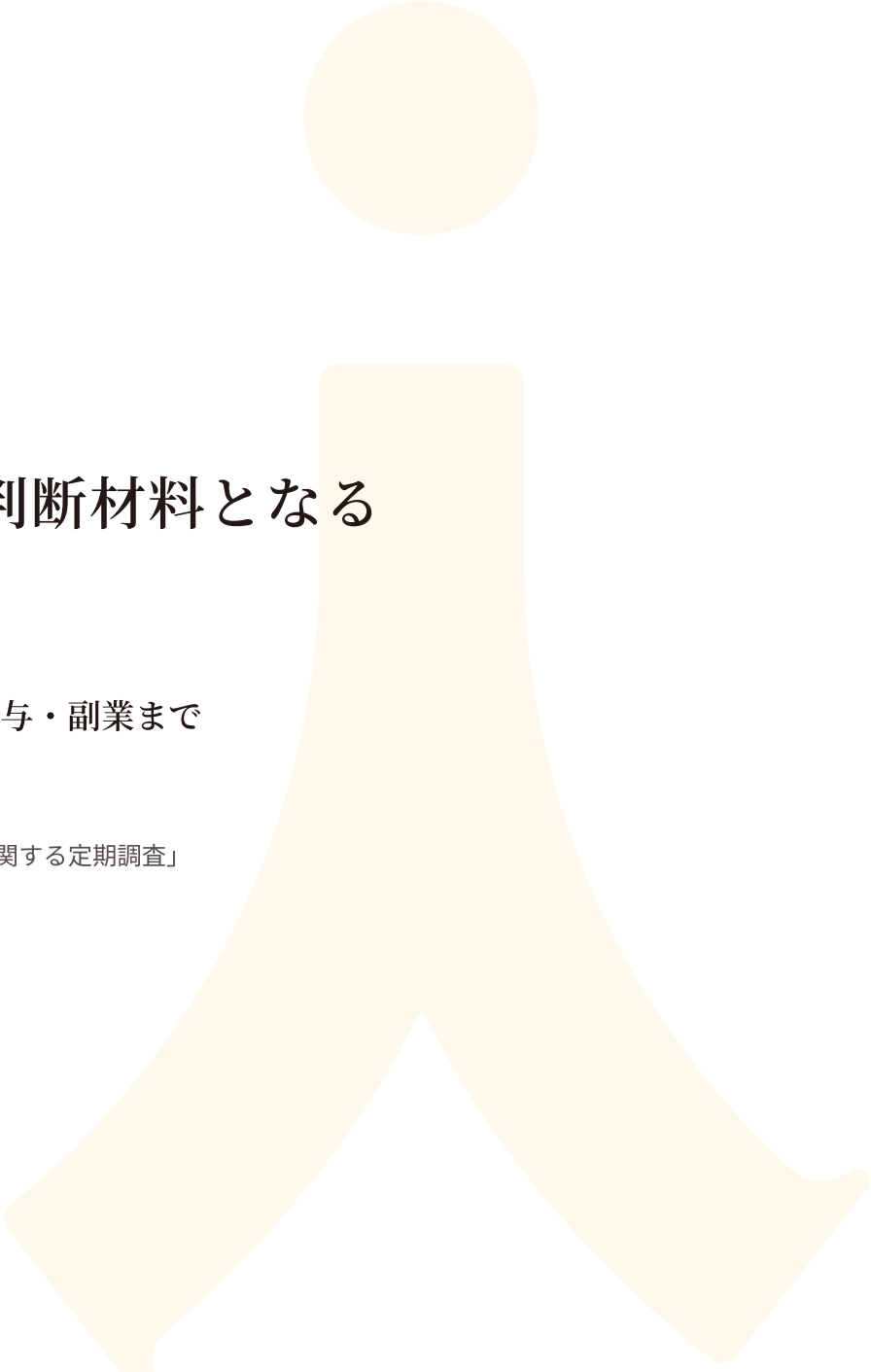




転職・求人選びの判断材料となる テレワーク条件

——希望と実態のギャップ、賞与・副業まで

テレリモ総研「テレワークと採用・働き方に関する定期調査」

2026年6月（特別号）

テレワーク・リモートワーク総合研究所

株式会社LASSIC



調査結果の要点

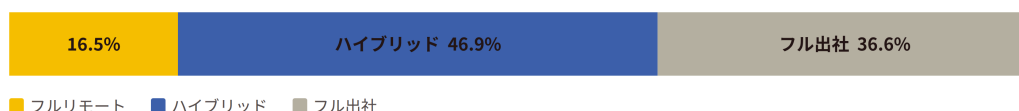
POINT — サマリー

- 転職・求人検討時、テレワークに関する条件では「複数社で迷ったらテレワークの自由度で決める」が29.0%で最も多く、「テレワーク制度がない会社は応募候補から外す」も21.9%であった。
- 希望するテレワーク日数は、週1日以上ですべてで、勤め先で認められている日数（実態）を上回っている。週0日（フル出社）のみ、実態28.5%が希望15.6%を12.9ポイント上回った。
- テレワークが可能であれば「多少給与が低くても応募する」との回答も16.1%あり、テレワーク条件が応募行動を左右している。

調査概要

項目	内容
調査名	テレリモ総研「テレワークと採用・働き方に関する定期調査」
実施時期	2026年6月15日～6月17日
調査方法	インターネット調査
調査対象	全国の20～65歳で、テレワーク／リモートワークを経験したことがあるワーキングパーソン男女
有効回答数	n=1,004
