



2026年5月28日  
パーソルイノベーション株式会社

## 副業マッチングサービス『lotsful』、【キャリア実態調査 2026】を実施 会社員の75%がキャリアに“もやもや”、副業が“心の安定剤”に

～不安が強い層ほど積極的に行動。副業高収入層ほど「会社負担」で学ぶ「リスクینگ格差」の兆しも～

「はたらいて、笑おう。」をビジョンに掲げるパーソルグループのパーソルイノベーション株式会社 lotsful Company（本社：東京都港区、lotsful Company代表：田中 みどり）が運営する副業人材マッチングサービス『lotsful（ロツツフル）』（<https://lotsful.jp/>）は、20～40代の会社員621名を対象に、【キャリア実態調査2026】を実施し、本日その結果をお知らせします。



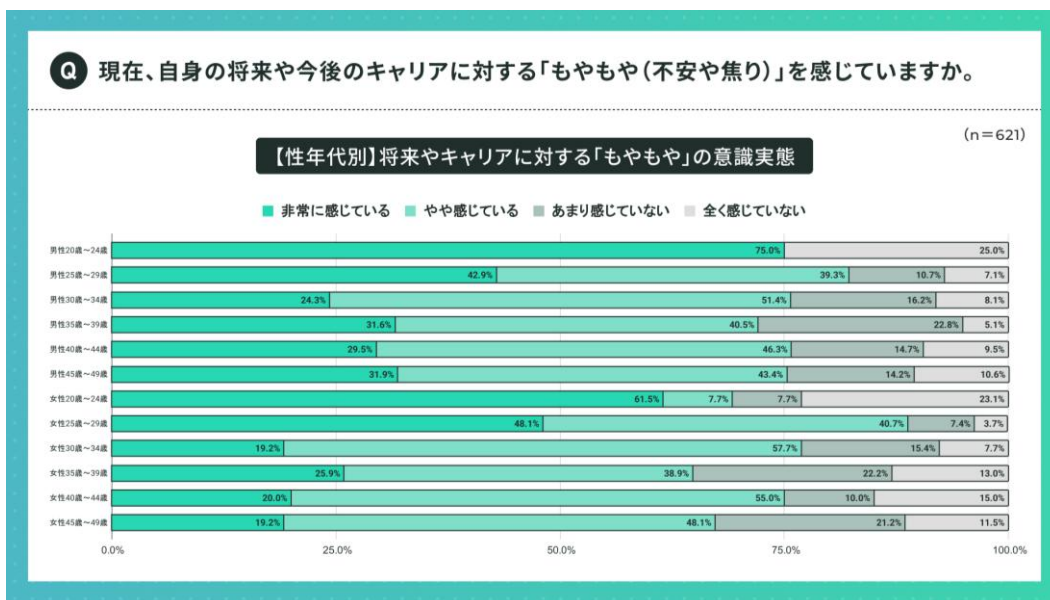
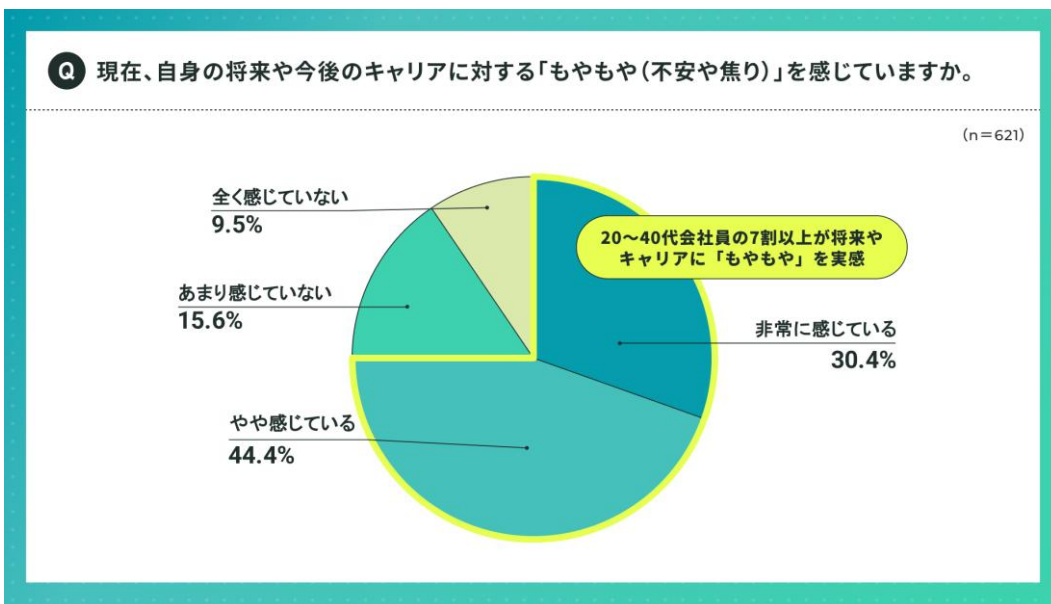
### ■ 調査結果概要

