

## Indeed が、正社員を対象に「労働時間に関する調査」を実施

# 正社員の 5.4 人に 1 人は、労働時間（残業）を増やしたい

労働時間（残業）を増やしたい理由 1 位は全年代とも「収入増」だが、  
20 代は「キャリアアップ・昇進」、30 代は「多くの経験を積みたい」が 2 位  
『希望する人は長く働くことができる社会になるべきだ』には、51.6%が賛同

世界 No.1 求人サイト\*1「Indeed（インディード）」の日本法人である Indeed Japan 株式会社（本社：東京都港区、代表取締役：大八木 紘之、<https://jp.indeed.com> 以下 Indeed）は、20 代～50 代のフルタイム勤務の正社員 2,000 名を対象に、「労働時間に関する調査」を実施しました。

総務省「労働力調査」\*2 によると、直近 10 年間に於いて日本の就業者数は増加しています。一方で、OECD の統計\*3 では、日本の労働者の平均年間労働時間は右肩下がりとなっており、1990 年には年間 2,000 時間を超えていましたが、2020 年代には 1,600 時間前後となっています。労働政策研究・研修機構の推計\*4 では、就業者数は将来的には減少に転じるとされており、労働力不足がより大きな課題になると考えられる中、生産性の向上等とともに、「労働時間」の増加も解決策の一つとなりうる可能性があります。そこで、ここ 30 年にわたって減少傾向にある「労働時間」について、正社員の労働者はどのように捉えているのかを明らかにするため、本調査を実施しました。

## ■ 調査結果 主要ポイント

### 【望ましい労働時間：現在よりも労働時間を増やしたいか・減らしたいか】

- 1 ヶ月あたりの労働時間：約半数（46.7%）は現状を望ましく感じており、約 3 人に 1 人（34.9%）が労働時間を減らしたいと考えている一方で、労働時間を増やしたい人も 5.4 人に 1 人（18.4%）いる。
- 世代別割合：労働時間を増やしたい人の割合は年代が低いほど高く、20 代では 22.6%。減らしたい人の割合は 30 代が最も高く、38.7%。

### 【労働時間を増やしたい・減らしたい理由】

- 労働時間を増やしたい理由は「収入を増やしたいから（67.1%）」が最多。次いで「やるべき仕事が終わらないから（25.3%）」
  - 年代毎の特徴：20 代は「キャリアアップ・昇進につながるから」、30 代は「たくさん経験を積みたいから」、40 代は「やるべき仕事が終わらないから」が 2 位で、全体よりも高い結果。
- 労働時間を減らしたい理由は、「プライベートの時間を増やしたいから（65.6%）」が最多。次いで「身体的・精神的な仕事の負担を減らしたいから（48.6%）」
  - 世代別の特徴：20 代は「仕事をすることが好きではないから」、30 代は「家族のための時間に充てたいから」が 3 位で、全体よりも高い結果。

### 【労働時間に対する価値観】

- 労働時間に対する価値観は、「労働時間はできるだけ短くすべき」と「個人・状況に合わせて柔軟性を持たせるべき」で二分する結果に。
  - 「労働時間は常にできるだけ短くしたい」vs「労働時間はライフステージや年齢の変化に合わせて柔軟に調節したい」=52.7%：47.3%
  - 「社会的に、一律して労働時間を減らす努力をすべきだ」vs「個人の考えが尊重され、希望する人は長く働くことができる社会になるべきだ」=48.4%：51.6%

※1：Comscore 2024年3月総訪問数  
 ※2：総務省「[労働力調査](#)」(労働力人口【年齢階級(10歳階級)別】)  
 ※3：OECD「[Average annual hours actually worked per worker](#)」  
 ※4：独立行政法人労働政策研究・研修機構「[2023年度版労働力需給の推計\(速報\)](#)」