回答者の内訳	男女別は男性523人・女性481人。年代は20代178人・30代201人・40代245人・50代270人・60代110人。出社形態グループはフルリモート勤務166人・ハイブリッド勤務471人・フル出社367人。
構成比注記	構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計が100%とならない場合がある。

回答者の出勤形態





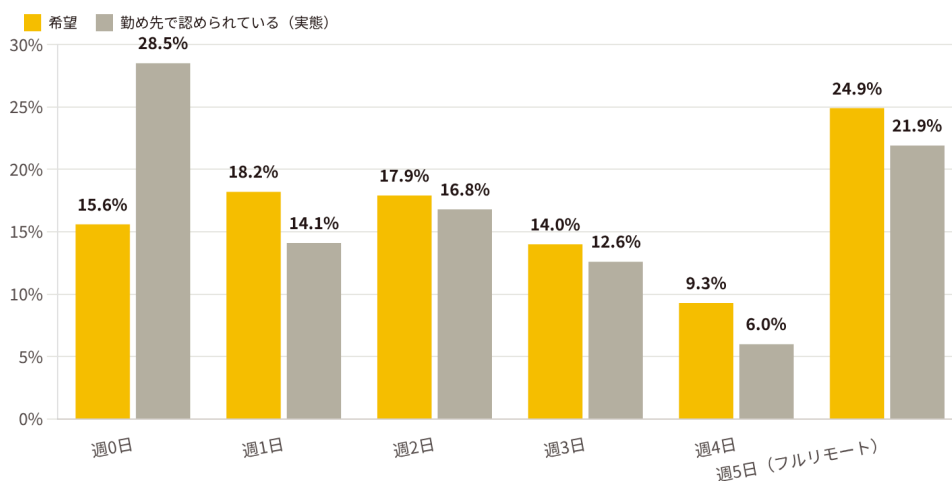
週1日以上はすべて希望が実態を上回り、開くのは「週0日」の12.9ポイント

全国の20歳～65歳でテレワークを経験した男女1,004人を対象に、希望するテレワーク日数と、勤め先で認められている（実態）テレワーク日数を尋ねた。

希望するテレワーク日数をみると、週5日（フルリモート）が24.9%で最も多く、週1日18.2%、週2日17.9%と続く。週3日は14.0%、週0日は15.6%、週4日は9.3%であった。一方、実態テレワーク日数をみると、週0日が28.5%で最も多く、週5日（フルリモート）21.9%、週2日16.8%が続く（図表1）。

希望と実態を日数別に並べると、週1日以上すべての日数で希望が実態を上回っている。差が最も大きいのは週0日で、実態28.5%が希望15.6%を12.9ポイント上回った。週5日（フルリモート）は希望24.9%・実態21.9%で、希望が3.0ポイント上回る。

