

# ミドル世代1700人に聞いた 「パラレルキャリア／副業」実態調査

ミドルの4人に1人が、パラレルキャリア／副業を「実施している」と回答。  
実施していない理由、「会社が禁止している」「始め方がわからない」が最多。

— 『ミドルの転職』ユーザーアンケート —

エン・ジャパン株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：鈴木孝二）が運営するミドル世代のための転職サイト『ミドルの転職』（<https://mid-tenshoku.com/>）上で、サイトを利用している35歳以上のユーザーを対象に「パラレルキャリア／副業」についてアンケートを行ない、1,743名から回答を得ました。以下、概要をご報告します。

※パラレルキャリア…スキルアップや自己実現、人脈形成といった金銭的報酬以外を目的に、本業を持ちながら本業とは異なる仕事をする事。  
※副業…金銭的報酬を目的に、本業を持ちながら本業とは異なる仕事をする事。

## 結果 概要

- ★ 25%がパラレルキャリア／副業を「実施している」と回答。活動内容トップは「単発の仕事」。
- ★ パラレルキャリア／副業により得られたこと、トップ3は「副収入」「新たなスキルの習得」「人脈形成」。2割が、副収入により得た年収は「100万円以上」と回答。
- ★ 本業以外の活動をしていない方の85%は、パラレルキャリア／副業に「興味がある」と回答。していない方の理由トップは「会社が禁止している」「始め方がわからない」。
- ★ 会社でパラレルキャリア／副業が許可されている方は52%。約9割が、パラレルキャリア／副業が許可されている企業を転職先として「魅力的だと思う」と回答。

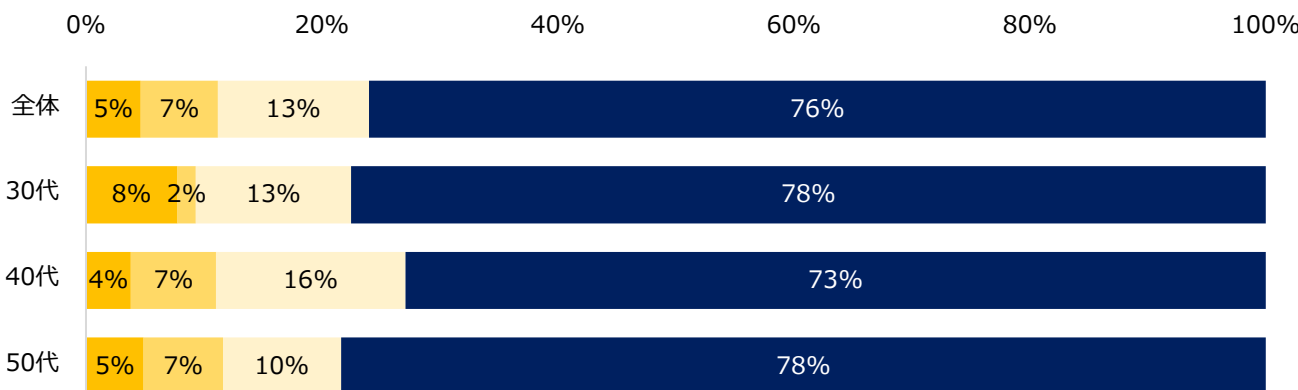
## ■ 調査結果 詳細

1：25%がパラレルキャリア／副業を「実施している」と回答。活動内容トップは「単発の仕事」。（図1～5）

本業以外の活動（パラレルキャリア／副業）をしているか何うと、25%が「している」（パラレルキャリア・副業の両方をしている：5%、パラレルキャリアをしている：7%、副業をしている：13%）と回答しました。年代別では40代、在籍企業別では従業員数「1～9名」規模、年収別では「1200万円～1499万円」の方の実施率が高いことが分かりました。

続いて、パラレルキャリアや副業をしている方に、始めた理由を何うと、トップは「複数の収入源をもち、経済的に安定するため」（56%）でした。具体的な活動内容は「単発の仕事」が44%で最多。30代のみでは「長期（3ヶ月以上）の仕事」も同率1位（38%）でした。具体的な活動内容も紹介します。

