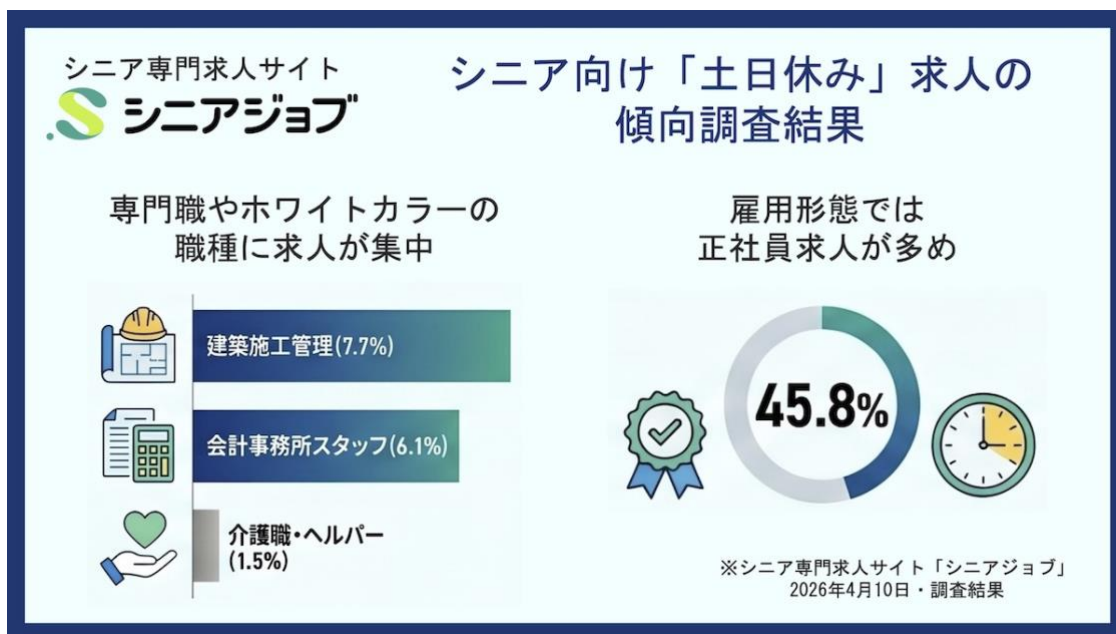




報道関係各位

**シニア向けの「土日休み」求人が多い職種は、専門職とホワイトカラーが多め
雇用形態は正社員の求人多め、シニア専門求人サイト「シニアジョブ」調査結果**

シニア転職支援の株式会社シニアジョブ(本社:東京都新宿区/代表取締役 中島康恵)は、運営するシニア専門求人サイト「シニアジョブ」に掲載された土日休みの求人の傾向調査について、専門職やホワイトカラーの職種、正社員の雇用形態、東京都に求人が集中していた結果を発表しました。



シニア向け土日休み求人の調査、専門職やホワイトカラーの職種の求人が多い結果に

■専門職やホワイトカラーが多い、シニア向け土日休み求人の調査結果まとめ

シニア専門求人サイト「シニアジョブ」(<https://seniorjob.jp/>)に掲載された「土日休み」の求人について傾向を調査した結果、主な特徴として以下の3つが得られました。

- ・シニア向け土日休み求人が多い職種には、建築施工管理や会計事務所スタッフなどの専門職、また、営業や事務といったホワイトカラーが多い

・シニア向け土日休み求人の雇用形態は、正社員や契約社員などフルタイムが多く、パート・アルバイトが少ない

・シニア向け土日休み求人は、関東・東京への一極集中の傾向が強い

■残業が少ない求人とは傾向が大きく異なる、シニア向け土日休み求人の調査結果詳細

シニア向けの「土日休み」の求人を調査した結果、掲載求人すべてや、残業の少なさにフォーカスした「残業なし・月平均 20 時間以内」の求人とは明確に異なる傾向が、職種、雇用形態、求人エリアのいずれにおいても見られました。