図表1 希望するテレワーク日数と認められている日数の分布



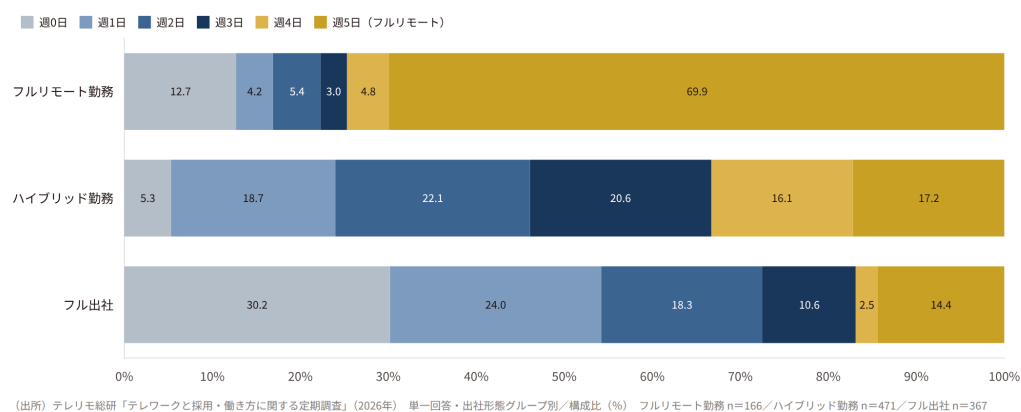
（出所）テレリモ総研「テレワークと採用・働き方に関する定期調査」（2026年） 単一回答・全体（n=1,004）／回答者割合（%）



週1日以上はすべて希望が実態を上回り、開くのは「週0日」の12.9ポイント（続き）

出社形態グループ別にみると（図表2）、希望の分布がグループによって異なる。フルリモート勤務では週5日（フルリモート）希望が69.9%で最も多い。ハイブリッド勤務では週2日22.1%・週3日20.6%・週1日18.7%・週5日17.2%・週4日16.1%と各日数ごとに分かれる。フル出社では週0日が30.2%で最も多く、週1日24.0%・週2日18.3%が続く。

図表2 出社形態グループ別 希望するテレワーク日数



POINT

週1日以上はいずれも希望が実態を上回る一方、週0日（フル出社）だけは逆に実態28.5%が希望15.6%を12.9ポイント上回り、望まないフル出社が生じている。

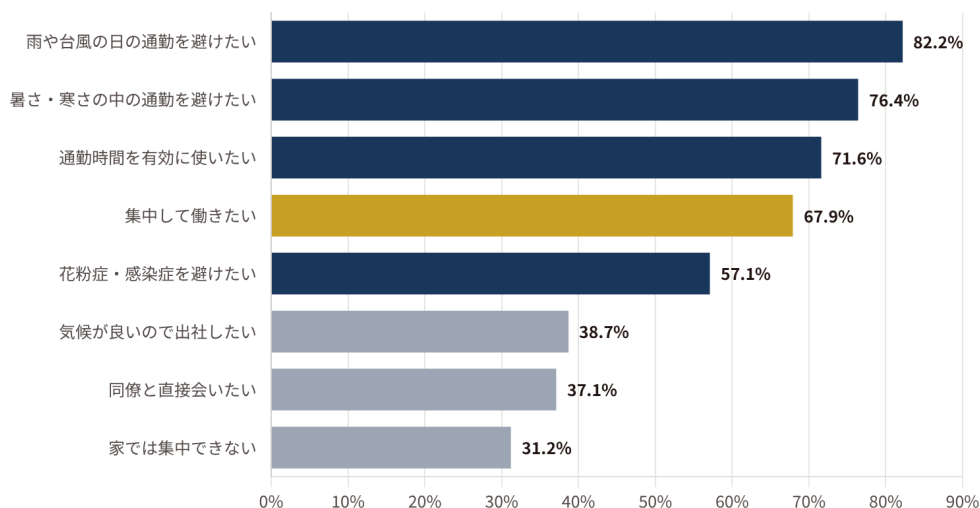


「雨や台風の通勤を避けたい」82.2%が最多、出社に関する項目は3割台にとどまる

テレワーク／出社を希望する理由について、8項目それぞれで「とても当てはまる」と「やや当てはまる」の合算をみた（図表3）。「雨や台風の日の通勤を避けたい」が82.2%で最も高く、「暑さ・寒さの中の通勤を避けたい」76.4%、「通勤時間を有効に使いたい」71.6%が続く。「集中して働きたい」は67.9%、「花粉症・感染症を避けたい」は57.1%であった。

