

働き方とライフスタイルの変化に関する全国調査（東大社研パネル調査）
2026年調査 プレスリリース（1）
労働時間を長くしたいのは誰なのか？

2026年6月25日

東京大学社会科学研究所パネル調査プロジェクト
（代表 東京大学社会科学研究所教授 有田伸）

○結果のポイント

- ・ 労働時間を長くしたいと考えている就業者は少数であり、男性で3%、女性で6%にとどまる。この数字は2024年から変化していない。
- ・ 労働時間を長くしたい意向を持つのは、非正規雇用労働者（男女とも12~13%）と個人年収の少ない人に偏っている。「労働時間を長くしたい」の背景にあるのは、労働時間そのものへの希望ではなく、収入を増やしたいというニーズが低収入者でより深刻であるからだと考えられる。
- ・ 2024年調査で労働時間を長くしたいと回答した人の月あたり労働時間は、2026年には男性で約5時間、女性で約19時間増加していた。実際に労働時間が長くなった人のうち、女性については非正規雇用から正規雇用への仕事に移ることが主要経路であった。

○「働き方とライフスタイルの変化に関する全国調査 2026」について

東京大学社会科学研究所では、「働き方とライフスタイルの変化に関する全国調査」（通称：東大社研パネル調査）を2007年から継続して毎年実施している。2000年代以降の未婚化、少子化や労働市場環境の変化などを背景として、人々の働き方、暮らし方、社会問題に対する意識や態度がどのように変化してきたのか、またそれらの背景がなぜ生じているのかを明らかにすることが、東大社研パネル調査の目的である。この調査では、同一対象者を継続的に追跡するパネル調査という方法を用いることで、当初の目的に応えようとしている。

東大社研パネル調査は、以下の3つの対象者（サンプル）で構成されている。第1に「継続サンプル」であり、2007年に日本全国に居住する20-34歳（若年サンプル）35-40歳（壮年サンプル）男女を母集団とした無作為抽出調査をおこない、2008年以降も毎年追跡調査を実施している。第2は「追加サンプル」である。これは2011年に実施され、「継続サンプル」と同じ出生年の男女が対象となっている（2011年に24-38歳（若年）と39-44歳（壮年））。「追加サンプル」についても、2012年以降毎年追跡調査を実施している。2019年には継続・追加サンプルの対象者が年齢を重ね、20歳代の対象者がいなくなった。そのため、新たに「若年リフレッシュサンプル」調査を実施した。対象者2019年に日本全国に居住する20-31歳の男女であり、「継続サンプル」と同様の調査方法を採用した。「若年リフレッシュサンプル」についても、2020年以降毎年追跡調査を実施している。

2026年調査は、上記の「継続サンプル」「追加サンプル」「若年リフレッシュサンプル」に対する第20回目、第16回目、第8回目の調査にあたる。東大社研パネル調査では、2025年までの紙の調査票による調査から、2026年にはウェブ回答へと調査方法を転換した。インターネット環境がない、ウェブ回答に抵抗感がある対象者には、簡易版の紙の調査票を送付し、回答を依頼した。調査は2026年1月から3月にかけて実施し、回収率は「継続サンプル」が79.5%、「追加サンプル」が67.6%、「若年リフレッシュサンプル」が71.8%である。以下では、2026年調査で尋ねた項目のうち、働く人々の労働時間の増減意向に関する集計結果を速報としてまとめた。