## ■ 調査結果に対する Indeed Hiring Lab エコノミスト 青木 雄介のコメント

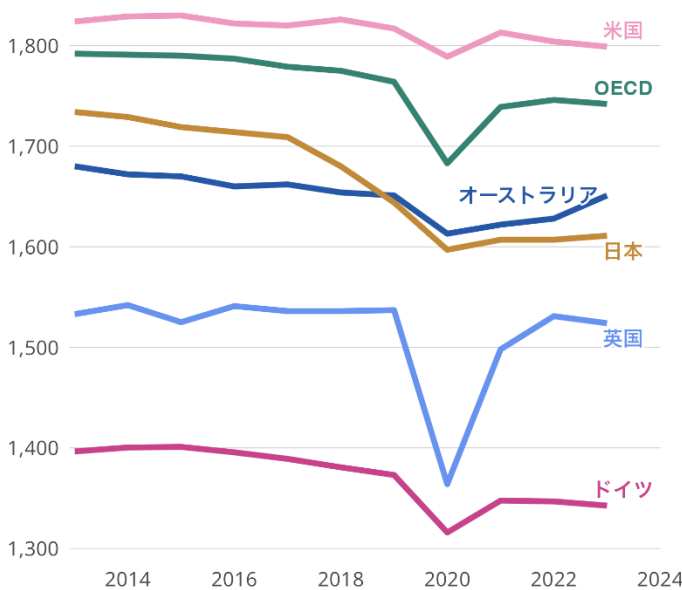
慢性的な人手不足が続く現在の日本社会において、労働投入量を主に構成する「就業者数」と「労働時間」のうち、「就業者数」は、少子高齢化が進む中で今後減少していくのは間違いないでしょう。一方、日本人の「労働時間」は減少傾向にあり、直近10年間での減少幅が他のOECD諸国に比べて大きくなっています。女性活躍推進や働き方改革をはじめ、これまでの政策は、就業者数をいかに増やすか・労働時間をいかに減らすかを重視してきました。その取り組みは一定の成果を得たと言えるでしょう。しかしながら、今後の労働力不足の一つの解決策として、「労働時間の自由度を高める」視点に可能性を感じています。



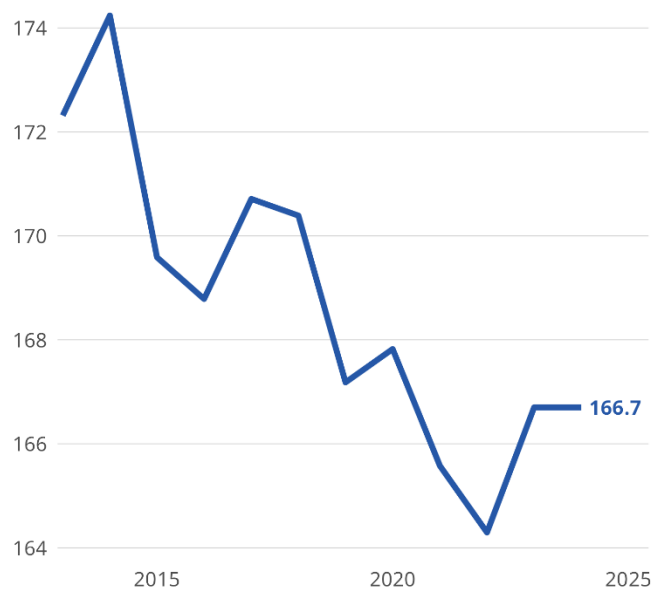
今回の調査では、労働時間を「増やしたい」という人が一定存在することが明らかになりました。また、「希望する人は長く働くことができる社会になるべき」「労働時間はライフステージや年齢の変化に合わせて柔軟に調節したい」など、労働時間に対する価値観も多様化しています。労働力不足緩和のためには、そういった「実はもっと働きたい人」を見つけ出し、その力を発揮してもらうのが一つの方法なのではないでしょうか。また企業は、一律に労働時間を減らすことだけを念頭に置くのではなく、柔軟に調整できる仕組みを提供することが、労働者の幸福やエンゲージメントの向上という側面においても重要なのではないかと考えています。

### 日本は国際的にも労働時間の減少幅が大きく、一般労働者に絞った場合でも減少傾向。

労働者1人あたりの年間実労働時間、2013-2023年



2013年-2024年各年10月の一般労働者の月あたり平均労働時間



出所: 左図:OECD、右図:厚生労働省「毎月勤労統計調査」の一般労働者の総実労働時間の指数及び2024年10月の実数よりIndeed作成。



### <Indeed Hiring Lab エコノミスト 青木 雄介 (あおき ゆうすけ) プロフィール>

英国 UCL (ユニバーシティ・カレッジ・ロンドン) 経済学修士。その後、外資系コンサルティングファーム等でエコノミスト・データサイエンティストとして政府・民間・司法機関に向けた経済統計分析及び報告書作成に従事。2022年8月より現職。Indeedのデータを活用してOECD各国及び日本の労働市場を分析し、外部関係者に向けて分析結果・インサイトを発信している。