シニア向けのすべての求人と残業なし・月平均 20 時間以内の求人は、職種、雇用形態、求人エリアのいずれも比較的近い傾向を示しましたが、土日休みの求人の傾向は大きく異なりました。

まず、職種について、すべての求人では介護、調理、看護、保育、警備、清掃といった身近なエッセンシャルワークが上位を占めましたが、土日休みの求人では、清掃が 4 番目に多いものの、7.7%と最も多くを占める建築施工管理や、2 番目に多く 6.1%を占める会計事務所スタッフなど資格や経験を求められる専門職の求人、また、3 番目に多い営業(4.7%)、エンジニア・SE(Web 系)(4%)、一般事務・営業事務・受付(4%)などデスクワークのホワイトカラーの求人が多い結果となりました。

次に、雇用形態については、土日休みの求人では正社員、契約社員、派遣社員、業務委託の求人がすべての求人や残業なし・月平均 20 時間以内の求人に比べて多く、反対にパート・アルバイトでは少ない傾向が見られました。

具体的には、正社員の求人は土日休みの求人では 45.8%、すべての求人では 40.1%、残業なし・月平均 20 時間以内の求人では極めて少ない 28.2%となりました。パート・アルバイトの求人は土日休みの求人では 27.8%と非常に少なく、すべての求人では 48.8%、残業なし・月平均 20 時間以内の求人は突出して多い 71.8%でした。

求人エリアや求人の多い都道府県では、土日休みの求人は関東エリアのさらに東京都に一極集中する結果となりました。相対的に他のエリアや県では少なくなっています。

求人数のうち東京都の求人が占める割合は、すべての求人では 16.6%、残業なし・月平均 20 時間以内の求人では 17.3%であるのに対し、土日休みの求人では 29.9%と 2 倍近い数値となりました。

神奈川、愛知、大阪などではすべての求人や残業が少ない求人よりも土日休みの求人が多めであるものの、同じ関東の埼玉、千葉を含め、兵庫や福岡などではすべての求人や残業が少ない求人よりも低い割合となりました。

一連の調査結果からは、シニア向けの土日休みの求人が専門職やホワイトカラー、正社員、東京都に集中し、一見、かなり限定されたハードルの高い求人のように見えますが、そうした傾向があることは事実であるものの、調理など土日勤務が多い職種でも土日休み求人が多く見られるなど、職種ごとに細かい特徴があることに注意が必要です。

また、土日休み求人が多い職種 TOP10 に検知施工管理と土木施工管理が入っていることは、時間外労働や休日労働の規制の猶予が終了した「2024 年問題」を経て、建設業でも土日休みの求人が増えている一例と言えます。

■シニアの土日休み求人応募時の注意、都内の正社員求人を目指せばいいわけではない

今回の調査の結果、シニア向けの土日休みの求人が専門職やホワイトカラー、正社員、東京都に集中していることがわかりました。しかし、この傾向は、シニアが東京都の正社員募集の専門職やホワイトカラーの求人に応募することで、土日休みの仕事に就きやすくなることを意味するわけではありません。

土日休みか否かはあくまでも求人企業の事業と、募集している仕事内容で決まるもので、求人ごとに異なります。

また、シニア転職の場合、専門職やホワイトカラーは特に職務経験が問われやすいことから、未経験向けの求人が少ない可能性もあります。

もし、経験や資格が少ないシニア求職者が今回の調査結果を就職活動に活かす場合は、未経験求人が多い介護、調理、警備、清掃などの仕事の中では、清掃と調理が比較的土日休みの求人が多く、対象としやすい一方で、介護と警備では土日休みの求人が多くないことに留意して応募を検討することが重要になります。

