

仕事上で最もストレスを感じているのは「課長級」

年代が上がるほど昇進意欲は減少傾向に

副業者のうち4割が生成AIを利用し、

生成AI利用者の年間副収入は約120万円で、利用していない人の約2倍

「マイナビライフキャリア実態調査 2024年(働き方・キャリア編)」

株式会社マイナビ(本社:東京都千代田区、代表取締役 社長執行役員:土屋芳明)は、全国15歳以上の14,000人を対象に、就業・非就業や雇用形態に関わらず、現在のキャリアと生活の実態や変化を調査した「マイナビ ライフキャリア実態調査 2024年(働き方・キャリア編)」を発表しました。調査結果の概要(一部抜粋)は以下の通りです。

TOPICS

- ◆ 仕事上で最もストレスを感じているのは「課長級」。「職場の人間関係の満足度」や「意見の受け入れられやすさ」が部長級と10pt以上差が開く【図1、2、3】
- ◆ 年代が上がるほど、昇進意欲は減少傾向で、男性40代・女性30代で「昇進したくない」割合が「昇進したい」を上回る【図4、5】
- ◆ 副業者の約3人に1人は、本職とは異なる業種・職種で副業をしており、新たな人脈・スキル獲得につなげている【図6、7】
- ◆ 副業を行っている人のうち41.3%が生成AIを利用。生成AIを活用している人の年間の副業収入は約120万円で、活用していない人に比べ約2倍【図8、9、10】

【調査概要】

仕事上で最もストレスを感じているのは「課長級」

「職場の人間関係の満足度」や「意見の受け入れられやすさ」が部長級と10pt以上差が開く

正社員に「職場で仕事上のストレスを感じているか」をきくと、最もストレスを感じているのは「課長級(あてはまる+ややあてはまるの合計:54.5%)」で、次いで「主任級以下(51.6%)」、「部長級(49.7%)」となった。【図1】

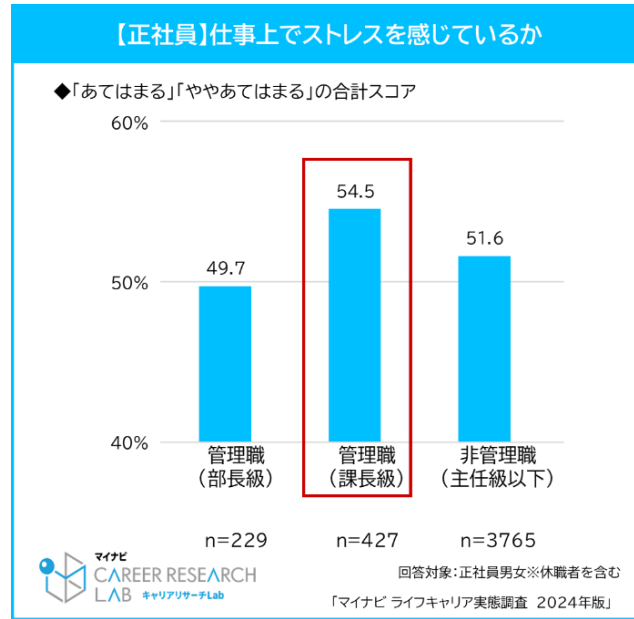
勤務実態をみると、週の勤務時間が40時間を超える人の割合は、「部長級」(45.7%)、「課長級」(45.1%)となり、管理職(課長級・部長級)は週40時間以上勤務する人の割合が非管理職である「主任級以下(24.8%)」の約1.8倍だった。

「常に忙しく多くの仕事をしていた」と回答した割合をみても、「部長級」(61.9%)、「課長級」(53.8%)が高く、管理職は非管理職(「主任級以下」41.5%)よりも多忙な様子が見える。【図2】