- ・会社員の7割超がキャリアに“もやもや”、不安が強い層ほどリスクینگに積極的
- ・副業経験者の約9割が副業は「精神的に安定する」と回答、副業が心の拠り所に
- ・自己投資は慎重姿勢が主流、一方で副業高収入層ほど「会社負担」で学びを加速する「リスクینگ格差」の兆しも
- ・副業で得た“事業主視点”が本業にも波及、8割超がパフォーマンス向上を実感

### ■ 調査結果

#### ・7割超がキャリアへの不安を実感—“もやもや”がリスクینگを後押し

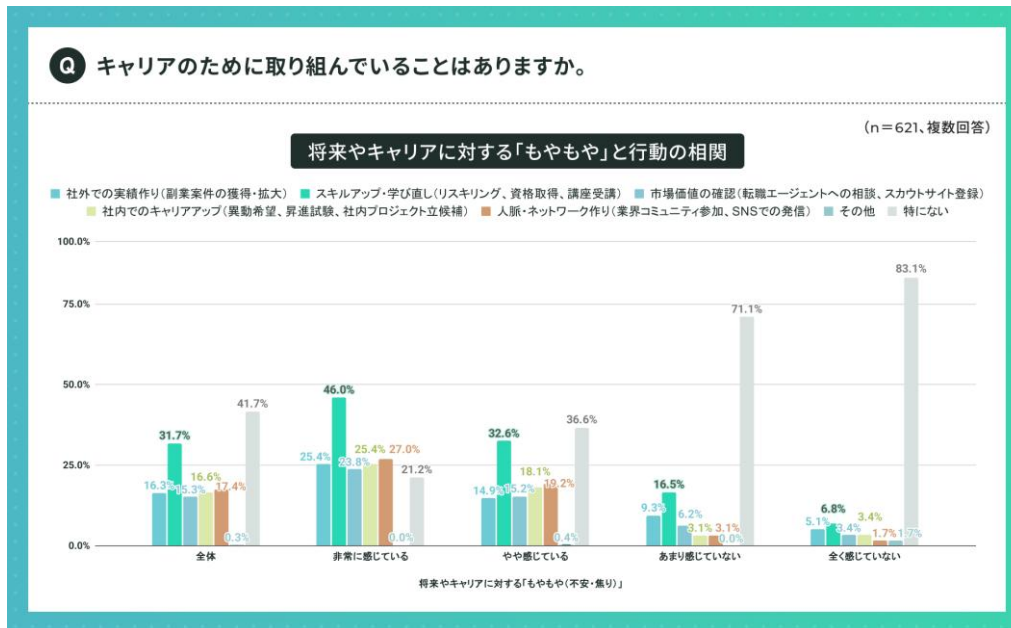
将来や今後のキャリアに「もやもや（不安や焦り）」を感じているかを尋ねたところ、「非常に感じている（30.4%）」、「やや感じている（44.4%）」という結果となり、全体の74.8%がキャリアに対して不安や焦りを抱えている実態が明らかになりました。特に若年層でキャリア不安が深刻な傾向にあり、20代前半の男性では75%が「非常に感じている」と回答し、特に20代後半女性の88.8%が「もやもや」を感じています。



キャリアへの不安は、一部の人の問題ではなく、はたらき方や雇用環境の変化によって、多くの人が共通して抱えている社会的な課題となっています。こうした“もやもや”は、自身のキャリアを主体的に見つめ直すきっかけにもなっていると考えられます。

そこで、現在行っているキャリアのための取り組みについて複数回答形式で尋ねたところ、今後のキャリアに“もやもや”を「非常に感じている」と回答した層では「スキルアップ・学び直し（リスキリング、資格取得、講座受講）（46.0%）」が最多となりました。また、リスキリングに限らず、「人脈・ネットワーク作り（業界コミュニティ参加、SNSでの発信）（27.0%）」も一定の割合を占めており、人脈やネットワークの構築に取り組む人も一定数見られます。

