

【転職サービス「doda」、「はたらき方と生活充実度」に関する実態調査を実施】

ワークライフバランスは浸透も、「自由時間が増えた」人はわずか 2 割程度

自由時間を「増やしたい」意向は 6 割も、実態は「休息」など受け身の行動が最多に

～仕事・私生活にとらわれず「やるべき（ワーク）」と「やりたい（ライク）」を調和させる新概念

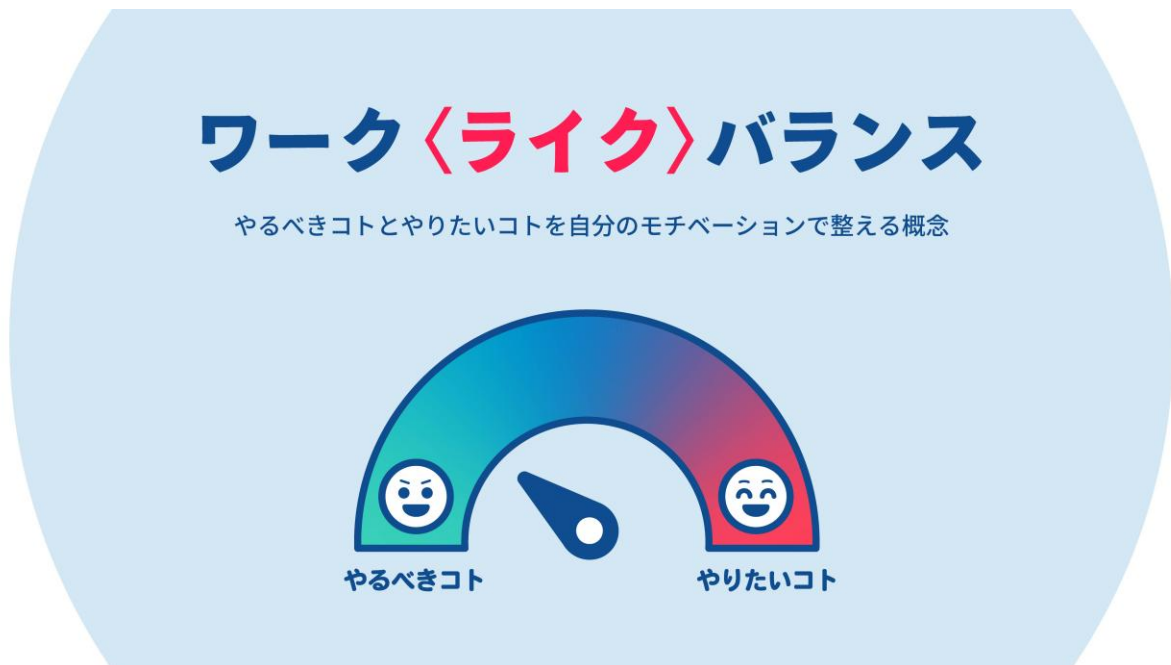
『ワーク〈ライク〉バランス』を提唱、診断サイトもオープン～

パーソルキャリア株式会社が運営する転職サービス「[doda（デュダ）](#)」（編集長：桜井 貴史）は、2026年3月、全国の20代～60代の就業者1,962名を対象に、「はたらき方と生活充実度」に関する実態調査を行いましたので、結果をお知らせします。

昨今、働き方改革により社会全体で長時間労働の是正が進む一方で、大型連休明けの5月は、新生活の疲れや理想とのギャップからモチベーションが低下するいわゆる「五月病」など、個人がはたらき方に迷いや不安を感じやすい時期でもあります。こうした時期に合わせて、現代人の「はたらき方」と「私生活」の充足度における実態を明らかにするため、本調査を実施しました。

調査の結果、多くの社会人が「やりたいことや情熱を注げることに時間を使いたい」と感じる一方で、実際には十分な時間を確保できていない実態が浮き彫りとなりました。その要因として、日々の業務や生活による疲労で心身の余裕が奪われ、プライベートにおいて自発的に没頭できる対象を見出せていない状態があると考えられます。

これらの結果を受け「doda」では、「仕事（ワーク）」と「私生活（ライフ）」の時間を調和させる「ワークライフバランス」をさらに進化させ、仕事・私生活にとらわれず「やるべきと感じるコト（ワーク）」と「やりたいと感じるコト（ライク）」を調和させる新たな概念「ワーク〈ライク〉バランス」を提唱。自身の状態を可視化できるコンテンツ「ワーク〈ライク〉バランス診断」と、参加型企画である「note コンテスト」を展開してまいります。