天候や通勤に関わる理由が上位を占める一方、出社を望む理由は下位に並ぶ。「気候が良いので出社したい」38.7%、「同僚と直接会いたい」37.1%、「家では集中できない」31.2%であった。

図表3 テレワーク／出社を希望する理由（当てはまる割合）



（出所）テレリモ総研「テレワークと採用・働き方に関する定期調査」（2026年）マトリクス8項目・全体（n=1,004）／「とても」＋「やや当てはまる」の合算

POINT

テレワークを望む理由では「雨や台風の日の通勤を避けたい」82.2%が最も高く、暑さ・寒さの通勤回避76.4%、通勤時間の有効活用71.6%と、通勤に関わる項目が上位に並ぶ。



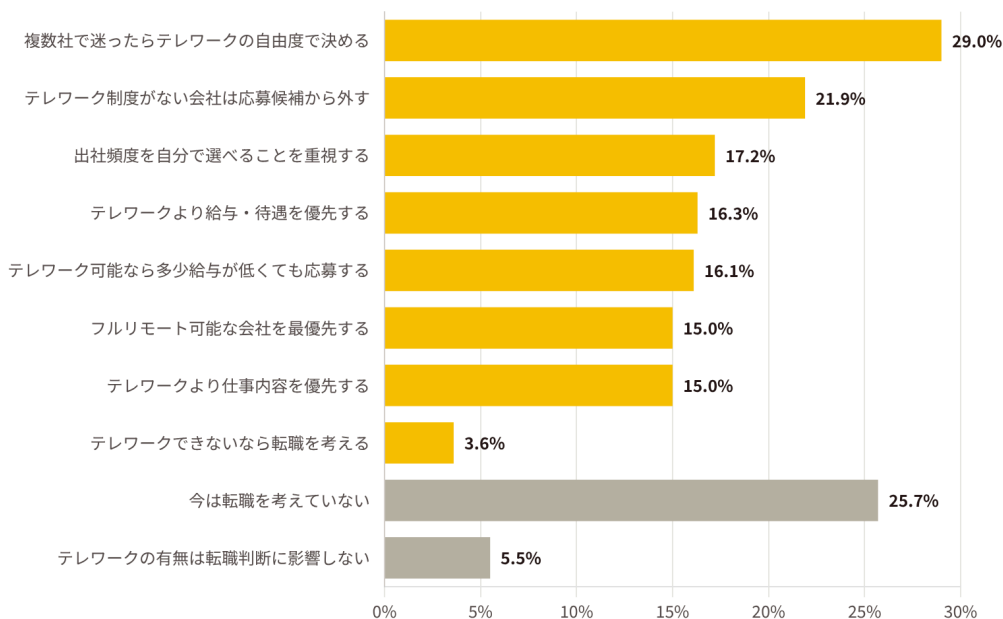
転職・求人選びで最多は「迷ったらテレワークの自由度で決める」29.0%

転職や求人を考えるとき、テレワークに関する条件をどう考えるかについて、あてはまるものをすべて尋ねた。転職・求人選びにテレワークが与える影響をみると（図表4）、「複数社で迷ったらテレワークの自由度で決める」が29.0%で最も多い。「テレワーク制度がない会社は応募候補から外す」21.9%、「出社頻度を自分で選べることを重視する」17.2%が続く。