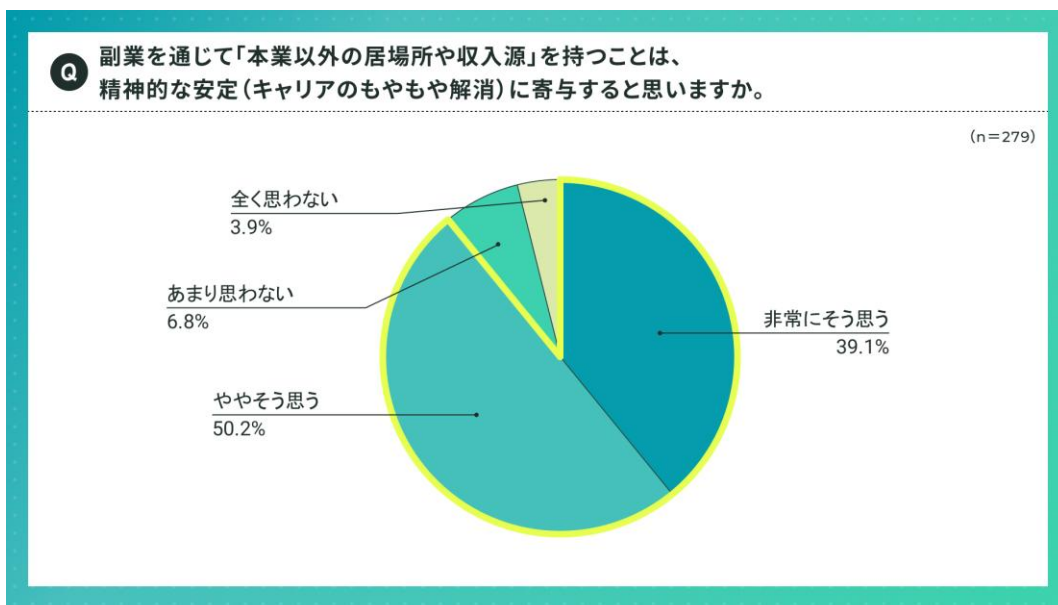
一方、今後のキャリアに“もやもや”を感じていない層では取り組んでいることが「特にない」という回答が70%以上となり、“もやもや”がキャリア自律を後押しする要因となっている傾向も見取れます。



**・副業は収入源にとどまらず“心の拠り所”としての役割も一約9割が精神的安定に寄与**

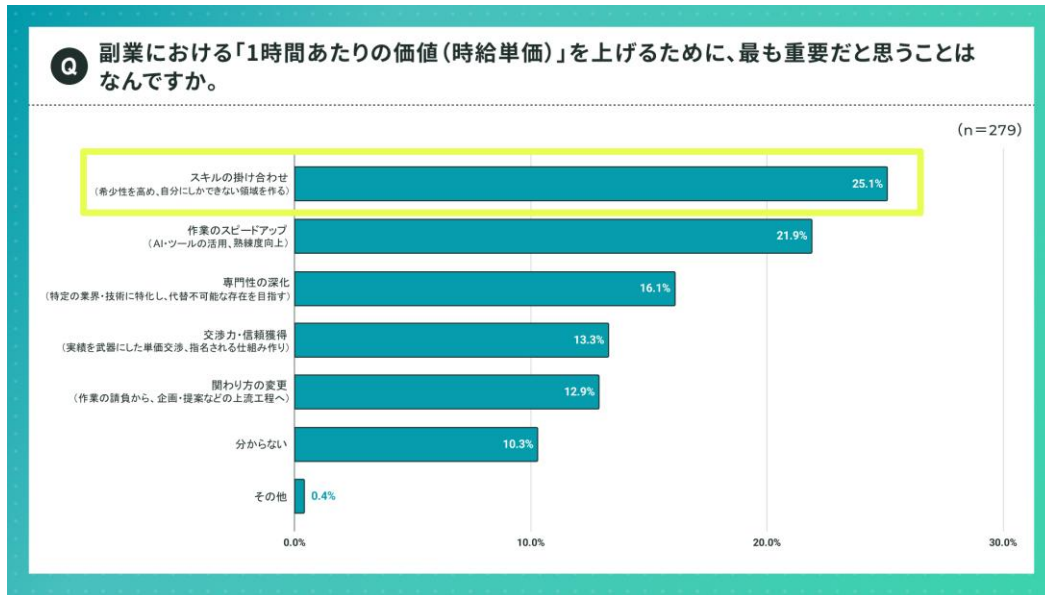
このようなキャリアへの不安や“もやもや”に対して、スキル習得や実績作りと並び、副業を通じて本業以外の役割や居場所を持つことも、対処行動の一つと考えられます。そこで、これまでの副業経験の有無を尋ね、副業の経験があると回答した人に対して、副業が精神面に与える影響について調査しました。

