

2021年3月4日
パーソルキャリア株式会社



キャリアの可能性を拓げるアプリサービス「マイポテ」

15 職種別に 1 日の平均「自由時間」「就業時間」「睡眠時間」を調査

～働く人々のリアルな今を「マイポテ」及びnote「マイポテ」公式アカウントで公開中～

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（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：峯尾太郎、以下パーソルキャリア）が運営するキャリアの可能性を拓げるアプリサービス「マイポテ」<<https://mypote.jp/>>は、10,000人以上のユーザーデータを分析し、15の職種別に1日の平均「自由時間」「就業時間」「睡眠時間」について結果をまとめ公開しましたので、お知らせいたします。なお本調査結果は、多様な働き方が広がる現代社会において、理想の働き方が実現できる職種を探すなど、今後のキャリアを検討する際に活用いただけます。

【調査報告】

■平均「自由時間」

- ① 全15職種のうち、平均「自由時間」が最も長いのは「**営業職**」の**4時間11分**。最も短いのは「**技術職（機械・電気）**」の**0時間18分**。
- ② 平均年収500万円以上^{※1}の職種^{※2}において、平均「自由時間」が最も長いのは「**技術職（SE・インフラエンジニア・WEBエンジニア）**」の**3時間44分**。最も短いのは「**金融系専門職**」の**0時間31分**。

■平均「就業時間」

- ① 全15職種のうち、平均「就業時間」が最も長いのは「**金融系専門職**」の**11時間40分**。最も短いのは「**クリエイター・クリエイティブ職**」の**9時間22分**。
- ② 平均年収500万円以上^{※1}の職種^{※2}において、平均「就業時間」が最も長いのは「**金融系専門職**」の**11時間40分**。最も短いのは「**専門職（コンサルティングファーム・専門事務所・監査法人）**」の**9時間45分**。

■平均「睡眠時間」

- ① 全15職種のうち、平均「睡眠時間」が最も長いのは「**医療系専門職**」の**6時間48分**。最も短いのは「**クリエイター・クリエイティブ職**」の**4時間54分**。
- ② 平均年収500万円以上^{※1}の職種^{※2}において、平均「睡眠時間」が最も長いのは「**医療系専門職**」の**6時間48分**。最も短いのは「**金融系専門職**」の**5時間06分**。

※1：「マイポテ」ユーザーの登録データより算出

※2：「技術職（SE・インフラエンジニア・WEBエンジニア）」、「技術職（化学・素材・化粧品・トイレタリー）」、「技術職（み込みソフトウェア）」、「専門職（コンサルティングファーム・専門事務所・監査法人）」、「企画・管理」、「金融系専門職」の6職種

「マイポテ」では、働く人々のリアルな今がわかるさまざまなアンケート調査を実施しており、「マイポテ」及びnote「マイポテ」公式アカウントにて公開しています。

■note「マイポテ」公式アカウント：https://note.com/mypote_official

問い合わせ先 パーソルキャリア株式会社（旧社名：インテリジェンス） 広報部
TEL：03-6757-4266 FAX：03-6385-6134 pr@persol.co.jp

マイボテアンケートレポート - 職種ごとの平均自由時間 -

職業	1日の生活・自由時間	平均年収	人数
営業職	4時間 11分	450万円~500万円未満	748
公務員・教員・農林水産関連	4時間 09分	450万円~500万円未満	992
技術職・専門職（建設・建築・不動産・プラント・工場）	4時間 07分	400万円~450万円未満	753
医療系専門職	4時間 05分	450万円~500万円未満	752
事務・アシスタント	3時間 49分	300万円~350万円未満	748
技術職（SE・インフラエンジニア・WEBエンジニア）	3時間 44分	500万円~550万円未満	875
クリエイター・クリエイティブ職	2時間 49分	350万円~400万円未満	749
技術職（化学・素材・化粧品・トイレタリー）	2時間 41分	600万円~650万円未満	753
技術職（食品・香料・飼料）	2時間 10分	400万円~450万円未満	753
専門職（コンサルティングファーム・専門事務所・監査法人）	1時間 53分	550万円~600万円未満	747
販売・サービス職	1時間 12分	300万円~350万円未満	747
技術職（組み込みソフトウェア）	0時間 58分	550万円~600万円未満	625
企画・管理	0時間 50分	550万円~600万円未満	753
金融系専門職	0時間 31分	650万円~700万円未満	507
技術職（機械・電気）	0時間 18分	450万円~500万円未満	754
合計			11,256

