

2025 年 12 月 26 日

株式会社ロイヤリティ マーケティング

働き方と意欲に関する調査

ラジオ番組「馬淵・渡辺の#ビジトピ」と共同調査

残業は「したくない」が多数派。しかし 20 代は約 3 割が前向き
高市政権が掲げる「働き方改革」に 20 代の過半数が期待

共通ポイントサービス「Ponta（ポンタ）」を運営する株式会社ロイヤリティ マーケティング（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：勝 文彦、以下「LM」）は、20～50 代の働く男女を対象に調査した「働き方と意欲に関する調査」（実施期間：2025 年 11 月 28 日～12 月 1 日）の結果をご報告いたします。本調査は、TOKYO FM「馬淵・渡辺の#ビジトピ」（毎週日曜 6:00～7:00 放送）との共同調査「馬淵・渡辺の#ビジトピ with Ponta リサーチ」として実施しました。

【調査結果】

・ TOPICS①

働き方は依然「出社中心」が約 8 割で主流。仕事への意欲は「普通」が約半数を占め、高い層と低い層が拮抗

・ TOPICS②

残業は「したくない」が多数派。しかし 20 代は約 3 割が残業に前向き

・ TOPICS③

働き方改革の実感は 4 割超。若年層は「働き方改革の再点検」への期待が高い

・ TOPICS④

副業への関心は 6 割超。40 代で特に高い

・ TOPICS⑤

リスキングへの関心は 4 割超。「資格取得」「オンライン受講」「語学学習」が実施率上位

【調査結果詳細】

■TOPICS①

働き方は依然「出社中心」が約8割で主流。仕事への意欲は「普通」が約半数を占め、高い層と低い層が拮抗

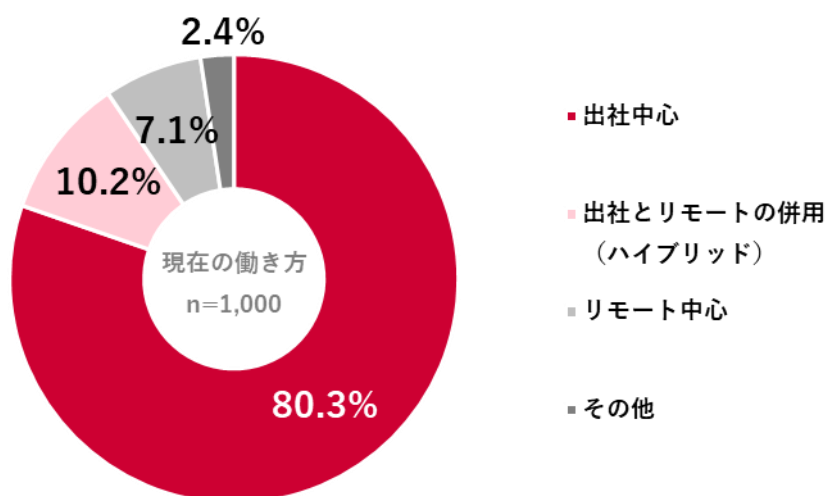
現在の働き方は「出社中心」が80.3%で圧倒的多数を占め、「出社とリモートの併用」のハイブリッド勤務（10.2%）、「リモート中心」（7.1%）を大きく上回った。

今後の理想の働き方については、1位は「出社中心で安定して働く」（32.1%）、続いて「リモートや時短など柔軟に働く」（23.0%）、「家庭やプライベートを優先した働き方」（18.6%）、「副業・フリーランスを含めた複数の仕事を持つ」（12.5%）となった。