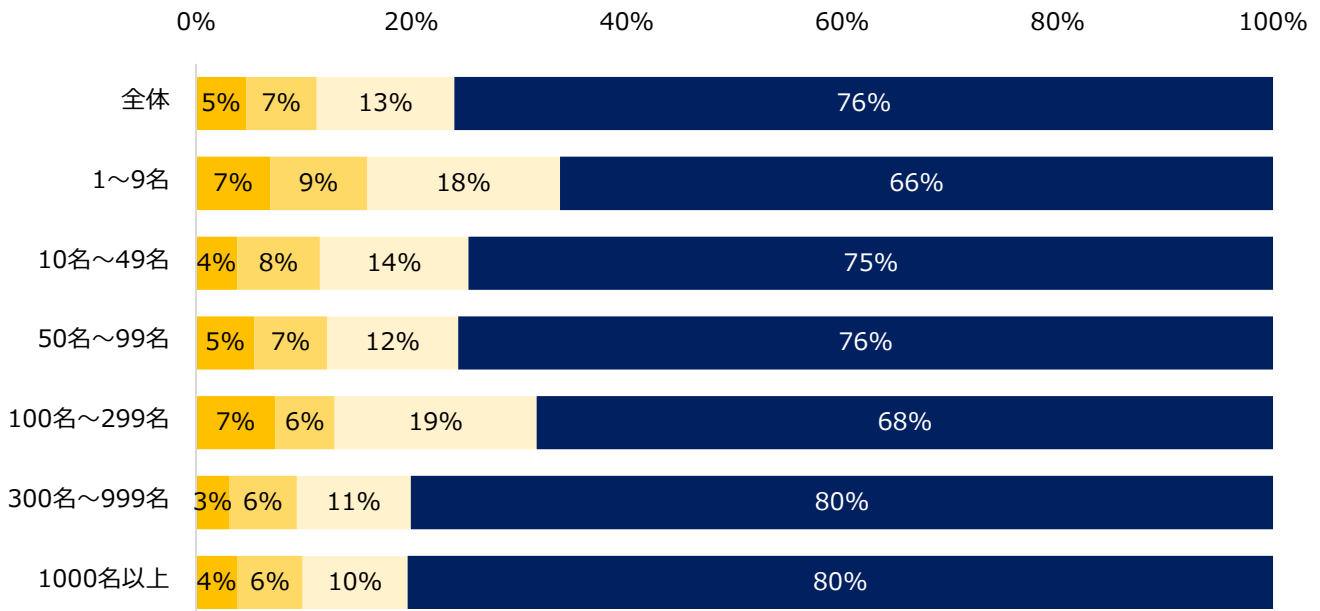
【図1】あなたは、本業以外の活動（パラレルキャリア／副業）を取り組んでいますか？



■ パラレルキャリア・副業の両方をしている ■ パラレルキャリアをしている ■ 副業をしている ■ 取り組んでいない

※小数点以下を四捨五入しているため、必ずしも合計が100にならない。

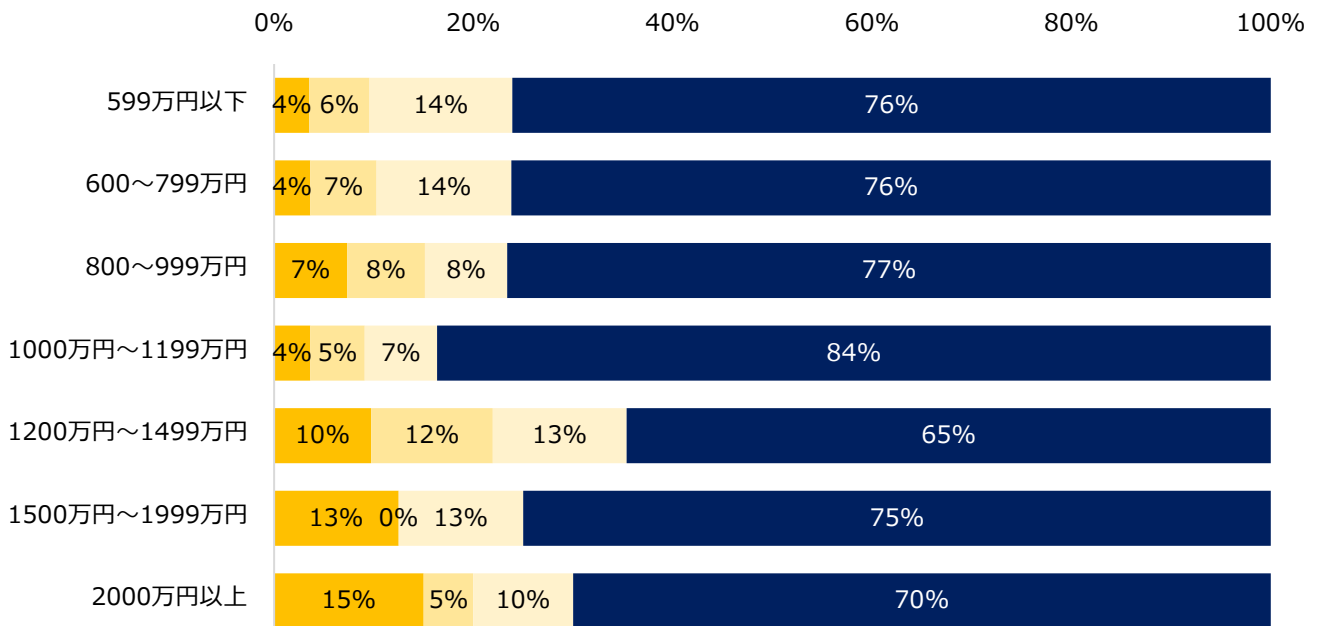
【図2】 あなたは、本業以外の活動（パラレルキャリア／副業）を取り組んでいますか？（在籍企業の従業員規模別）