副業を通じて、本業以外の居場所や収入源を持つことが、精神的な安定やキャリアに対する不安の解消に寄与すると思うかを尋ねたところ、「非常にそう思う(39.1%)」と「ややそう思う(50.2%)」と、合わせて89.3%が寄与すると思回答しました。本業以外に収入源や役割を持つことが心理的な余裕を生み、副業が“心のサードプレイス”として機能している実態が明らかになりました。副業は単なる収入補填ではなく、キャリア不安への対処手段として機能していると考えられます。



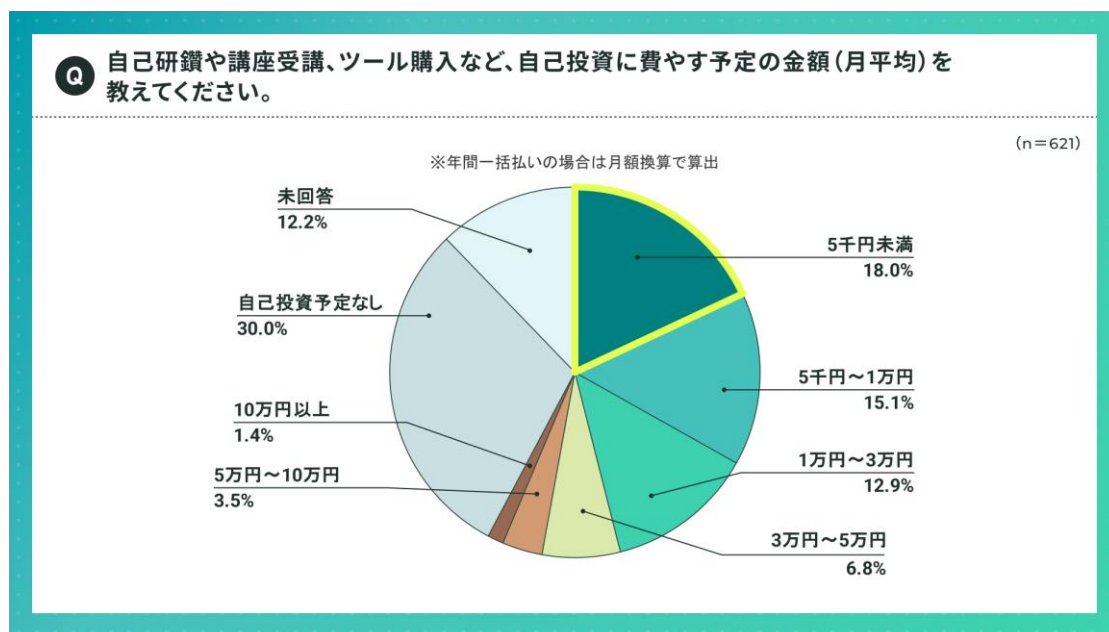
**・副業で“時給単価”を高めるカギは「スキルの掛け合わせ」—希少性の確立が高単価への近道に**