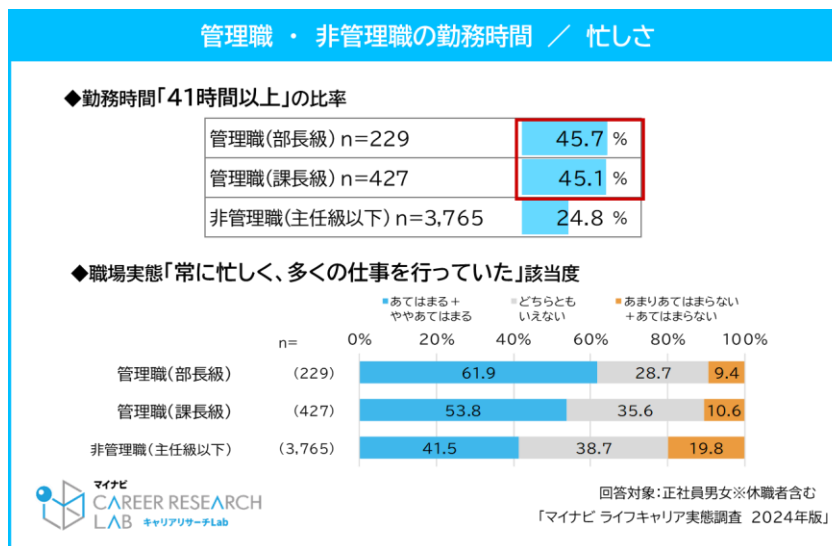
次に、管理職が仕事で感じたことをみていくと、「課長級」は「職場での意見の取り入れられやすさ」が43.7%で、「部長級」の62.9%を大きく下回った。そのほか「職場での人間関係の満足度」(課長級:40.4%、部長級:52.3%)、「職場に自分が成長するよう励ましてくれる人がいる」(課長級:40.2%、部長級:54.1%)においても、「部長級」と比較して「課長級」は10pt以上低かった。【図3】

課長職は部長級と同様に労働時間が長く多忙な一方で、職場内での発言力の低さや、人間関係の満足度が低いことが「仕事上でのストレス」に繋がっているのではないかと推察される。