■ パラレルキャリア・副業の両方をしている ■ パラレルキャリアをしている ■ 副業をしている ■ 取組んでいない

※小数点以下を四捨五入しているため、必ずしも合計が100にならない。

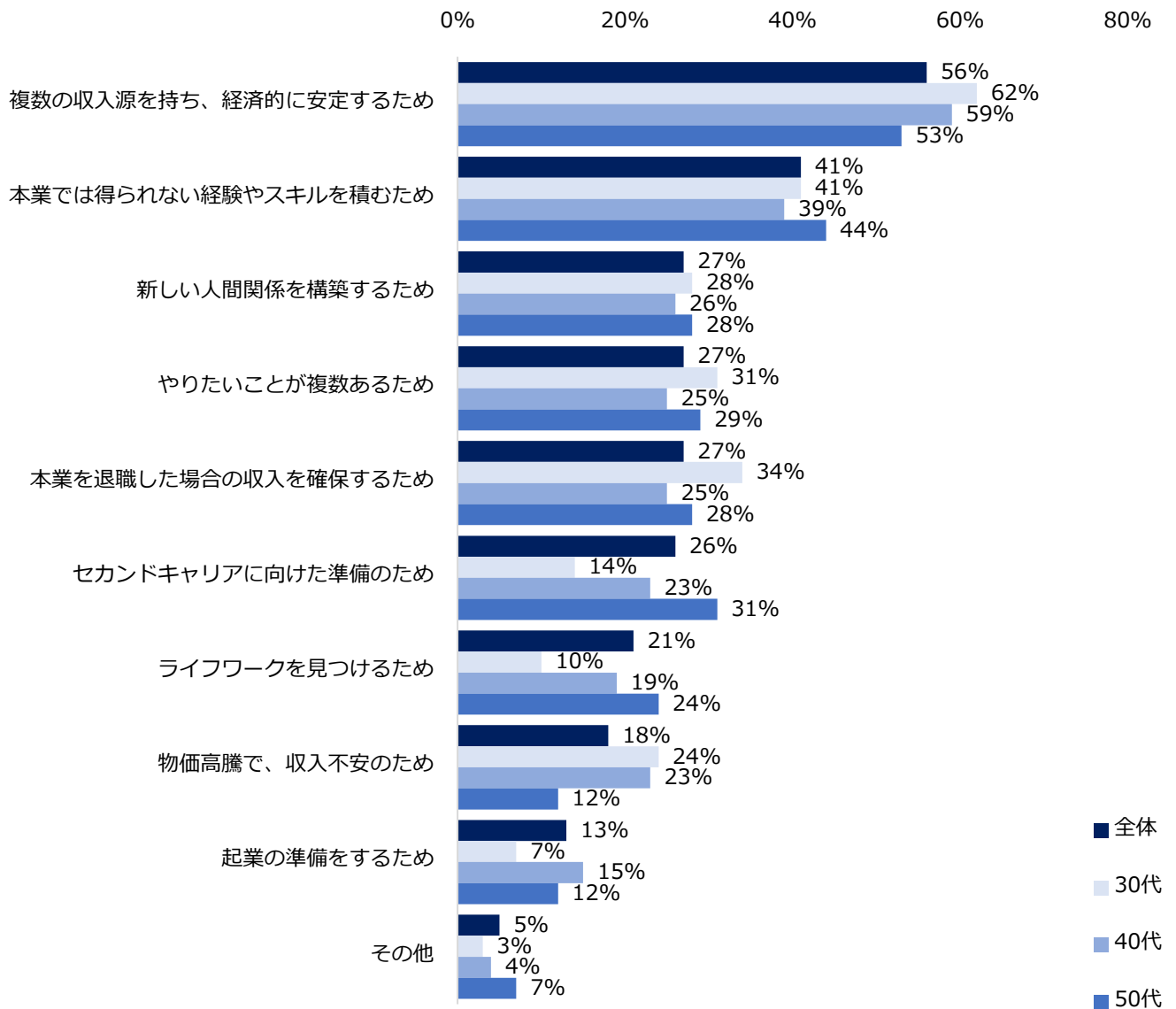
【図3】 あなたは、本業以外の活動（パラレルキャリア／副業）を取り組んでいますか？（年収別）