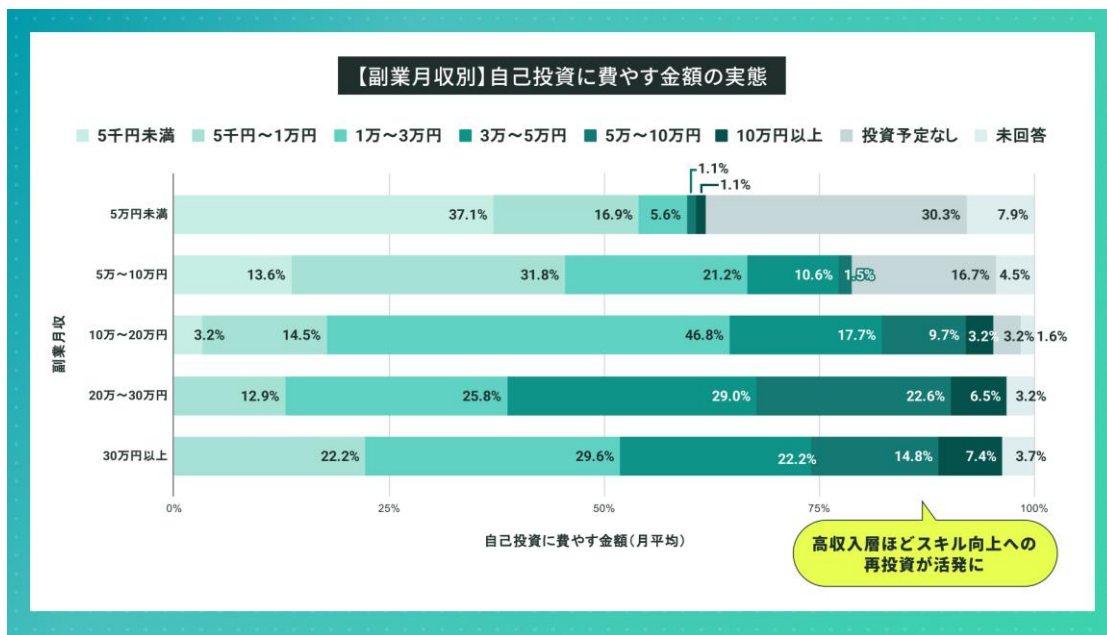
次に、副業における「1時間あたりの価値(時給単価)」を高めるために、最も重要だと思ふことを尋ねたところ、「スキルの掛け合わせ(25.1%)」が最多となり、次いで「作業のスピードアップ(21.9%)」という結果となりました。単一スキルの深掘りにとどまらず、自分にしかできない領域を生み出す「希少性」の追求が、高単価の実現に向けた重要な要素として認識されています。



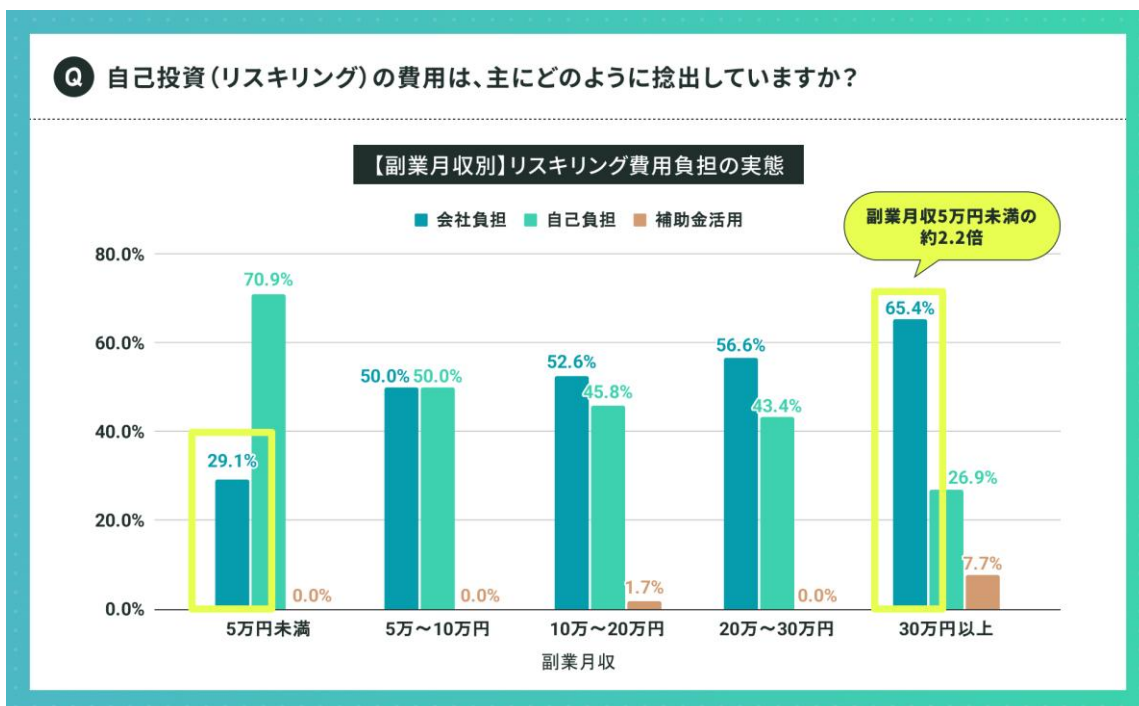
**・自己投資は慎重姿勢が多数派——一方で高収入層は会社負担、低収入層は7割が自腹の「リスクイン格差」の兆し**