## ■ 調査結果 詳細

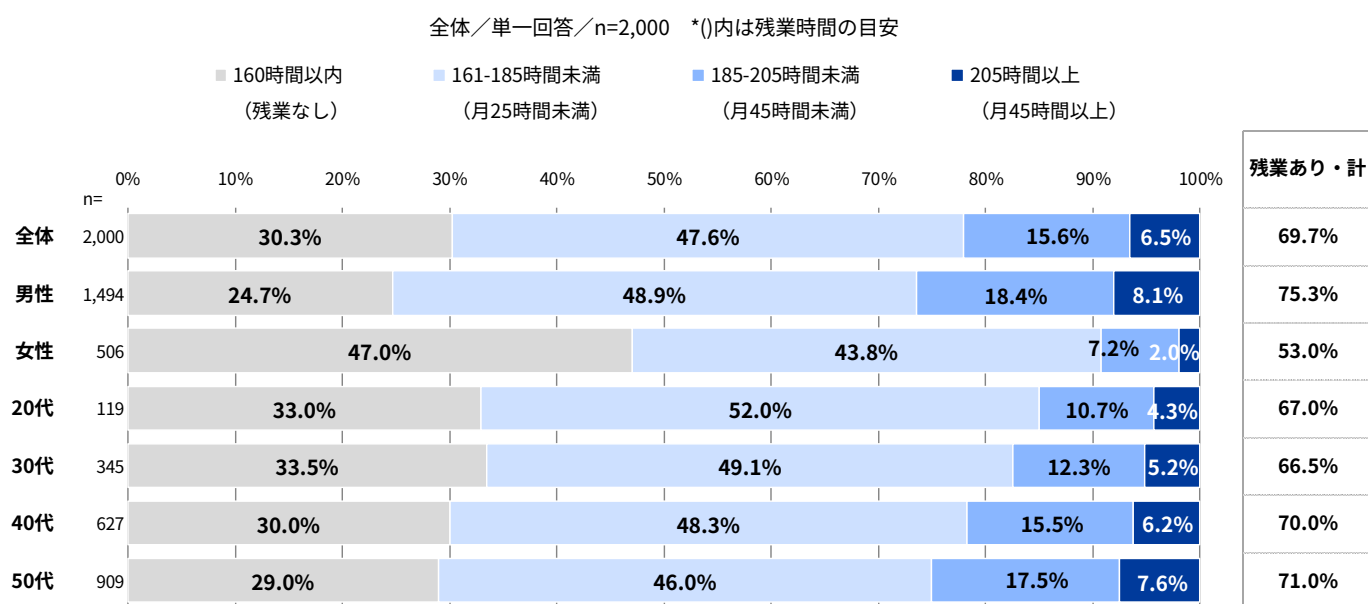
### 【現在の労働時間の実態】

#### ● 「残業なし」と「残業あり」の割合は3：7

現在の労働時間の実態を知るため、正社員（フルタイム勤務）2,000名に、直近6か月における1か月あたりの労働時間を尋ねました。すると、「残業なし（月160時間未満）」が30.3%、「残業あり（月160時間以上）」が69.7%となりました。「残業あり」の内訳<sup>※5</sup>は、ひと月あたりの残業時間25時間未満が47.6%、45時間未満が15.6%、45時間以上が6.5%です。