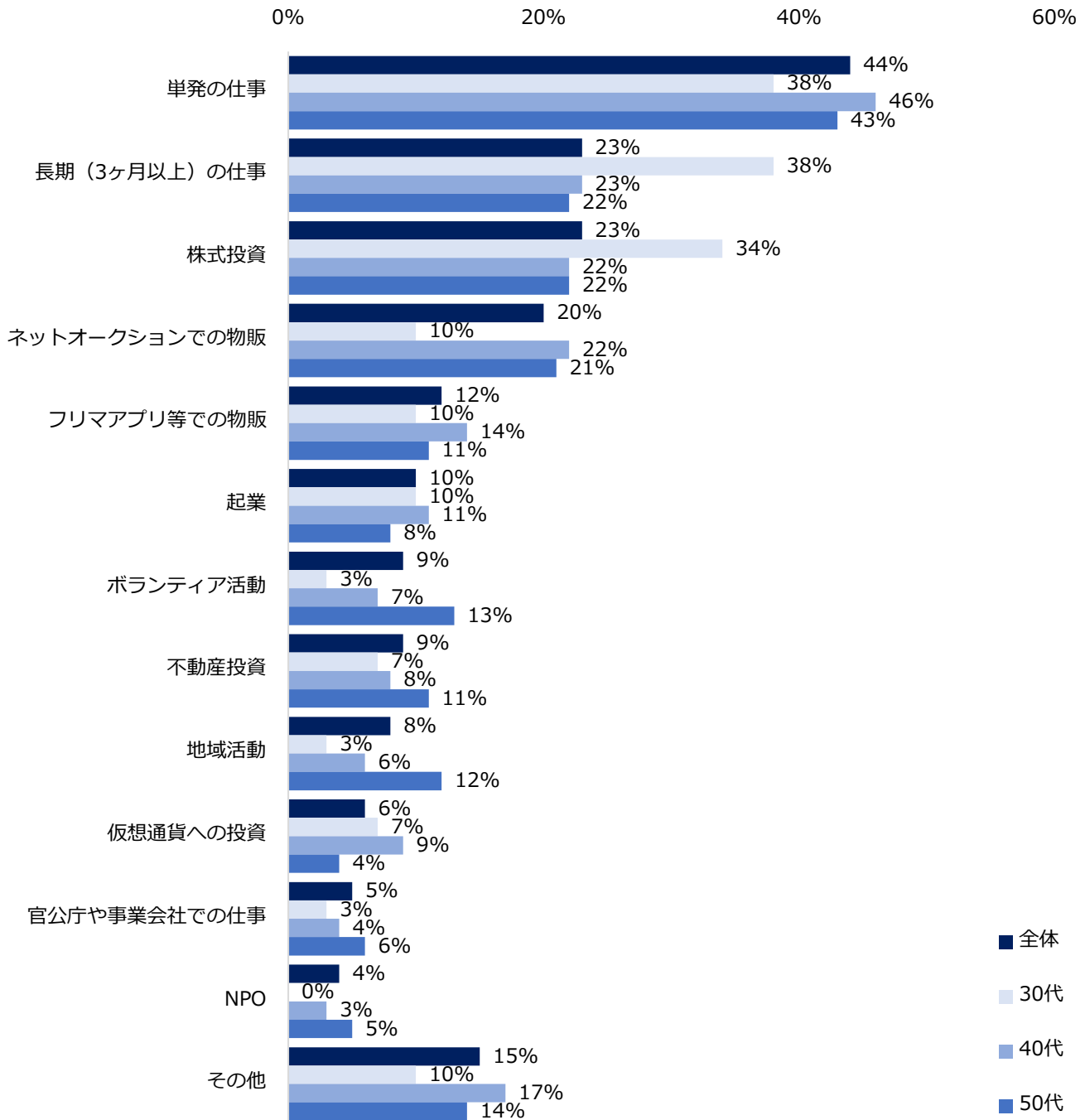
■ パラレルキャリア・副業の両方をしている ■ パラレルキャリアをしている ■ 副業をしている ■ 取組んでいない

※小数点以下を四捨五入しているため、必ずしも合計が100にならない。

【図4】 「パラレルキャリア・副業の両方をしている」「パラレルキャリアをしている」「副業をしている」と回答した方にお伺いします。始めた理由を教えてください。（複数回答可）



【図5】 「平行キャリア・副業の両方をしている」「平行キャリアをしている」「副業をしている」と回答した方にお伺いします。具体的にどのような活動をしていますか？（複数回答可）