次に、回答者全体を対象に、自己投資の実態について確認しました。自己研鑽や講座受講、ツール購入など、自己投資に費やす予定の金額(月平均)※を尋ねたところ、「5千円未満(18.0%)」が最多となり、次いで「5千円以上1万円未満(15.1%)」という結果となりました。全体としては自己投資費用を月1万円未満に抑える層が多い一方、副業収入が高くなるほど、自己投資に充てる予定の金額が高くなる傾向も見られ、スキル向上への再投資が、副業収入の向上を後押ししている可能性が示唆されます。 ※年間一括払いの場合は、月額に換算して算出



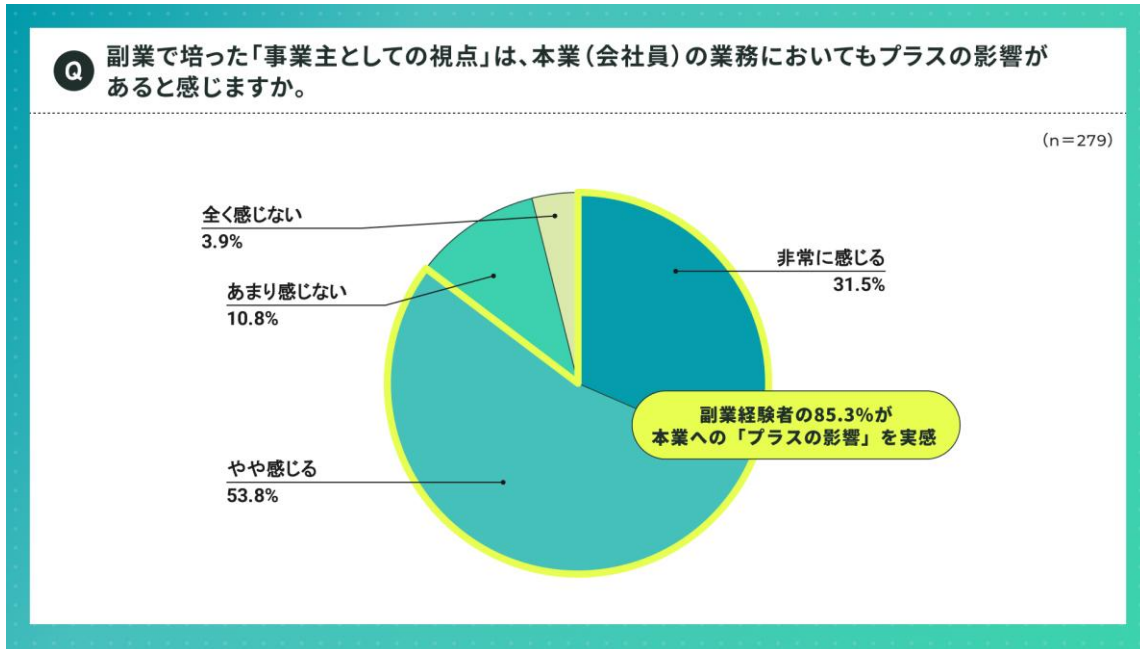


また、今回の調査では、副業月収の高さとリスクニング費用の捻出方法にも関連がみられました。これまでに副業経験がある人のうち、副業月収5万円未満の層では、リスクニング費用の70.9%を「自己負担」が占めており、個人の持ち出しによってスキルアップを支えている実態が浮き彫りとなりました。一方で、副業月収30万円以上の高収入層において、会社が費用を負担する割合は65.4%に達し、これは低収入層の約2.2倍です。さらに、高収入層では「補助金活用（7.7%）」も他層より高く、全体の約7割以上が外部リソースを活用してスキルを磨いていることが判明しました。この結果は、市場価値の高い人材ほど組織からの投資を受けやすく、さらに能力を高めていくという「教育投資の二極化（リスクニング格差）」が進んでいることを示唆しています。「持てる者はさらに学べる」という構造が固定化されることで、キャリアの格差がさらに拡大していく懸念があり、今後の企業の教育支援のあり方や公的補助の周知が重要な議論の焦点となりそうです。



