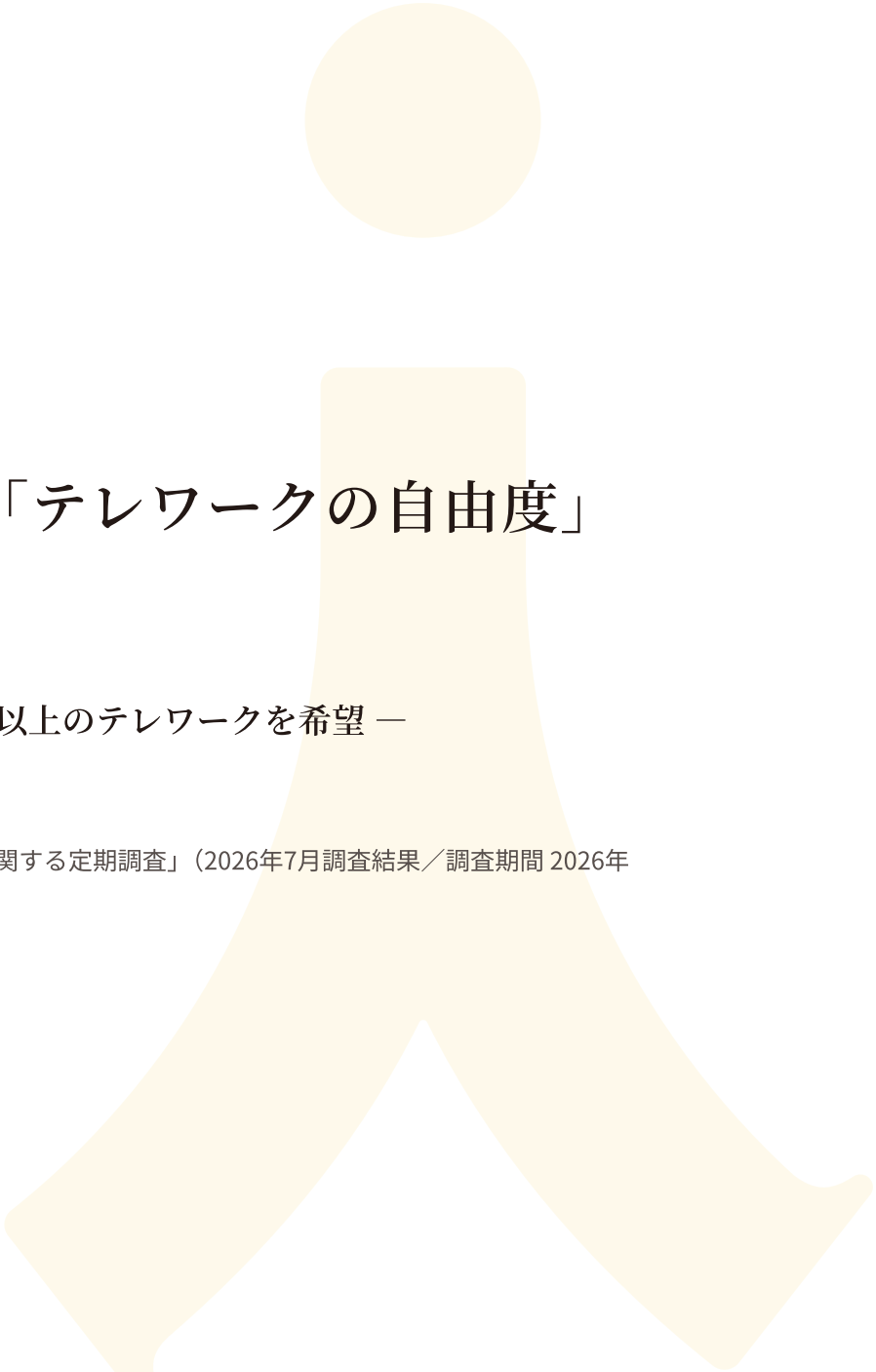




転職先、決め手は「テレワークの自由度」 30.8%で最多

— フル出社層も64.4%が週1日以上テレワークを希望 —

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7月調査結果／調査期間 2026年7月2日～6日・n=1,004）