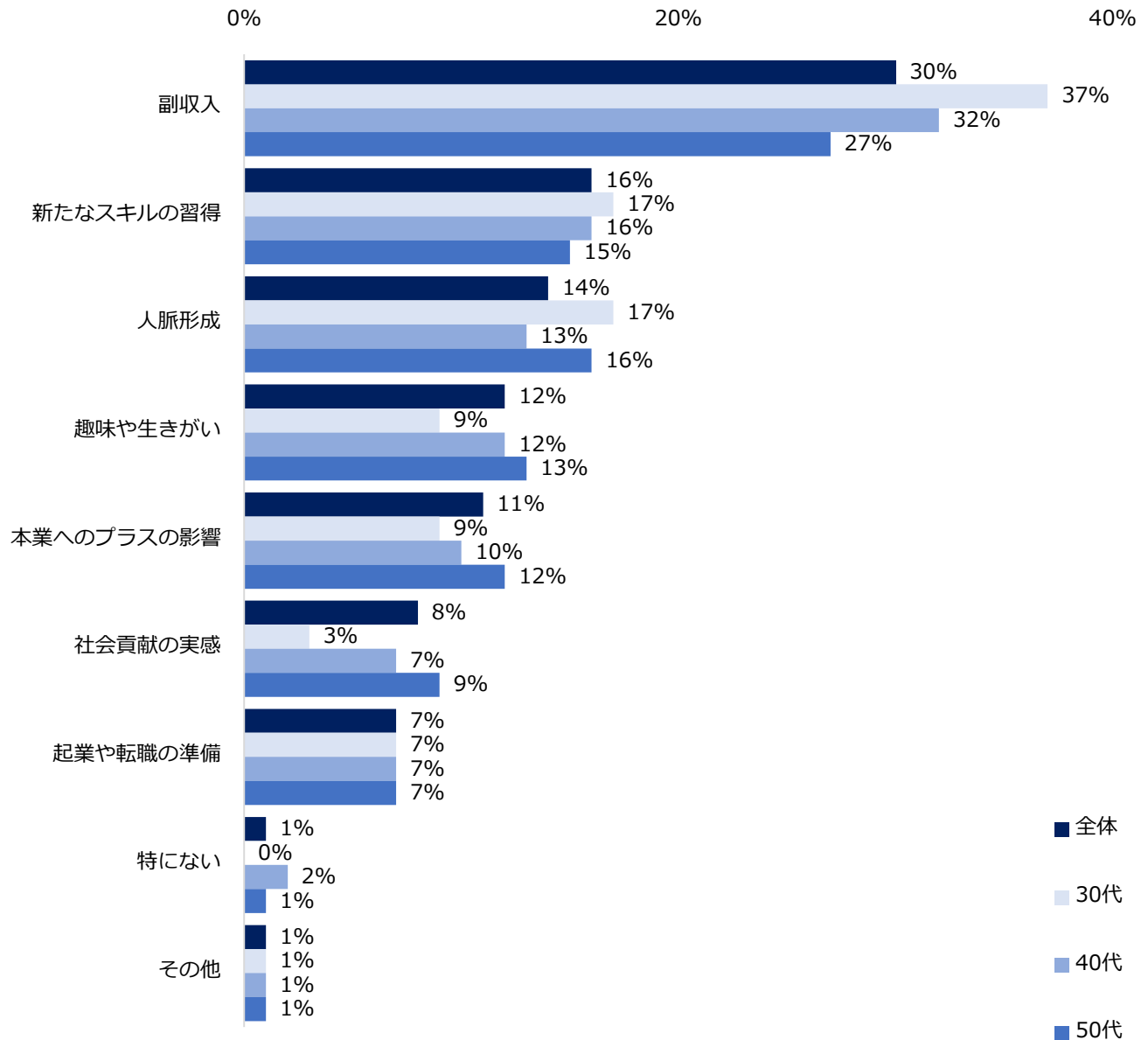
### Q. 具体的な活動内容を教えてください。

- ▼「単発の仕事」と回答した方
  - ・ライティング業務。（40代/女性）
  - ・業務コンサルティング。（50代/男性）
- ▼「長期（3ヶ月以上）の仕事」と回答した方
  - ・学会運営補助。（30代/男性）
  - ・フィットネストレーナー。（40代/男性）
- ▼「株式投資」と回答した方
  - ・国内株式や積み立てNISA。（30代/女性）
  - ・FX、CFD、外国株式。（40代/男性）
- ▼「その他」と回答した方
  - ・農業。（40代/男性）
  - ・アフィリエイトによる広告収入。（50代/男性）

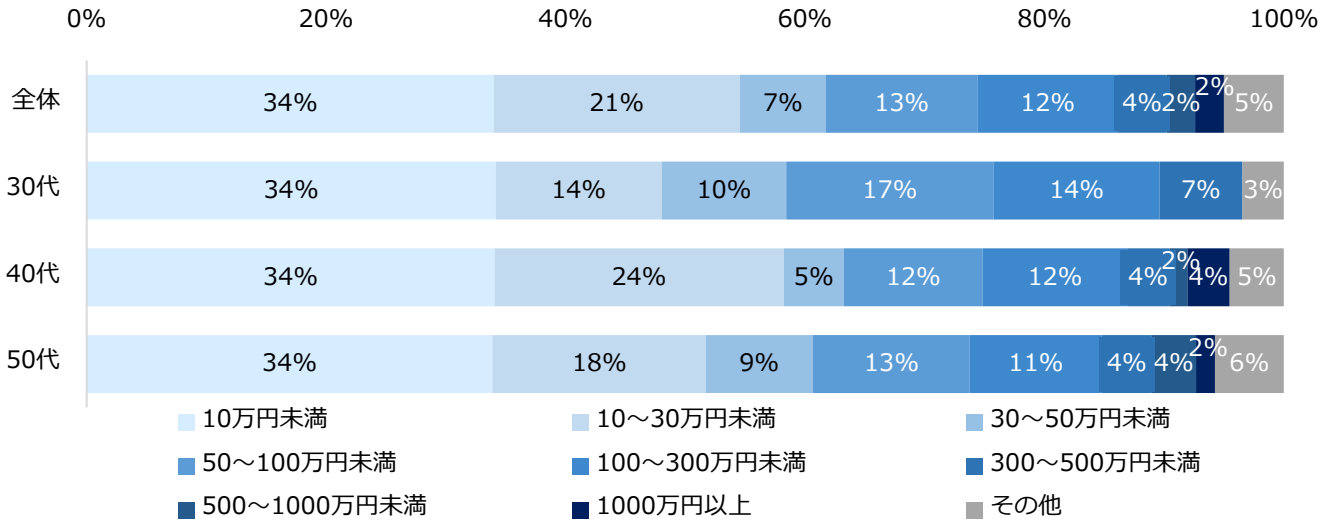
**2：パラレルキャリア／副業により得られたこと、トップ3は「副収入」「新たなスキルの習得」「人脈形成」。  
2割が、副収入により得た年収は「100万円以上」と回答。（図6、図7）**