テレワークの自由度・制度・出社頻度を判断材料に挙げる回答が上位に並ぶ。「テレワーク可能なら多少給与が低くても応募する」16.1%、「フルリモート可能な会社を最優先する」15.0%も一定の割合を占める。給与や仕事内容を優先する回答は、「テレワークより給与・待遇を優先する」16.3%、「テレワークより仕事内容を優先する」15.0%であった。また、「テレワークできないなら転職を考える」は3.6%であった。

別掲の転職判断に用いない回答は、「今は転職を考えていない」25.7%、「テレワークの有無は転職判断に影響しない」5.5%である。本設問は複数選択のため、選択率の合計は100%を超える（回答合計1,661）。

図表4 転職・求人選びにテレワークが与える影響（選択率）



（出所）テレリモ総研「テレワークと採用・働き方に関する定期調査」（2026年） 複数選択10項目・全体（n=1,004）／合計は100%超

POINT

「複数社で迷ったらテレワークの自由度で決める」が29.0%で最も多い。「テレワーク可能なら多少給与が低くても応募する」が16.1%（約6人に1人）いる一方、「テレワークの有無は転職判断に影響しない」はわずか5.5%で、多くの人が転職・求人選びでテレワーク条件を考慮していることがわかる。



20～40代では、テレワーク条件が転職・求人選びを左右する

転職・求人選びにテレワークが与える影響を年代別にみると（図表5）、テレワーク条件を判断材料とする回答は20～40代で高く、50代以降は低下する項目が多い。

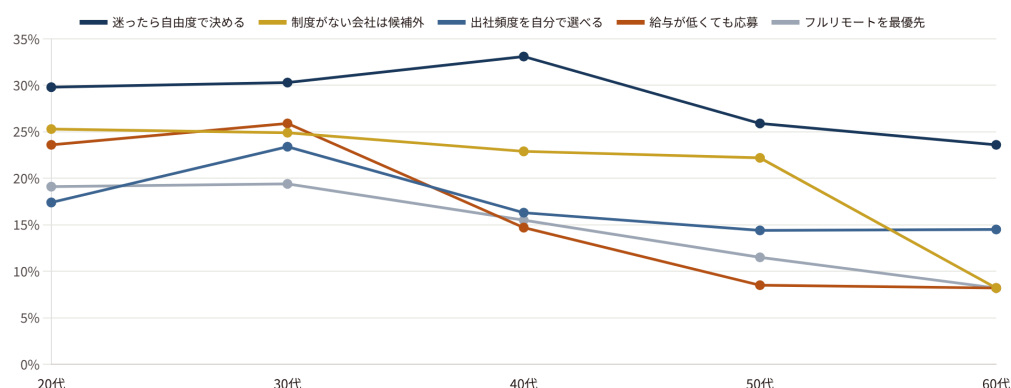
「複数社で迷ったらテレワークの自由度で決める」は、40代33.1%が最も高く、20代29.8%・30代30.3%と、20～40代で3割前後に並ぶ。50代25.9%・60代23.6%であった。

「テレワーク制度がない会社は応募候補から外す」は、20代25.3%・30代24.9%・40代22.9%・50代22.2%とほぼ同程度で、60代のみ8.2%に大きく下がる。

「テレワーク可能なら多少給与が低くても応募する」は、20代23.6%・30代25.9%と、とくに20～30代で高い。

「フルリモート可能な会社を最優先する」も、20代19.1%・30代19.4%と2割近くとなり、40代でも15.5%であった。

図表5 年代別 転職・求人選びにテレワークが与える影響



（出所）テレリモ総研「テレワークと採用・働き方に関する定期調査」（2026年） 複数選択・年代別／選択率（％） 20代 n=178／30代 n=201／40代 n=245／50代 n=270／60代 n=110

