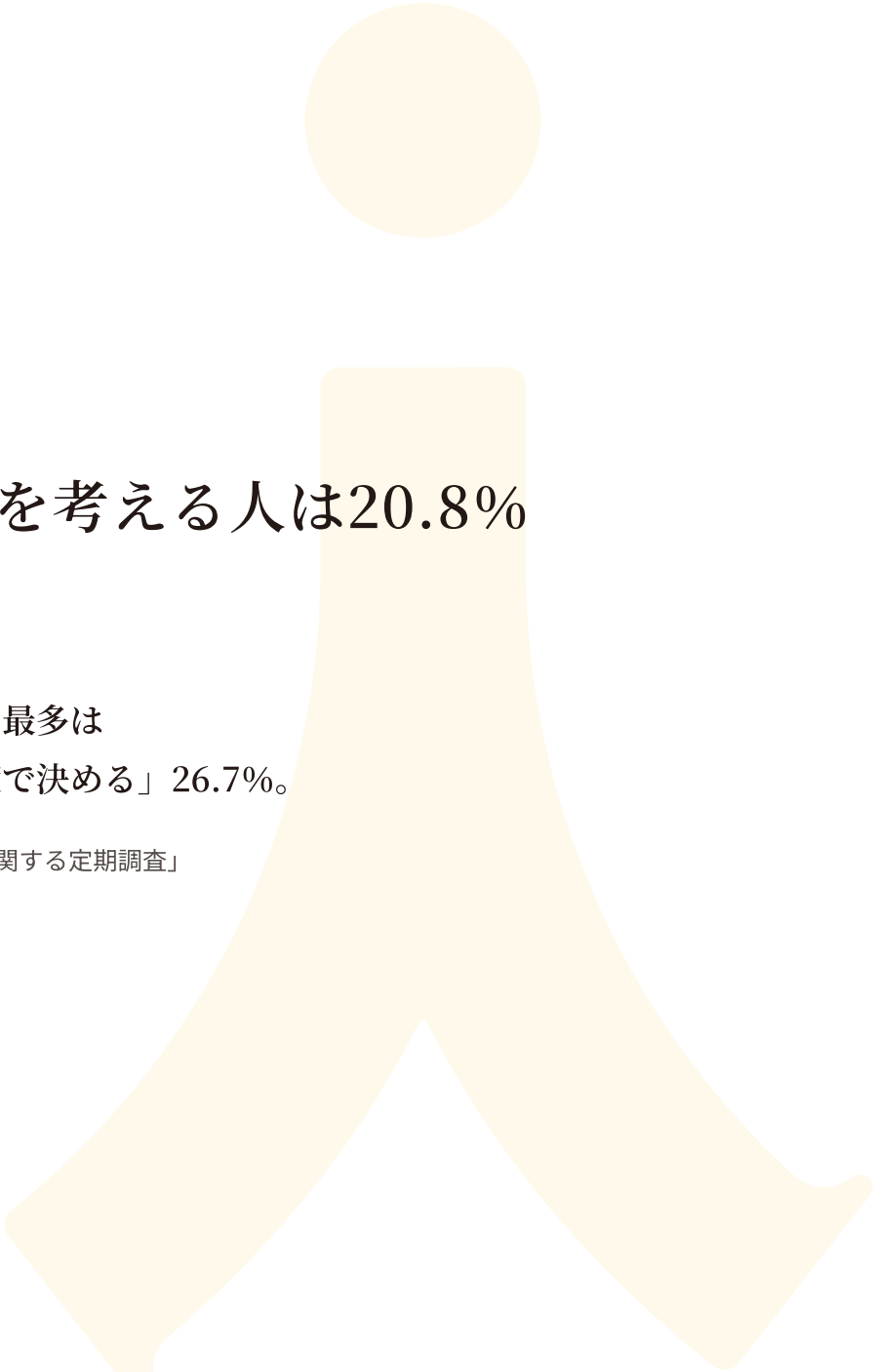




2026年度内の転職を考える人は20.8%

転職先選びのテレワーク条件、最多は
「迷ったらテレワークの自由度で決める」26.7%。

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8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