○労働時間を長くしたいと思う人びとは少数

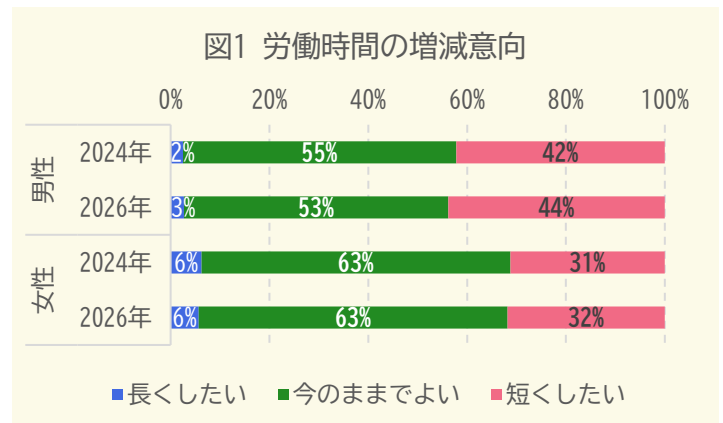
近年日本では労働力の不足が深刻な問題となっており、経営者、使用者の観点からは従業員の労働時間を延ばすことが短期的な解決策の1つとして主張されることがある。関連する話題として、2025年10月に高市早苗首相が自民党総裁選で総裁に選出された後、「働いて働いて働いて働いて働いてまいります」と語ったことが注目を集めた。

これに対して長時間労働を称揚するものではないかという批判の声もあがったが、話題を呼んだこの言葉は『「現代用語の基礎知識」選 T&D 保険グループ新語・流行語大賞』の2025年の年間大賞に選ばれた。なお、高市首相は授賞式のスピーチで長時間労働を美德とする意図はないと述べている。

この発言の是非や意図は別にして、多くの人びとがソーシャルメディア等で反応したことは確かである。なかには、働き手の側でも、近年の物価上昇に対処するため、労働時間を延ばして収入をより増やしたいと考えているのかもしれない。

それでは、人びとは自身の労働時間のあり方についてどのように考えているのだろうか。東大社研パネル調査では、調査時点で収入になる仕事をしている回答者に対し、仕事の状況や意識について尋ねている。そのなかに、「あなたは、労働時間を短くしたいですか、長くしたいですか」という質問がある。この質問に対し、回答者は「長くしたい」「今のままでよい」「短くしたい」のいずれか1つを選ぶ。この質問は毎年尋ねているため、2024年と2026年の結果からこの間の変化をとらえることができる。

男女別に2時点の集計結果を示したものが図1である。労働時間を長くしたいと考えているのは、男性就業者では2~3%、女性就業者では6%であった。女性の方が男性よりも労働時間を長くしたいと若干強く考えているが、全体に占める割合は小さい。半数以上の回答者は労働時間は今のままでよいと考えており、男性では4割、女性では3割の回答者が労働時間を短くしたいと考えている。さらに、これらの結果は2024年と2026年のあいだでほとんど違いがない。以上の結果から、少なくともこの数年間、人びとのあいだで労働時間を今よりも長くしたいという意向が強まったとはいえ、労働時間を長くしたいと考える人びとは少数であるとまとめることができる。



○労働時間増加意向は働き方・個人年収と関連

図1の結果から、労働時間を長くしたいという意向が弱いことが明らかになった。とはいえ、図1は全体的な平均像を示しているにとどまり、人びとの置かれた生活状況によって意向は異なるかもしれない。そこで、今回のプレスリリースでは労働時間と密接に関わる就業形態と個人年収に着目し、働き方や年収額のあいだで労働時間の増加意向に差がみられるのかを集計した。