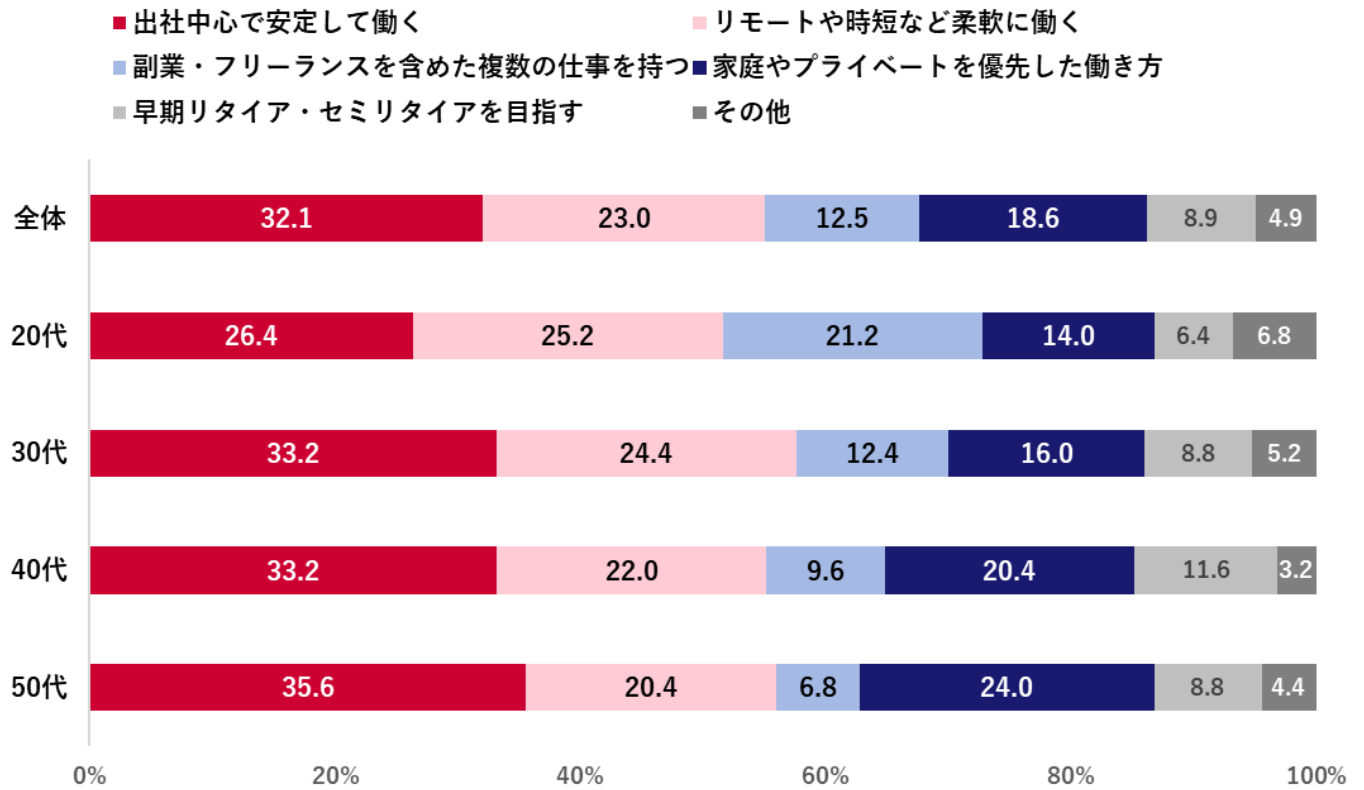
年代別では、30代～50代で「出社中心で安定して働く」が3割超でトップだった。一方、20代では「出社中心」「柔軟に働く」「複業型」がいずれも2割台で拮抗し、働き方の志向が多様化していることが明らかとなった。

現在の仕事に対する意欲は「普通」が45.1%で最多、次いで「やや高い」が19.5%だった。高い層は26.3%、低い層は28.6%と拮抗していた。

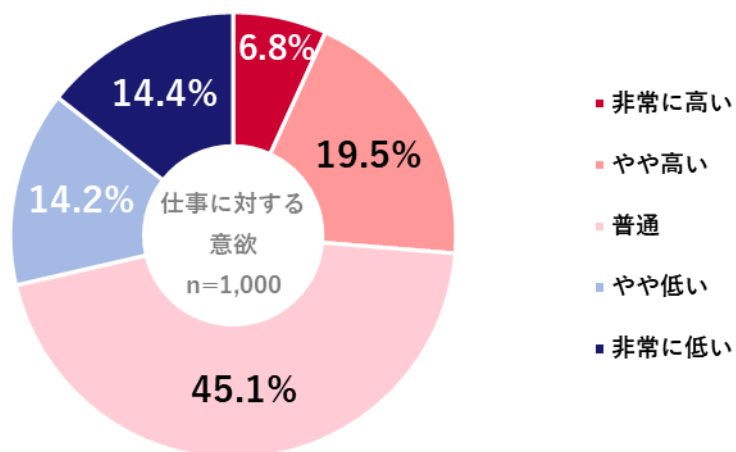
▼現在の働き方



▼今後の理想の働き方 (n=1,000)(%)