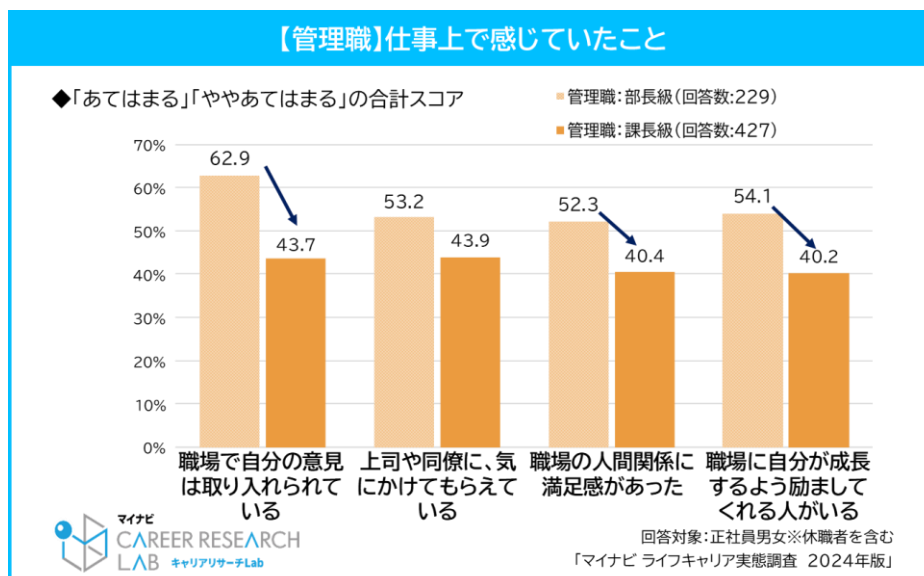
【図 1】



【図 2】



【図 3】

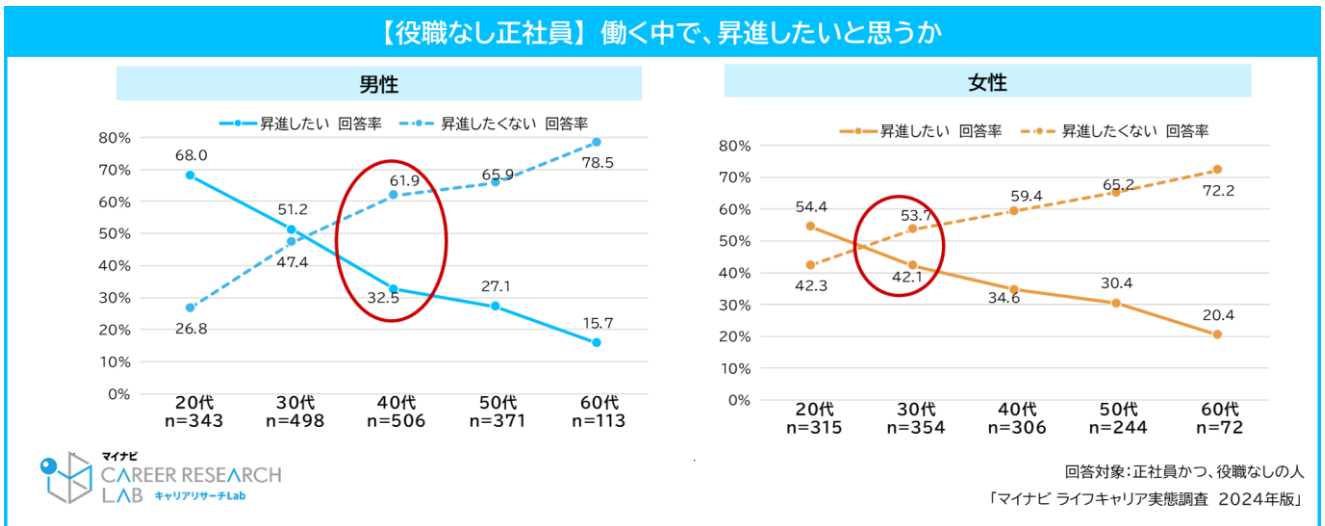


年代が上がるほど、昇進意欲は減少傾向で、
男性 40 代・女性 30 代で「昇進したくない」割合が「昇進したい」を上回る