2026年7月

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

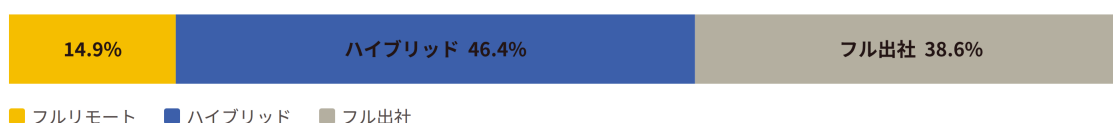
POINT — サマリー

- 転職の判断において「複数社で迷ったらテレワークの自由度で決める」は30.8%と最も高く、前月から1.8ポイント増加した。年代別では30代36.5%、40代34.9%であった。
- 現在フル出社で働く層（n=388）でも、週1日以上テレワークを希望する割合は64.4%であり、週5日（フルリモート）の希望も16.0%であった。
- 求人情報でもっと詳しく知りたい情報の最多は「テレワークの実際の運用ルール」15.8%であり、「給与の内訳（基本給・手当など）」14.3%を上回った（単一選択）。

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7月2日～7月6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
前回調査	2026年6月調査（n=1,004、同一設計）
回答者の内訳	男女別は男性522人・女性482人。年代は20代190人・30代200人・40代249人・50代268人・60代97人。出社形態グループはフルリモート勤務150人・ハイブリッド勤務466人・フル出社388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。
注記	※前月比は2026年6月調査（同一設計）との比較である。定点3設問（希望日数と許容日数、希望する理由、採用市場でのテレワークの影響）に付す。 ※クロス集計は各層の基数（n）で算出した。 ※年代別の60代はn=97のため参考値である。

回答者の出社形態





転職先、「迷ったらテレワークの自由度で決める」が最多の30.8%、前月から1.8ポイント増

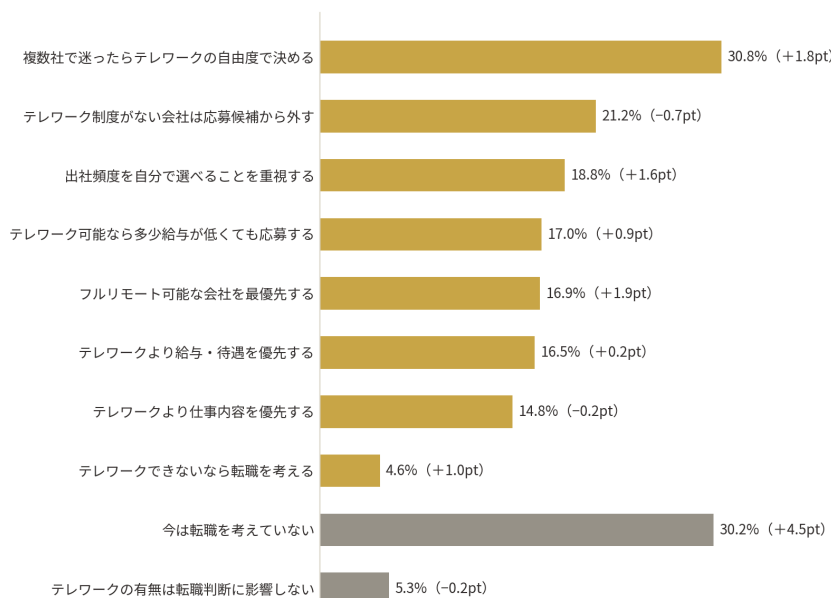
テレワーク経験のある全国の20～65歳の就労者1,004人を対象に、もし転職や求人を考えるときにテレワークに関する条件をどう考えるかを複数回答で尋ねた。