▼現在の仕事に対する意欲



■TOPICS②

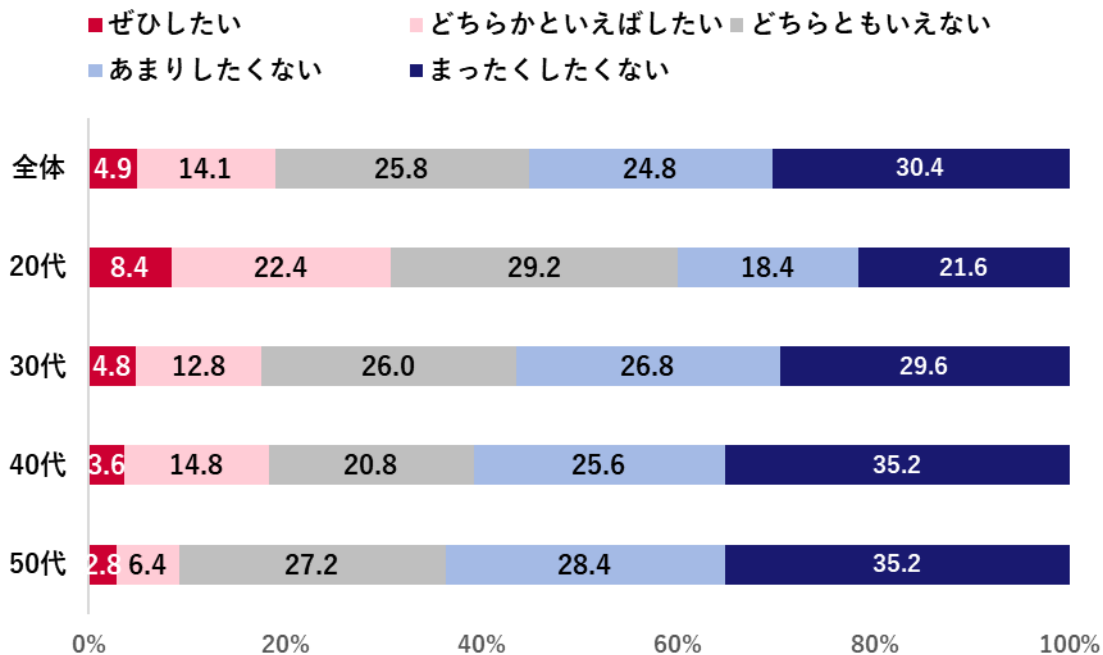
残業は「したくない」が多数派。しかし 20 代は約 3 割が残業に前向き

残業について、「まったくしたくない」が 30.4%で最多、「あまりしたくない」が 24.8%となり、全体としては残業を回避する傾向が強い。一方で 20 代は「ぜひしたい」(8.4%)、「どちらかといえばしたい」(22.4%)を合わせて 30.8%で、全体と 11.8 ポイント差となり、残業に肯定的な様子が見えてくる。

