

平均残業時間の実態調査【2025 年版】

ひと月の平均残業時間は 20.6 時間で、前回より 0.4 時間減
残業時間が少ない職種 1 位は前回同様「医療事務」、多い職種 1 位は「総合商社の営業」
20、30、40 代は残業時間が減少、50 代は増加傾向

パーソルキャリア株式会社が運営する転職サービス「[doda（デューダ）](#)」（編集長：桜井 貴史）は、20～59歳のビジネスパーソン15,000人を対象に、2025年の平均残業時間の実態を調査しましたので、結果をお知らせいたします。

調査結果の詳細：[平均残業時間の実態調査【2025年版】](#)



【主な調査結果】

平均残業時間：2025年の平均残業時間は20.6時間／月で、前回2024年の調査より0.4時間減。（3年連続減少傾向）

平均残業時間が少ない職種：

- ・1位は前回と同様に「医療事務」で10.5時間。前回の10.3時間から大きく変わらず。
- ・TOP20で前回から最も減ったのは、7位の「品質管理／品質保証（医療系）」。（前回：27.9時間→今回：12.8時間）

平均残業時間の多い職種：

- ・1 位は「総合商社の営業」で 29.8 時間となり、前回より 0.5 時間増加。
- ・前回 1 位の「インフラコンサルタント」は 22.7 時間で前回より 16.7 時間減少し、TOP20 位圏外に。

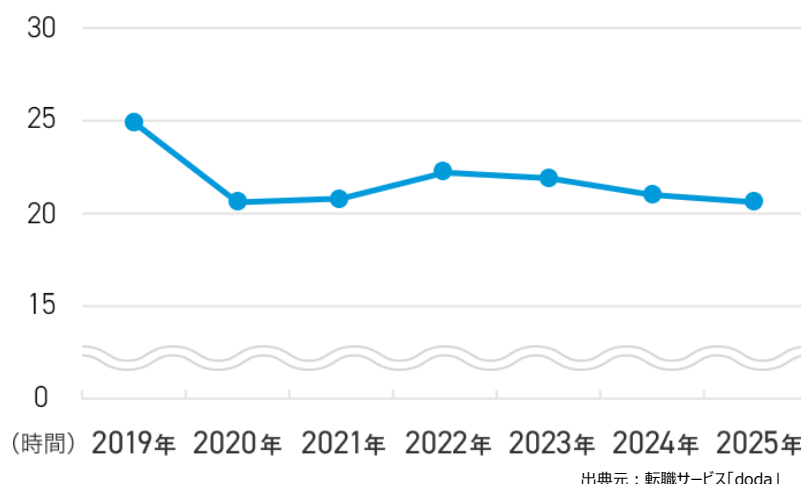
年代×職種分類別の平均残業時間：

- ・年代別に見ると、20、30、40 代は残業時間が減少、50 代は増加。
- ・20～50 代すべてで「事務／アシスタント」が最少。
- ・20 代では「企画／管理」が、30 代では「モノづくり系エンジニア」と「建築／土木系エンジニア」が、40 代では「モノづくり系エンジニア」が、50 代では「建築／土木系エンジニア」が最多。

平均残業時間は 20.6 時間／月で、前回より 0.4 時間減少

今回（2025 年 4～6 月の月平均）の平均残業時間は 20.6 時間で、前回（2024 年 4～6 月の月平均）の 21.0 時間から 0.4 時間減少しました。2023 年から 3 年連続のマイナスで、残業時間は減少傾向にあるといえるでしょう。

2019 年からの 7 年間の平均残業時間の推移を見てみると、2019 年は 24.9 時間でしたが、働き方改革関連法が施行されたことやコロナ禍の影響もあり、2020 年と 2021 年にはそれぞれ 20.6 時間、20.8 時間と減少しました。その後、コロナ禍で停滞していた経済活動の回復を受けて、2022 年には 22.2 時間へと増えたものの、2023 年以降は 3 年連続で再び減少へと転じています。