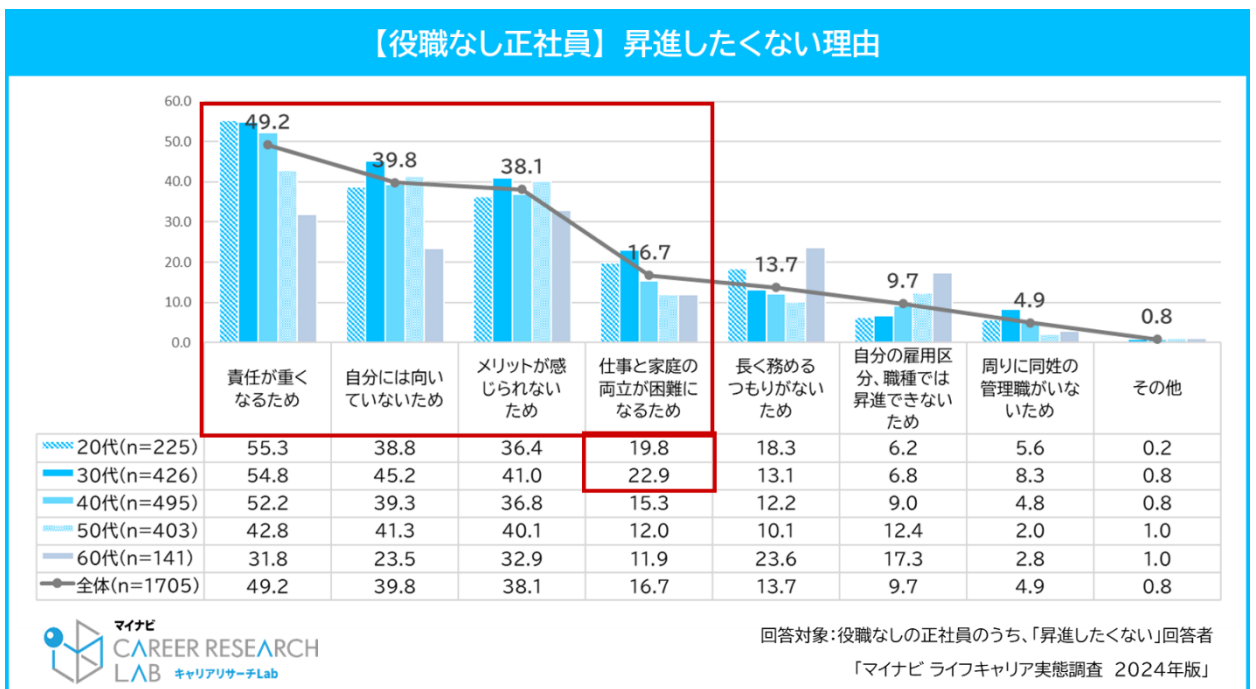
正社員で現在役職がない人の今後の昇進意欲をみたところ、男女ともに年代が上がるほど意欲が低下し、男性 40 代・女性 30 代で「昇進したくない」が「昇進したい」を上回った。【図 4】

