



2026年6月24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』、副業に関する定点調査（2026春）を実施 ～副業は定着傾向、失業給付の制度改正が転職・キャリア選択に与える影響が浮き彫りに～

「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（ロツフル）』（<https://lotsful.jp/>）は、副業に関する定点調査を四半期ごとに実施しています。このたび、2026年5月に実施した調査の結果をお知らせします。17回目となる今回は、従来の定点項目に加え、「失業給付の給付制限期間短縮」※という制度改正が、副業およびキャリア選択に与える影響についても調査しました。

※2025年4月より、自己都合退職時の失業給付における給付制限期間が「2ヶ月」から「1ヶ月」に短縮されています。



■ 調査サマリー

- ・副業実施率は、微減も前年同月比では増加し、定着傾向が継続
- ・副業意向は約半数で推移し、副業への関心は引き続き高水準
- ・副業理由は「自由に使えるお金を増やしたい」が引き続き最多
- ・副業月収は低～中収入帯を中心にしつつ、各収入帯で増減の動き

■ 参考データ

- ・失業給付の給付制限期間短縮に関する認知が進んでおらず、半数以上が「知らない」と回答
一方で、副業経験者や大企業在籍者では制度認知が高く、理解に差が見られる
- ・制度改正により約4割が「転職・独立の心理的ハードルが低下」と回答
- ・制度改正は転職など次のステップへの意思決定にも影響が見られ、約半数が「影響がある」と回答
- ・副業経験者の約8割が、副業を「安心感・自信につながる」と評価

■ 前回の調査結果リリース

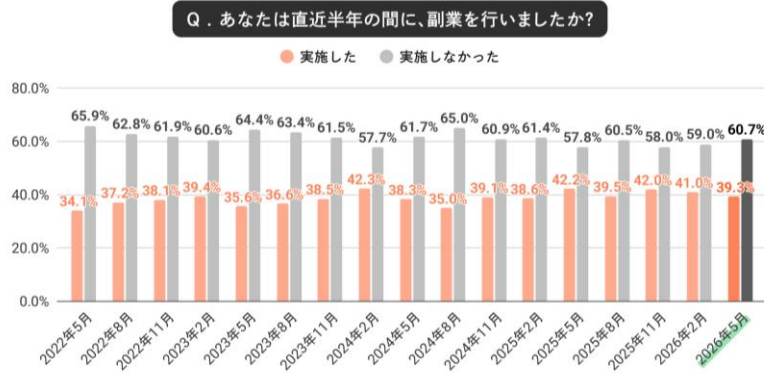
<https://www.persol-innovation.co.jp/news/2026-0325-2>

■ 調査結果

副業実施率は微減も前年同月比では増加、定着傾向が継続

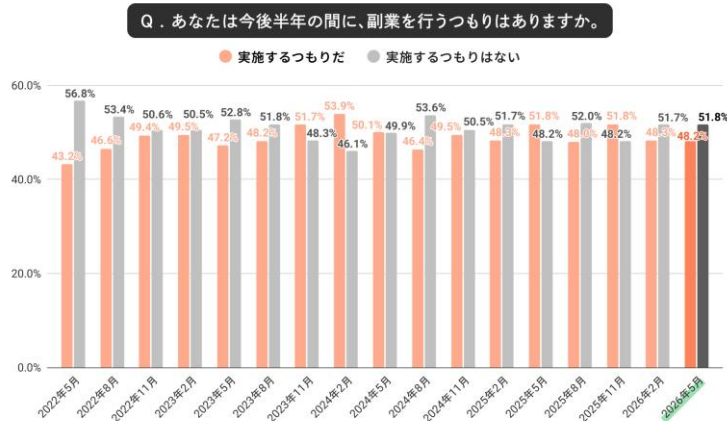
副業の実施率の推移について、直近半年間に副業を行ったかを尋ねたところ、「実施した」と回答した人は39.3%となり、前回調査からは1.7ポイント減少したものの、前年同月比では2.9ポイント増加しており、副業は短期的な増減を伴いながらも、中長期的には着実に定着が進んでいる様子が見えてきます。

副業経験者の出現率推移 (2022年5月-2026年5月)



副業意向については、今後半年の間に副業を行う予定があるかを尋ねたところ、「実施するつもり」と回答した割合は48.2%となり、前回調査比で0.1ポイント減少とほぼ横ばいで推移している一方、前年同月比では3.6ポイント増加しており、引き続き約半数が副業に前向きな姿勢を示しています。

副業意向の出現率推移 (2022年5月-2026年5月)