採用市場でのテレワークの影響をみると、「複数社で迷ったらテレワークの自由度で決める」が最も高く（30.8%）、前月から1.8ポイント増加した（図表1）。次いで「テレワーク制度がない会社は応募候補から外す」21.2%、「出社頻度を自分で選べることを重視する」18.8%が続いた。「テレワーク可能なら多少給与が低くても応募する」は17.0%、「フルリモート可能な会社を最優先する」は16.9%（前月比+1.9ポイント）であった。「テレワークより給与・待遇を優先する」は16.5%（同+0.2ポイント）、「テレワークより仕事内容を優先する」は14.8%（同-0.2ポイント）となった。「テレワークできないなら転職を考える」は4.6%（同+1.0ポイント）であった。

「テレワークの有無は転職判断に影響しない」は5.3%（前月比-0.2ポイント）で、前月からさらに減少した。「今は転職を考えていない」は30.2%（同+4.5ポイント）であった。

転職・求人検討時、テレワーク条件をどう考えるか

もし転職や求人を考えるときのテレワーク条件／n=1,004・複数回答／（ ）内は前月比（前回調査・2026年6月との差）



複数回答のため、選択率の合計は100%を超える。灰色の2項目は、転職判断にテレワーク条件を用いない回答。

（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）

POINT

「複数社で迷ったらテレワークの自由度で決める」が30.8%で最も多く、前月から1.8ポイント増加した。「テレワークの有無は転職判断に影響しない」はわずか5.3%（同-0.2ポイント）で、多くの人が転職・求人選んでテレワーク条件を考慮していることがわかる。



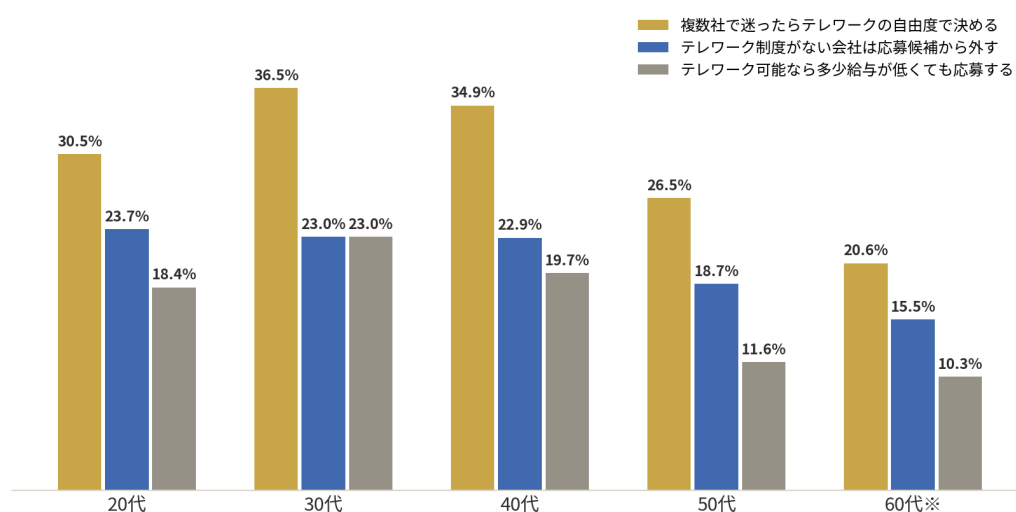
「テレワークの自由度で決める」30代36.5%・40代34.9%。20～40代で判断に用いる割合が高い

年代別にみると、「複数社で迷ったらテレワークの自由度で決める」は30代36.5%、40代34.9%、20代30.5%の順で高かった（図表2）。50代は26.5%、60代は20.6%が続いた。60代はn=97のため参考値である。

「テレワーク可能なら多少給与が低くても応募する」は30代23.0%が最も高かった。「テレワーク制度がない会社は応募候補から外す」は20代23.7%、30代23.0%、40代22.9%と、20～40代でいずれも2割を超えた。