特設サイト：[ワーク〈ライク〉バランス](#)

調査結果サマリ

- ・約 5 割がワークライフバランス※の浸透を実感しているものの、自由時間が増えたと回答したのは約 2 割。さらにその中で 3 割超が幸福度に変化なし、もしくは下がったと感じている。
- ・約 6 割が「今後、自分の関心ごとに使う時間を増やしたい」と感じている一方、日々の充実度を高めるために行っていることは「十分な睡眠・休息をとる」が 4 割超で 1 位に。
- ・「やるべきと感じるコト」と「やりたいと感じるコト」を理想の比率で実現する上での阻害要因は「経済的な余裕がない」「体力・気力が無く、疲れている」が上位にランクイン。
- ・「doda」独自の分類で自身の現在地を聞くと、「空回りアクターモード（労働とプライベートを切り分けていても、充実感に欠ける）」が 17.0%で最多。

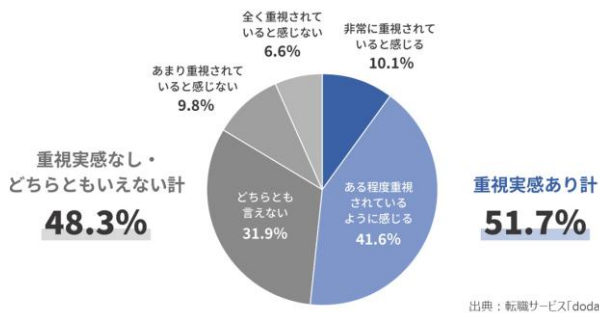
※：「国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会」（出典「内閣府仕事と生活の調和とは（定義）」<https://www.cao.go.jp/wlb/towa/definition.html>）

主な調査結果

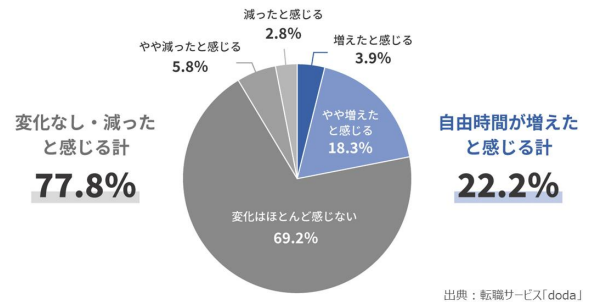
- ・5 割超がワークライフバランスの浸透を実感しているものの、自由時間が増えたと回答したのは約 2 割。さらにその中で 3 割超が幸福度に変化なし、もしくは下がったと感じている。

社会全体としてワークライフバランスが重視されていると感じるか聞いたところ、「非常に重視されている」(10.1%)と「ある程度重視されていると感じる」(41.6%)の回答合計は 51.7%で半数を超える結果となり、多くの方がワークライフバランスの推進を実感していることが分かりました【図 1】。一方で、ワークライフバランスの推進や働き方改革の影響で自由時間が増えたかを聞くと、「増えたと感じる」(3.9%)と「やや増えたと感じる」(18.3%)の回答合計は 22.2%にとどまりました。【図 2】さらに自由時間が増えた人に日々の幸福度の変化を聞いたところ、「特に変化はない」(32.0%)と「やや下がった」(1.8%)「大きく下がった」(1.2%)の回答合計は 35.0%に。ワークライフバランスの浸透と、日々の幸福実感にはギャップがあることがうかがえました【図 3】。

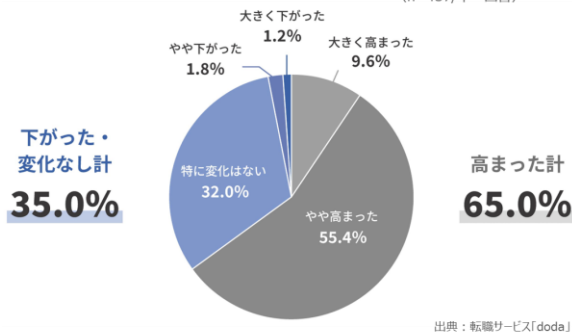
【図1】「ワークライフバランス」という考え方が近年重視されるようになってきていると感じるか (n=1962/単一回答)



【図2】「ワークライフバランス」の推進によるあなたの自由時間の増減実感に関して (n=1962/単一回答)



