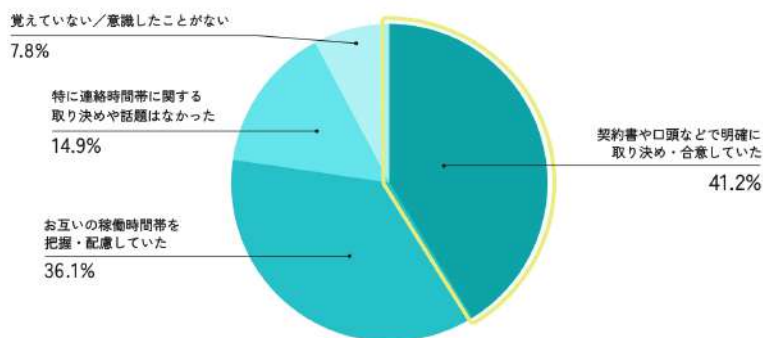
Q. 直近半年間で副業を実施した理由を教えてください。



4割以上が、副業開始時に連絡ルールを企業と設定

副業を開始する際、副業先との間で「連絡対応が可能な時間帯（連絡ルール）」について明確に取り決め・合意をしていたかを尋ねたところ、「契約書や口頭などで明確に取り決め・合意していた（41.2%）」が最多となりました。全体では、約8割が契約や相互配慮により一定の把握や取り決めを行っているものの、約2割は時間外連絡に関する話題や取り決めがないまま参画を開始していることが明らかとなりました。

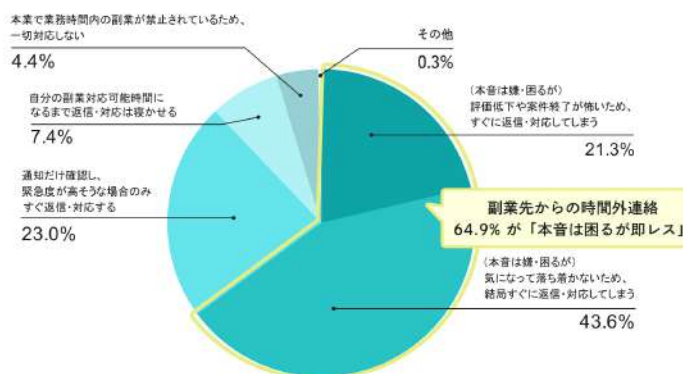
Q. 副業を開始する際、副業先との間で「連絡対応が可能な時間帯(連絡ルール)」について明確に取り決め・合意をしていましたか?(n=296)



副業先からの時間外連絡は、「本音は困りつつも即レス」が 64.9%

続いて、「副業の稼働時間外(または本業中)」に副業先から連絡が来た際の実際の対応について尋ねたところ、64.9%が本音では心理的負荷を感じつつも、「すぐに返信・対応してしまう」と回答しており、「対応可能時間まで寝かせる」という回答は7.4%にとどまりました。

Q. 「副業の稼働時間外(または本業中)」に副業先から連絡が来た際、実際のあなたの対応として最も近いものをお選びください。(n=296)



加えて、副業月収別に時間外連絡への対応を分析したところ、副業月収が高くなるにつれて「評価低下や案件終了が怖いため対応してしまう」の回答が多くなる傾向が見られました。副業での報酬や任される責任が大きくなるにつれて、「案件を失いたくない」「評価を下げたくない」という心理的プレッシャーが強まり、時間外でも対応してしまう構造が存在しています。

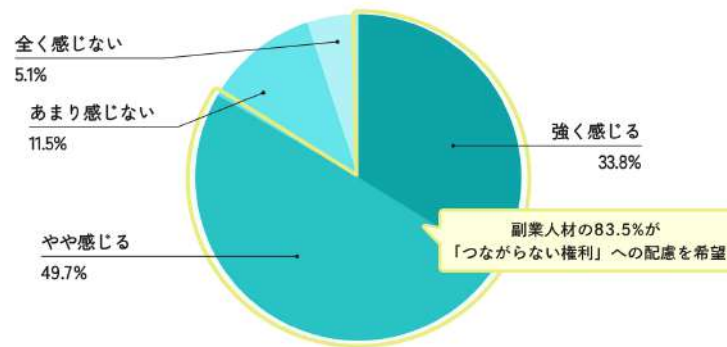
Q. 「副業の稼働時間外(または本業中)」に副業先から連絡が来た際、実際のあなたの対応として最も近いものをお選びください。(n=296)