転職・求人検討時、テレワーク条件をどう考えるか（年代別・3項目）

もし転職や求人を考えるときのテレワーク条件（年代別）／複数回答



本文で扱う3項目の年代別選択率。基数：20代n=190／30代n=200／40代n=249／50代n=268／60代n=97。

※60代はn=97のため参考値。

（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）

POINT

「複数社で迷ったらテレワークの自由度で決める」は30代36.5%、40代34.9%、20代30.5%で、20～40代がいずれも3割前後であった。



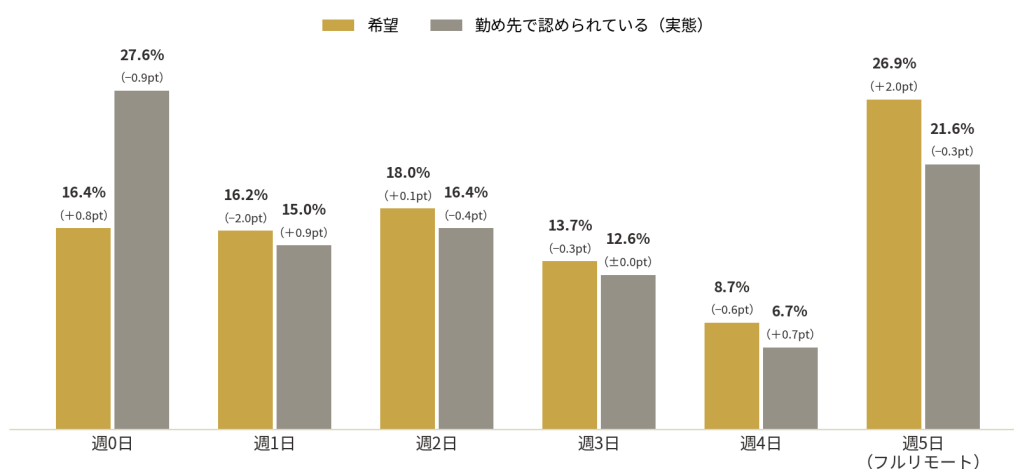
現在フル出社で働く層でも、64.4%が週1以上のテレワークを希望

テレワークの希望日数と勤め先の許容日数をみると、週1以上のテレワークを希望する割合は83.6%（839人）であった（図表3）。一方、勤め先が週1以上のテレワークを許容する割合は72.4%（727人）で、両者の差は11.2ポイントとなった。前月は希望84.4%・許容71.5%、差は12.9ポイントであった。