・副業は本業にも好影響—8割超がパフォーマンス向上を実感

副業で培った「事業主としての視点」が、本業の業務にも良い影響を与えていると感じるかを尋ねたところ、85.3%が「プラスの影響がある」と回答しました。副業を通じて得られる事業主視点は、主体性や当事者意識の向上につながり、本業におけるパフォーマンス向上にも寄与していると考えられます。副業は個人のキャリア形成にとどまらず、企業にとっても人材の価値を高める機会となっていることがうかがえます。



■ 調査概要

調査手法：インターネット調査（Fastask）  
 調査対象：全国の企業に勤める会社員 20～40代の男女  
 調査期間：2026年4月1日（水）～4月2日（木）  
 対象人数：621名

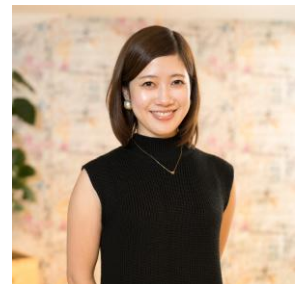
■ lotsful Company代表 田中 みどり コメント

今回の調査から、副業は単なる収入補填にとどまらず、キャリアにおける「精神的な安定」や「実践的な学びの機会」としての役割を担いつつあることが明らかになりました。

特に、キャリアに不安や焦り、いわゆる“もやもや”を感じている層においては、「学び（リスキング）」によって状況を変えようとする動きが見られる一方で、副業は心理的な安定につながっている側面もうかがえた点が特徴的です。副業を通じて得られる「事業主としての視点」は、主体的に課題を捉え、価値を生み出す力につながるものであり、本業にも良い影響を与えていると考えられます。

また、副業によって本業以外の役割や居場所を持つことが、心理的な余裕につながっている可能性も示唆されました。こうした環境は、個人のキャリア形成だけでなく、企業にとっても人材のパフォーマンス向上や定着につながる要素になり得ます。

今後は、社員の副業やリスキングを支援する取り組みが、個人のキャリア自律を後押しするとともに、企業の持続的な成長にも寄与するものと考えています。



■ 利用企業数は 2,000 社超！

4 万件以上の案件を支援してきた副業人材サービス『lotsful』の特徴※2025 年 4 月時点



**<副業人材へのメリット>** <https://lotsful.jp/>

『lotsful』は企業側の副業受け入れに関する啓蒙を積極的に行っています。事業開発、営業、マーケティング、人事、広報、経営企画など、**ビジネス職を中心に多様な案件**を取り揃えています。これまでの実績やスキルについて、**専任のタレントプランナーが無料カウンセリングを実施**するため、副業未経験者も安心してチャレンジが可能です。原則リモートでチャレンジできる案件がほとんどのため、週に1回・4時間からなど、**柔軟なはたらき方で副業をスタート**することが可能です。

**<副業受け入れ企業側へのメリット>** <https://lotsful.jp/brand/lp>

スキルアップや事業貢献を目的にした豊富な経験や実績を持つ人材をターゲットにしているため、社内のリソースでは不足している分野に関して、領域ごとに確立・洗練された**事業運営ノウハウを活用**できます。タレントの業務委託費用のみで、業務切り出しのサポートから、副業スタート時の煩雑な契約周りまでパーソルグループの豊富な人材支援ノウハウを活かしたオンボーディングサポートを実施し、契約関連・労務管理等、**副業人材活用の仕組み構築まで支援**します。（契約形態は業務委託となります。）

**■パーソルイノベーション株式会社について** <https://persol-innovation.co.jp/> >

パーソルイノベーション株式会社は、パーソルグループの次世代の柱となる事業創造を目的に、2019年4月に事業を開始しました。世の中で見過ごされてきた“誰かが解くべき”はたらく領域の課題に向き合っています。まずは、フロントラインワーカー向けの転職/採用支援に取り組むべく若年層・未経験者向け転職支援サービス『ピタテン』やドライバーに特化した転職エージェントに注力します。また、約10万件の求人情報を人材紹介会社に開放する求人データベース事業『HITO-Linkエージェント』など業界のパラダイムシフトとなるようなサービスも展開していきます。今後も新たな価値創出を通じて、はたらくの常識をアップデートし続けてまいります。

**■『lotsful』サービスご利用に関するお問い合わせは、以下メールアドレスからお願いいたします**

[support@lotsful.jp](mailto:support@lotsful.jp)