※5：1か月あたりの勤務日数を20日、1日あたりの労働時間を8時間、1か月あたりの総労働時間を160時間とした場合の残業時間の参考値です。

### 【直近6か月での1か月あたりの労働時間】



### 【望ましい労働時間：現在よりも労働時間を増やしたいか・減らしたいか】

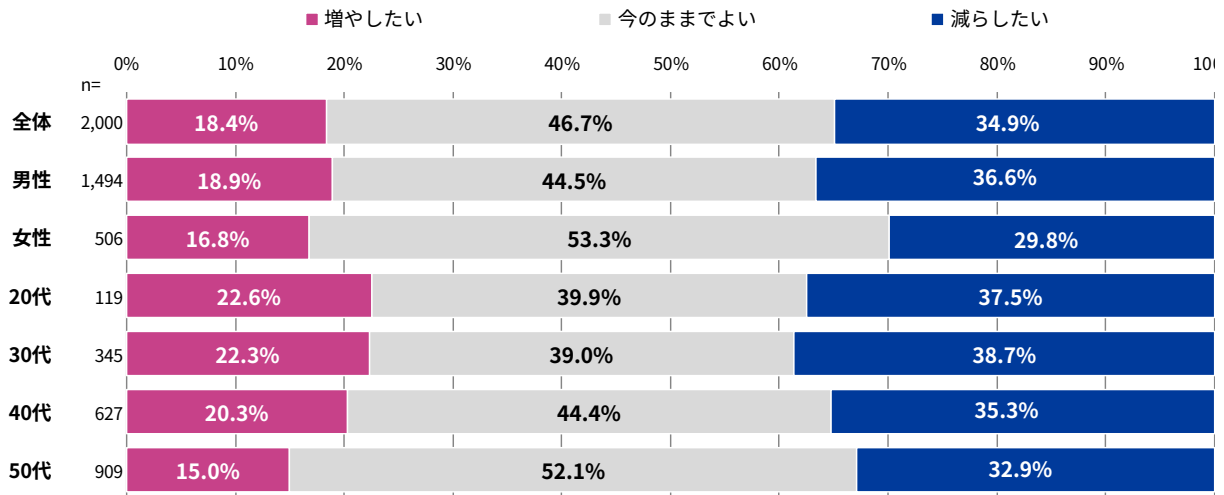
#### ● 正社員の5.4人に1人が労働時間を「増やしたい」

1ヶ月あたりの望ましい労働時間として、現在よりも労働時間を減らしたいか、増やしたいかを尋ねました。すると、「今のままでよい」が46.7%で最多、「減らしたい」が34.9%、「増やしたい」が18.4%となりました。約半数は、現状の労働時間に満足していることがわかりますが、約半数は望ましく思っていないことがわかります。約3人に1人は労働時間を「減らしたい」と思っている一方で、労働時間を「増やしたい」と考えている人も、5.4人に1人いることがわかります。

年代別にみると、労働時間を「増やしたい」人の割合は、若年であるほど高い傾向にあり、20代が最多で22.6%と2割以上が該当します。一方、「減らしたい」人の割合は、30代が最も高く、38.7%でした。

## 【現在と比べた時の望ましい労働時間】

全体／単一回答／n=2,000



\*「増やしたい」はプラス5時間未満～80時間以上にしたいと考えている人の合計

\*「減らしたい」はマイナス5時間未満～80時間以上にしたいと考えている人の合計

### 【労働時間を増やしたい・減らしたい理由】

#### ● 労働時間を増やしたい理由トップは「収入増」。年代ごとに特徴あり。

労働時間を増やしたい理由は、「収入を増やしたいから」(67.1%)が圧倒的に多い結果となりました。次いで、「やるべき仕事が終わらないから」(25.3%)、「たくさん経験を積みたいから」(14.7%)と続きます。

労働時間を増やしたい理由には、世代毎の特徴も見られました。

20代は、1位「収入を増やしたいから」(77.7%、全体+10.6pt)、2位「キャリアアップ・昇進につながるから」(18.7%、全体+8.1pt)は、全体と比較して高く、キャリアアップへの意欲が伺えます。

30代は、2位「たくさん経験を積みたいから」(20.6%、全体+5.9pt)、4位「キャリアアップ・昇進につながるから」(16.0%、全体+5.4pt)、5位「仕事をするのが好きだから」(15.5%、全体+5.1pt)が全体と比較して高く、仕事に対して意欲的であり、もっと働きたいと感じている人が多い傾向にあると推察されます。

一方で40代は、2位「やるべき仕事が終わらないから」(31.6%、全体+6.3pt)が全体と比較して高い結果でした。キャリアや成長への意欲というよりも、「長く働かざるを得ない」という実感を抱いている人が多い様子が伺えます。