週5日（フルリモート）では、希望26.9%（前月比+2.0ポイント）に対し、許容は21.6%（同-0.3ポイント）であった。

テレワークの希望日数と、勤め先で認められている日数の分布

来月のテレワークの希望と実際の状況／n=1,004・単一回答（定点設問）／（ ）内は前月比（前回調査・2026年6月との差）



（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）

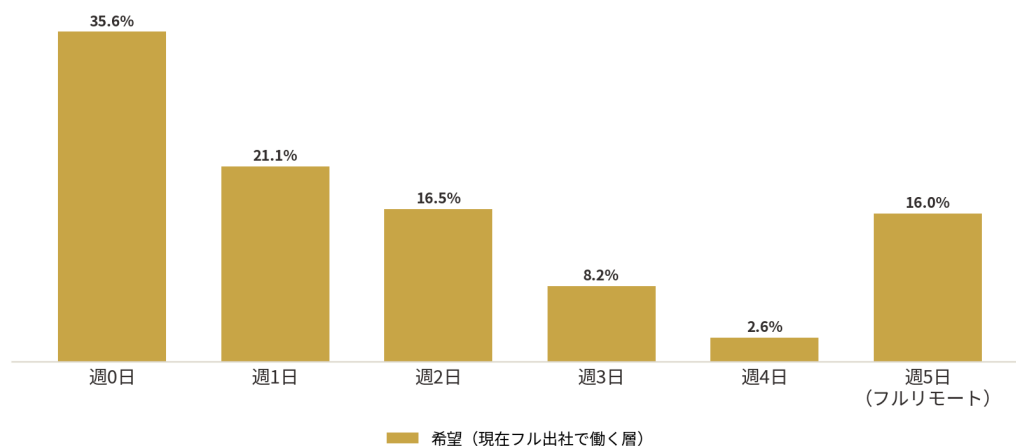


現在フル出社で働く層でも、64.4%が週1日以上テレワークを希望（続き）

現在フル出社で働く層（n=388）に絞ると、週1日以上テレワークを希望する割合は64.4%であり、週5日（フルリモート）の希望は16.0%であった（図表4）。内訳は週1日21.1%、週2日16.5%、週3日8.2%、週4日2.6%であり、希望しない（週0日）は35.6%であった。

現在フル出社で働く層が希望するテレワーク日数の分布

あなたが希望するテレワーク日数（現在フル出社で働く層）／n=388・単一回答



（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）

POINT

週1日以上テレワークを希望する割合は83.6%、勤め先が許容する割合は72.4%で、差は11.2ポイントである。現在フル出社で働く層でも、週1日以上を希望する割合は64.4%である。



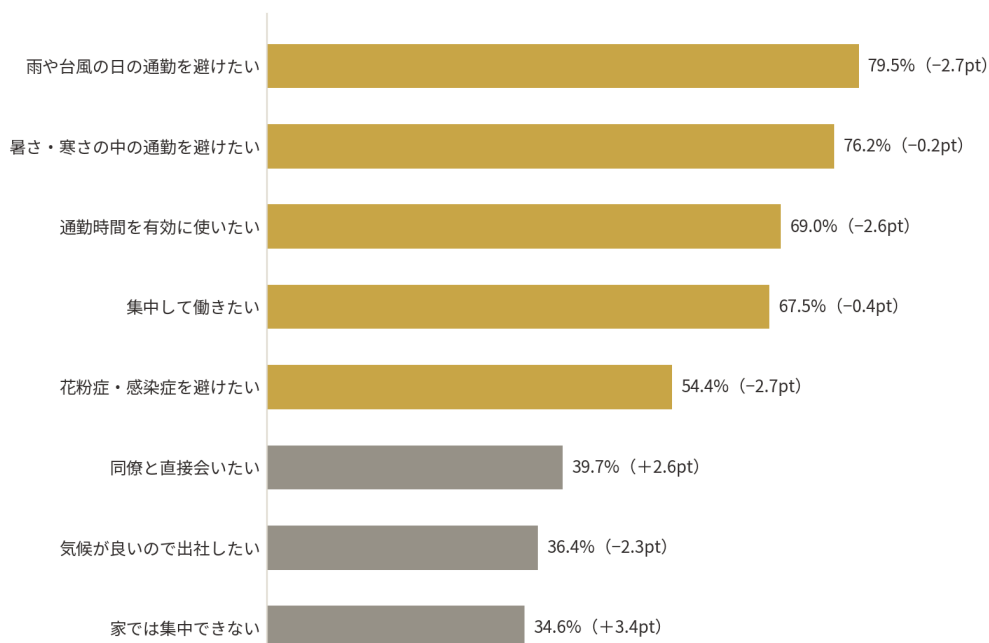
テレワークを希望する理由、最多は「雨や台風の日 の通勤を避けたい」79.5%、現在フル出社で働く層でも 79.1%

テレワーク／出社を希望する理由として、「とても当てはまる」と「やや当てはまる」を合わせた割合（以下「当てはまる」の合計）でみた。最も多いのは「雨や台風の日通勤を避けたい」79.5%であった（図表5）。「暑さ・寒さの中の通勤を避けたい」76.2%がこれに続いた。「通勤時間を有効に使いたい」69.0%、「集中して働きたい」67.5%、「花粉症・感染症を避けたい」54.4%と続き、テレワークを希望する理由が出社を希望する理由をいずれも上回った。

出社を希望する理由では、「同僚と直接会いたい」39.7%（前月比+2.6ポイント）が最も高かった。「気候が良いので出社したい」36.4%（同-2.3ポイント）、「家では集中できない」34.6%（同+3.4ポイント）が続いた。