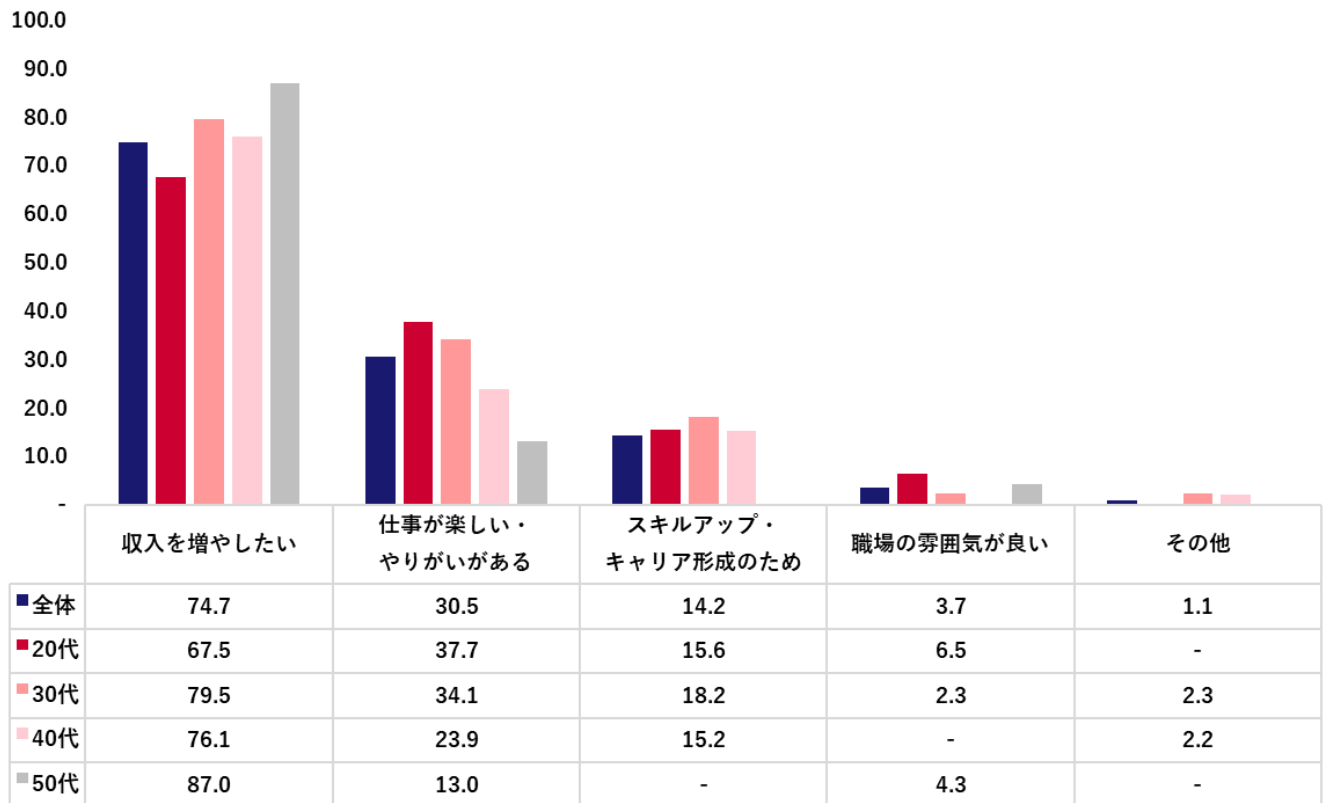
残業を「したい」理由では、全年代で「収入を増やしたい」(74.7%)が最多であった。20 代では「仕事が好き・やりがいがある」(37.7%)が他の年代より高く、仕事への積極性が見えてくる。一方、残業を「したくない」理由では「プライベートの時間を大切にしたい」(74.3%)がトップだった。

1 日の労働時間は「8～9 時間程度」が 51.8%で最も高く、残業状況は「ほとんどしていない」(38.1%)、「月 10 時間未満」(27.4%)が合わせて 65.5%だった。

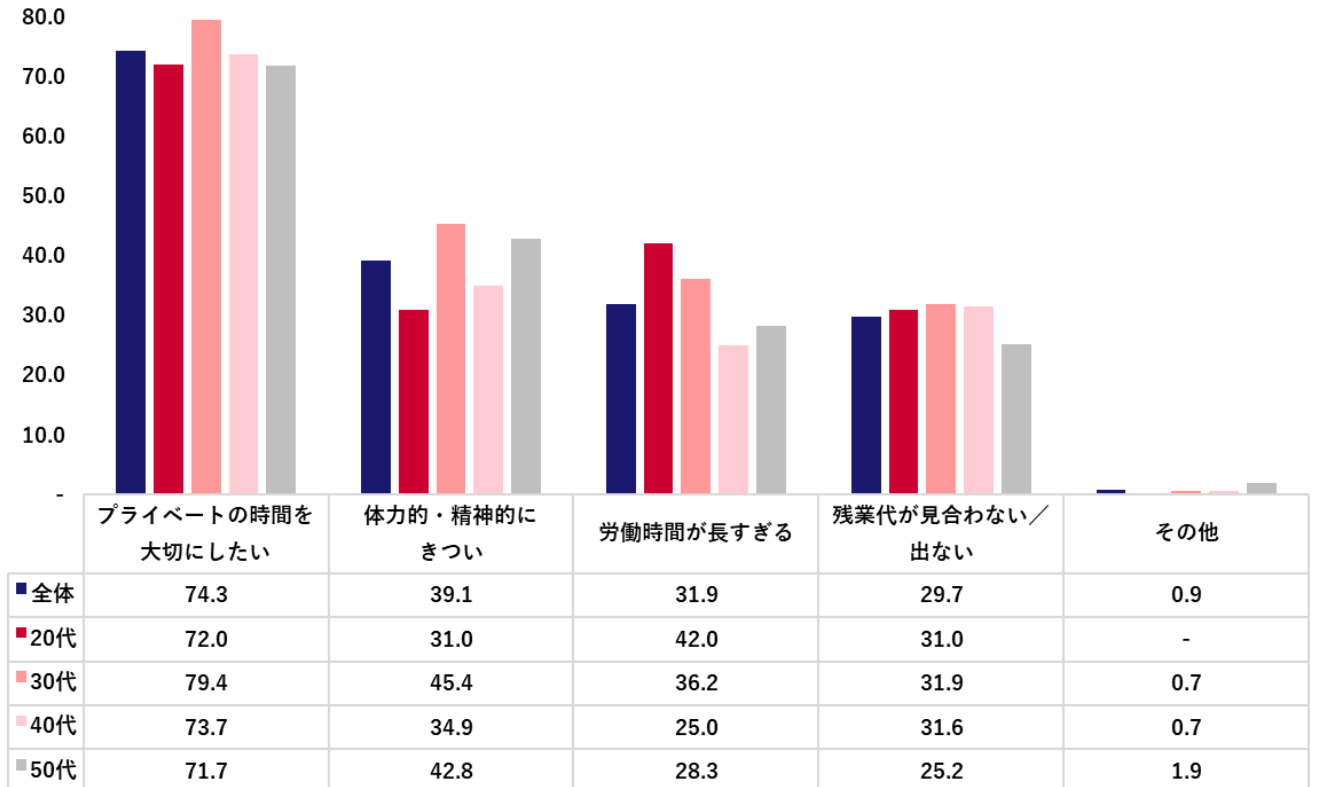
▼残業をしたいと思うか (n=1,000)(%)