■シニア向け土日休み求人の傾向調査結果データ

調査結果の数値データは下記のとおりです。

●シニア向け土日休み求人が多い職種 TOP10

- ・1 位: 建築施工管理 7.7%(全求人 2.1%、残業なし・20 時間以内 1.1%)
- ・2 位: 会計事務所スタッフ 6.1%(全求人 0.8%、残業なし・20 時間以内 0.9%)
- ・3 位: 営業 4.7%(全求人 2.5%、残業なし・20 時間以内 1.8%)
- ・4 位: 清掃員・清掃スタッフ 4.1%(全求人 3.9%、残業なし・20 時間以内 5.2%)
- ・5 位: エンジニア・SE(Web 系) 4%(全求人 1.1%、残業なし・20 時間以内 0.6%)
- ・6 位: 一般事務・営業事務・受付 4%(全求人 2.2%、残業なし・20 時間以内 2.2%)
- ・7 位: 土木施工管理 3.7%(全求人 1.4%、残業なし・20 時間以内 0.8%)

- ・8位:保育士 3.3%(全求人 4.7%、残業なし・20時間以内 6.3%)
- ・9位:調理師・調理補助・料理長 3.3%(全求人 7.9%、残業なし・20時間以内 9.5%)
- ・10位:財務・経理 3.1%(全求人 0.8%、残業なし・20時間以内 0.8%)

●参考:全ての求人におけるシニア向け求人が多い職種 TOP10

- ・1位:介護職・ヘルパー・看護助手 11%(土日休み 1.5%、残業なし・20時間以内 12.8%)
- ・2位:調理師・調理補助・料理長 7.9%(土日休み 3.3%、残業なし・20時間以内 9.5%)
- ・3位:看護師・准看護師 5.1%(土日休み 2.9%、残業なし・20時間以内 5.8%)
- ・4位:保育士 4.7%(土日休み 3.3%、残業なし・20時間以内 7.5%)
- ・5位:交通誘導警備 4.6%(土日休み 0.4%、残業なし・20時間以内 3.5%)
- ・6位:清掃員・清掃スタッフ 3.9%(土日休み 4.1%、残業なし・20時間以内 5.2%)
- ・7位:接客・販売スタッフ 3.4%(土日休み 0.2%、残業なし・20時間以内 3.5%)
- ・8位:営業 2.5%(土日休み 4.7%、残業なし・20時間以内 1.8%)
- ・9位:一般事務・営業事務・受付 2.2%(土日休み 4%、残業なし・20時間以内 2.2%)
- ・10位:建築施工管理 2.1%(土日休み 7.7%、残業なし・20時間以内 1.1%)

●雇用形態

- ・正社員:土日休み 45.8%、全求人 40.1%、残業なし・20時間以内 28.2%
- ・契約社員:土日休み 13.5%、全求人 7%、残業なし・20時間以内 10.2%
- ・パート・アルバイト:土日休み 27.8%、全求人 48.8%、残業なし・20時間以内 71.8%
- ・派遣社員:土日休み 10.6%、全求人 2.9%、残業なし・20時間以内 4.2%
- ・業務委託:土日休み 2.3%、全求人 1.3%、残業なし・20時間以内 1.9%

●求人エリア

- ・北海道・東北:土日休み 5.8%、全求人 12.3%、残業なし・20時間以内 10.1%
- ・関東:土日休み 52.9%、全求人 40.6%、残業なし・20時間以内 43.5%
- ・北陸・甲信越:土日休み 3%、全求人 5.8%、残業なし・20時間以内 5.2%
- ・東海:土日休み 12.2%、全求人 10.7%、残業なし・20時間以内 11.3%
- ・関西:土日休み 17%、全求人 15.6%、残業なし・20時間以内 16.4%
- ・中国:土日休み 2.8%、全求人 4.6%、残業なし・20時間以内 4%
- ・四国:土日休み 1.5%、全求人 2.7%、残業なし・20時間以内 2.5%
- ・九州・沖縄:土日休み 6.2%、全求人 8.2%、残業なし・20時間以内 7.6%

●求人件数の多い都道府県

- ・埼玉県:土日休み 5.9%、全求人 6.3%、残業なし・20時間以内 7%
- ・千葉県:土日休み 4.5%、全求人 5.3%、残業なし・20時間以内 5.7%