「昇進したくない」と答えた人の理由は「責任が重くなるため(49.2%)」が最も多く、次いで「自分には向いていないため(39.8%)」、「メリットが感じられないため(38.1%)」、「家庭との両立が困難だから(16.7%)」となった。責任が重くなることへの不安や、メリットを感じられないなど昇進に対するネガティブなイメージを持っている人が多いことがわかった。また、「家庭との両立が困難だから」については 20・30 代の回答率が高く、若い世代ほどライフステージの影響で昇進を避けたいと考える人がいることがわかる。【図 5】

【図 4】



【図 5】

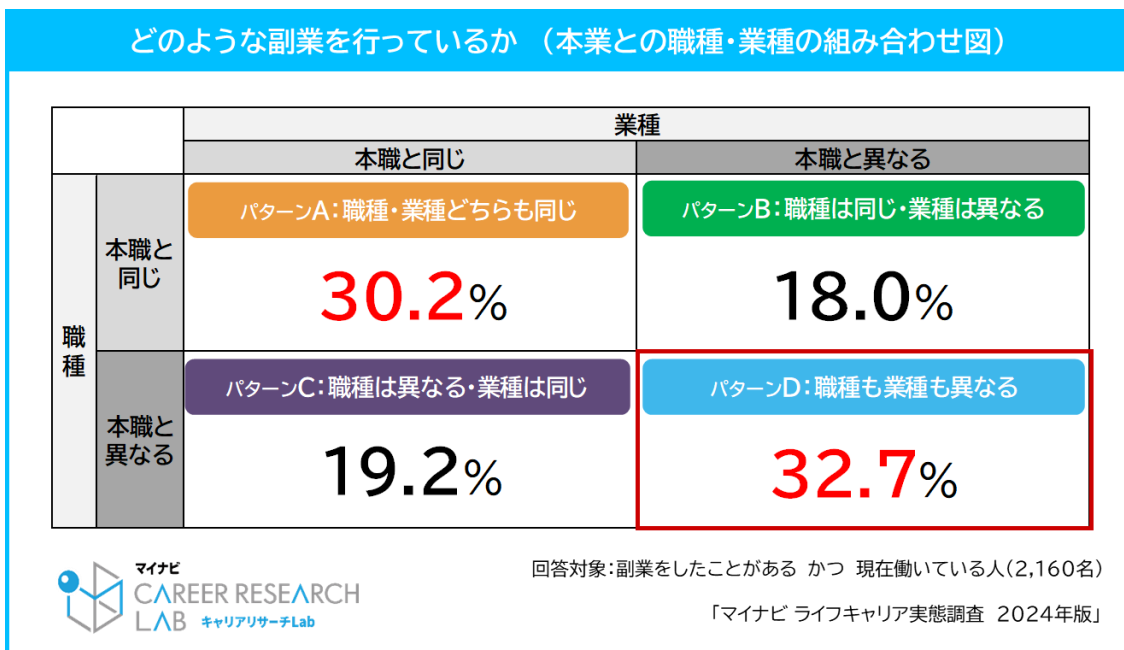


副業者の約 3 人に 1 人は、本職とは異なる業種・職種で副業をしており、
新たな人脈・スキル獲得につなげている

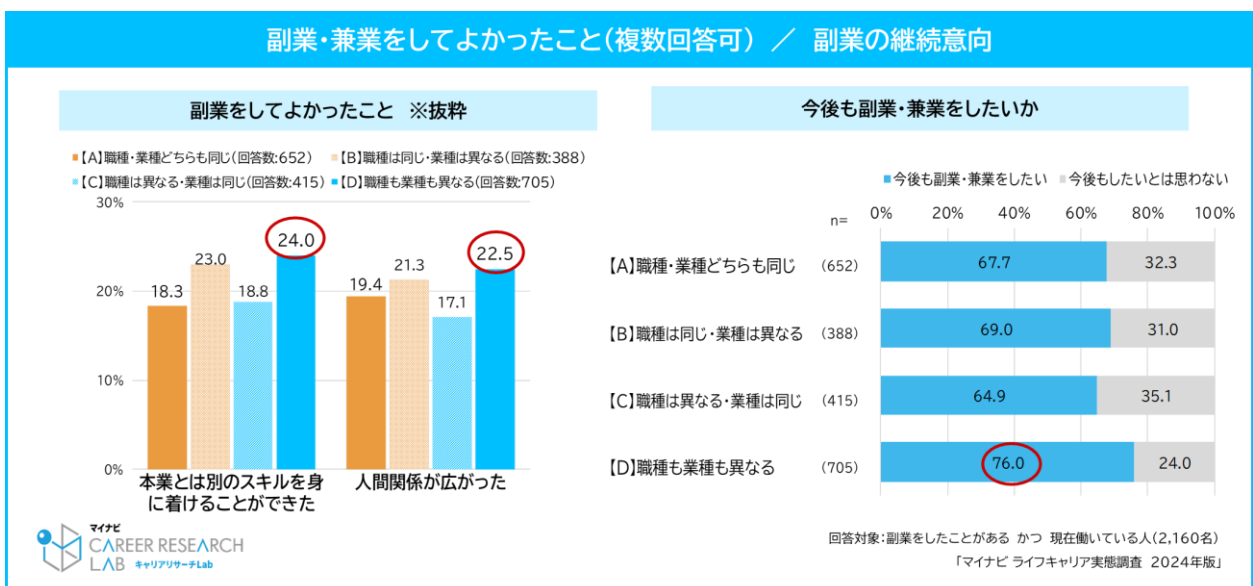
副業を行ったことがある人の本職と副業の職種・業種の組み合わせをみたところ、「職種・業種ともに異なる」人が 32.7%で、「職種・業種ともに同じ」(30.2%)を上回り最多だった。【図 6】

副業・兼業をしてよかったことを聞くと、「職種・業種ともに異なる」人は、「本業とは別のスキルを身に付けることができた」(24.0%)、「人間関係が広がった」(22.5%)が、他の組み合わせと比べて最多だった。今後の副業意向についても、「職種・業種ともに異なる」人が最も高く 76.0%となった。収入増加だけでなく人脈や新たなスキル獲得といった自己成長を実感できたことが、副業を継続するモチベーションにつながっていると推察される。【図 7】