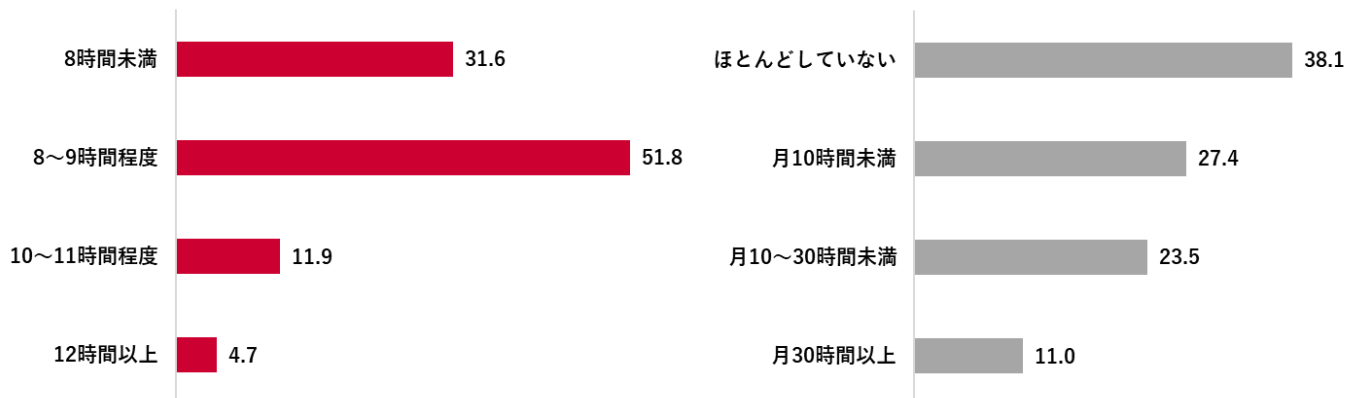
▼残業を「したい」理由 ※複数回答 (n=190)(%) ※対象：残業をしたい方