「パラレルキャリア・副業の両方をしている」「パラレルキャリアをしている」「副業をしている」と回答した方に得られたことを伺うと、トップ3は「副収入」（30%）、「新たなスキルの習得」（16%）、「人脈形成」（14%）でした。パラレルキャリアや副業によって得られた年収を伺うと「10万円未満」が34%で最多であったものの、100万円以上と回答した方は2割にのぼることが分かりました（100～300万円未満：12%、300～500万円未満：4%、500～1000万円未満：2%、1000万円以上：2%）。得られたことに関する具体的なコメントも紹介します。

**【図6】「パラレルキャリア・副業の両方をしている」「パラレルキャリアをしている」「副業をしている」と回答した方にお伺いします。パラレルキャリア／副業により得られたことを教えてください。（複数回答可）**



【図7】 「パラレルキャリア・副業の両方をしている」「パラレルキャリアをしている」「副業をしている」と回答した方にお伺いします。パラレルキャリアや副業によって得られた年収を教えてください。



※小数点以下を四捨五入しているため、必ずしも合計が100にならない。

### Q. 得られたことについて具体的に教えてください。

#### ▼「副収入」と回答した方

- ・収入が安定することで、精神的にも落ち着いて本業に取り組める。（50代／男性）
- ・趣味に費やせる額が増え、休日が充実している。副業先の仲間との飲み会がストレス発散にもなる。（50代／男性）
- ・老後の生活資金にまわしている。（50代／男性）

#### ▼「新たなスキルの習得」と回答した方

- ・AWSに関する知識と構築経験。（40代／男性）
- ・本業では使わないような考え方が刺激になる。以前と違う角度で捉えることができ視野が広がった。（40代／女性）
- ・普段と異なる作業環境や人間関係の中で思わぬヒントが得られ、本業に活かせることがある。（50代／男性）

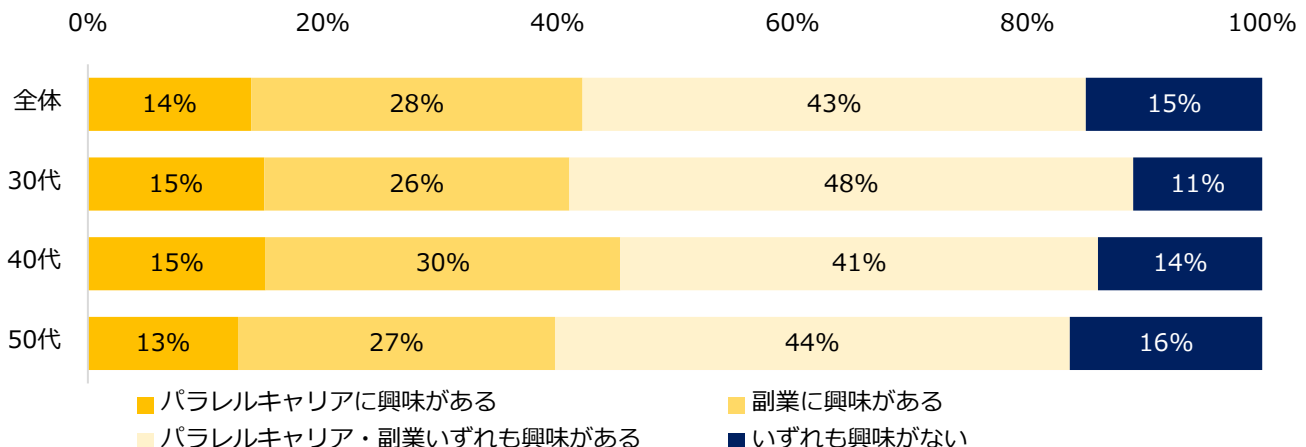
#### ▼「人脈形成」と回答した方の内容

- ・本業だけでは出会えなかった方々と知り合えた。（40代／男性）
- ・関係者から紹介されてまた新たな人脈が広がった。（40代／男性）
- ・セカンドキャリアに向けた経験、及び人間関係の構築ができた。（50代／男性）