副業月収	(本音は嫌・困るが) 評価低下や案件終了が怖いため、すぐに返信・対応してしまう	(本音は嫌・困るが) 気になって落ち着かないため、結局すぐに返信・対応してしまう	通知だけ確認し、緊急度が高そうな場合のみすぐ返信・対応する	自分の副業対応可能時間になるまで返信・対応は寝かせる	本業で業務時間内の副業が禁止されているため、一切対応しない	その他
5万円未満	12.9%	21.0%	43.5%	11.3%	11.3%	0.0%
5~10万円	21.9%	50.0%	21.9%	6.2%	0.0%	0.0%
10~15万円	13.2%	60.5%	23.7%	2.6%	0.0%	0.0%
15~20万円	20.7%	48.3%	27.6%	3.4%	0.0%	0.0%
20~25万円	17.9%	64.3%	3.6%	10.7%	3.6%	0.0%
25~30万円	33.3%	50.0%	11.1%	0.0%	5.6%	0.0%
30~40万円	36.4%	45.5%	18.2%	0.0%	0.0%	0.0%
40~50万円	28.6%	57.1%	0.0%	14.3%	0.0%	0.0%
50~60万円	33.3%	33.3%	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%
60~70万円	42.9%	42.9%	0.0%	14.3%	0.0%	0.0%
70~80万円	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
80~90万円	71.4%	28.6%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
90~100万円	33.3%	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
100万円以上	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
未回答	0.0%	7.7%	38.5%	15.4%	30.8%	7.7%

副業人材の 83.5%が副業先へ「つながらない権利」への配慮を希望

副業先に対して「時間外の連絡（つながらない権利）」に関する配慮や工夫をしてほしいと感じたことがあるか尋ねたところ、「強く感じる（33.8%）」、「やや感じる（49.7%）」という結果となり、全体の 83.5%が配慮を求めていることが分かりました。

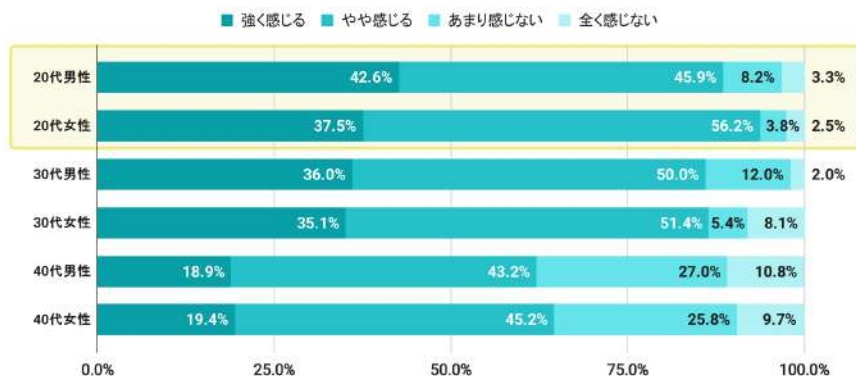
Q. 副業先に対して、「つながらない権利」に関する配慮や工夫をしてほしいと感じたことがありますか？(n=296)



性・年代別で見ると、20代を中心とした若い世代で副業先からの時間外連絡に対する配慮を求める割合が高くなっています。デジタルネイティブで常にスマホの通知に晒されている若い世代ほど、常時接続による心理的負荷を感じやすく、即レス対応に伴う精神的な疲弊が懸念されます。

性別・年代別 副業先に対する「つながらない権利」の配慮要望

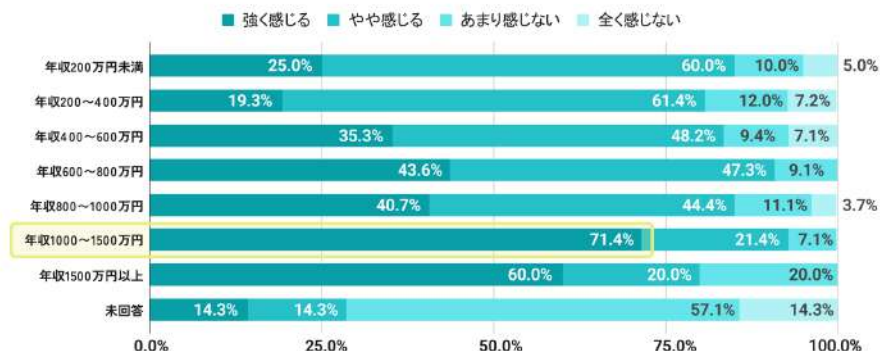
Q. 副業先に対して、「つながらない権利」に関する配慮や工夫をしてほしいと感じたことがありますか？(n=296)



また、本業の年収レンジ別に傾向を分析してみると、年収 1,000 万～1,500 万円未満の層では配慮を「強く感じる」の回答が 71.4%に上るなど、年収が高くなるほど時間外連絡に対する配慮要望が跳ね上がる傾向が見られました。本業で重要なポジションや裁量を持つ高年収層ほど、自身のタイムマネジメントや「本業と副業の境界線」への意識が厳格であり、時間外連絡に対するストレスが非常に高いことが分かります。

