

2026年6月25日  
東京大学

## 労働時間を長くしたいのは誰なのか？

——東大社研パネル調査・2026年速報（1）——

### 発表のポイント

- ◆ 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。この割合は2024年から変化していない。
- ◆ 労働時間を長くしたい意向は非正規雇用労働者（男女とも12~13%）や個人年収の少ない人に偏っており、収入を増やしたいというニーズの強さを反映していると考えられる。
- ◆ 2024年に労働時間を長くしたいと回答した人は、2026年にかけて月あたり労働時間が男性で約5時間、女性で約19時間増加している。女性については非正規雇用から正規雇用への移動が主な経路であった。

### 概要

東京大学社会科学研究所の有田伸教授を代表とする東京大学社会科学研究所パネル調査プロジェクトでは、「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（注1））の2026年調査結果から、就業者の労働時間に関する意向の変化を明らかにした。分析の結果、労働時間を長くしたいと考える就業者は男性で3%、女性で6%と少数にとどまり、この傾向は2024年から変化していなかった。一方、こうした意向は非正規雇用労働者や個人年収の少ない人に偏っており、所得を増やしたいというニーズの強さが背景にあると考えられる。さらに、実際に労働時間を増やした人の多くは女性であり、非正規雇用から正規雇用への移動がその主な経路であることも示された。

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、他の調査では明らかにすることができない信頼性の高い調査結果を提供できる。本研究の知見は、今後の政策議論を深める素材を提供しうるものと期待される。

### 発表内容

#### ○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不足を背景に、企業側から従業員の労働時間を延ばすことが提案される場合がある。それでは、働き手自身は自身の労働時間についてどのように考えているのか。

東大社研パネル調査では、収入になる仕事をしている回答者に対し、「労働時間を短くしたいか、長くしたいか」を尋ねている。2024年と2026年の結果を男女別に集計したところ、労働時間を長くしたいと考えているのは男性就業者で2~3%、女性就業者で6%にとどまり、半数以上が「今のままでよい」、男性で4割、女性で3割が「短くしたい」と回答した。この傾向は2024年と2026年でほとんど変化していない。