マイボテアンケートレポート - 職種ごとの平均就業時間 -

職業	1日の平均就業時間	平均年収	人数
金融系専門職	11時間 40分	650万円~700万円未満	507
技術職（食品・香料・飼料）	10時間 58分	400万円~450万円未満	753
技術職（機械・電気）	10時間 48分	450万円~500万円未満	754
技術職（組み込みソフトウェア）	10時間 43分	550万円~600万円未満	625
公務員・教員・農林水産関連	10時間 31分	450万円~500万円未満	992
営業職	10時間 28分	450万円~500万円未満	748
技術職（化学・素材・化粧品・トイレタリー）	10時間 27分	600万円~650万円未満	753
企画・管理	10時間 10分	550万円~600万円未満	753
技術職・専門職（建設・建築・不動産・プラント・工場）	10時間 03分	400万円~450万円未満	753
医療系専門職	10時間 02分	450万円~500万円未満	752
事務・アシスタント	9時間 59分	300万円~350万円未満	748
技術職（SE・インフラエンジニア・WEBエンジニア）	9時間 55分	500万円~550万円未満	875
専門職（コンサルティングファーム・専門事務所・監査法人）	9時間 45分	550万円~600万円未満	747
販売・サービス職	9時間 39分	300万円~350万円未満	747
クリエイター・クリエイティブ職	9時間 22分	350万円~400万円未満	749
合計			11,256

マイボテアンケートレポート - 職種ごとの平均睡眠時間 -

職業	1日の平均睡眠時間	平均年収	人数
医療系専門職	6時間48分	450万円~500万円未満	721
公務員・教員・農林水産関連	6時間42分	450万円~500万円未満	977
営業職	6時間36分	450万円~500万円未満	724
事務・アシスタント	6時間24分	300万円~350万円未満	737
技術職（機械・電気）	6時間12分	450万円~500万円未満	724
技術職（化学・素材・化粧品・トイレタリー）	6時間06分	600万円~650万円未満	719
技術職（食品・香料・飼料）	6時間06分	400万円~450万円未満	709
技術職・専門職（建設・建築・不動産・プラント・工場）	6時間00分	400万円~450万円未満	731
企画・管理	5時間54分	550万円~600万円未満	735
技術職（SE・インフラエンジニア・WEBエンジニア）	5時間48分	500万円~550万円未満	845
専門職（コンサルティングファーム・専門事務所・監査法人）	5時間36分	550万円~600万円未満	723
販売・サービス職	5時間24分	300万円~350万円未満	702
技術職（組み込みソフトウェア）	5時間12分	550万円~600万円未満	553
金融系専門職	5時間06分	650万円~700万円未満	490
クリエイター・クリエイティブ職	4時間54分	350万円~400万円未満	719
合計			10,809

■ 平均「自由時間」

全15職種のうち、平均「自由時間」が最も長いのは「営業職」の4時間11分でした。「営業職」は、リモートワークの普及によりオンラインでの営業対応が整備されたため、外回りや移動時間が減り、多職種と比べて自由に使える時間が確保しやすくなったことが想定されます。一方で、最も短いのは「技術職（機械・電気）」の0時間18分でした。「技術職（機械・電気）」は、新たな技術の習得など高い専門性が求められることから、就業時間が長くなりがちで、他職種と比べ「自由時間」を確保しづらい可能性があります。