テレワーク／出社を希望する理由で「当てはまる」と答えた割合（全体）

「とても当てはまる」＋「やや当てはまる」の合計／n=1,004・定点設問／（ ）内は前月比（前回調査・2026年6月との差）



灰色の3項目は、出社を希望する理由。

（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）



テレワークを希望する理由、最多は「雨や台風の日 の通勤を避けたい」79.5%、現在フル出社で働く層でも 79.1%（続き）

現在フル出社で働く層でも、「雨や台風の日
の通勤を避けたい」は「当てはまる」の合計で79.1%、「暑さ・寒
さの中の通勤を避けたい」は73.4%であった（図表6）。

現在フル出社で働く層の「通勤を避けたい」理由の割合

「とても当てはまる」＋「やや当てはまる」の合計（現在フル出社で働く層）／n=388



（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）

POINT

「当てはまる」の合計でみると、「雨や台風の日
の通勤を避けたい」79.5%が最も高く、「暑さ・寒さの中
の通勤を避けたい」76.2%が続く。現在フル出社で働く層でも、「雨や台風の日
の通勤を避けたい」は79.1%である。

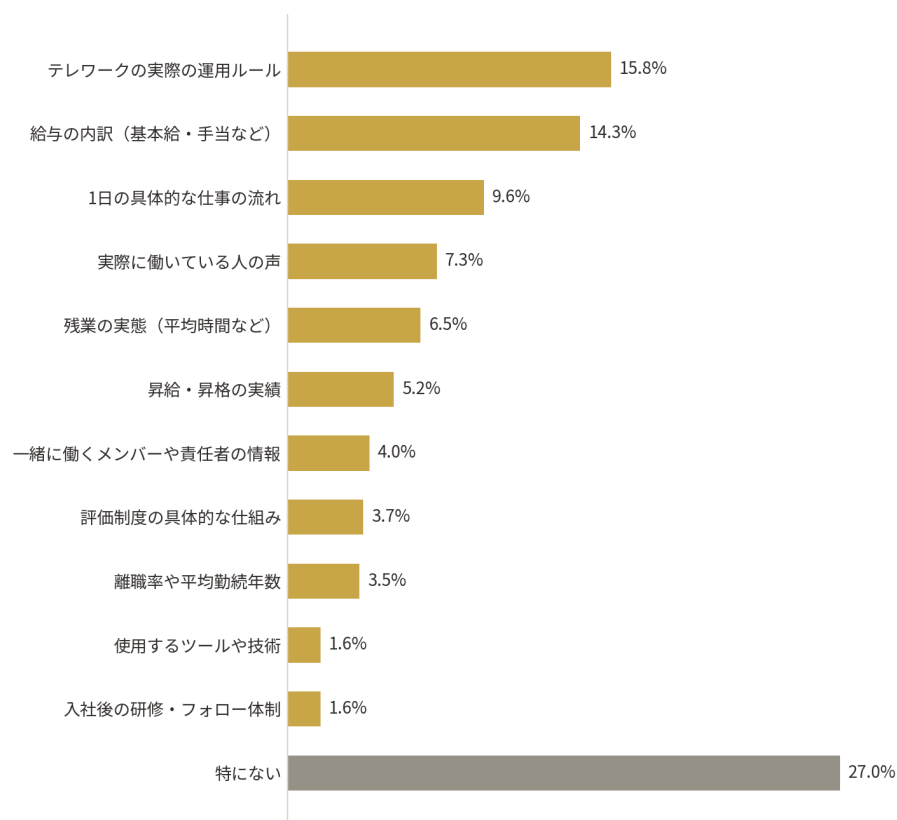


求人情報で「もっと詳しく知りたい」情報の最多は「テレワークの実際の運用ルール」15.8%、給与の内訳を上回る

求人情報でもっと詳しく知りたい情報を聞いたところ（単一選択）、「特にない」を除いて最も高いのは「テレワークの実際の運用ルール」15.8%であった（図表7）。「給与の内訳（基本給・手当など）」14.3%がこれに続いた。「1日の具体的な仕事の流れ」9.6%、「実際に働いている人の声」7.3%と続き、「特にない」は27.0%であった。全12項目の値を図表7にまとめた。