### 【労働時間を増やしたいと思う理由】

1か月あたりの労働時間を増やしたいと思う人ベース／複数回答／n=368

\*それぞれ上位5項目のみ掲載 \*()内は全体スコアとの差分

凡例：

差分が+5pt以上  
差分が-5pt以下

n=	全体		20代		30代		40代		50代	
	368		27 ※6		77		127		136	
1位	収入を増やしたいから	67.1%	収入を増やしたいから	77.7% (+10.6pt)	収入を増やしたいから	61.4% (-5.7pt)	収入を増やしたいから	67.9% (+0.7pt)	収入を増やしたいから	67.6% (+0.4pt)
2位	やるべき仕事が終わらないから	25.3%	キャリアアップ・昇進につながるから	18.7% (+8.1pt)	たくさん経験を積みたいから	20.6% (+5.9pt)	やるべき仕事が終わらないから	31.6% (+6.3pt)	やるべき仕事が終わらないから	25.3% (+0.0pt)
3位	たくさん経験を積みたいから	14.7%	仕事をするのが好きだから	15.3% (+4.8pt)	やるべき仕事が終わらないから	18.3% (-7.0pt)	たくさん経験を積みたいから	16.0% (+1.4pt)	成果を出したいから	15.2% (+2.0pt)
4位	成果を出したいから	13.2%	やるべき仕事が終わらないから	15.0% (-10.3pt)	キャリアアップ・昇進につながるから	16.0% (+5.4pt)	達成感や充実感が得られるから	13.5% (+1.3pt)	達成感や充実感が得られるから	12.8% (+0.7pt)
5位	達成感や充実感が得られるから	12.2%	成果を出したいから	14.5% (+1.4pt)	仕事をするのが好きだから	15.5% (+5.1pt)	会社や同僚に対して責任を感じるから	13.2% (+3.2pt)	たくさん経験を積みたいから	11.2% (-3.4pt)

※6：20代のサンプルサイズは、補正前がn=41、補正後（グラフ内記載）がn=27

- 労働時間を減らしたい理由トップは「プライベート時間の確保」、次いで「身体・精神的な負担を減らしたい」。

労働時間を減らしたい理由のトップ3は、「プライベートの時間を増やしたいから」(65.6%)、「身体的・精神的な仕事の負担を減らしたいから」(48.6%)、「家族のための時間に充てたいから(結婚・出産・育児・介護など)」(28.4%)です。

特に20代と30代に、年代的な特徴が見られました。

20代は、3位「仕事をするのが好きではないから」(37.2%、全体+11.1pt)、4位「副業の時間に充てたいから」(29.1%、全体+17.9pt)が、全体と比較して高い結果でした。本業への意欲があまり高くない傾向にある様子も伺えます。

30代は、3位「家族のための時間に充てたいから」(33.4%、全体+5.1pt)、4位「仕事をするのが好きではないから」(31.1%、全体+5.0pt)、5位「副業の時間に充てたいから」(17.6%、全体+6.4pt)が特徴と言えます。20代と同様、本業への意欲が高くないということに加えて、家族を優先したいという傾向が高く出ているのが特徴です。

### 【労働時間を減らしたいと思う理由】

1か月あたりの労働時間を減らしたいと思う人ベース/複数回答/n=698  
\*それぞれ上位5項目のみ掲載 \*()内は全体スコアとの差分

凡例：  
差分が+5pt以上  
差分が-5pt以下

n=	全体		20代		30代		40代		50代	
	698		45		133		221		299	
1位	プライベートの時間を増やしたいから	65.6%	プライベートの時間を増やしたいから	60.6% (-5.0pt)	プライベートの時間を増やしたいから	60.3% (-5.4pt)	プライベートの時間を増やしたいから	65.0% (-0.7pt)	プライベートの時間を増やしたいから	69.2% (+3.6pt)
2位	身体的・精神的な仕事の負担を減らしたいから	48.6%	身体的・精神的な仕事の負担を減らしたいから	48.5% (-0.1pt)	身体的・精神的な仕事の負担を減らしたいから	51.5% (+3.0pt)	身体的・精神的な仕事の負担を減らしたいから	45.2% (-3.4pt)	身体的・精神的な仕事の負担を減らしたいから	49.7% (+1.2pt)
3位	家族のための時間に充てたいから	28.4%	仕事をするのが好きではないから	37.2% (+11.1pt)	家族のための時間に充てたいから	33.4% (+5.1pt)	家族のための時間に充てたいから	27.9% (-0.5pt)	家族のための時間に充てたいから	27.0% (-1.4pt)
4位	仕事をするのが好きではないから	26.1%	副業の時間に充てたいから	29.1% (+17.9pt)	仕事をするのが好きではないから	31.1% (+5.0pt)	仕事をするのが好きではないから	23.9% (-2.3pt)	仕事をするのが好きではないから	23.9% (-2.2pt)
5位	転職活動やリスキングのための時間に充てたいから	11.9%	家族のための時間に充てたいから	24.9% (-3.5pt)	副業の時間に充てたいから	17.6% (+6.4pt)	転職活動やリスキングのための時間に充てたいから	15.8% (+3.9pt)	転職活動やリスキングのための時間に充てたいから	7.7% (-4.2pt)