■ 平均「就業時間」

全15職種のうち、平均「就業時間」が最も長いのは「金融系専門職」で、11時間40分という結果になりました。金融系は報酬が高い傾向にあるため、その分働く時間が長くなると想定されます。平均「就業時間」が最も短いのは、9時間22分の「クリエイター・クリエイティブ職」でした。働き方の多様性が広がる昨今、アイデアを形にする「クリエイター・クリエイティブ職」は、場所や時間にとらわれることなく柔軟に働くことができるようになり、他職種と比べて効率のよい働き方が実現できているのかもしれませんが。

■ 平均「睡眠時間」

全15職種のうち、平均「睡眠時間」が最も長いのは「医療系専門職」の6時間48分でした。コロナ禍で大病院の医療従事者は、医療の最前線で懸命に治療にあたっています。一方で、日本は、クリニックなどを含む中小病院が多いのが現状です。中小病院の医師や看護師をはじめとする「医療系専門職」は、自身の日々の生活を上手くコントロールできているため、他職種と比較して「睡眠時間」が確保できていると考えられます。平均「睡眠時間」が最も短いのは、「クリエイター・クリエイティブ職」の4時間54分でした。本職種は、「好きなものに関われることに喜びを感じる」傾向が強く、仕事と自由時間（趣味の時間）の境界線が曖昧になりやすいことが、他職種と比較した際に平均「睡眠時間」が短くなる要因であると考えられます。

<調査概要>

調査期間：2020年8月～2021年2月上旬

対 象：「マイポテ」ユーザー（全国47都道府県にお住まいの20代～40代を中心とした男女）

調査方法：「マイポテ」に登録されているユーザーデータを15職種に分類し、分析調査を実施

■ 「マイポテ」とは < <https://mypote.jp/> >

「マイポテ」は、キャリアの可能性を広げるiOS/Android向けアプリサービスです。「マイポテ」には、はたらく一人ひとりの職業観や、希望する働き方にあったキャリア選択に必要な情報を提供するために、3つの機能が実装されています。

- ① “**今を知る**”機能：登録時に入力する情報（生年月、性別、居住地、最終学歴、年収、職種、雇用形態）をもとに、近い情報を入力した人と比べた、自分自身の**現在の立ち位置と未来の予測立ち位置**を提示します。
- ② “**未来への可能性を知る**”機能：現在の仕事の職種と興味がある職種における、**同年齢、性別、雇用形態、最終学歴、エリアの年収割合の比較**、そして、**未来年収予想**を提示します。
- ③ “**自分と似た人たちの転職活動の動向がわかる**”機能：自分自身と近い情報を入力した人や、気になる職種に就く人の、応募先、書類通過、面接通過、決定までの一連の転職活動の動向をプッシュ通知でお知らせします。

【アプリのダウンロードはこちらから】



■ note「マイポテ」公式アカウント < https://note.com/mypote_official >

今回紹介したアンケート結果の記事は、noteにて公開中。

さらにアプリ内のアンケートと連動し、はたらく人々にちょっと役立つ情報をお届けする「マイポテNEWS」や、テレワーク女子の自炊事情について発信する「テレワーク女子のばんごはん」などのコンテンツも展開中です。

■ 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」やハイクラス人材のキャリア戦略プラットフォーム「iX」をはじめとした人材紹介、求人広告、新卒採用支援等のサービスを提供しています。2017年7月より、株式会社インテリジェンスからパーソルキャリア株式会社へ社名変更。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。

■ 「PERSOL (パーソル)」について < <https://www.persol-group.co.jp/> >

パーソルグループは、「はたらいて、笑おう。」をグループビジョンに、人材派遣サービス「テンプスタッフ」、転職サービス「doda」、ITアウトソーシングや設計開発など、人と組織にかかわる多様な事業を展開しています。グループの経営理念・サステナビリティ方針に沿って事業活動を推進することで、持続可能な社会の実現とSDGsの達成に貢献していきます。

また、人材サービスとテクノロジーの融合による、次世代のイノベーション開発にも積極的に取り組み、市場価値を見いだす転職サービス「ミイダス」、テクノロジー人材のエンパワーメントと企業のDX組織構築支援を行う「TECH PLAY」、クラウド型モバイルPOSレジ「POS+ (ポスタス)」などのサービスも展開しています。