POINT

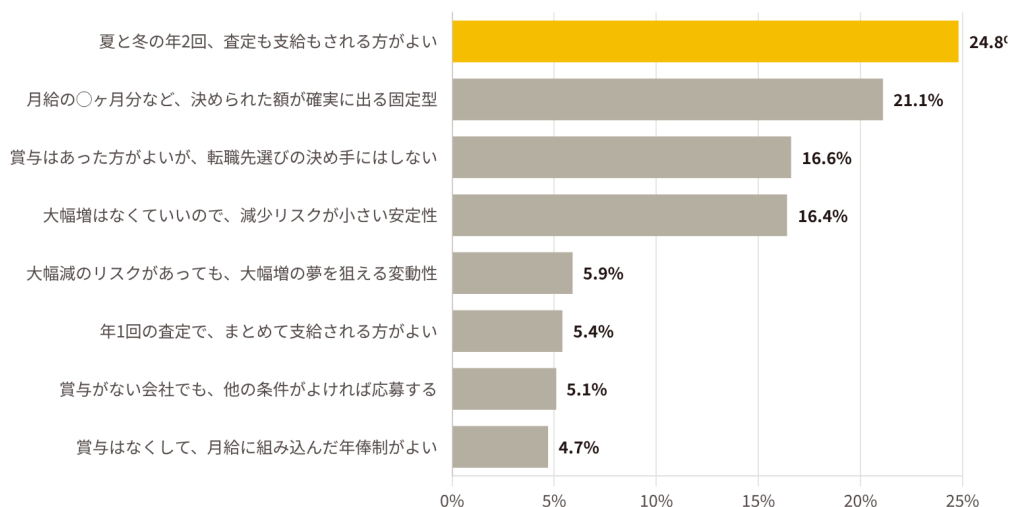
テレワーク条件を判断材料とする回答は20～40代で高い。「複数社で迷ったらテレワークの自由度で決める」は40代33.1%が最も高く、20～40代がいずれも3割前後であった。



転職時の賞与、最多は「夏と冬の年2回」24.8%

転職時に重視する賞与条件をみると（図表6）、「夏と冬の年2回、査定も支給もされる方がよい」が24.8%で最も多い。「月給の〇ヶ月分など、決められた額が確実に出る固定型」21.1%が続く。「賞与はあった方がよいが、転職先選びの決め手にはしない」16.6%、「大幅増はなくていいので、減少リスクが小さい安定性」16.4%であった。「大幅減のリスクがあっても、大幅増の夢を狙える変動性」は5.9%であった。

図表6 転職時に重視する賞与条件（構成比）



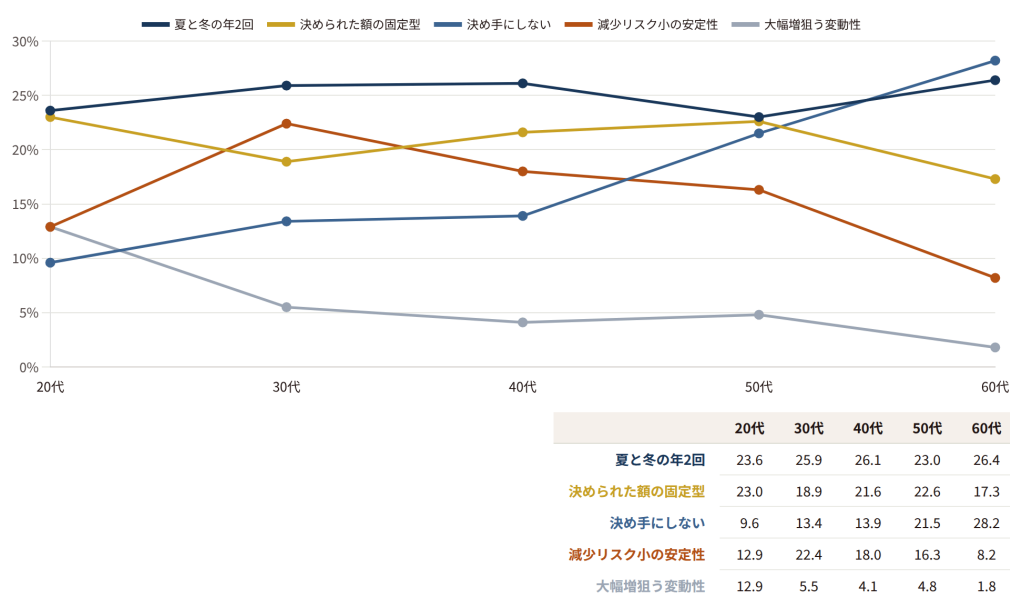
（出所）テレリモ総研「テレワークと採用・働き方に関する定期調査」（2026年） 単一回答8項目・全体（n=1,004）／構成比（%）