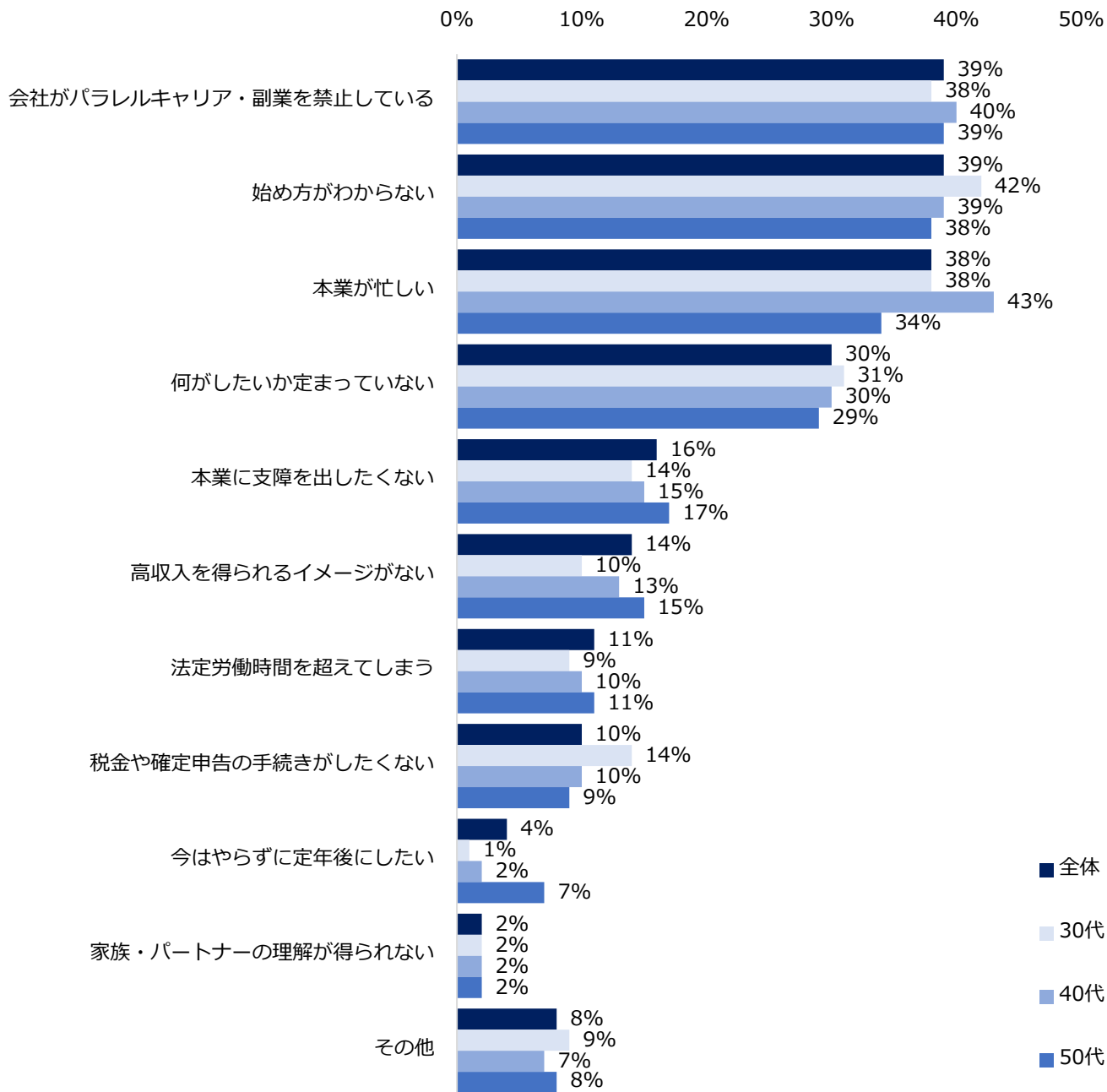
### 3：本業以外の活動をしていない方の85%は、パラレルキャリア／副業に「興味がある」と回答。していない方の理由トップは「会社が禁止している」「始め方がわからない」。（図8、図9）

パラレルキャリア／副業に「取り組んでいない」と回答した方に、本業以外の活動に興味があるかを伺うと、85%が「興味がある」（パラレルキャリアに興味がある：14%、副業に興味がある：28%、パラレルキャリア・副業いずれも興味がある：43%）と回答しました。本業以外の仕事をしていない理由を伺うと「会社がパラレルキャリア・副業を禁止している」「始め方がわからない」が39%で最多でした。本業以外の仕事をしていない方の、具体的な理由についても紹介します。

【図8】 パラレルキャリア／副業に「取り組んでいない」と回答した方にお伺いします。本業以外の活動（パラレルキャリア／副業）に興味はありますか？



【図9】 パラレルキャリア／副業に「取り組んでいない」と回答した方にお伺いします。  
本業以外の活動（パラレルキャリア／副業）をしていない理由を教えてください。（複数回答可）