▼残業を「したくない」理由 ※複数回答 (n=552)(%) ※対象：残業をしたくない方



▼1日の労働時間／月平均の残業時間（n=1,000）（％）



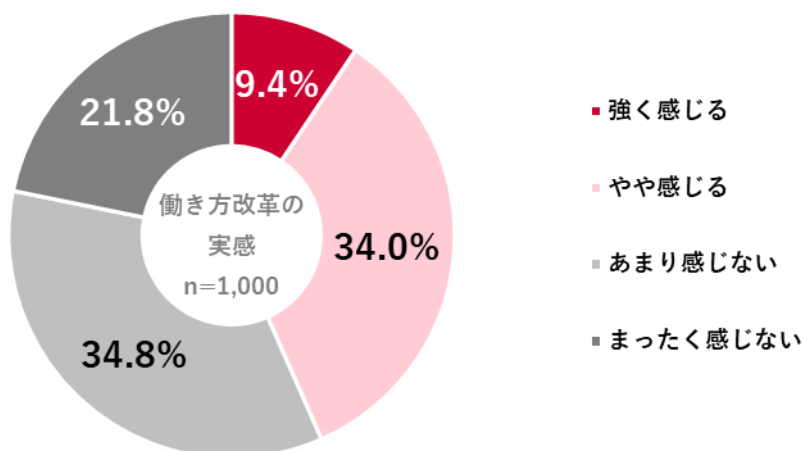
■TOPICS③

働き方改革の実感は4割超。若年層は「働き方改革の再点検」への期待が高い

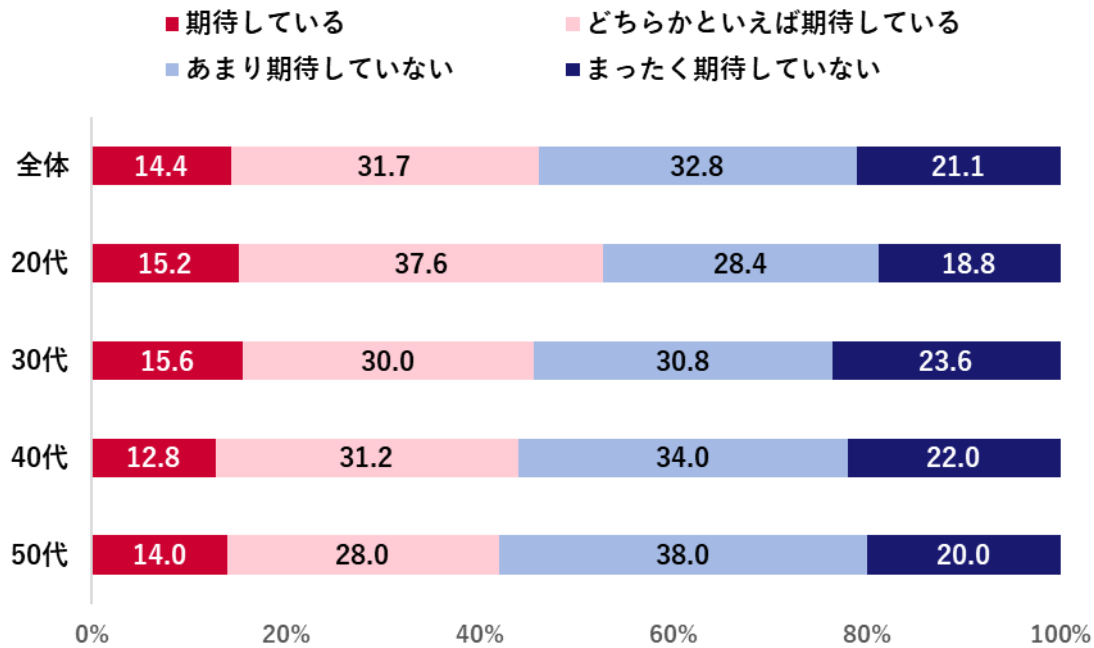
職場において「働き方改革」の取り組みが進んでいるかの実感については、「強く感じる」9.4%と「やや感じる」34.0%を合わせて43.4%が変化を感じている結果となった。

また、高市政権による働き方改革の再点検への期待度については、全体では「あまり期待していない」が32.8%で最多であった。「まったく期待していない」（21.1%）を合わせると、期待をしていない層が半数を超えた。しかし20代では「どちらかといえば期待している」が37.6%と高く、「期待している」（15.2%）と合わせると52.8%が期待を示しており、若年層ほど政策による改善を求める姿勢が強い傾向が見られた。

▼職場での「働き方改革」の実感



▼高市政権による働き方改革の再点検への期待度 (n=1,000)(%)