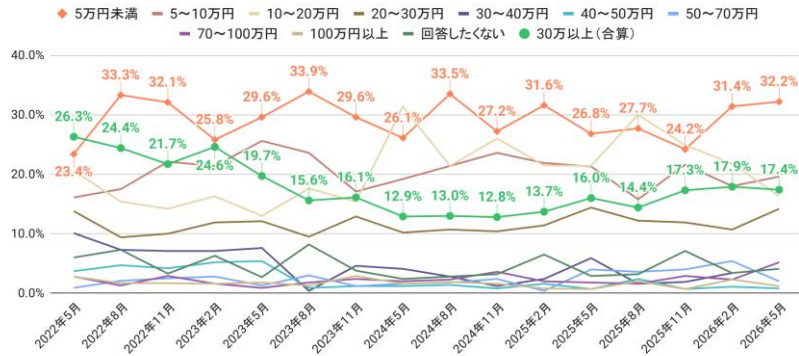
・副業月収「30万円以上」は17.4%、収入帯ごとに増減が見られる

副業経験者を対象に、副業で得た月あたりの平均収入について尋ねたところ、「30万円以上」と回答した人の割合は17.4%となりました。前回調査（2026年2月：17.9%）と比較して0.5ポイントの減少となったものの、副業で高収入を得ている層は引き続き一定数存在しています。

全体としては「5万円未満（32.2%）」や「5万円以上10万円未満（19.6%）」といった低～中収入帯が中心である一方、「10万円以上20万円未満（16.3%）」は、前回調査（2026年2月：21.8%）から5.5ポイント減少し、「20万円以上30万円未満（14.2%）」は、前回調査（2026年2月：10.7%）から、3.5ポイント増加するなど、収入帯によって増減の動きが見られます。

平均副業月収の推移 (2022年5月-2026年5月)

Q. 副業で得た月あたりの平均収入を教えてください。

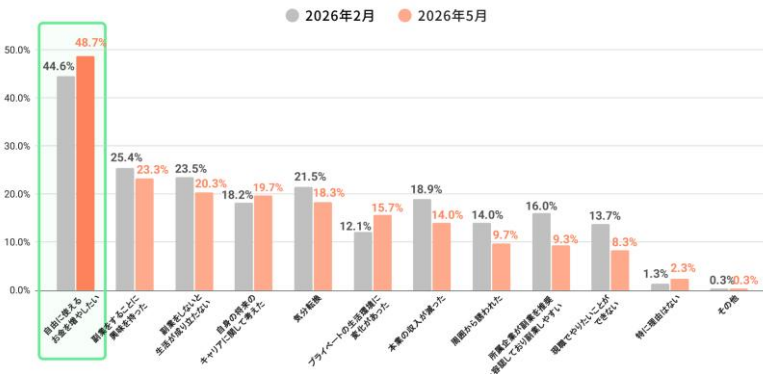


・副業理由は「収入を増やしたい」が最多、キャリア形成やライフスタイルの変化も副業意向を後押し

「今後半年間に副業を実施する意向がある」と答えた人にその理由を尋ねたところ、「自由に使えるお金を増やしたい (48.7%)」が前回に引き続き最多となりました。収入を増やしたいとする人の割合は前回調査 (2026年2月: 44.6%) から4.1ポイント増加しています。

また、「自身の将来のキャリアに関して考えた (19.7%)」も前回 (18.2%) から1.5ポイント増加しており、副業をキャリア形成の一環として前向きに捉える動きも広がっています。そのほか、「プライベートの生活環境に変化があった (15.7%)」は前回 (12.1%) から3.6ポイント増加するなど、ライフスタイルの変化を背景に副業を検討するケースも見られました。

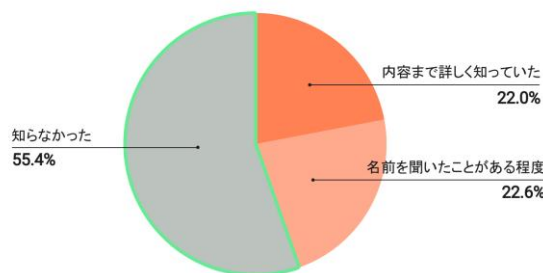
Q. 今後半年間で副業を実施したい理由を教えてください。(n=300)