平均残業時間の少ない職種：1 位は「医療事務」で、10.5 時間。

残業時間の少ない職種TOP20

順位	職種名 職種分類名	残業時間/月	2024年 残業時間/月	増減	順位	職種名 職種分類名	残業時間/月	2024年 残業時間/月	増減
1	医療事務 事務/アシスタント	10.5	10.3	+0.2	11	貿易事務 事務/アシスタント	15.0	11.1	+3.9
2	一般事務 事務/アシスタント	11.0	15.2	-4.2	12	テレマーケティング/カスタマーサポート/コールセンター 販売/サービス	15.4	14.9	+0.5
3	販売/接客/売り場担当 販売/サービス	11.9	16.8	-4.9	13	QAエンジニア IT/通信系エンジニア	16.0	20.0	-4.0
4	営業事務 事務/アシスタント	12.1	13.6	-1.5	14	品質管理/品質保証(素材/化学/食品系) 素材/化学/食品系エンジニア	16.1	16.7	-0.6
5	秘書/受付 事務/アシスタント	12.3	12.6	-0.3	15	金融事務 事務/アシスタント	16.5	16.2	+0.3
6	経理事務/財務事務 事務/アシスタント	12.4	13.0	-0.6	16	サーバーエンジニア IT/通信系エンジニア	16.6	19.2	-2.6
7	品質管理/品質保証(医療系) 医療系専門職	12.8	27.9	-15.1	17	テクニカルサポート/ヘルプデスク IT/通信系エンジニア	17.2	17.0	+0.2
8	薬事 医療系専門職	13.2	13.0	+0.2	18	化学/素材メーカーの営業 営業	17.4	16.1	+1.3
9	生産管理/製造(医療系) 医療系専門職	13.7	13.8	-0.1	19	金融業界の個人営業 営業	17.5	16.9	+0.6
10	分析/評価(素材/化学/食品系) 素材/化学/食品系エンジニア	14.3	17.5	-3.2	20	生産/製造/工場運営(素材/化学/食品系) 素材/化学/食品系エンジニア	17.6	15.8	+1.8

2025年4～6月の1カ月当たりの平均
出典元：転職サービス「doda」

残業時間の少ない職種 1 位は前回と同様に「医療事務」で、前回の 10.3 時間から大きく変わらず 0.2 時間増加し 10.5 時間でした。2 位には「一般事務」が、前回の 15.2 時間から 4.2 時間減少し、11.0 時間でランクインしています。前回 2 位だった「貿易事務」は、前回の 11.1 時間から 3.9 時間増加し、15 時間で 11 位となりました。

職種分類で見ると、上記の職種のほか 4 位の「営業事務」（12.1 時間）や 5 位の「秘書/受付」（12.3 時間）など「事務/アシスタント」が 10 位までに 5 職種、20 位までには 7 職種ランクインし、いずれも最多を占めています。

TOP20 の中で前回から特に大きく減った職種は、7 位の「品質管理／品質保証（医療系）」でした。前は 27.9 時間、今回は 12.8 時間で、15.1 時間減少しました。