【図 6】



【図 7】



副業を行っている人のうち 41.3%が生成 AI を利用
AI を活用している人の副業収入は年間約 120 万円、活用していない人に比べ約 2 倍

副業を行っている人のうち、副業の業務で生成 AI を利用している人は 41.3%だった。本業での利用率 (24.1%) を 17.2pt 上回った。【図 8】

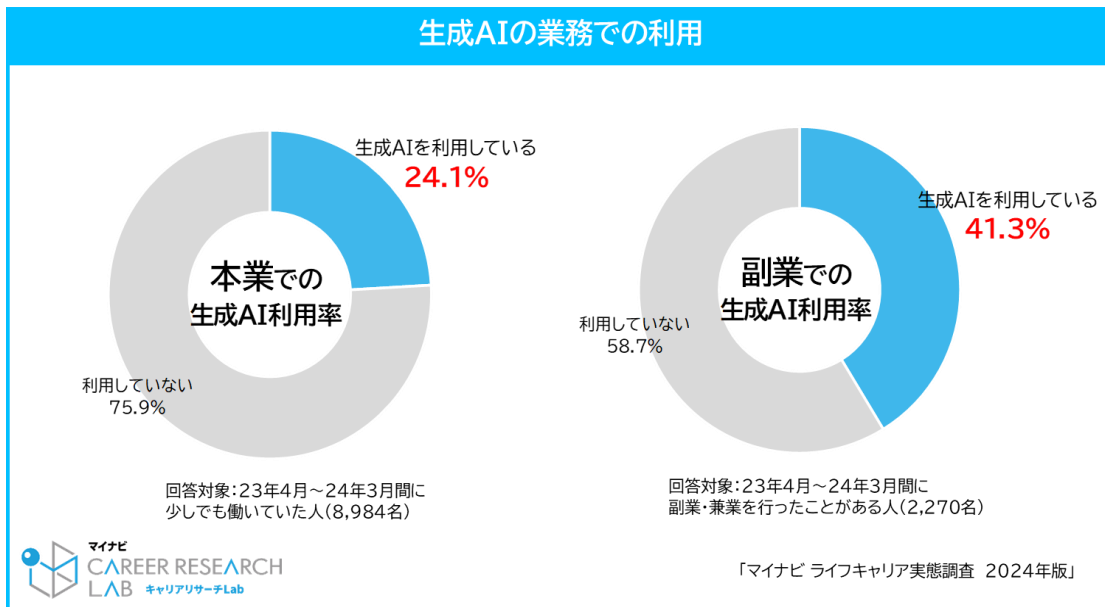
副業の年間収入を見ると、生成 AI を副業で利用している人は平均 119.1 万円で、利用していない人 (平均 62.8 万円) と比べて約 2 倍だった。【図 9】

副業の職種別での生成 AI 利用率をみるとは「IT 関連技術者」(66.4%) が最多となり、次いで「社会福祉・法務・経営専門職業従事者」(49.4%)、「記者・編集者・美術家・デザイナー」(48.9%) だった。

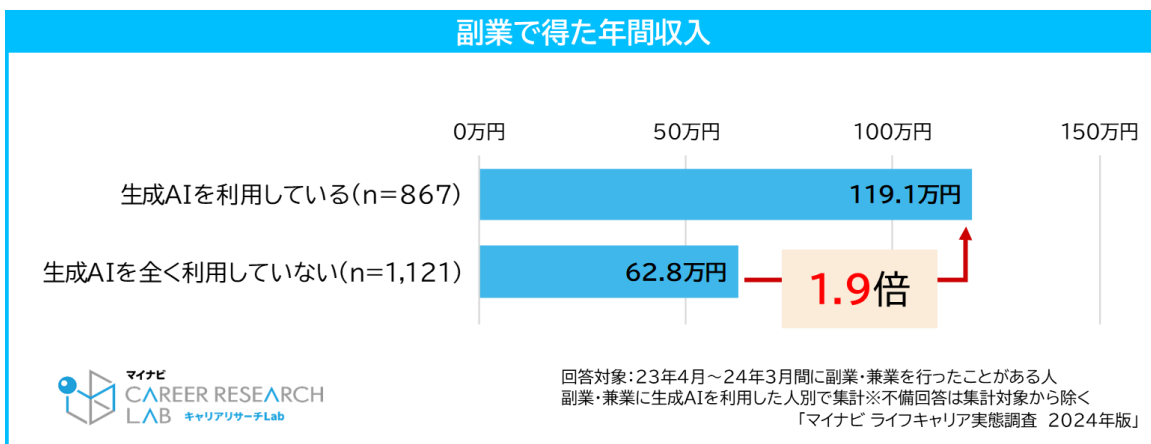
また、生成 AI の利用目的で多かったのは、「情報収集・調査」(32.9%)、「アイデア出し」(31.6%)、「エクセルなど関数の生成、補助」(29.5%) で、副業業務を効率よく進めるための補助的ツールとして生成 AI を利用していることがわかった。

生成 AI を利用した人の副業収入の多さについて、AI を利用しやすい業種の給与水準が高いことも要因として考えられるが、生成 AI の活用により限られた時間で効率よく副収入を得ていることが、活用していない人と比べた収入差につながっていることが推察される。【図 10】