- 2026年度の下期が始まる10月に向けた気持ちを単一回答で尋ねたところ、「年内に転職を決めた
い」11.1%と「年度末までに転職したい」9.7%を合わせると20.8%であった。20代では「テレ
ワークなど働き方の条件を会社と交渉したい」が19.6%で、全年代のなかで最も高い。
- 転職・求人を検討するときのテレワーク条件では、「複数社で迷ったらテレワークの自由度で決
める」が26.7%で最も多かった（前月比-4.1ポイント）。「テレワークの有無は転職判断に影響し
ない」は7.1%（同+1.8ポイント）で、テレワーク条件を考慮するほうが多数派である。
- 現在フル出社で働く層（n=379）の、週1日以上テレワークを希望する割合は57.8%と過半数
であった。一方、同じ層で勤め先が週1日以上テレワークを認めているのは35.1%で、希望の
ほうが22.7ポイント上回った。
- スキルアップや学び直しでは、「特に取り組んでおらず、予定もない」38.6%を除くと「資格取得
を目指している」20.5%が最も多かった。年代別では20代35.3%、30代27.6%と若い年代で高
い。

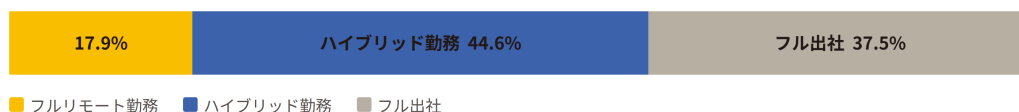


調査結果の要点（続き）

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8月6日～8月12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=1,011
前回調査	2026年7月調査（n=1,004、同一設計）。本文・図表の前月比は本調査との差である。
回答者の内訳	男女別は男性520人・女性491人。年代は20代184人・30代203人・40代253人・50代261人・60代110人。出社形態グループはフルリモート勤務181人・ハイブリッド勤務451人・フル出社379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。
前月比について	文中の「前月比」は2026年7月調査（同一設計）との比較であり、定点調査を実施している設問に付記している。
クロス集計について	クロス集計は各層の基数（n）で算出した。年代別の基数は20代184人・30代203人・40代253人・50代261人・60代110人である。

回答者の出勤形態





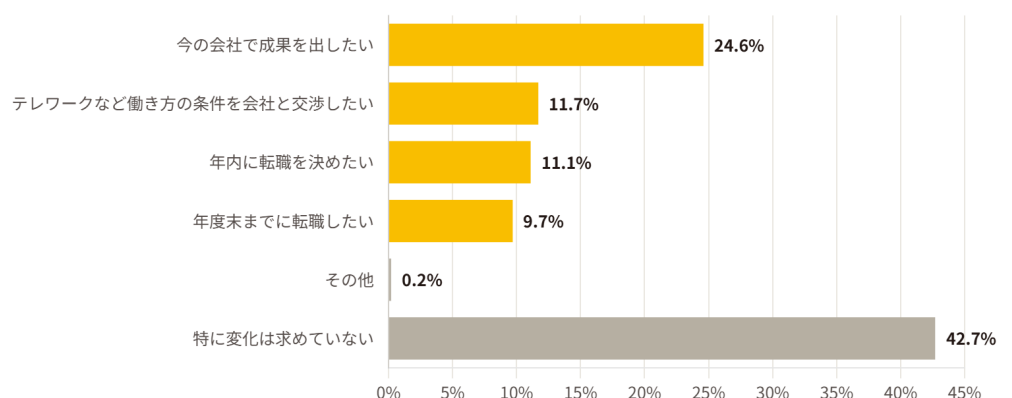
10月に始まる2026年度下期に向けて、年度内の転職を考える人は20.8%、20代は働き方条件の交渉が19.6%

設問：2026年度の下期が始まる10月に向けて、あなたの気持ちに最も近いものを教えてください。（ひとつだけ）今の会社で成果を出したい／年内に転職を決めたい／年度末までに転職したい／テレワークなど働き方の条件を会社と交渉したい／特に変化は求めている／その他

テレワーク経験のある全国の20～65歳の就労者1,011人を対象に、2026年度の下期が始まる10月に向けて、いまの気持ちに最も近いものを単一回答で尋ねた。なお本調査は2026年8月に実施しており、下期が始まる前の時点での回答である。

下期に向けた気持ちをみると、「特に変化は求めている」が42.7%で最も多く、次いで「今の会社で成果を出したい」24.6%であった（図表1）。転職に関する回答では「年内に転職を決めたい」が11.1%、「年度末までに転職したい」が9.7%であり、両者を合わせると20.8%となった。「テレワークなど働き方の条件を会社と交渉したい」は11.7%であった。

図表1 2026年度下期（10月～）に向けて、いま考えていること



（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） n=1,011（単一回答・全6項目）。灰色の2項目は、下期に向けて考えていることを挙げなかった回答