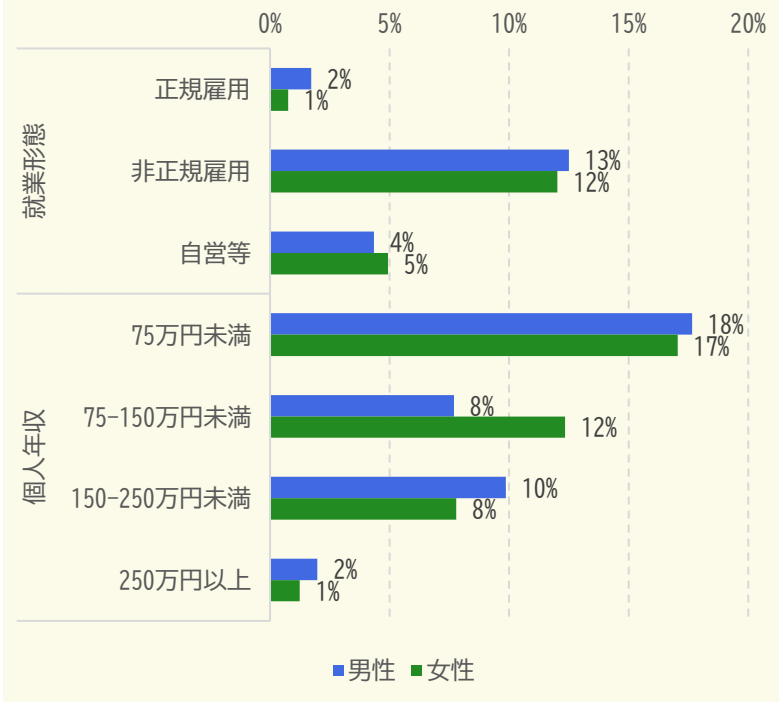
図1と同じく男女別に集計した結果が図2に示されている。ここでは、労働時間を「長くしたい」と回答した者の割合のみを集計している。また、図2は2026年調査のデータのみを用いているが、2024年データを用いた場合も結果は変わらない。

就業形態別の集計結果をみると、労働時間を長くしたいと考えているのは、正規雇用（正社員・正規職員）では男性で2%、女性で1%であった。多くの正規雇用労働者はフルタイムの仕事であるとみなせるため、それ以上の追加的就業をあまり望んでいないと解釈できる。また、自営等（経営者・役員、自営業主・自由業主、家族従業者、内職）の仕事をしている回答者のうち、男性では4%、女性では5%が労働時間増加意向を持っていた。

正規雇用労働者や自営等の就業者と比べ、労働時間を長くしたいと考える人の割合が高いのは非正規雇用労働者である（パート・アルバイト、契約・嘱託社員、派遣社員、その他の臨時雇用）。その割合は、男性で13%、女性で12%であり、男女差はみられない。裏を返すと非正規雇用労働者であっても8割以上は男女を問わず労働時間を長くしたいと思っているわけではないことも意味しているが、それでも正規雇用や自営と比べればその意向が強いといえる。

図2の下側にある個人年収別のグラフは、就業形態のあいだの差を理解するうえでも示唆的と思われる。男女ともに、個人年収が少ないほど労働時間を長くしたいと考える人の割合が大きい。この数年たびたび話題に上がる各種の「年収の壁」については、今回のデータでは選択肢の制約の関係で詳細に検証することはできない。その限界はあるものの、様々な「年収の壁」が75-150万円未満のあいだに存在することをふまえると、この年収の幅にいる人々のあいだで労働時間増加意向がより強いという予想を立てることもできる。しかしながら、今回のデータでは年収と労働時間増加意向の逆比例の関連が示されるにとどまった。この結果は、個人年収の少ない人の方がより多くの所得を必要とするため、労働時間を長くしたいと考えやすいと解釈する方が自然であるかもしれない。

図2 労働時間を長くしたい人の割合（2026年）



○女性の方が実際に労働時間を増やしやすく、正規雇用職への移動を通じて労働時間を増やす傾向

それでは、労働時間を長くしたいと思った人は、実際に労働時間を増やしているのだろうか。この点を検証するため、2024年調査での労働時間増減意向別に、2024年から2026年にかけての月労働時間の変化を集計した。その結果が図3に示されている。

図3からは、労働時間の増減意向がその後の労働時間の変化と関連していることがわかる。2024年に労働時間を長くしたいと回答した人について、2026年にかけて労働時間が増えたのは男性で25.8%、女性で63%であった。より具体的には、男性では平均5.1時間、女性では平均19.4時間の増加がみられる。労働時間増加意向がある場合でも、女性の方が男性よりも月労働時間が50時間程度短く、より大きな増加幅と関連していると解釈できる。なお、「今のままでよい」場合はほとんど変化がなく、「短くしたい」場合は月労働時間が5時間ほど短くなっている。