転職時の賞与、最多は「夏と冬の年2回」24.8%（続き）

年代別にみると（図表7）、「夏と冬の年2回、査定も支給もされる方がよい」は全年代で2割台に並ぶ（20代23.6%～60代26.4%、幅3.4ポイント）。20～50代ではこの項目が最も多い。60代のみ「賞与はあった方がよいが、転職先選びの決め手にはしない」28.2%が最も高い。この「決め手にしない」は、20代9.6%から60代28.2%へと、年代が上がるほど高い。

図表7 年代別 転職時に重視する賞与条件



（出所）テレリモ総研「テレワークと採用・働き方に関する定期調査」（2026年） 単一回答・主要5項目／年代別・構成比（%） 20代 n=178／30代 n=201／40代 n=245／50代 n=270／60代 n=110

POINT

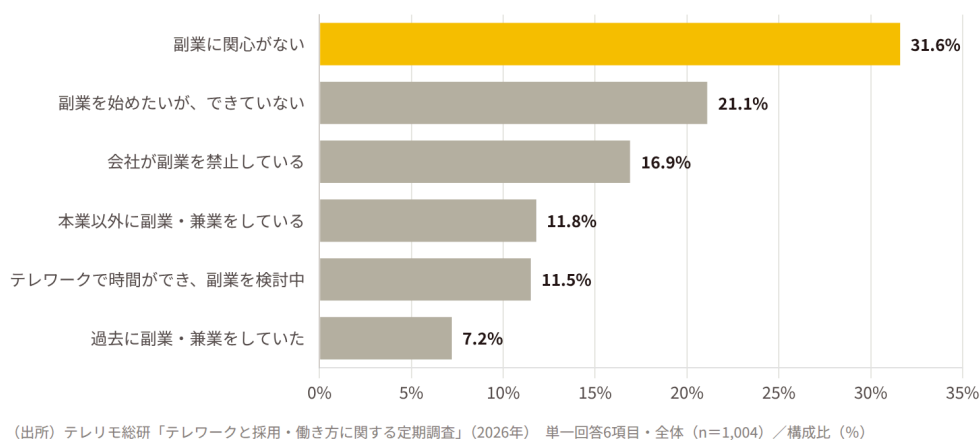
「賞与は転職先選びの決め手にしない」は年代が上がるほど増え、20代9.6%・60代28.2%であった。



副業に関与・関心のある層が51.6%、「関心がない」は31.6%にとどまる

副業・兼業の実態をみると（図表8）、副業をしている・していた・検討中・始めたい層は合わせて51.6%で、半数を占める。内訳は「副業を始めたいが、できていない」21.1%、「本業以外に副業・兼業をしている」11.8%が上位である。「テレワークで時間ができ、副業を検討中」11.5%、「過去に副業・兼業をしていた」7.2%が続く。「副業に関心がない」は31.6%、「会社が副業を禁止している」は16.9%であった。