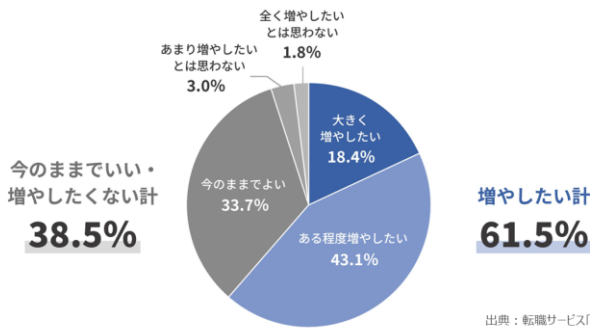
【図3】自由時間が増えた中で、日々の幸福度はどのように変化したか (n=437/単一回答)



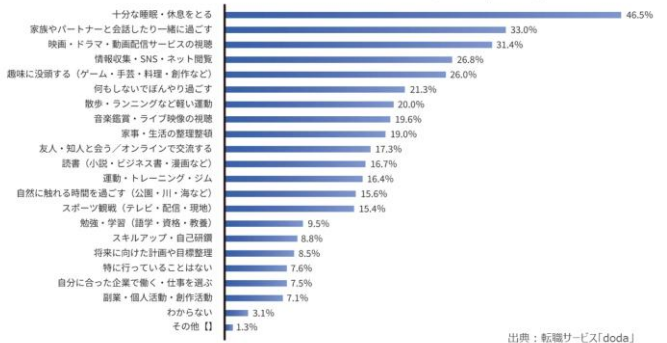
・約6割は「今後、自分の関心ごとを使う時間を増やしたい」と感じている一方、日々の充実度を高めるために既に行っていることは「十分な睡眠・休息」が4割超で1位に。

今後、自分の関心ごと（趣味・学び・好きなことなど）を使う時間をどの程度増やしたいかを聞いたところ、「大きく増やしたい」（18.4%）と「ある程度増やしたい」（43.1%）の回答合計は61.5%でした【図4】。一方で、日々の充実度を高めるために既に行っていることを聞くと、「十分な睡眠・休息をとる」（46.5%）が1位となり、「何もしないでぼんやり過ごす」（21.3%）も上位にランクインしました【図5】。やりたいと感じることに時間を使いたくても、心身の疲労などから具体的な行動には踏み切れていない様子が見受けられました。

【図4】仕事や生活のバランスが整えば、自分の関心ごとを使う時間をどの程度増やしたいか (n=1962/単一回答)



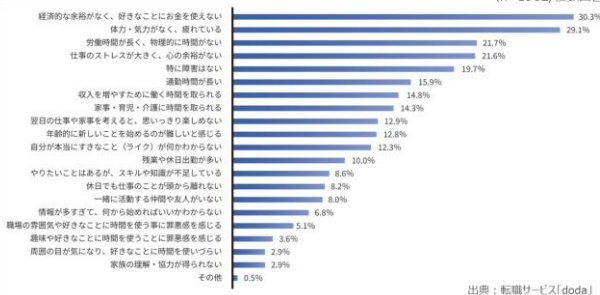
【図5】日々の充実度を高めるために、普段行っている行動や活動 (n=1962/複数回答)



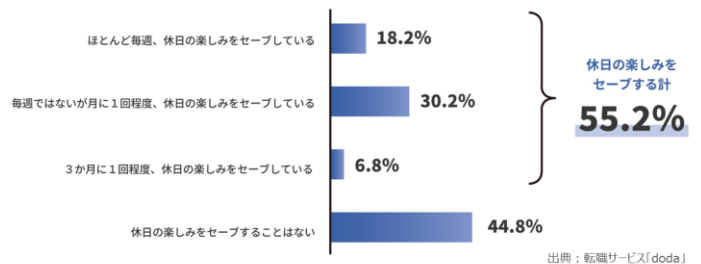
・「やるべきと感じるコト」と「やりたいと感じるコト」を理想の比率で実現する上での阻害要因は「経済的な余裕がない」「体力・気力が無く、疲れている」が上位にランクイン。

「やるべきと感じるコト：義務的な行動」と「やりたいと感じるコト：情熱や好きというモチベーションをもって行う行動」の理想的な比率で実現する上での阻害要因を聞くと、「経済的な余裕がなく、好きなことにお金を使えない」（30.3%）、「体力・気力がなく、疲れている」（29.1%）など、心身の余裕のなさが上位にあがりました【図6】。さらに「翌日の仕事や家事を気にして休日の楽しみをセーブする」の回答合計は55.2%で、5割超はオフの時間も「やるべきこと」から完全には解放されていない実態が明らかになりました【図7】。

【図6】「やるべきと感じるコト」と「やりたいと感じるコト」を理想の比率で実現する上での阻害要因 (n=1962/複数回答)