平均残業時間の多い職種：1 位は「総合商社の営業」で、29.8 時間。

残業時間の多い職種TOP20

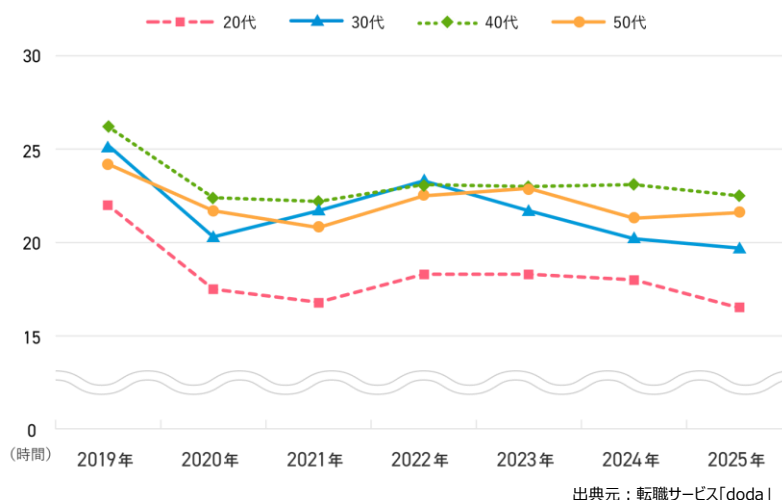
順位	職種名 職種分類名	残業時間/月	2024年 残業時間/月	増減	順位	職種名 職種分類名	残業時間/月	2024年 残業時間/月	増減
1	総合商社の営業 営業	29.8	29.3	+0.5	10	回路設計 モノづくり系エンジニア	27.2	27.4	-0.2
2	広告営業 営業	29.3	29.9	-0.6	12	人事 企画／管理	27.0	21.2	+5.8
2	組み込みエンジニア モノづくり系エンジニア	29.3	22.8	+6.5	13	警備／清掃／監視／保守 販売／サービス	26.9	21.4	+5.5
4	広告宣伝 企画／管理	29.2	22.6	+6.6	14	食品メーカーの営業／消費財メーカーの営業 営業	26.1	17.7	+8.4
5	機械設計／金型設計／光学設計 モノづくり系エンジニア	28.8	24.1	+4.7	14	商品企画／サービス企画 企画／管理	26.1	26.4	-0.3
6	金融業界の法人営業 営業	28.5	27.9	+0.6	16	技術営業（FAE） モノづくり系エンジニア	25.8	21.0	+4.8
7	法務／知的財産／特許 企画／管理	28.3	25.3	+3.0	17	ITコンサルタント（アプリ） IT／通信系エンジニア	25.3	27.6	-2.3
8	運輸／物流サービス 販売／サービス	28.0	29.0	-1.0	18	評価／実験／デバッグ モノづくり系エンジニア	25.2	24.2	+1.0
9	施工管理 建築／土木系エンジニア	27.9	30.5	-2.6	20	IT営業 営業	24.7	24.9	-0.2
10	リサーチ／市場調査 企画／管理	27.2	23.5	+3.7	20	基礎研究 基礎研究	24.7	20.6	+4.1

2025年4～6月の1ヵ月当たりの平均
出典元：転職サービス「doda」

残業時間の多い職種 1 位は「総合商社の営業」で、前回の 29.3 時間から 0.5 時間増加し、29.8 時間となりました。前回最も多かった「インフラコンサルタント」は、前回の 39.4 時間から 16.7 時間と大幅に減少し、22.7 時間で TOP20 位圏外でした。また、2024 年 4 月の法改正で上限規制が適用された運送業は、前回の 29.0 時間から 1.0 時間減少し、28.0 時間という結果になりました。

前は、月の残業時間が平均 30 時間を超える職種が 6 職種ありましたが、今回該当する職種はありませんでした。前回比べると、残業時間の多い職種も、全体平均と同様に残業時間の水準は減少傾向にあることが分かります。

年代×職種分類別の平均残業時間：すべての年代で「事務／アシスタント」が最少。



年代別に平均残業時間を見てみると、前回と比べて減ったのは20代（1.5時間減少、前回：18.0時間→今回：16.5時間）、30代（0.5時間減少、前回：20.2時間→今回：19.7時間）、40代（0.6時間減少、前回：23.1時間→今回：22.5時間）でした。増えたのは50代（0.3時間増加、前回：21.3時間→今回：21.6時間）となっています。

20代が他年代と比べて減っている背景には、ワーク・ライフ・バランスを重視する傾向の強いZ世代など若年層の採用強化のために、残業時間の削減をより意識した人事制度の導入を進める企業の動きなどがあると推測できます。

年代×職種分類別の残業時間

職種	全体	20代	30代	40代	50代
営業	22.5（-1.0）	18.5（-5.1）	23.3（-0.4）	23.7（-0.9）	22.6（+0.4）
企画／管理	23.7（+1.2）	24.7（+5.3）	22.5（+3.3）	25.2（-0.7）	23.3（+0.4）
事務／アシスタント	14.1（-0.2）	11.4（-3.2）	12.1（-0.8）	15.1（-1.0）	16.2（+2.7）
IT／通信系エンジニア	20.3（-2.3）	13.7（-4.8）	19.3（-2.8）	24.5（±0）	22.6（-2.1）
モノづくり系エンジニア	24.1（+0.9）	18.5（±0）	23.9（+0.3）	27.1（+1.1）	23.5（+0.7）
建築／土木系エンジニア	24.3（-1.7）	23.3（-2.2）	23.9（-1.3）	25.1（±0）	24.1（-3.5）
素材／化学／食品系エンジニア	18.6（+0.5）	12.6（-4.8）	18.4（+1.9）	20.8（-0.7）	19.7（+1.5）
医療系専門職	16.8（+0.9）	11.5（-0.5）	18.5（+0.1）	15.7（+1.5）	19.0（+2.7）
販売／サービス	21.3（-0.7）	20.1（+6.5）	17.6（-3.0）	23.6（-2.8）	22.3（-0.3）
クリエイティブ	20.0（-4.0）	18.5（-1.5）	15.9（-7.1）	25.4（-0.2）	20.0（-5.2）
全 体	20.6（-0.4）	16.5（-1.5）	19.7（-0.5）	22.5（-0.6）	21.6（+0.3）