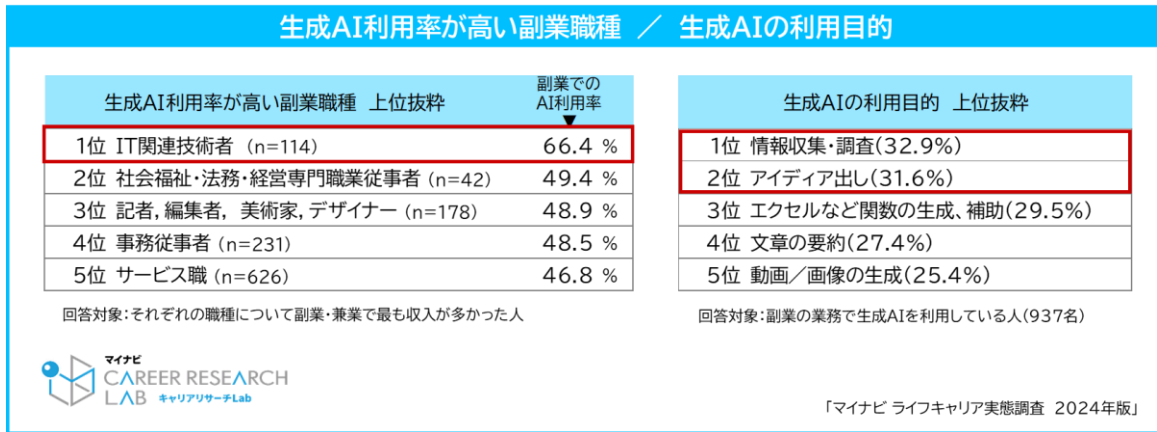
【図 8】



【図 9】



【図 10】



【調査担当者コメント】

働き方改革により、残業時間の削減や休みやすい職場作りが進む一方で、管理職は非管理職よりも労働時間が長く、加えて役職により発言力や人間関係にギャップが見られることから、中間管理職の苦難が垣間見えました。年代が上がるほど昇進意欲が低下する背景として、中間管理職のロールモデルを社内の先輩や上司・同僚などから間近で見るとネガティブなイメージがつき、敬遠されてしまっている点もあると考えます。働きやすさを犠牲にせず自己成長や給与向上を実現できることを企業が示すことが、管理職を目指す人の門戸を広くし、一般社員にとっても働くモチベーションを上げるきっかけの一つとなるのではないのでしょうか。

また今回は、本業とは異なる業種・職種で副業をすることで新たな人脈・スキルを獲得するなど、管理職以外のキャリア形成をしている人も一定数いることがわかりました。

働き方の多様化が進み、これまでの管理職を目指すという一方向的なキャリア形成から、副業での新たな人脈・スキルの獲得など、多方向的なキャリア形成の選択もできる状況にシフトしてきています。今後は自身にあったキャリア形成の方向性や方法を見つけていくことが、より重要になるでしょう。

キャリアリサーチラボ 研究員 元山 春香

「マイナビ ライフキャリア実態調査 2024 年(働き方・キャリア編)」

○調査期間／2024 年 4 月 12 日(金)～2024 年 4 月 16 日(火)

○調査方法／インターネット調査

○調査対象／全国 15 歳以上の男女

○有効回答数:14,000 名(男性:6,766名、女性:7,234 名)

※調査結果は、端数四捨五入の関係で合計が 100%にならない場合があります

https://career-research.mynavi.jp/research/20240718_83069/

「働く」の明日を考える マイナビキャリアリサーチ Lab



『マイナビキャリアリサーチ Lab(ラボ)』は、雇用や労働に関連する様々な調査データやレポートを通じて、雇用の在り方や個人のキャリアを考える上で役立つ情報を提供するサイトです。蓄積してきた調査結果、新たに分析した雇用関連のレポート・コラム、市場データといった情報の提供を行い、組織と個人をつなぎ、社会全体でキャリアの在り方を考える一助を担います。

【お問い合わせ先】 株式会社マイナビ 社長室 広報部 森 Email:koho@mynavi.jp