・制度改正の認知は約2割にとどまるも、副業経験者・大企業で理解進む

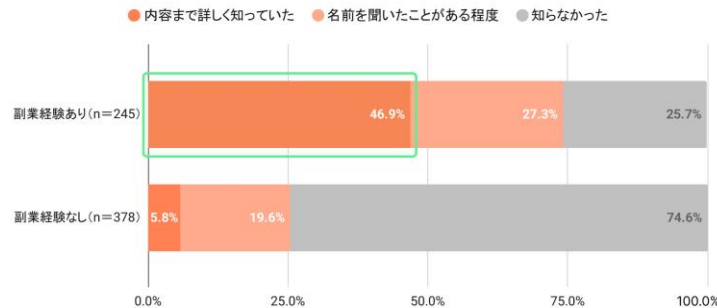
2025年4月より、自己都合退職時の失業給付における給付制限期間が「2ヶ月」から「1ヶ月」に短縮され、はたらき方やキャリア選択に影響を与える制度改正として感心が高まっています。そこで、本制度改正の認知状況についても調査しました。本制度改正について、どの程度認知しているかを尋ねたところ、「内容まで詳しく知っていた」と回答した人は22.0%、「名前を聞いたことがある程度」が22.6%となり、半数を超える55.4%が「知らなかった」と回答しました。制度の認知は依然として十分に浸透していない状況がうかがえます。

Q. 2025年4月より、自己都合による退職でも「失業給付(基本手当)」が受給できるまでの制限期間が、原則2ヶ月から「1ヶ月」に短縮されました。あなたはこの制度改正を知っていましたか?(n=623)



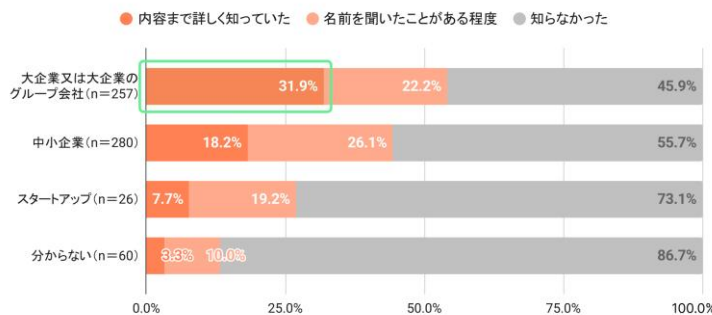
一方で、副業経験の有無によって制度の認知度には大きな差が見られました。副業経験者では「内容まで詳しく知っていた」と回答した割合は、46.9%であるのに対し、副業未実施者では5.8%にとどまっています。

Q. 2025年4月より、自己都合による退職でも「失業給付(基本手当)」が受給できるまでの制限期間が、原則2ヶ月から「1ヶ月」に短縮されました。あなたはこの制度改革を知っていましたか? (n=623)



また、在籍企業の規模別に見ると、「内容まで詳しく知っていた」と回答した割合は大企業・大企業グループで31.9%と全体を上回る一方、中小企業では18.2%、スタートアップでは7.7%にとどまっており、企業規模によっても認知度に差が見られました。

Q. 2025年4月より、自己都合による退職でも「失業給付(基本手当)」が受給できるまでの制限期間が、原則2ヶ月から「1ヶ月」に短縮されました。あなたはこの制度改革を知っていましたか? (n=623)



※大企業：常時雇用従業員数が300人以上の企業

※中小企業：常時雇用従業員数が300人未満で、新規事業開発と成長を経営の主軸に置かない企業

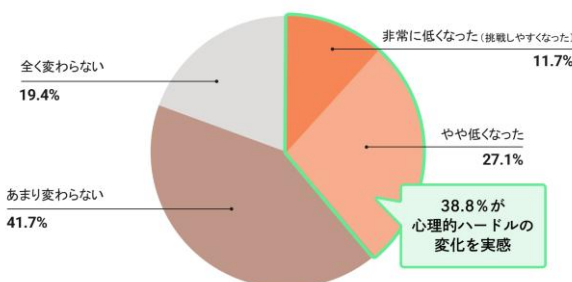
※スタートアップ：常時雇用従業員数が300人未満で、新規事業開発と成長を経営の主軸に置く企業（大企業の子会社やグループ会社は含まない）

・制度改革により約4割が心理的ハードル低下、副業経験者では影響顕著

失業給付が「退職後1ヶ月」で受給可能となったことが、今後の転職や独立・起業に対する心理的なハードルにどのような影響を与えたかについて尋ねたところ、「あまり変わらない（41.7%）」が最多となりました。

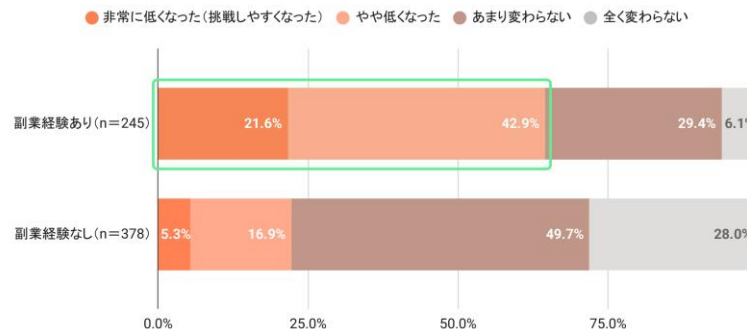
一方で、心理的なハードルが「やや低くなった」「非常に低くなった」と回答した人は合計で38.8%と約4割にのぼっており、制度改革が一定数の人のキャリア選択を後押ししていることがうかがえます。