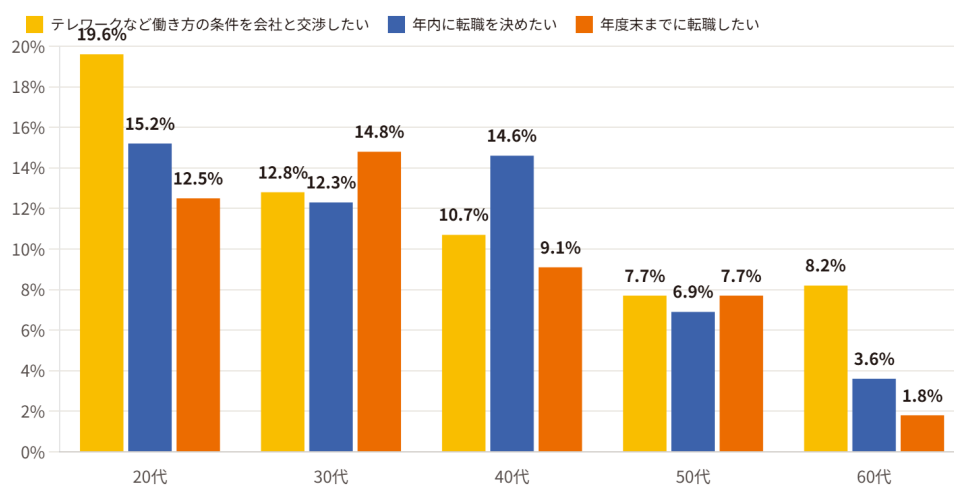
テレリモ総研 by LASSIC



10月に始まる2026年度下期に向けて、年度内の転職を考える人は20.8%、20代は働き方条件の交渉が19.6% (続き)

年代別にみると、「テレワークなど働き方の条件を会社と交渉したい」は20代19.6%、30代12.8%、40代10.7%、50代7.7%、60代8.2%であった(図表2)。20代が全年代のなかで最も高い。「年内に転職を決めたい」は20代15.2%、40代14.6%、30代12.3%と、20~40代がいずれも1割台前半から半ばに並んだ。「年度末までに転職したい」は30代14.8%が最も高く、20代12.5%が続いた。

図表2 2026年度下期(10月~)に向けて、いま考えていること(年代別・3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) 基数: 20代n=184/30代n=203/40代n=253/50代n=261/60代n=110 (単一回答)

テレリモ総研 by LASSIC

POINT

下期に向けて「年内に転職を決めたい」11.1%と「年度末までに転職したい」9.7%を合わせると20.8%である。「テレワークなど働き方の条件を会社と交渉したい」は20代19.6%が全年代で最も高く、20~40代では「年内に転職を決めたい」がいずれも1割台前半から半ばに並ぶ。



転職先選びのテレワーク条件、最多は「迷ったらテレワークの自由度で決める」26.7%、次いで「制度がない会社は応募候補から外す」22.5%

設問：もし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ますか。あてはまるものをすべて教えてください。（いくつでも）テレワーク制度がない会社は応募候補から外す／テレワーク可能なら多少給与が低くても応募する／複数社で迷ったらテレワークの自由度で決める／フルリモート可能な会社を最優先する／出社頻度を自分で選べることを重視する／テレワークより給与・待遇を優先する／テレワークより仕事内容を優先する／テレワークできないなら転職を考える／テレワークの有無は転職判断に影響しない／今は転職を考えていない

