

## Job総研による『2023年 ワークライフ実態調査』を実施 理想はプライベート重視 7割 実際は仕事に偏りギャップ顕著 ～ 出社組は残業 20 時間未満が 8割 リモート組との差は？ ～

キャリアや就職・転職に特化した匿名相談サービス「JobQ<sup>(※1)</sup>」を開発・運営する株式会社ライボ（本社:東京都渋谷区 代表取締役：森宏記 以下「ライボ」）の調査機関『Job 総研<sup>(※2)</sup>』は、796人の社会人男女を対象に「2023年 ワークライフ実態調査」を実施しました。同調査は年代別を含めたワークライフバランスの理想と現実のギャップや、ワークライフバランスが与える影響、また働き方別に見る毎月の残業時間と、プライベートの時間に重視することなどについて調査しました。



### 【ワークライフバランスの実態】

労働基準法の改正により、4月から中小企業でも「月60時間を超える時間外労働の割増賃金率引き上げ」が開始しました。コロナ禍によって働き方も大きく変動しテレワークの普及が加速しましたが、コロナが5類に移行したことで再び出社率は増加傾向にあります。

働き方が変化するように残業のあり方や考え方も変化する中で、仕事とプライベートのバランス、いわゆる“ワークライフバランス”の在り方にも注目していきたいところです。

そこでJob 総研では、年代別を含めたワークライフバランスの理想と現実のギャップや、ワークライフバランスが与える影響、また働き方別に見る毎月の残業時間と、プライベートの時間に重視することなどを調査した「2023年 ワークライフ実態調査」を実施しました。

#### 【調査概要】

調査対象者	: 全国 / 男女 / 20～50代
調査条件	: 1年以内～10年以上勤務している社会人 20人～1000人以上規模の会社に所属
調査期間	: 2023年4月14日～4月17日
有効回答数	: 796人
調査方法	: インターネット調査

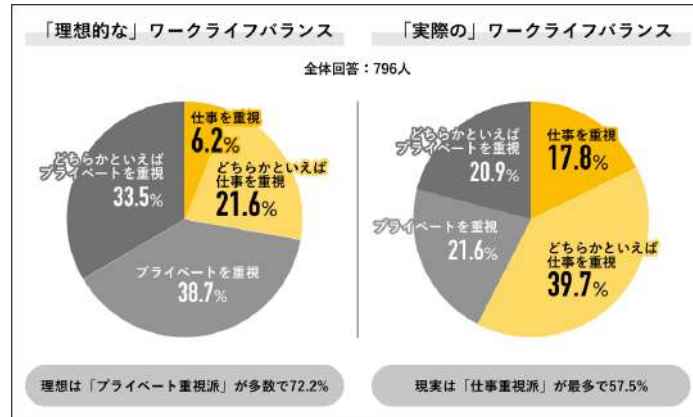
### 【TOPICS】

- ・ワークライフバランスの理想は「プライベート重視」が72.2%、現実には「仕事重視」が多数
- ・年代別では30代が理想と現実のギャップが最も大きく 50代は73.4%が現実「仕事重視」と回答
- ・ワークライフのバランスによる影響は「仕事のモチベーション」が73.0%で最多
- ・毎月の残業時間は「10時間未満」が26.8%で最多 顕著残業30時間以上は全体の24.2%
- ・プライベート時間は「メンタル面のケア重視」65.8% 主に割いているのは「1人の時間」72.9%

## 【ワークライフバランスの理想と現実】

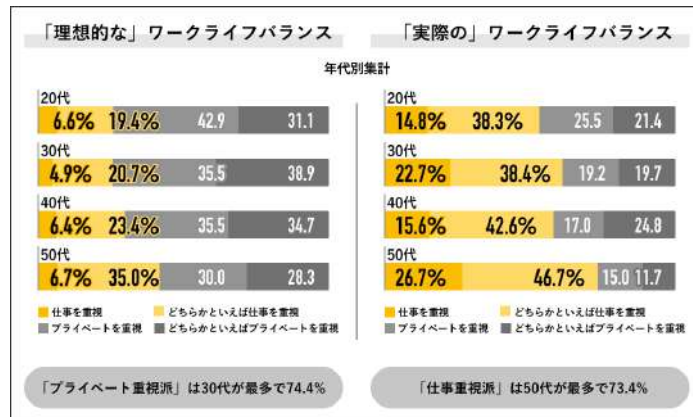
回答者全体の796人にワークライフバランスの理想を聞くと、「プライベートを重視」38.7%、「どちらかといえばプライベートを重視」33.5%を合算した72.2%が“プライベート重視派”の回答をしました。“仕事重視派”は27.8%で、内訳は「仕事を重視」が6.2%で、「どちらかといえば仕事を重視」が21.6%でした。