Q. 失業給付が「辞めてから1ヶ月後」にもらえるようになったことは、あなたの今後の「転職」や「独立・起業」に対する心理的なハードルに変化を与えましたか? (n=623)



また、副業経験の有無によっても大きな差が見られ、心理的なハードルが「やや低くなった」「非常に低くなった」と回答した割合は、副業経験者では64.5%にのぼる一方で、副業未実施者では22.2%にとどまりました。副業経験者ほど制度改正をキャリアの選択肢拡大につながる要素として前向きに捉えている様子がうかがえます。本制度改正は全体としては大きな変化と捉えられていない側面もある一方で、副業経験者では心理的ハードルの低下を感じる割合が高い傾向が見られます。

Q. 失業給付が「辞めてから1ヶ月後」にもらえるようになったことは、あなたの今後の「転職」や「独立・起業」に対する心理的なハードルに変化を与えましたか？ (n=623)



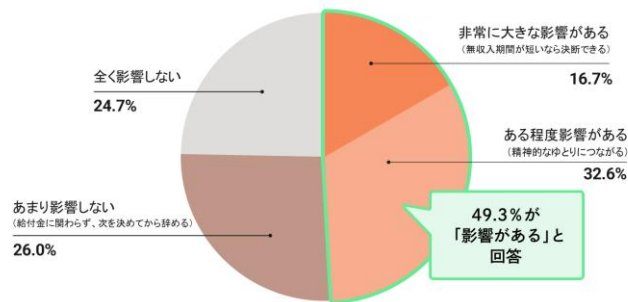
・制度改正は意思決定にも影響、副業経験は安心感や自信につながる可能性

本業を辞めて次のステップ（転職先未定の状態）に進む場合、この給付制限の短縮が意思決定にどの程度影響すると思うかを尋ねたところ、「影響がある（非常に+ある程度）」と回答した人は49.3%と、約半数に達しました。

内訳を見ると、「非常に影響がある」は16.7%、「ある程度影響がある」は32.6%となっており、制度改正が一定数の人のキャリア選択に影響を及ぼしていることがうかがえます。

一方で、「あまり影響しない」は26.0%、「全く影響しない」は24.7%となっており、制度改正の捉え方には個人差がある様子も見受けられます。

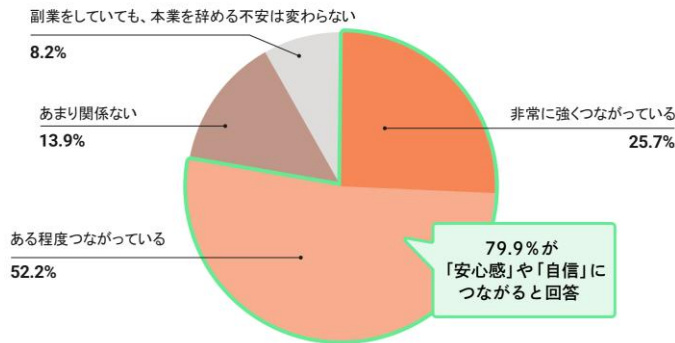
Q. もしあなたが今、本業を辞めて「次のステップ（転職先未定の状態）」に進むことを検討する場合、この「給付制限の短縮」はどの程度意思決定に影響すると思いますか？ (n=623)



また、副業経験者に対し、副業での収入や経験があることが、失業給付の給付制限期間短縮と相まって、本業を辞める、あるいは変える際の「安心感」や「自信」につながるかを尋ねたところ、「非常に強いつながっている」が25.7%、「ある程度つながっている」が52.2%となり、両者を合わせると79.9%に達しました。

これらの結果から、副業での収入や経験がキャリアの変化に備える手段として捉えられている可能性があり、給付制限期間の短縮についても、判断材料の一つとして認識されている側面があると考えられます。

Q. 副業での収入や経験があることは、失業給付の期間短縮と相まって、本業を辞める(あるいは変える)際の「安心感」や「自信」につながっていますか? (n=245)



■ 調査結果概要

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歳代の男女

調査期間：2026年4月30日(木)～5月3日(日)

対象人数：660人

■ 利用企業数は 2,700 社超！

5 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※2026 年 3 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