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。

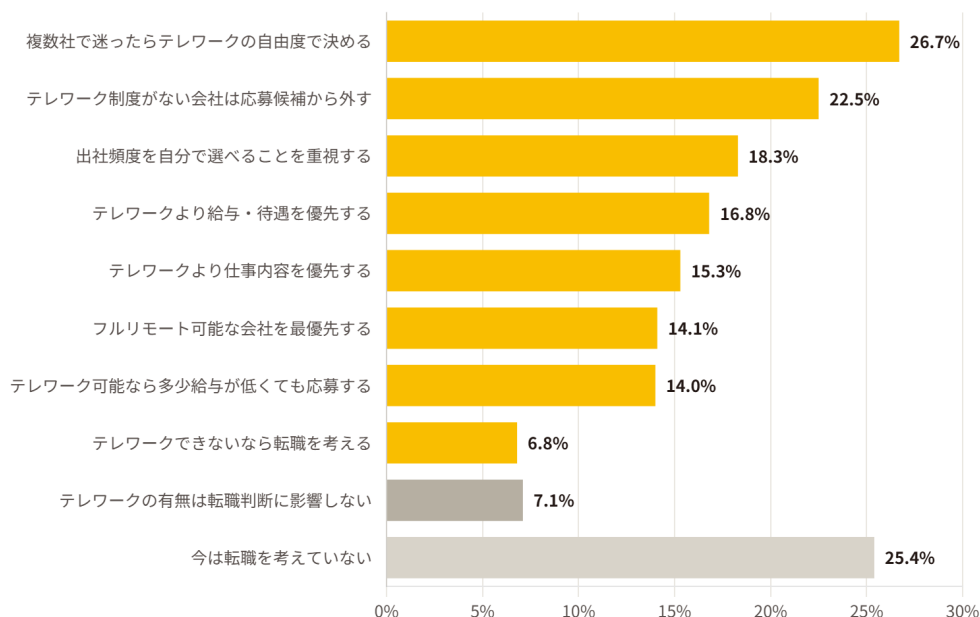
採用市場でのテレワークの影響をみると、「複数社で迷ったらテレワークの自由度で決める」が最も多く26.7%となった。これは、2026年7月調査比（以下、前月比）で-4.1ポイントであった（図表3）。次いで「テレワーク制度がない会社は応募候補から外す」22.5%（同+1.3ポイント）、「出社頻度を自分で選べることを重視する」18.3%（同-0.5ポイント）が続いた。「テレワークより給与・待遇を優先する」は16.8%（同+0.3ポイント）、「テレワークより仕事内容を優先する」は15.3%（同+0.5ポイント）であった。「フルリモート可能な会社を最優先する」は14.1%（同-2.8ポイント）、「テレワーク可能なら多少給与が低くても応募する」は14.0%（同-3.0ポイント）、「テレワークできないなら転職を考える」は6.8%（同+2.2ポイント）となった。複数回答のため、選択率の合計は100%を超える。

「テレワークの有無は転職判断に影響しない」は7.1%（前月比+1.8ポイント）であった。「今は転職を考えていない」は25.4%（同-4.8ポイント）で、前月から減少した。この項目は転職自体を考えていない回答であり、テレワーク条件をどう考えるかは分けて扱う。



転職先選びのテレワーク条件、最多は「迷ったらテレワークの自由度で決める」26.7%、次いで「制度がない会社は応募候補から外す」22.5%（続き）

図表3 転職・求人を検討するときのテレワークに関する条件



（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） n=1,011（複数回答）。複数回答のため、選択率の合計は100%を超える。灰色の「テレワークの有無は転職判断に影響しない」は、転職判断にテレワーク条件を用いない回答。最下段の薄い灰色の「今は転職を考えていない」は、転職自体を考えていない回答

テレリモ総研 by LASSIC

POINT

転職・求人を検討するときの条件として最も多いのは「複数社で迷ったらテレワークの自由度で決める」26.7%である。「テレワークの有無は転職判断に影響しない」は7.1%（前月比+1.8ポイント）であり、転職・求人選びでテレワーク条件を考慮するほうが多数派であることがわかる。

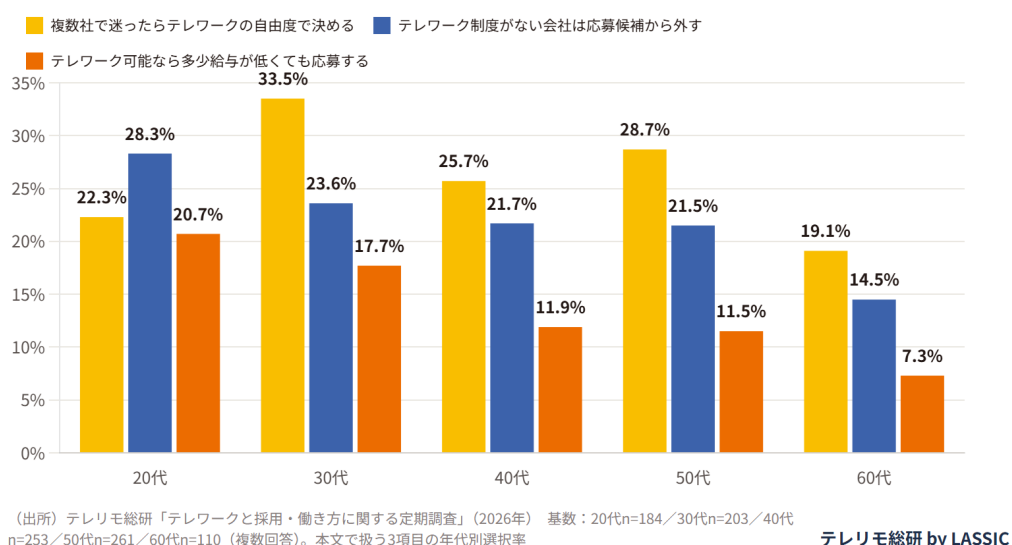


テレワーク条件を転職判断に用いる割合は20～50代で2割超、「テレワークの自由度で決める」は30代が最多の33.5%

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33.5%が最も高く、50代28.7%、40代25.7%、20代22.3%と続いた（図表4）。20代から50代までのいずれの年代でも2割を超えている。60代は19.1%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28.3%が最も高く、30代23.6%、40代21.7%、50代21.5%と、こちらも20～50代のいずれの年代でも2割を超えた。「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20.7%、30代17.7%、40代11.9%、50代11.5%、60代7.3%で、年代が上がるほど低い。