一方実際のワークライフバランスを聞くと、「仕事を重視」17.8%、「どちらかといえば仕事を重視」39.7%の合算で、過半数の57.5%が“仕事重視派”を回答しました。“プライベート重視派”は42.5%で、内訳は「プライベートを重視」21.6%、「どちらかといえばプライベートを重視」20.9%の結果になりました。



## 【年代別に見る理想と現実】

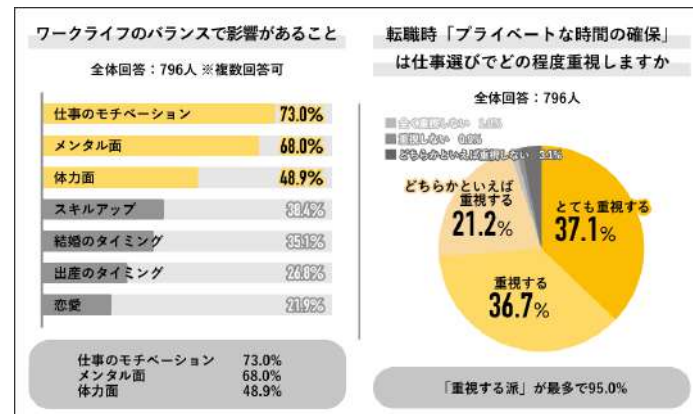
ワークライフバランスの理想と現実を年代別に見ていくと、“プライベート重視派”の回答は、20代が74.0%、30代が74.4%、40代が70.2%、50代が58.3%になり、30代が最もプライベート重視を理想としている結果になりました。一方実際のワークライフバランスでは、全年代で“仕事重視派”が過半数を上回る結果になり、理想と現実には大きなギャップがある結果になりました。また“プライベート重視派”の回答では20代が46.9%、30代が38.9%、40代が41.8%、50代が26.7%の結果になり、理想と現実で比較すると、30代の35.5%のギャップが最も開きのある結果になりました。



## 【ワークライフバランスの影響】

ワークライフバランスがどのようなことに影響しているかを聞くと、「仕事のモチベーション」が73.0%で最多になり、次いで「メンタル面」が68.0%、「体力面」48.9%、「スキルアップ」38.4%、「結婚のタイミング」35.1%で、上位5つの回答結果になりました。

また全回答796人に転職を想定した場合の仕事選びで「プライベート時間を確保できるか」の重視度を聞くと、「とても重視する」37.1%、「重視する」36.7%、「どちらかといえば重視する」21.2%を合算した、95.0%が“重視する派”の回答をしました。

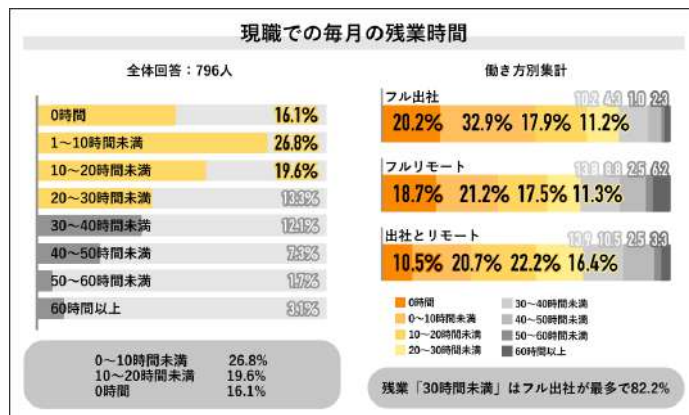


※更に詳細な集計データは別紙の「2023年 ワークライフの実態調査 報告書」をご参照ください(※3)

## 【毎月の残業時間】

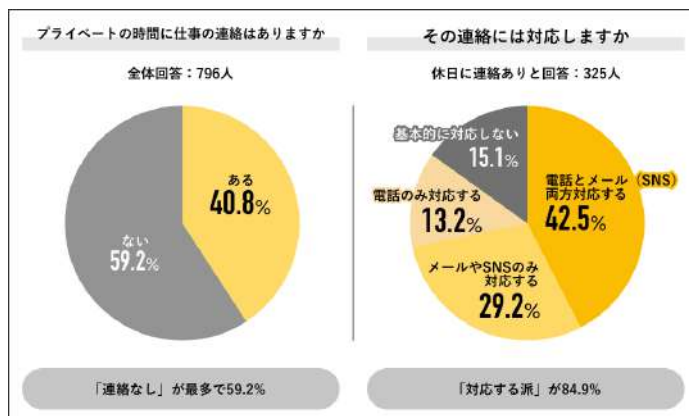
回答者全体の 796 人に毎月の残業時間を聞くと、「1～10 時間未満」が 26.8%で最多になり、次いで「10～20 時間未満」が 19.6%、「0 時間」が 16.1%で上位 3 つの回答結果になりました。全体的に「30 時間以上」残業があると回答したのは 24.2%でした。