労働時間増加意向のある女性が、どのような経路で実際に労働時間を長くしたのかを探るため、2024年と2026年のあいだでの就業形態の変化をみたのが表1である。これをみると、2024年に非正規雇用の仕事をしていた女性のうち27.7%が正規雇用の仕事に移っている。この数値は、2024年から2026年にかけての女性全体の非正規雇用から正規雇用への変化率(8.6%)よりも大きい。

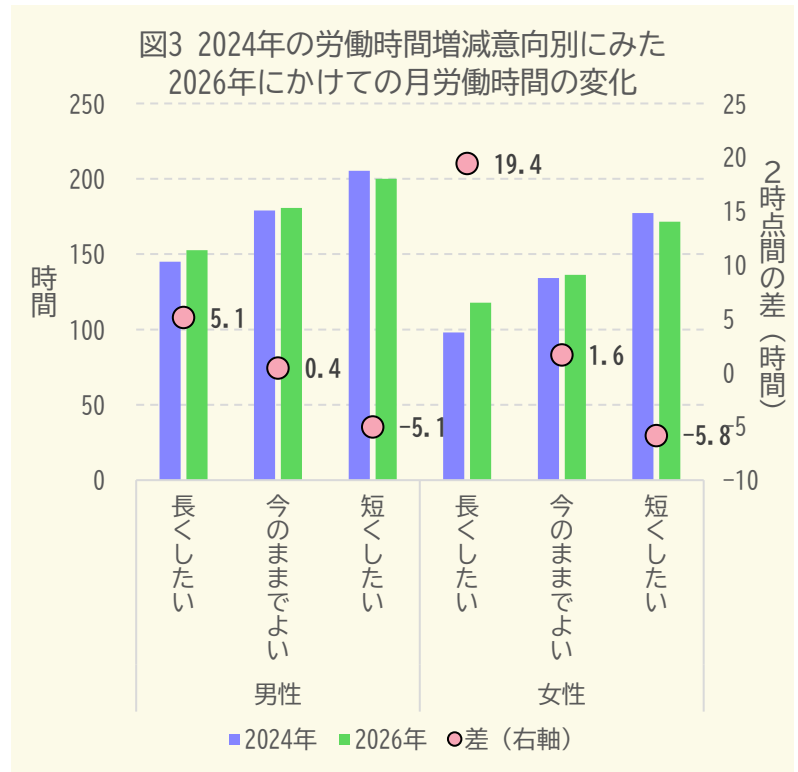


表1 労働時間を長くしたいと回答した者の就業形態の変化

	26年			
	正規雇用	非正規雇用	自営等	n
24年 正規雇用	12	1	0	13
24年 非正規雇用	14	36	0	50
24年 自営等	0	0	2	2
合計	26	37	2	65
うち女性サンプル				
24年 正規雇用	8	1	0	9
24年 非正規雇用	13	34	0	47
24年 自営等	0	0	2	2
合計	21	35	2	58

〇小括

東大社研パネル調査の2026年調査結果からは、労働時間を長くしたいと考えている人が多くはないことが明らかとなった。その一方、性別を問わず非正規雇用の仕事に従事している人については労働時間を長くしたいと考える割合が比較的多く、その背景には個人収入の少なさがあると考えられる。さらに、労働時間を長くしたいと考える人々のなかで実際に時間を増やしているのは、非正規雇用から正規雇用の仕事に移る女性である可能性が、集計結果から示唆された。労働時間の増減に関する人々の意識から読み取れるのは、労働時間そのものというよりも、賃金や所得の上がる機会や仕組みを整備することが、人びとが望んでいることであるといえるかもしれない。また、女性については根強いジェンダー役割分業下でフルタイムとなる正規雇用の仕事につきにくい状況があることをふまえると、今回の集計に表れたような、正規雇用の仕事に移って労働時間を増やしても支障なく働ける環境を拡げる必要があるといえるだろう。

本プレスリリースに関する照会先

東京大学社会科学研究所パネル調査プロジェクト jlps-research-group@g.ecc.u-tokyo.ac.jp

※このプロジェクトは、JSPS 科研費 JP25H00386・JP25K24679 (2025 年度～2029 年度) の助成を受け、実施されています。