図表4 転職・求人を検討するときのテレワーク条件（年代別・3項目）



POINT

「複数社で迷ったらテレワークの自由度で決める」「テレワーク制度がない会社は応募候補から外す」は50代までのいずれの年代でも2割を超え、前者は30代では3割を超える。「テレワーク可能なら多少給与が低くても応募する」もどの年代においても一定数存在することにも注目。



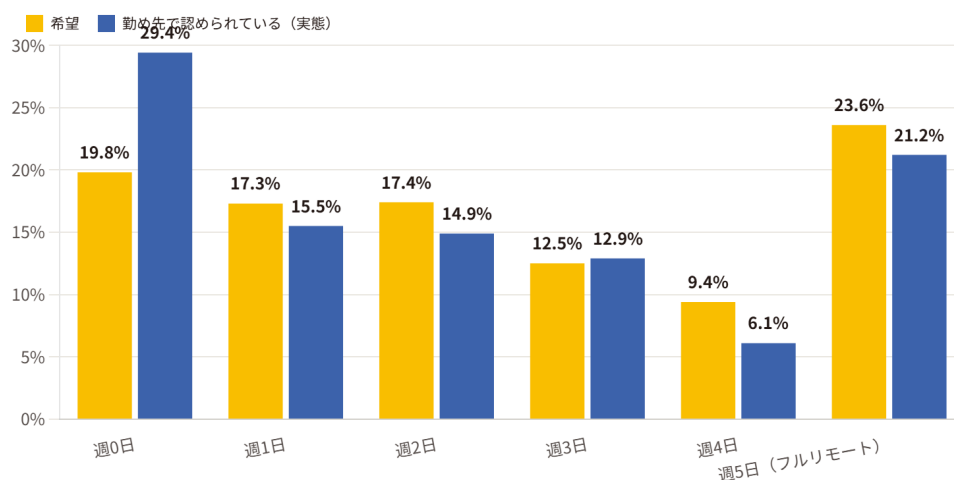
現在フル出社で働く層の57.8%が週1以上のテレワークを希望、勤め先が認めているのは35.1%

設問：テレワークの日数について、来月の予定とあなたの希望を教えてください。（横にそれぞれひとつずつ）【項目】あなたが希望するテレワーク日数／勤め先で認められているテレワーク日数 【選択肢】週0日／週1日／週2日／週3日／週4日／週5日（フルリモート）

テレワークの希望日数と勤め先で認められている日数（以下「実態」）をみると、週1以上のテレワークを希望する割合は80.2%（811人）であった（図表5）。一方、勤め先が週1以上のテレワークを認めている割合は70.6%（714人）で、希望のほうが9.6ポイント上回った。前月は希望83.6%・実態72.4%であった。希望と実態はそれぞれ独立した構成比であり、個人単位で突き合わせたものではない。

週5日（フルリモート）では、希望23.6%（前月比-3.3ポイント）に対し、認められている割合は21.2%（同-0.4ポイント）であった。

図表5 テレワークの希望日数と、勤め先で認められている日数（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） n=1,011（単一回答・定点調査を実施している設問）。希望と実態はそれぞれ独立した構成比であり、個人単位で突き合わせたものではない