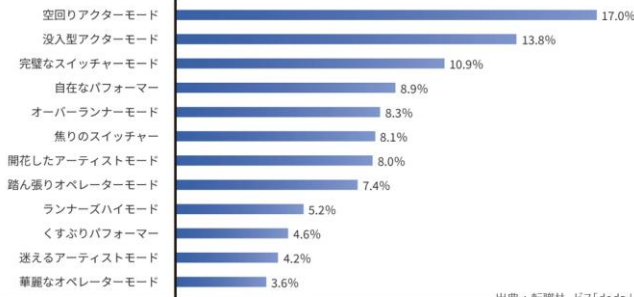
【図7】翌日の仕事／家事に影響がでないよう休日の楽しみをセーブしているか (n=1962/単一回答)



・「doda」独自の分類で自身の現在地を聞くと、「空回りアクターモード（労働とプライベートを切り分けていても、充実感に欠ける）」が17.0%と最多。

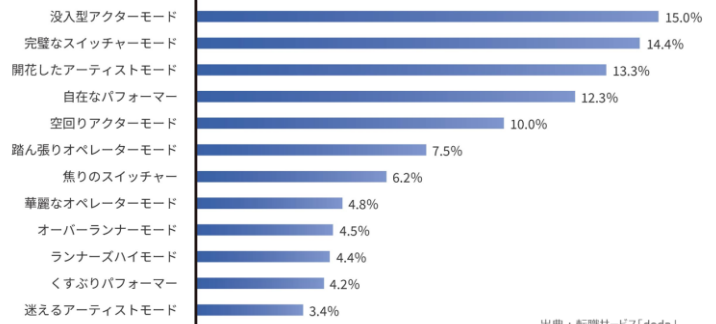
「doda」は人生の活動を従来の「仕事（ワーク）」と「私生活（ライフ）」だけでなく、「やるべきと感じるコト」と「やりたいと感じるコト」の観点から捉えなおし、独自のロジックで「没入型アクターモード」「完璧なスイッチャーモード」といった12の項目に分類。現在の自分に最も近い分類はどれかを聞いたところ、「空回りアクターモード（労働とプライベートを切り分けていても、充実感に欠ける）」（17.0%）が最多でした【図8】。理想の分類を聞いたところ、「没入型アクターモード（やるべき仕事をこなしながらも、それ以外の時間は情熱を注げることに没頭できる）」（15.0%）、「完璧なスイッチャーモード（仕事と好きなことを鮮やかに切り替える）」（14.4%）が上位にあがり、多くの人は「やるべきことに追われる日々」から脱却し、主体的に情熱を注げる状態を理想としていることが分かりました【図9】。

【図8】12モードの中で現在のあなたに近いと思うモード
(n=1962/単一回答)



出典：転職サービス「doda」

【図9】12モードの中で理想のあなたに近いと思うモード
(n=1962/単一回答)



出典：転職サービス「doda」

「doda」が提唱する新概念「ワーク〈ライク〉バランス」

「doda」では、本調査で浮き彫りとなった、日々の生活や疲労によって心身の余裕が奪われている現状や、プライベートにおいて没頭できる対象を見出せていない状態を解消するために、従来の「仕事（ワーク）」と「私生活（ライフ）」の時間をうまく調和させる「ワークライフバランス」をさらに進化させ、仕事が私生活かにとられず「やるべきと感じるコト（ワーク）」と「やりたいと感じるコト（ライク）」を調和させる新たな概念「ワーク〈ライク〉バランス」を提唱します。そして、ビジネスパーソンが自律的に「ワーク〈ライク〉バランス」を整えるきっかけを提供するため、以下の2つのアクションを展開します。

「doda」は、本企画を通じて、すべての人が自分の人生の主導権を握りながら、心から納得できるキャリアを築ける社会の実現に向けて、今後も新たな価値観の提唱とサポートを続けてまいります。

① ワーク〈ライク〉バランス診断

本調査で開発した独自ロジックを応用した、無料の診断コンテンツです。仕事や普段の生活についての簡単な質問に答えることで、あなたの状態を診断し、12タイプのいずれかを判定します。また、それぞれのタイプに合わせた理想のバランスへ移行するためのアドバイスも提供します。

- ・公開日：2026年5月21日（木）
- ・特設サイト：[ワーク〈ライク〉バランス診断](#)

ワーク〈ライク〉バランス診断

まずは質問に答えて、
12のモードの中から、いまのあなたの「バランス」を確かめてみよう！

診断を始める

※無料・登録不要

ワーク〈ライク〉バランス診断

あなたのモードは
ランナーズハイモード

あなたのワーク〈ライク〉バランス
62% WORK (ワーク) 38% (ライク)