本業年収別 副業先に対する「つながらない権利」の配慮要望

Q. 副業先に対して、「つながらない権利」に関する配慮や工夫をしてほしいと感じたことがありますか？(n=296)



副業人材とのコミュニケーションを円滑にする「理想の連絡ルール」

副業先とのコミュニケーションにおいて「こうしてもらえるとありがたい」と思う理想の連絡ルールについて複数回答で尋ねたところ、「稼働時間外の連絡には『急ぎではない』『返信は稼働時でOK』といった補足を添えてほしい（38.5%）」が最多となりました。副業人材が持続的に成果を発揮し、本業と副業を両立していくためには、案件開始時に連絡可能な時間帯や緊急時の連絡方法について合意しておくことに加えて、相互の時間を尊重する返信期限・非同期で仕事を進められるコミュニケーションルールの導入が重要なポイントです。

Q. 副業先とのコミュニケーションにおいて、「こうしてもらえるとありがたい」と思う理想の連絡ルールは何ですか？(n=296 / 複数回答)



■代表取締役 CEO 田中みどりによる分析コメント



今回の結果は、単純に「副業ブームが再び来ている」と捉えるよりも、「副業の中身が変化している」ことの表れだと捉えています。

『lotsful』の登録者の動きを見てみると、副業で働く、働きたいと考える方々は出社回帰などの影響もあり2024年頃に一度減少傾向にありましたが、昨年持ち直し、本年はさらに増加傾向にあります。一方で、以前のように「まず副業をやってみよう」という層が一様に増えているというより、これまでの実務経験や専門性を生かして企業の課題解決に関わりたいという人が増えている印象があります。

企業側にも同様の変化があります。単純な作業を外部に依頼するのではなく、事業開発やマーケティング、組織課題など、正解が決まっていない複雑なテーマに対して、経験

を持つ外部プロ人材の力を借りたいというニーズが高まっています。

また、生成 AI の普及によって、副業人材自身が情報収集や資料作成などにかかる時間を短縮し、企画や判断、意思決定支援といった、より上流の業務に時間を使えるケースも増えてきました。ただ、こうした変化はすべての職種で一様に起きているわけではなく、領域による需要差も大きくなっています。

今後の副業市場では、「副業する人が何人いるか」だけではなく、企業が外部人材の専門性をどのような課題に生かし、社内のメンバーとどう協働してもらうかが、より重要になると考えています。今回、6 割以上が時間外の連絡に負荷を感じながら即時対応しているという結果が出たことも、コミュニケーションルールの重要性を示しています。稼働時間や返信ルールを事前に合意するなど、自社社員とは異なる働き方を前提に環境を整えることが、外部のプロ人材に継続的に力を発揮してもらうためのポイントです。

■調査概要

- ・調査手法：インターネット調査（Fastask）
- ・調査対象：全国の企業に勤める会社員（20～40 歳代の男女）
- ・調査期間：2026 年 8 月 6 日（木）～8 月 9 日（日）
- ・対象人数：668 人

■副業プロフェッショナル人材の活用支援サービス『lotsful（ロツツフル）』について



『lotsful』は、**企業の事業・組織課題と、現役のプロフェッショナル人材をつなぐ副業人材活用支援サービス**です。事業開発、マーケティング、営業、人事、広報などのビジネス領域を中心に、利用企業数 2,800 社超、5 万件以上の案件を支援しています。※2026 年 8 月時点

企業には、課題整理やプロジェクト設計から人材提案、契約・オンボーディングまで伴走し、**外部の専門性を事業成長に取り込む仕組みづくり**を支援。個人には、現職などで培った経験・スキルを活かし、新たな企業・プロジェクトに挑戦できる機会を提供しています。

企業向けサイト：<https://lotsful.jp/brand/lp>

副業を希望する方向け：<https://lotsful.jp/>

■株式会社 lotsful について

株式会社 lotsful は、**個人が持つスキルや専門性を企業の枠を越えて活かし、人と企業の新たな挑戦を生み出す人材サービス企業**です。副業プロフェッショナル人材の活用支援サービス『lotsful』を通じて、企業には外部の専門性を活かした事業・組織変革を、個人には経験やスキルを活かしてキャリアの可能性を広げる機会を提供しています。

2026 年 8 月よりアカツキグループに参画しています。

<https://corp.lotsful.jp>

■『lotsful』サービスご利用に関するお問い合わせは、以下メールアドレスからお願いいたします

support@lotsful.jp