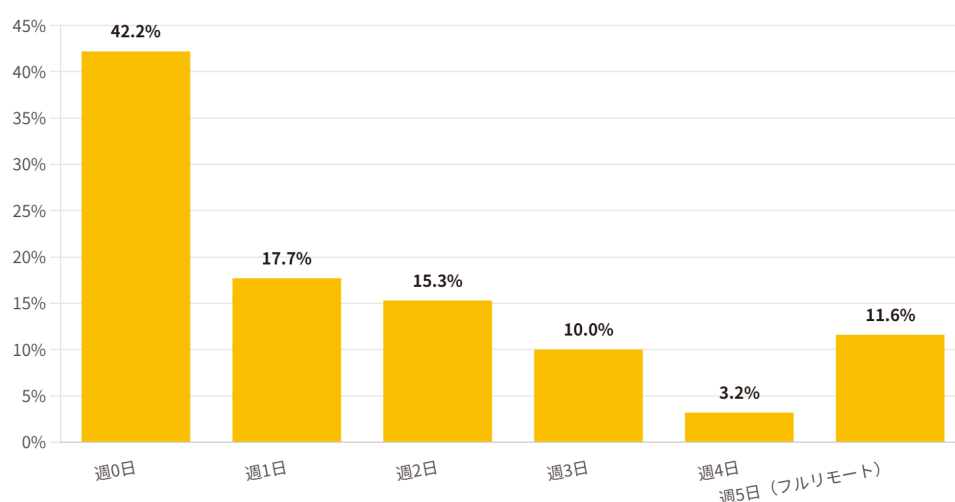
テレリモ総研 by LASSIC



現在フル出社で働く層の57.8%が週1以上のテレワークを希望、勤め先が認めているのは35.1%（続き）

現在フル出社で働く層（n=379）に絞ると、週1以上のテレワークを希望する割合は57.8%（219人）と過半数であった。その内訳は週1日17.7%、週2日15.3%、週3日10.0%、週4日3.2%、週5日（フルリモート）11.6%である（図表6）。希望しない（週0日）は42.2%であった。同じ層で勤め先が週1以上のテレワークを認めているのは35.1%（133人）で、希望のほうが22.7ポイント上回った。

図表6 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



（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 n=379（単一回答）。週1日以上合計は57.8%、週0日「希望しない」は42.2%

テレリモ総研 by LASSIC

POINT

週1以上のテレワークを希望する割合は80.2%、勤め先が週1以上のテレワークを認めている割合は70.6%で、希望のほうが9.6ポイント上回る。現在フル出社で働く層でも週1以上を希望する割合は57.8%あり、同じ層で勤め先が認めている35.1%を22.7ポイント上回る。



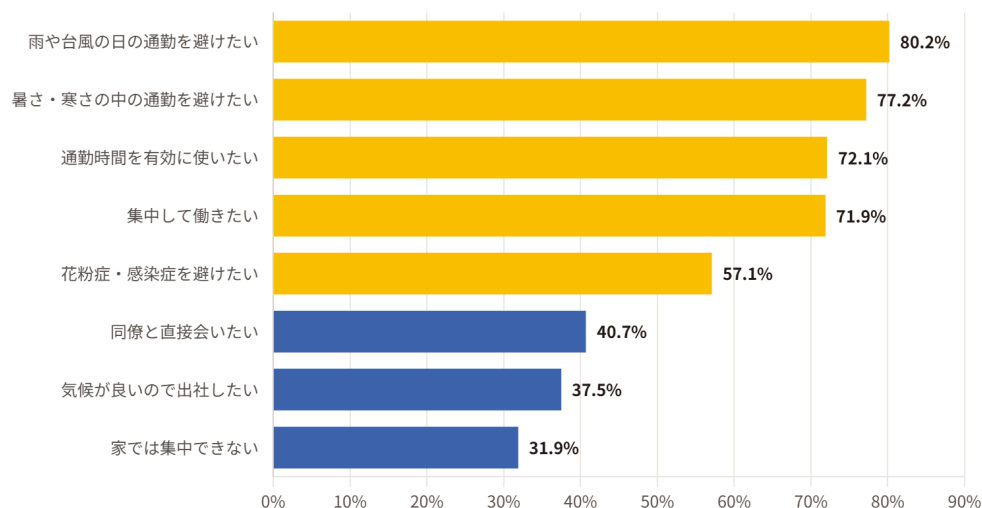
テレワークを希望する理由の最多は「雨や台風の日 の通勤を避けたい」80.2%、フル出社層でも77.8%

設問：あなたが希望する働き方について、次の理由がどれくらい当てはまるか教えてください。（横にそれぞれひとつずつ）
【項目】暑さ・寒さの中の通勤を避けたい／雨や台風の日通勤を避けたい／花粉症・感染症を避けたい／通勤時間を有効に使いたい／集中して働きたい／同僚と直接会いたい／気候が良いので出社したい／家では集中できない 【選択肢】とても当てはまる／やや当てはまる／どちらともいえない／あまり当てはまらない／まったく当てはまらない

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」80.2%（前月比+0.7ポイント）であった（図表7）。「暑さ・寒さの中の通勤を避けたい」77.2%（同+1.0ポイント）がこれに続いた。「通勤時間を有効に使いたい」72.1%（同+3.1ポイント）、「集中して働きたい」71.9%（同+4.5ポイント）、「花粉症・感染症を避けたい」57.1%（同+2.7ポイント）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」40.7%（前月比+1.0ポイント）が最も高かった。「気候が良いので出社したい」37.5%（同+1.1ポイント）、「家では集中できない」31.9%（同-2.7ポイント）が続いた。