### 【労働時間に対する価値観】

- 「労働時間はできるだけ短くすべき」と「個人・状況に合わせて柔軟性をもたせるべき」で価値観が二分
- 労働に関する価値観について、「労働時間と収入」「労働時間の長さ」「業務の内容や質」「ワークライフバランス」の4つのテーマで相反する2つの考えを提示し、回答者自身の考えはどちらに近いかを尋ねました。

## 【労働時間に対する価値観】

全体／単一回答／n=2,000

	[A]	Aに近い	Bに近い	[B]	
労働時間と収入	労働時間が短くなるなら、今よりも給与が減ってもよい	38.6%		61.4%	給与が増えるなら、労働時間が増えてもよい
	残業代が出ても、残業はしたくない	45.1%		54.9%	残業代が出るのであれば、残業したい
労働時間の長さ	労働時間は常にできるだけ短くしたい	52.7%		47.3%	労働時間はライフステージや年齢の変化に合わせて柔軟に調節したい
	社会的に、一律して労働時間を減らす努力をすべきだ	48.4%		51.6%	個人の考えが尊重され、希望する人は長く働くことができる社会になるべきだ
業務の内容や質	業務量が多い場合は見直しや調整をすべきだ	55.9%		44.1%	できる限り努力して定められた業務をこなすべきだ
	短い時間で効率的に成果を出すことが重要だ	60.6%		39.4%	仕事に時間をかけて質を高めることが重要だ
ワークライフバランス	仕事を犠牲にしても、プライベートを優先したい	70.8%		29.2%	プライベートを犠牲にしても、仕事を優先したい
	まわりが残業していても、業務が終わったら自分は定時に帰るべきだ	71.1%		28.9%	まわりが残業しているなら自分も残業すべきだ

\* 「Aに近い」は、Aに近い・どちらかといえばAに近いの合計  
\* 「Bに近い」は、Bに近い・どちらかといえばBに近いの合計

注目すべきは、「労働時間の長さ」に関する考え方が拮抗している点です。

「【A】労働時間は常にできるだけ短くしたい」と「【B】労働時間はライフステージや年齢の変化に合わせて柔軟に調節したい」では、Aが52.7%、Bが47.3%となり、Aの方がやや多かったものの、ほぼ半々という結果でした。

また、「【A】社会的に、一律して労働時間を減らす努力をすべきだ」と「【B】個人の考えが尊重され、希望する人は長く働くことができる社会になるべきだ」では、Aが48.4%、Bが51.6%であり、こちらもほぼ半々の結果となりました。

正社員においては、「労働時間はできるだけ短くすべき」という価値観を持つ人と「労働時間は個人の希望や状況に合わせて柔軟に調整できるべき」と考える人が、ほぼ同数の割合で存在していることが示唆されます。

### ■ 「正社員の労働時間に関する調査」概要

- 調査主体：Indeed Japan 株式会社
- 調査対象：現在就業中の20歳～59歳の正社員男女2,000名
- 割付方法：直近6か月における1か月あたりの労働時間4区分（残業なし・月残業25時間未満・月残業45時間未満・月残業45時間以上）×現在と比べた時の望ましい労働時間3区分（増やしたい・そのまま・減らしたい）の計12セル
- 補正：正社員の性年代人口構成比にあわせて事前調査サンプルを補正。その後、補正後の事前調査サンプルの割り付けセル構成比にあわせて、本調査サンプルの割り付けセル構成比を補正
- 調査方法：インターネット調査
- 調査期間：2024年12月26日（木）～2025年1月6日（月）

### Indeed（インディード）について

Indeedは、最も多くの人々が仕事を見つけている世界No.1求人サイト（Comscore 2024年3月総訪問数）です。Indeedには、5億8000万件以上の求職者プロフィールがあり、28言語で60か国以上の人々がIndeedで仕事を探したり、履歴書を投稿したり、企業を調べたりしています。350万以上の雇用主がIndeedを利用して新しい従業員を見つけ、採用しています。詳細は<https://jp.indeed.com>をご覧ください。

本件に関するお問い合わせ先

Indeed Japan 株式会社 広報窓口 E-mail: [jp-pr@indeed.com](mailto:jp-pr@indeed.com)