単位：時間
2025年4～6月の1カ月当たりの平均
（ ）数値は前回との比較
出典元：転職サービス「doda」

年代×職種分類別で平均残業時間を見てみると、すべての年代で「事務／アシスタント」が最少になりました。最も多い職種は、20代では「企画／管理」（24.7時間）、30代では「モノづくりエンジニア」と「建築／土木系エンジニア」（23.9時間）、40代では「モノづくり系エンジニア」（27.1時間）、50代では「建築／土木系エンジニア」（24.1時間）となっています。

解説：doda 編集長 桜井 貴史

2025年の調査では、全体の平均残業時間が月20.6時間となり、3年連続で減少しました。働き方改革や業務のデジタル化が進み、「0～5時間未満」の残業層が最多となるなど、短時間勤務が定着しつつあるといえるでしょう

職種別では、AIやRPAによる自動化が進みやすい「事務／アシスタント」が最も少なく、TOP10のうち5職種がこの分類に含まれています。一方、最も多い「総合商社の営業」は、グローバル対応や複雑な商談、長時間の顧客折衝など、業務の性質上、残業が避けられない状況が影響していると考えられます。

残業時間の変化は技術の進展や職種の特性、ほかにも法制度の影響や世代間の役割分担等が複雑に絡み合った結果であると推測できます。こうした状況の中で、自分に合った、そして自分が望むはたらき方やキャリアの方向性を見極めるためには、自身のキャリア形成に主体的に取り組んでいく「キャリアオーナーシップ」の発揮がますます重要になるでしょう。

【解説者プロフィール】

doda編集長 桜井 貴史（さくらい・たかふみ）

新卒で大手人材会社に入社し、一貫して国内外の学生のキャリア教育や就職・転職、幅広い企業の採用支援事業に携わる。2016年11月、パーソルキャリア株式会社に中途入社。同年、株式会社ベネッセホールディングスとの合併会社、株式会社ベネッセiキャリアに出向、新卒オファーサービス「doda キャンパス」の立ち上げを牽引し、初代 doda キャンパス編集長に。その後、同社 商品サービス本部 本部長として、キャリア講座やアセスメントをはじめとした、大学生向けサービスの責任者を務める。2023年4月、doda 副編集長 兼 クライアント P&M 本部 プロダクト統括部 エグゼクティブマネジャーに就任し、法人向け採用支援プロダクト全体を管掌。2024年4月、doda 編集長に就任。サービスを通じてこれまで60万人以上の若者のキャリア支援に携わり、Z世代の就職・転職動向やキャリア形成、企業の採用・育成手法に精通している。



【調査概要】

【対象者】20～59歳の男女

【雇用形態】正社員

【調査方法】ネットリサーチ会社を利用したインターネット調査

（ネットリサーチ会社保有のデータベースをもとに実施、doda 会員登録の状況については不問）

【実施期間】2025年8月1日～8月8日

【有効回答数】15,000件

※ウェイトバック：正社員の地域・年代・性別に合わせて実施

※記事中の割合データは、小数点以下第二位を四捨五入しているため、合計値が100%にならない場合があります

調査結果の詳細は、[平均残業時間の実態調査【2025年版】](#)を確認ください。

【出典の明記について】

本データを引用・転載する際は、以下の情報を必ず記載してください。Webメディアで掲載する際は、「doda」には doda トップページ、記事タイトルには記事URLへのリンクを設定してください。

記載例)

出典：転職サービス「doda」 - 「[平均残業時間の実態調査【2025年版】](#)」

※「doda」 = <https://doda.jp/>

※「平均残業時間の実態調査【2025年版】」 = <https://doda.jp/guide/zangyo/>

■ [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。