求人情報でもっと詳しく知りたい情報（全12項目）

求人情報で「もっと詳しく知りたい」と思う情報／n=1,004・単一選択



（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）

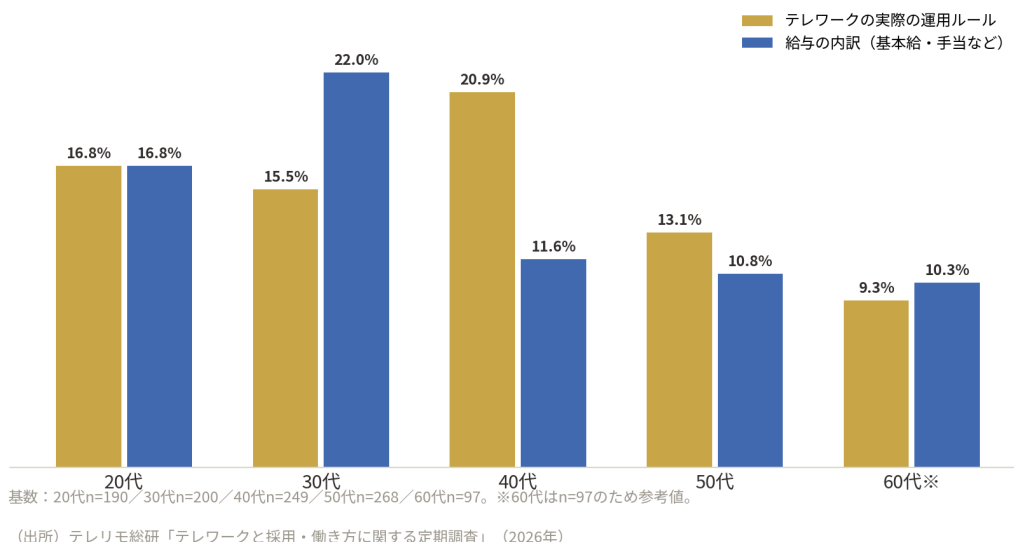


求人情報で「もっと詳しく知りたい」情報の最多は「テレワークの実際の運用ルール」15.8%、給与の内訳を上回る（続き）

年代別にみると、「テレワークの実際の運用ルール」を選んだ層は、40代が20.9%で最も高く（図表8）、「給与の内訳」11.6%を9.3ポイント上回った。30代では「給与の内訳」22.0%が「テレワークの実際の運用ルール」15.5%を上回った。20代は両項目とも16.8%で並んだ。50代は「テレワークの実際の運用ルール」13.1%が「給与の内訳」10.8%を上回った。60代（n=97のため参考値）では「給与の内訳」10.3%が「テレワークの実際の運用ルール」9.3%をわずかに上回った。