- ・東京都: 土日休み 29.9%、全求人 16.6%、残業なし・20 時間以内 17.3%
- ・神奈川県: 土日休み 9.5%、全求人 7.4%、残業なし・20 時間以内 8.3%
- ・愛知県: 土日休み 7.5%、全求人 5.3%、残業なし・20 時間以内 5.8%
- ・大阪府: 土日休み 9.5%、全求人 7.3%、残業なし・20 時間以内 7.7%
- ・兵庫県: 土日休み 3.5%、全求人 3.8%、残業なし・20 時間以内 4%
- ・福岡県: 土日休み 3.5%、全求人 3.6%、残業なし・20 時間以内 3.6%

●その他のデータ

- ・求人数: 土日休み 6577 件(全求人の 11.4%)、全求人 57829 件、残業なし・20 時間以内 39281 件(全求人の 67.9%)
- ・土日休み求人の平均給与: 平均年収 439 万円、最高額 1250 万円
- ・残業なし・20 時間以内求人の平均給与: 平均時給 1257 円、最高額 8000 円

■調査概要

シニア専門求人サイト掲載の土日休み求人の傾向調査

- ・調査日: 2026 年 4 月 10 日
- ・調査機関: 自社調査
- ・調査対象: 2026 年 4 月 10 日時点でシニア専門求人サイト「シニアジョブ」に掲載されていた土日休みの求人、計 6577 件(※1)(※2)
- ・対象地域: 全国
- ・調査方法: 上記調査対象について傾向を調査、また、同調査日時点のすべての求人、および残業なし・月平均 20 時間以内の求人と比較調査

(※1) 調査対象は土日休みの求人であるが、比較対象として、調査日 2026 年 4 月 10 日時点のすべての求人 57829 件、残業なし・月平均 20 時間以内の求人 39281 件も調査した。なお、これら調査対象の求人には、過去に求人を掲載していたものの掲載を取り下げた求人または登録を取り消した企業の求人を含まないが、募集を停止している求人は含む。

(※2) 求人件数についてはシニア専門求人サイト「シニアジョブ」の求人検索機能を用いて、結果に表示された求人件数を集計した。

■シニア専門求人サイト「シニアジョブ」について

50 歳以上のシニアに特化した求人サイト事業として、2022 年 8 月にオープンしました。求人の対象が主に 50 歳以上になることを了承した企業のみが求人を掲載しており、また、求人企業の平均年齢や、50 代・60 代・70 代以上の勤務人数といったシニアの活躍情報がわかるなど、シニアが安心して応募や就職

活動ができる機能が揃っています。求人企業は初期費用無料、成果報酬制で、採用決定までは求人
を何件掲載しても無料で使用できます。

お仕事をお探しのシニアの方や、シニア人材採用をお考えの企業の採用担当者の方は、サイトからご登
録・お問い合わせをお願いいたします。

- ・お仕事をお探しのシニアの方はこちら <https://seniorjob.jp/>
- ・企業の採用担当者の方はこちら <https://seniorjob.jp/landing/client/>

【会社概要】

代表：代表取締役 中島 康 恵

本社：東京都新宿区大久保 2 丁目 5-22 セキサクビル 8F

URL：<https://corp.senior-job.co.jp/>

事業内容：シニアの人材ビジネス提供

運営サイト:

シニアジョブ：<https://seniorjob.jp/>

シニアジョブエージェント：<https://senior-job.co.jp/>

シニアジョブコネクト：<https://connect.seniorjob.jp/landing/>

シニア採用マガジン：<https://seniorjob.jp/landing/client/recruit-guide/>

シニアタイムズ：<https://senior-job.co.jp/magazine/>

本件に関するお問い合わせ先
株式会社シニアジョブ 広報部 安彦(あびこ)
TEL:080-4107-5851 e-mail:m-abiko@senior-job.co.jp