図表7 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）



（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） n=1,011（定点調査を実施している設問）。「とても当てはまる」＋「やや当てはまる」の合計。青の3項目は、出社を希望する理由

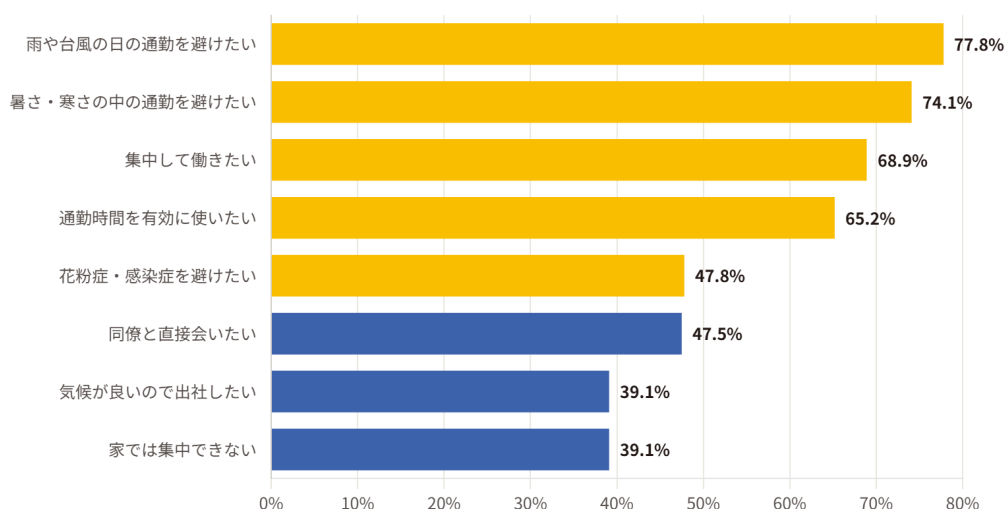
テレリモ総研 by LASSIC



テレワークを希望する理由の最多は「雨や台風の日 の通勤を避けたい」80.2%、フル出社層でも77.8%（続 き）

現在フル出社で働く層（n=379）でも、「雨や台風の日
の通勤を避けたい」は「当てはまる」の合計で最多の
77.8%、「暑さ・寒さの中の通勤を避けたい」は74.1%であ
った（図表8）。「集中して働きたい」68.9%、「通勤
時間を有効に使いたい」65.2%が続く、「花粉症・感染症
を避けたい」47.8%と「同僚と直接会いたい」47.5%
がほぼ同水準で並んだ。

図表8 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（現在フル出社で働く層）



（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 n=379（定点調査を実施している設問）。「とても当てはまる」＋「やや当てはまる」の合計。青の3項目は、出社を希望する理由

テレリモ総研 by LASSIC

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」80.2%が最も高く、「暑さ・寒さ
の中の通勤を避けたい」77.2%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77.8%である。



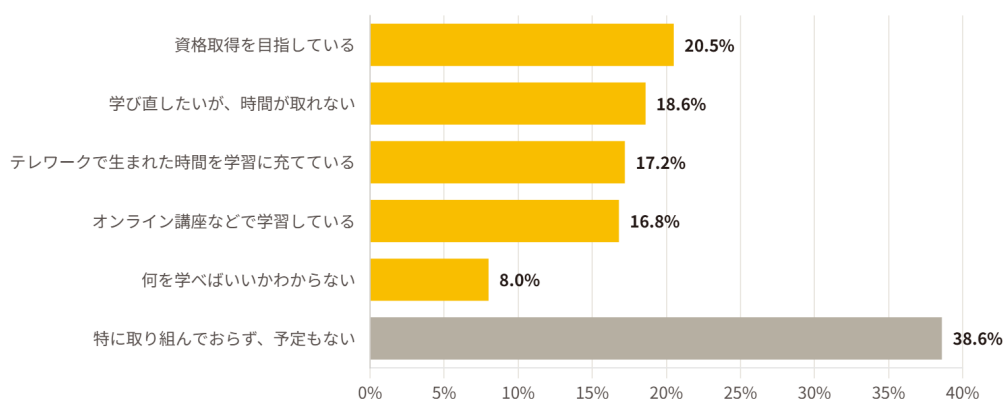
学び直しに取り組む割合は20代で高く、「資格取得を目指している」は35.3%

設問：スキルアップや学び直しについて、取り組んでいることや考えをすべて教えてください。（いくつでも）オンライン講座などで学習している／資格取得を目指している／テレワークで生まれた時間を学習に充てている／学び直したいが、時間が取れない／何を学べばいいかわからない／特に取り組んでおらず、予定もない