またこれを働き方別で見ると、残業時間が「30 時間未満」の回答は「フル入社」の回答者が最多で 82.2%になり、「30 時間以上」の回答は「フルリモート」の回答者が最多の 31.3%の結果になりました。



## 【プライベート時間の仕事対応】

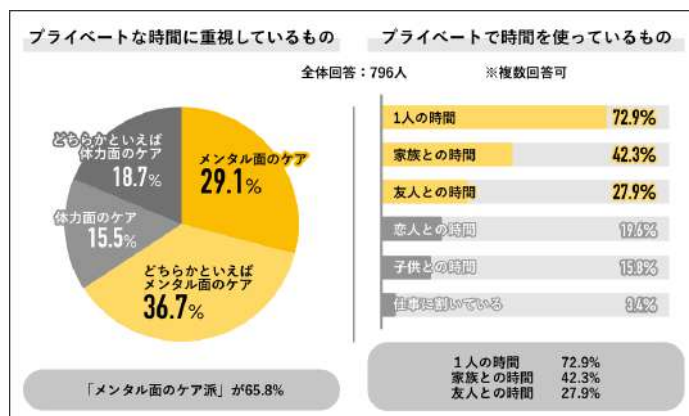
回答者全体の 796 人にプライベートの時間に仕事上の連絡有無を聞くと、「ある」が 40.8%で「ない」が 59.2%でした。また「ある」を回答した 325 人にその連絡に対応するか否かを聞くと、「電話もメール（SNS）も両方対応する」が 42.5%で最多になり、次いで「メールや SNS のみ対応する」が 29.2%、「基本的に対応しない」が 15.1%、「電話のみ対応する」が 13.2%の結果になりました。



## 【プライベート時間に重視すること】

プライベートの時間にメンタル面か体力面どちらのケアを重視しているかを聞くと、「メンタル面のケア」29.1%と「どちらかといえばメンタル面のケア」36.7%を合算した 65.8%が「メンタル面のケア派」を回答しました。「体力面のケア派」は 34.2%で、内訳は「体力面のケア」15.5%、「どちらかといえば体力面のケア」18.7%でした。

また、プライベート時間に主に使っている時間を聞くと、「1 人の時間」が 72.9%で最多回答になり、次いで「家族との時間」が 42.3%、「友人との時間」が 27.9%、「恋人との時間」が 19.6%、「子供との時間」が 15.8%、「仕事に割いている」が 3.4%の結果になりました。





## 【回答者自由記述コメント】

プライベートを充実させることの重要性について様々なコメントがありました

- ・プライベートが充実すると「給与を上げたい」など仕事のモチベーションがあがる
- ・ライフを充実させるためにワークをしているので、ライフを重視したい
- ・プライベートを重視した働き方をしたいけど現実的には仕事に偏っている
- ・仕事でのストレスをプライベートで発散するからまた仕事を頑張れる
- ・仕事から離れてメンタルや体力のケアをする時間で仕事のパフォーマンス向上になる

## 【調査まとめ】

今回実施した「2023年 ワークライフ実態調査」では、ワークライフバランスの理想と現実に大きなギャップがある結果になりました。全体の7割が「プライベート重視」を理想としている一方、実際には「プライベート重視」で働いているのは42.5%にとどまりました。年代別では20代・30代が「プライベート重視」を理想としている回答が共に7割を越えましたが、50代は6割にとどまっています。これに対して実際のワークライフバランスでは、全年代で「仕事重視」の働き方になっている回答が過半数を超える結果になり、50代は7割が「仕事重視」と回答しました。

またワークライフバランスは仕事のモチベーションに影響するという回答が最も多く、仕事選びでも「プライベートの時間が確保できるかは重要」と7割が回答していることから、全体的に残業を少なくプライベートを重視した働き方を理想としている傾向が見られました。