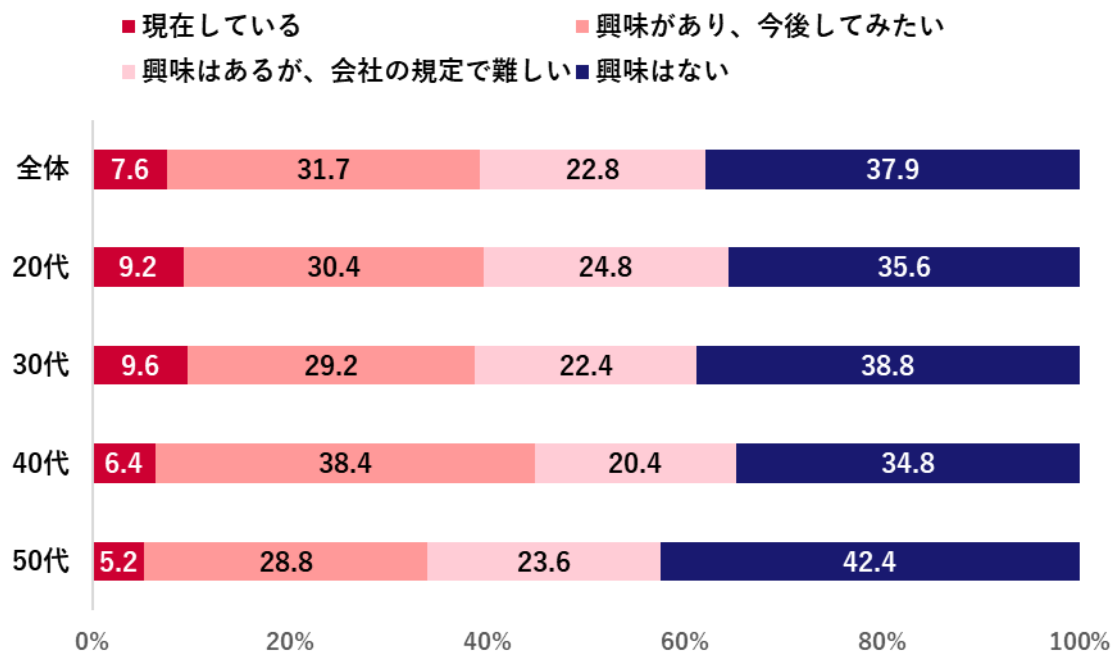
■TOPICS④

副業への関心は6割超。40代で特に高い

副業・兼業については、「現在している」(7.6%)、「興味があり、今後してみたい」(31.7%)、「興味はあるが、会社の規定で難しい」(22.8%)となり、合計62.1%が副業に関心を示した。

特に40代では「今後してみたい」が38.4%と高く、キャリアの中盤で選択肢を広げたい意識がうかがえる。

▼副業・兼業について (n=1,000)(%)



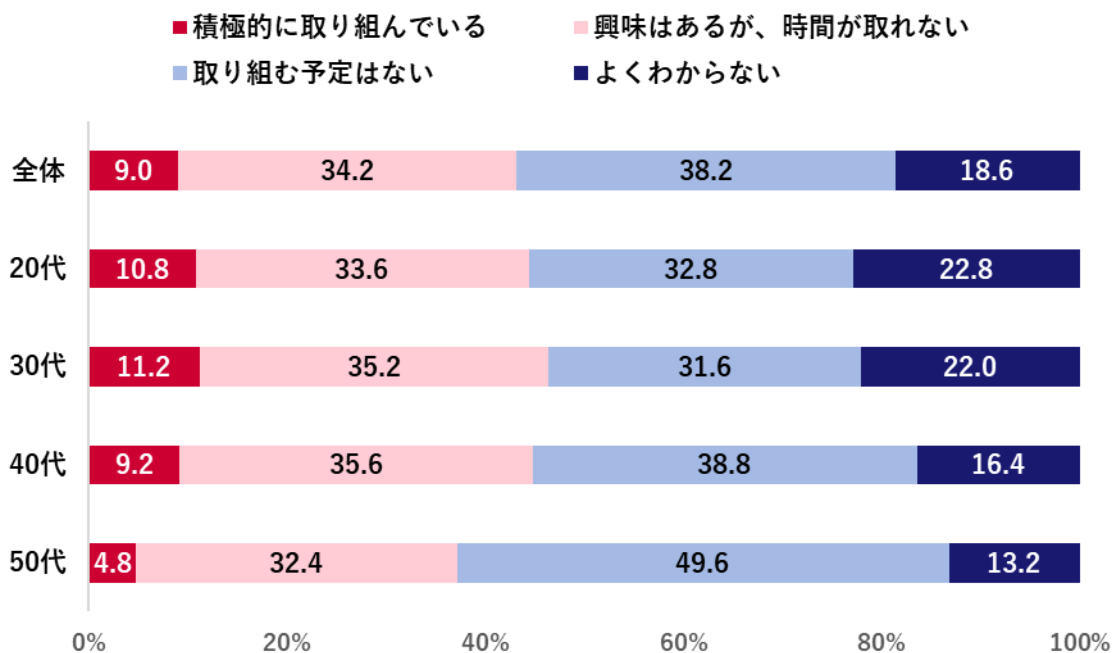
■TOPICS⑤

リスキリングへの関心は4割超。「資格取得」「オンライン受講」「語学学習」が実施率上位

リスキリングについては「積極的に取り組んでいる」が9.0%、「興味はあるが、時間が取れない」が34.2%で、合わせて43.2%が関心層であった。20代～40代で4割超となり、幅広い年代にスキルアップ志向がうかがえる。