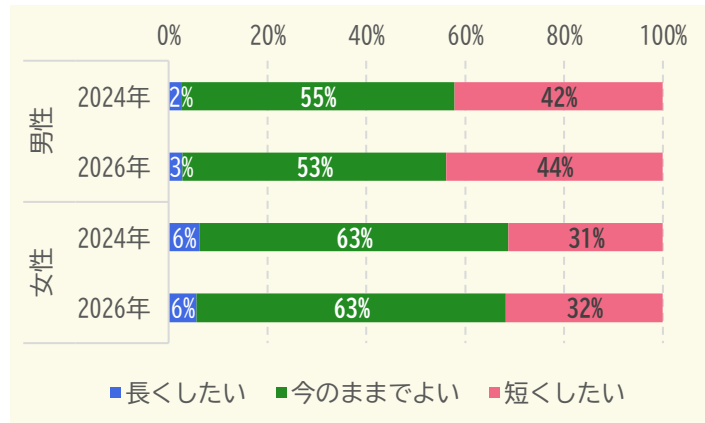


図 1：労働時間の増減意向

○労働時間増加意向は就業形態・個人年収と関連

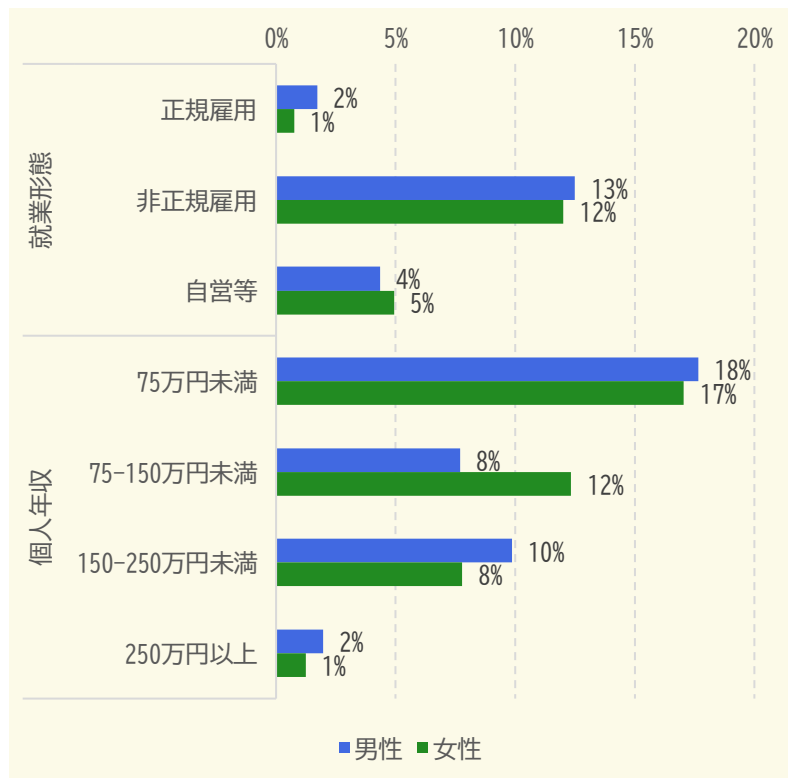


図 2：労働時間を長くしたい人の割合（2026年）

就業形態別にみると（図 2）、正規雇用では労働時間を長くしたいと考える人は男性 2%、女性 1%と少なく、フルタイム就業者が多いことから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。一方、非正規雇用労働者では男性 13%、女性 12%と高く、自営等は男性 4%、女性 5%であった。個人年収別では、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く、個人年収の少なさが労働時間増加意向と結びついていることがうかがえる。

○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

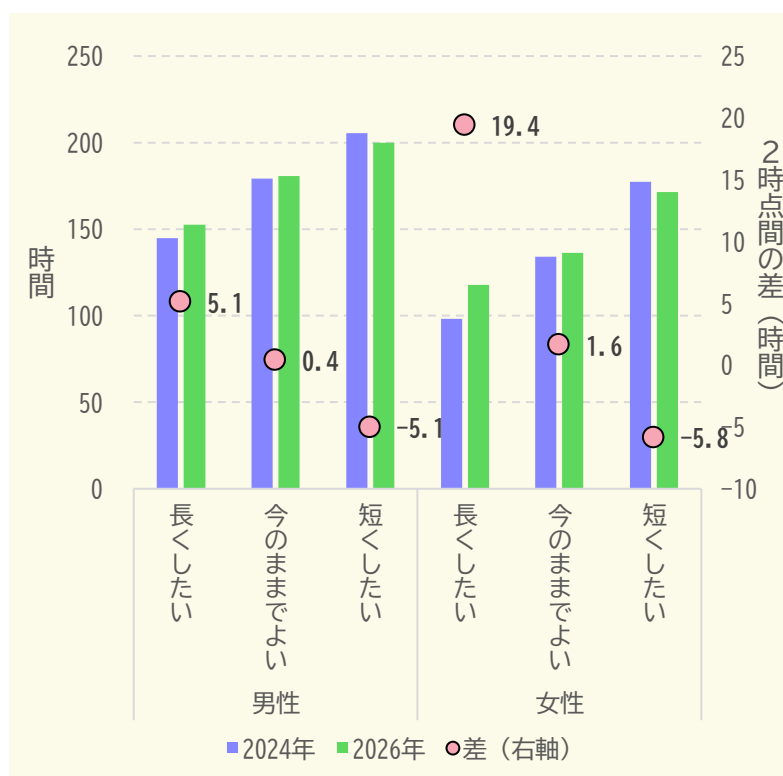


図3：2024年の労働時間増減意向別にみた2026年にかけての月労働時間の変化

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か。2024年に労働時間を長くしたいと回答した人について、2026年にかけての労働時間の変化を確認したところ（図3）、労働時間が実際に増えたのは男性で25.8%、女性で63%であった。月あたりの労働時間は男性で平均5.1時間、女性で平均19.4時間増加していた。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た。

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。その結果、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とが明らかとなった。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移動率（8.6%）よりも大きい。

なお、本研究は東京大学社会科学研究所・研究倫理審査委員会の承認のもと実施された。より詳しい情報は以下のサイトで公開している。

<https://csrda.iss.u-tokyo.ac.jp/socialresearch/pr/>

## 発表者・研究者等情報

東京大学

社会科学研究所

有田 伸 教授

石田 賢示 准教授

## 研究助成

本研究は、科研費「21世紀日本社会における「人生の歩み」とその格差の要因・帰結に関する総合的研究（課題番号：JP25H00386・JP25K24679）」の支援により実施されました。

## 用語解説

（注1）東大社研パネル調査

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。

## 問合せ先

東京大学社会科学研究所

特任研究員 鎌田 健太郎（かまだ けんたろう）

E-mail: [jlps-research-group@g.ecc.u-tokyo.ac.jp](mailto:jlps-research-group@g.ecc.u-tokyo.ac.jp)