毎月の残業時間では「30時間未満」が6割で、そのうち「20時間以内」の回答は4割になり、過度な残業を強いられる割合は比較的少ない印象です。これを働き方別でみていくと、残業が最も少ないのは「フル入社」で、8割が毎月の残業時間を30時間未満に抑えていて、20時間未満で7割になりました。しかし業務時間外のプライベート時にも、仕事の連絡が入ることはあります。これに対して8割が業務時間外に入る仕事の連絡にも「対応する」と回答していることから、残業時間として計算されない業務時間外に多くの社会人が仕事の対応をしていることもわかります。労働基準法の改正により時間外労働に関する賃金割増率が変わり、長時間の残業が減っていく傾向にあります。実態は業時間外のプライベート時にも仕事の対応をしているということ実態がわかります。

さらに理想とのギャップに少なからずストレスを感じていることがわかるデータとして、プライベートの時間に最も重視しているのは「メンタル面のケア」という結果です。また「1人の時間」に最も時間を使っていることから、仕事で抱えているストレス緩和するため、プライベートの時間では「1人の時間」に多く使い、メンタル面のケアを重視した時間の使い方を選んでいることが推測できます。

近年コロナ禍も相まって働く環境は大きく変化しましたが、ワークライフバランスの理想と現実には大きなギャップが生じていることがわかる調査結果になりました。コロナが5類に移行したことで原則テレワークから原則出社に戻る傾向も見られるなか、こうした情勢が今後ワークライフバランスの理想と現実のギャップにどのように影響していくかなどを含め、Job総研で追って調査してまいります。

ライボでは今後も就職・転職・働き方などに関連する様々な調査を実施し、リアルで透明度の高い情報を発信することで個が活躍する社会の実現を目指してまいります。



株式会社ライボ 経営企画室  
広報グループ長 兼「Job総研室長」  
堀 雅一（ほり まさかず）

2021年にJob総研を立ち上げ、その後“働く社会人や就活生”を中心に様々な観点から意識や行動などについて調査研究を実施。市場の現状と未来を分析し、社会へ発信することで働く社会人や就活生の選択機会に貢献する事を目的としている。

またJob総研の調査をもとに各大学で「キャリア設計」の授業を実施する他、多くのメディアでキャリアや働き方など社会との関連などを解説している

※取材についてのお問い合わせはプレスリリース最下部にある連絡先からお願いします

### 【※3】2023年 ワークライフ実態調査 報告書】

報告書では同調査の属性やその他設問の回答結果をより詳細にご確認いただけます

<https://job-q.me/articles/15103>

### 【※2】Job 総研について】

Job 総研は就職・転職やキャリア全般に関する研究や各種調査の実施により、市場の現状と未来を分析し、社会へ発信することで就転職関連市場に貢献する事を目的とし立ち上げられました。就職・転職・働き方・ランキング・働く女性など多数のジャンルで信頼できる情報を発信していくことにより、就転職活動に役立てていただくことや、キャリアに関する不安や悩みを解決する一助として“個が活躍する社会により良い選択の機会”を提供し就転職市場に貢献してまいります。

### 【※1】JobQ について】

「あなたが知りたい“働く”は誰かが知っている」をコンセプトに運営する JobQ の累計登録者数は 40 万人を超え、キャリアや転職に関する情報交換と相談ができるサービスです。具体的な企業名を検索して、現役社員や元社員による口コミだけではなく、仕事全般に関する悩みや就職・転職への不安など漠然とした内容も含まれ、匿名によるユーザ同士でコミュニケーションを取りながら、より良い選択をつくる場になっています。

#### ■JobQ“ワークライフバランス”に関する Q&A

<https://job-q.me/tags/124>

### 【会社概要】

会社名	: 株式会社ライボ
設立	: 2015年2月3日
代表取締役	: 森 宏記 (もり こうき)
所在地	: 〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1丁目19-9 第一暁ビル3階
事業内容	: キャリアや転職に特化した匿名相談サービス「JobQ」の企画・開発・運営
グループ会社	: 2019年3月1日 パーソルキャリア株式会社にグループイン
ホームページ	: <a href="https://laibo.jp/">https://laibo.jp/</a>
JobQ	: <a href="https://job-q.me/">https://job-q.me/</a>

報道関係者様お問い合わせ先 株式会社ライボ 広報担当：堀 雅一

Tel・Fax：03-6416-1760 携帯：080-4193-1810

Mail：[masakazu.hori@laibo.jp](mailto:masakazu.hori@laibo.jp)

※現在主にテレワークでの勤務形態をとっておりますので、誠に勝手ながらお問い合わせは携帯電話かメールにてお願い致します