具体的な取り組み内容としては、「資格取得のための勉強」(53.3%)、「オンライン講座での学習」(46.7%)、「語学学習」(27.8%)が上位だった。

▼リスキリングについて (n=1,000)(%)



▼リスキリングの内容 ※複数回答（上位 10 位まで表示）（n=90）（%） ※対象：リスキリングに取り組んでいる方



【ラジオ番組「馬淵・渡辺の#ビジトピ」パーソナリティのコメント】

・馬淵磨理子氏（経済アナリスト）

「ゆるブラック」と呼ばれる職場を理由に、離職する若手が増えています。働きやすい一方で、給与水準が低く、成長機会が乏しい。将来への不安が積み重なると、働き続ける意欲が保てなくなります。表面上はホワイトに見えても「このままではキャリアが閉ざされてしまう」という危機感から、人材が流出してしまうのです。本調査でも残業について「20代は約3割が前向き」という結果になりました。少子化が進むなか企業は「留まる価値」を生み出す難しさに直面しています。人への投資や評価制度の透明化を通じて、社員が前向きに成長できる環境づくりこそが、組織の力を高め、生産性の向上につながっていくと考えます。

・渡辺広明氏（消費経済アナリスト）

独り会社である私が経営する(株)やらまいかマーケティングでは、副業人材がいないと業務が成り立ちません。経理・総務、商品開発のサポートをして貰っています。アンケートのとおり、「副業に興味がある」が6割超、「現在副業・兼業をしている」が7.6%は、私が副業・兼業人材にアプローチする実感と一致しています。政策や企業の後押しがあれば、実際に副業・兼業をする人が急増していく可能性が高い状況であると思われます。

一方、副業・兼業は確実に労働時間が延びるため、志す人は個々の人生を自分でデザインするためのツールとして捉え、心の底から楽しんで、感謝しながらやれるかどうかなど、小さな覚悟も必要になると思います。

以上

【調査概要】

調査方法 : インターネット調査

調査期間 : 2025年11月28日～12月1日

パネル : 「Ponta リサーチ」会員

(Ponta 会員で「Ponta リサーチ」の会員登録をされている方)

調査対象 : 国内在住 20～50 代の働く男女(自営業、フリーランス、パート・アルバイト除く)

有効回答数 : 1,000 名 ※性年代別に各 125 サンプル回収

※調査結果は小数点第2位を四捨五入しています

【引用・転載の際のクレジット表記のお願い】

調査結果引用・転載の際は、“「Ponta リサーチ」調べ”とクレジットを記載していただきますようお願い申し上げます。

■ 共同調査「馬淵・渡辺の#ビジトピ with Ponta リサーチ」について



2023年5月より TOKYO FM「馬淵・渡辺の#ビジトピ」の提供スポンサーとして LM が参画しています。「馬淵・渡辺の#ビジトピ with Ponta リサーチ」は、世の中の最新ニュースからパーソナリティの経済アナリスト 馬淵磨理子氏と消費経済アナリスト 渡辺広明氏が生活者に調査したいトピックについて、LM が「Ponta リサーチ」で聴取する調査です。調査結果を番組内で紹介する他、LM のマーケティング紹介サイトのコラムで紹介しています。

■TOKYO FM「馬淵・渡辺の#ビジトピ」について

パーソナリティをつとめる経済アナリスト 馬淵磨理子氏と消費経済アナリスト 渡辺広明氏が世の中の最新ニュースをそれぞれの視点で分かりやすく解説しています。ビジトピとは、“ビジネストピックス”の略！ 60分ながら聴きするだけで、資産運用の話から、マーケティング用語、最新ヒット商品まですぐあなたの役に立つビジトピが身につきます。

放送日時 : 日曜 6:00~7:00

出演者 : 消費経済アナリスト・渡辺広明(毎週)、経済アナリスト・馬淵磨理子(第1.2.4週)、
キャスター・石川奈津紀(第3.5週)

番組HP : <https://www.tfm.co.jp/biztopi/>

Podcast : <https://www.tfm.co.jp/podcast/biztopi/>

番組X : https://twitter.com/biztopi_tfm

■関連 URL

株式会社ロイヤリティ マーケティング マーケティング詳細紹介サイト : <https://biz.loyalty.co.jp/>

公開レポート（自主調査結果を掲載） : <https://biz.loyalty.co.jp/report/>

公開データ : <https://biz.loyalty.co.jp/lp/publicdata/>

コラム : <https://biz.loyalty.co.jp/column/>

※報道関係者の方は、メディア関係者限定公開のお問い合わせ先
広報部にご連絡をお願い申し上げます。