「テレワークの実際の運用ルール」と「給与の内訳」を選んだ割合（年代別）

求人情報で「もっと詳しく知りたい」と思う情報（年代別・2項目）／単一選択



POINT

求人情報でもっと詳しく知りたい情報のうち「特にない」を除く最多は「テレワークの実際の運用ルール」15.8%であり、「給与の内訳」14.3%を上回っている。



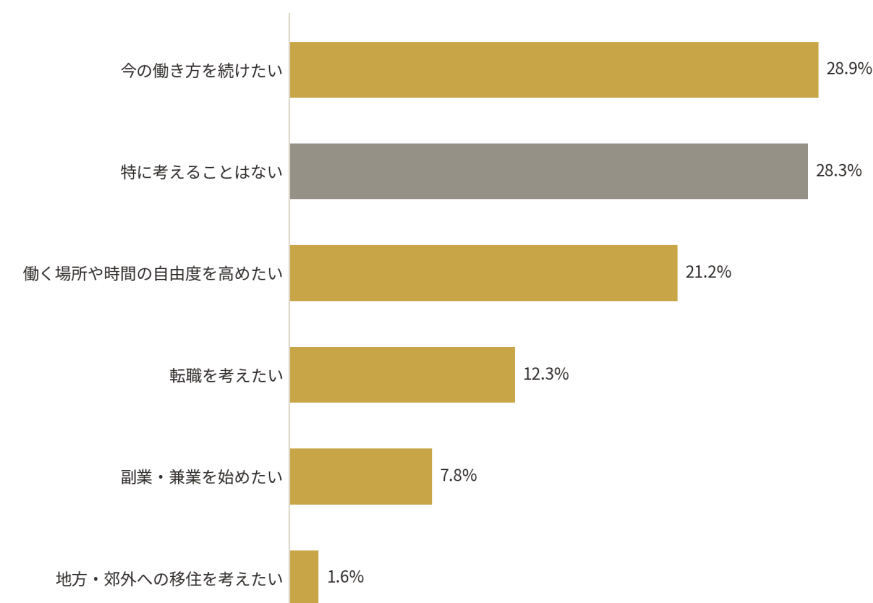
この夏に見直すなら「働く場所や時間の自由度を高めたい」21.2%が最多、30代では28.0%

この夏（お盆休み）に働き方やキャリアを見直すとしたら考えたいことを尋ねた（単一選択）。見直しの内容では「働く場所や時間の自由度を高めたい」が21.2%で最も高い（図表9）。「転職を考えたい」12.3%、「副業・兼業を始めたい」7.8%、「地方・郊外への移住を考えたい」1.6%が続いた。「今の働き方を続けたい」は28.9%、「特に考えることはない」は28.3%であった。

年代別にみると、30代は「働く場所や時間の自由度を高めたい」28.0%、「転職を考えたい」21.0%で、いずれも全年代で最も高かった。20代は「働く場所や時間の自由度を高めたい」23.2%であった。60代は「今の働き方を続けたい」39.2%であった（n=97のため参考値）。

この夏（お盆休み）に働き方やキャリアを見直すとしたら考えたいこと

この夏（お盆休み）に考えたいこと／n=1,004・単一選択



単一選択（選択率の合計＝100%）・全6項目。

（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）

POINT

この夏の見直しの内容では「働く場所や時間の自由度を高めたい」21.2%が最も高い。30代は「働く場所や時間の自由度を高めたい」28.0%・「転職を考えたい」21.0%で、いずれも全年代で最も高い。



転職の決め手は「テレワークの自由度」、フル出社層の64.4%が週1日以上を希望、求人情報で「もっと詳しく知りたい」最多は運用ルール

転職の判断において最も多いのは「複数社で迷ったらテレワークの自由度で決める」30.8%で、前月から1.8ポイント増加した。年代別では30代36.5%、40代34.9%、20代30.5%と、20～40代で3割前後に並んだ。

テレワークの希望日数と、勤め先で認められている日数にも差がみられた。週1日以上を希望する割合は83.6%である一方、勤め先が週1日以上を認めている割合は72.4%で、差は11.2ポイントであった。現在フル出社で働く層でも、週1日以上を希望する割合は64.4%、週5日（フルリモート）の希望は16.0%であった。

求人情報でもっと詳しく知りたい情報では、「特になし」を除くと「テレワークの実際の運用ルール」15.8%が最も高く、「給与の内訳」14.3%を上回った。

テレワークを希望する理由を「とても当てはまる」「やや当てはまる」の合計でみると、「雨や台風の日の通勤を避けたい」が79.5%で最も高かった。現在フル出社で働く層でも79.1%であった。

この夏（お盆休み）に働き方やキャリアを見直すとしたら考えたいことを聞いた結果では、「働く場所や時間の自由度を高めたい」が21.2%で最も高かった。30代は「働く場所や時間の自由度を高めたい」28.0%、「転職を考えたい」21.0%で、いずれも全年代で最も高かった。

（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）



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/>