**Q. 本業以外の活動（パラレルキャリア／副業）をしていない理由について、具体的なエピソードを教えてください。**

▼「会社がパラレルキャリア・副業を禁止している」と回答した方

- ・以前は副業をやっていたが、転職先の入社条件が「副業を一切しないこと」だったので副業をやめた。（30代／男性）
- ・何度か会社に打診をしたが、会社として認められないとの回答があり、社則にも禁止として記載されるようになってしまった。（40代／女性）

▼「始め方がわからない」と回答した方

- ・Salesforceの勉強をしてみたが、実際に業務を行なえる自信がなく、どう活かせるかがわからない。（40代／女性）
- ・取り組みたいと思うが、始め方や対象、また時間の捻出が難しい。（40代／男性）

▼「本業が忙しい」と回答した方

- ・本業が固定残業時間を設定していて、残業がない日がなく、副業に充てる時間が取れない。（40代／男性）
- ・子供が居るため、あまり時間に自由がない。（40代／男性）

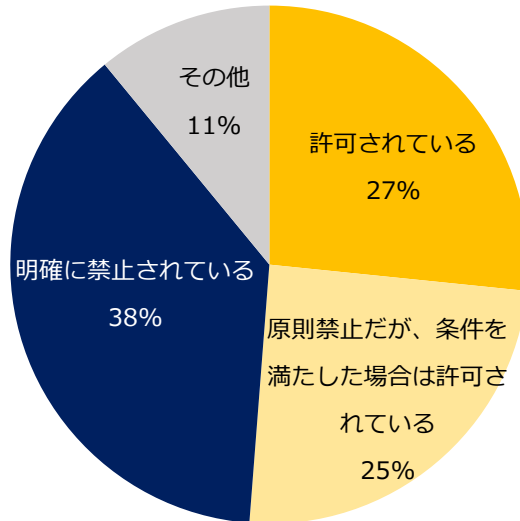
**4：会社でパラレルキャリア／副業が許可されている方は52%。**

約9割が、パラレルキャリア／副業が許可されている企業を転職先として「魅力的だと思う」と回答。（図10、図11）

現在（もしくは直近）の会社の就業規則でパラレルキャリア／副業は許可されているかを伺うと、「許可されている」方は52%（許可されている：27%、原則禁止だが、条件を満たした場合は許可されている：25%）でした。

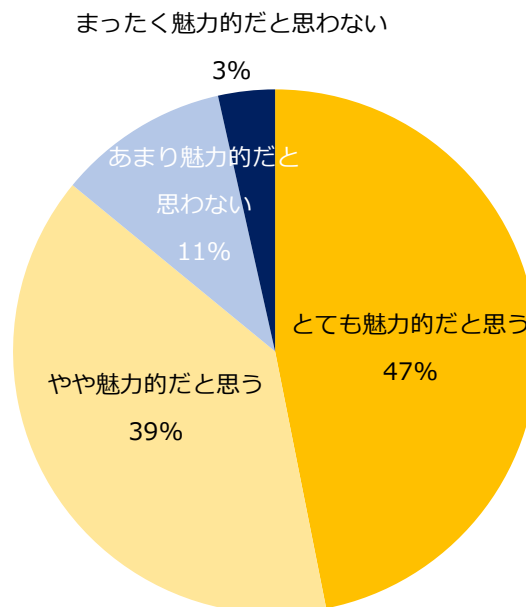
パラレルキャリア／副業が許可されている企業が、転職先として魅力的かという質問に関しては、86%が「魅力的だと思う」（とても魅力的だと思う：47%、やや魅力的だと思う：39%）と回答しました。

【図10】 現在（もしくは直近）の会社の就業規則でパラレルキャリア／副業は許可されていますか？



※小数点以下を四捨五入しているため、必ずしも合計が100にならない。

【図11】 パラレルキャリア／副業が許可されている企業は転職先として魅力的だと思いますか？





**【調査概要】**

- 調査方法：インターネットによるアンケート
- 調査対象：『ミドルの転職』（<https://mid-tenshoku.com/>）を利用する35歳以上のユーザー
- 調査期間：2023年7月11日～2023年9月10日
- 有効回答数：1,743名

**ミドル世代に特化した求人情報サイト『ミドルの転職』 <https://mid-tenshoku.com/>**

30代・40代を中心とした「ミドル世代」の転職/採用を支援する求人情報サイト。ミドル世代向けの求人を国内最大規模で掲載しており、経営幹部・CxO・部長クラスの募集など年収1000万円を超えるハイクラス求人も豊富です。経験やテクニカルスキルだけでなく、価値観なども重視した精緻なマッチングが求められる30代・40代の転職を、オンラインビデオ面談機能などを搭載した機能的な管理画面でサポート。転職活動自体の生産性を向上させることで、心的・物理的な負荷を軽減しつつ、入社後の活躍に繋がる転職を支援します。

**本ニュースリリースに関する  
お問い合わせ先**

**広報担当：清水・高田・齊藤**

<https://corp.en-japan.com/>

〒163-1335 新宿区西新宿6-5-1新宿アイランドタワー

TEL：03-3342-6590 MAIL：en-press@en-japan.com