② note コンテスト「#ワーク〈ライク〉バランス」

クリエイターと読者をつなぐプラットフォーム「note」と共催で、自分にとって心地よいワーク〈ライク〉バランス、やるべきこととやりたいことを両立させたエピソード、より人生を充実させるためのはたらき方を実現したエピソードなどを募集するコンテストを実施します。審査員には「なぜ働いていると本が読めなくなるのか」(集英社新書)で「新書大賞 2025 受賞」された三宅香帆氏をお迎えし、より多様な視点から選考を行います。

- ・開催期間：2026年5月21日(木) 11:00~6月20日(土) 23:59
- ・特設ページ：[note コンテスト「#ワーク〈ライク〉バランス」](#)



パーソルキャリア株式会社 doda 編集長 桜井貴史 (さくらい・たかふみ)

働き方改革の浸透により、残業時間の削減は着実に進んできました。

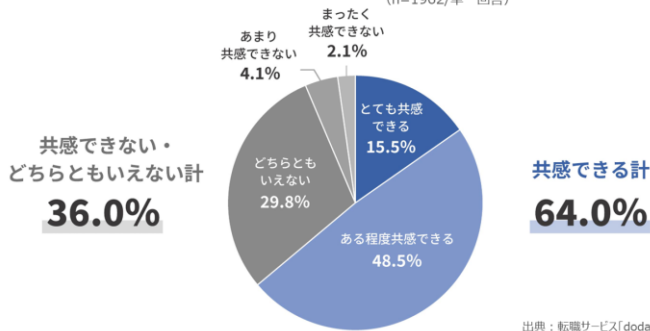
一方で、転職市場の最前線では「環境は整っているが、成長や手応えを感じられない」という相談が増えています。本調査で浮き彫りになったのは、仕事の時間削減による時間の余白は大事ですが、それだけでは、必ずしも人の充足感につながらないという実態です。多くの人がやりたいことや情熱を注げることの重要性を感じながらも、それを実行できていない背景には、日々の忙しさだけでなく、仕事や生活をどう捉えるかという視点の課題があると感じています。従来の「ワークライフバランス」は、ワーク(仕事)とライフ(生活)という切り方でのバランスを考えていましたが、これからのキャリア形成では、仕事・生活それぞれにある、自分にとっての「やるべきと感じるコト」と「やりたいと感じるコト」のバランスにどう向き合うかが重要になります。「ワーク〈ライク〉バランス」は、そうした視点の転換を促す考え方だと考えています。



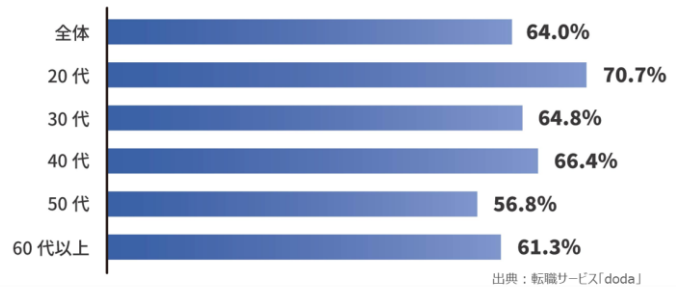
・新概念「ワーク〈ライク〉バランス」に64.0%が共感、20代の7割以上が支持。

先の調査対象者に対し、「doda」が提唱する新概念「ワーク〈ライク〉バランス」について、どのように感じるか聞いたところ、「とても共感できる」(15.5%)と「共感できる」(48.5%)の回答合計が64.0%で、半数以上の人が新概念に共感を示す結果となりました【図10】。また、回答者の内訳をみると、20代の7割以上が新概念を支持していることが分かりました【図11】。

【図10】新概念ワーク〈ライク〉バランスに関して (n=1962/単一回答)



【図11】新概念ワーク〈ライク〉バランスへの共感の有無（年代別） (n=1962/単一回答)



調査概要

調査名称：「はたらく方と生活充実度」に関する実態調査
 調査方法：インターネット調査
 調査日：2026年3月30日～3月31日
 対象：全国の20代～60代の就業者1,962名

■ [転職サービス「doda」](https://doda.jp/) について <<https://doda.jp/>>

「doda」は、「はたらく今日が、いい日に。」をスローガンに、転職サイトや転職エージェント、日本最大級のdoda転職フェアなど、各種コンテンツで転職希望者と求人企業の最適なマッチングを提供しています。

■ [パーソルキャリア株式会社](https://www.persol-career.co.jp/) 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/