図表8 副業・兼業の実態（構成比）

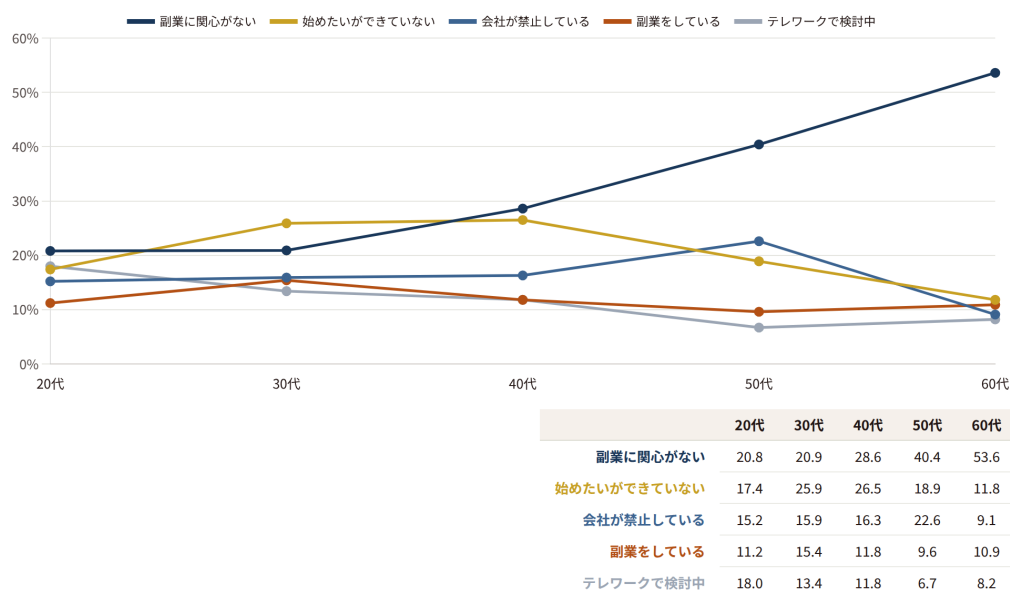




副業に関与・関心のある層が51.6%、「関心がない」は31.6%にとどまる（続き）

「副業に関心がない」を年代別にみると（図表9）、20代20.8%・30代20.9%・40代28.6%・50代40.4%・60代53.6%と、年代が上がるほど高い。「テレワークで時間ができ、副業を検討中」は、20代18.0%・30代13.4%から50代6.7%・60代8.2%へと、若い年代ほど高い。

図表9 年代別 副業・兼業の実態



（出所）テレリモ総研「テレワークと採用・働き方に関する定期調査」（2026年） 単一回答・主要5項目／年代別・構成比（%） 20代 n=178／30代 n=201／40代 n=245／50代 n=270／60代 n=110

POINT

「副業に関心がない」は年代が上がるほど高く、20代20.8%・60代53.6%で、若い年代ほど副業に前向きである。



20～40代でテレワーク条件が転職の判断材料に、賞与は年代を問わず年2回支持

転職・求人選びにテレワークが与える影響を年代別にみると、テレワーク条件を判断材料とする回答は20～40代で高い。「複数社で迷ったらテレワークの自由度で決める」は20代29.8%・30代30.3%・40代33.1%と、20～40代でいずれも高い。60代では23.6%に下がる。

希望と実態の差は日数によって異なる。週1日以上すべての日数で希望が実態を上回り、週0日のみ実態28.5%が希望15.6%を12.9ポイント上回った。副業では「副業に関心がない」が20代20.8%から60代53.6%へと、年代が上がるほど高い。

こうした年代差がある中で、賞与条件「夏と冬の年2回、査定も支給もされる方がよい」は、20～60代のいずれでも2割台に並ぶ。



テレリモ総研について

テレリモ総研では、人々が場所によって仕事内容や職種、勤務条件を左右されることなく活躍できる世界を実現すべく、テレワーク・リモートワークが働き方の選択肢の一つとして一般化することを目指し、多様な働き方に注目した情報をお届けしてまいります。

テレリモ総研 公式サイト：<https://www.lassic.co.jp/teleremo/>

記事の著作権について

本記事は、自由に転載いただくことができます。本記事の著作権は株式会社LASSICに帰属しますが、以下リンク先の利用条件を満たす方には利用権を許諾します。

転載・引用についてのご案内はこちら <https://lassic.co.jp/teleremo/copyright/>

株式会社LASSICについて

LASSICは2006年に鳥取県で創業し、『リモート社会をリードし、ボーダレスワークの実現によって社会に貢献する。』をビジョンに、「採用（Remogu・リラシク）」「DX」分野においてボーダレスを促進させる仕組みづくりに邁進し、事業として社会貢献活動をしている企業です。

■ 会社案内 <https://www.lassic.co.jp>

■ フリーランスITエンジニア向けリモートワーク専門JOBエージェント Remogu（リモグ）
<https://remogu.jp>

■ ITエンジニア向けリモートワーク専門転職エージェント リラシク <https://relasic.jp>

お問い合わせ

株式会社LASSIC Remogu事業部 お問い合わせフォーム <https://lassic.co.jp/contact/>