スキルアップや学び直しについて、取り組んでいることや考えを複数回答で尋ねた。

「特に取り組んでおらず、予定もない」38.6%を除くと、最も多いのは「資格取得を目指している」20.5%であった（図表9）。「学び直したいが、時間が取れない」18.6%、「テレワークで生まれた時間を学習に充てている」17.2%、「オンライン講座などで学習している」16.8%が続き、「何を学べばいいかわからない」は8.0%であった。複数回答のため、選択率の合計は100%を超える。

図表9 スキルアップや学び直しについて取り組んでいること・考えていること



（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） n=1,011（複数回答）。複数回答のため、選択率の合計は100%を超える。灰色の項目は、学び直しに取り組んでおらず予定もない回答

テレリモ総研 by LASSIC

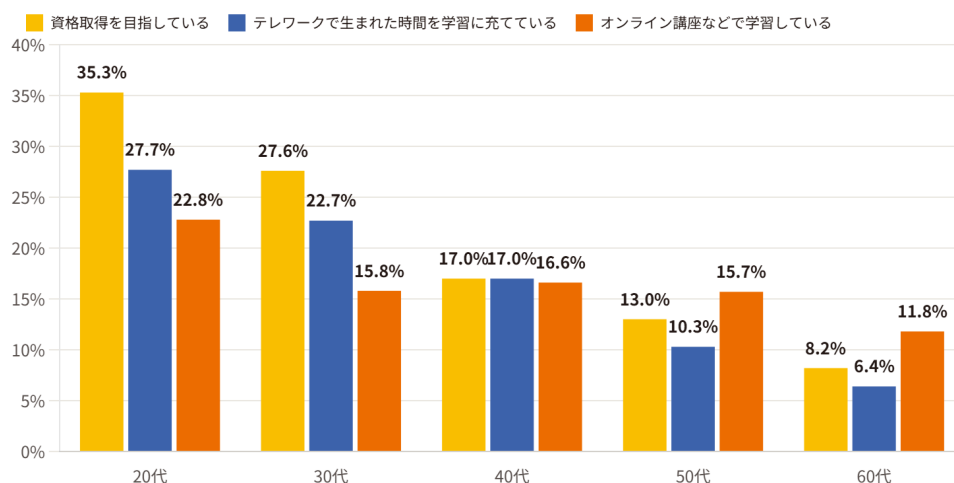


学び直しに取り組む割合は20代で高く、「資格取得を目指している」は35.3%（続き）

年代別にみると、「資格取得を目指している」は20代35.3%、30代27.6%、40代17.0%、50代13.0%、60代8.2%であった（図表10）。「テレワークで生まれた時間を学習に充てている」は20代27.7%、30代22.7%で、いずれも全体の17.2%を上回った。「オンライン講座などで学習している」は20代22.8%、40代16.6%、30代15.8%、50代15.7%、60代11.8%で、年代による差は他の2項目より小さい。

「学び直したいが、時間が取れない」を挙げた割合は、現在フル出社で働く層23.2%、ハイブリッド勤務16.6%、フルリモート勤務13.8%であった。

図表10 スキルアップや学び直しの取り組み（年代別・3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） 基数：20代n=184／30代n=203／40代n=253／50代n=261／60代n=110（複数回答）。実際に取り組んでいる3項目

テレリモ総研 by LASSIC

POINT

学び直しでは、「特に取り組んでおらず、予定もない」38.6%を除くと「資格取得を目指している」20.5%が最も多い。年代別では20代35.3%、30代27.6%と若い年代で高いが、「オンライン講座などで学習している」は20代22.8%、40代16.6%、30代15.8%、50代15.7%と年代による差が小さく、学習支援は幅広い年代に届く訴求材料となりうる。



10月に始まる下期に向けて2割が転職を意識、テレワーク条件は20～50代で判断に用いられ、フル出社層では週1日以上希望が実態を22.7ポイント上回る

2026年度の下期に向けて、「年内に転職を決めたい」11.1%と「年度末までに転職したい」9.7%を合わせると20.8%であった。「テレワークなど働き方の条件を会社と交渉したい」は全体で11.7%、20代では19.6%で全年代のなかで最も高かった。

転職・求人を検討するときのテレワーク条件では、「複数社で迷ったらテレワークの自由度で決める」が26.7%で最も多く、前月から4.1ポイント減少した。年代別では30代33.5%が最も高く、20代から50代までのいずれの年代でも2割を超えた。「テレワーク制度がない会社は応募候補から外す」も20～50代のいずれの年代で2割を超えている。

テレワークの希望日数と、勤め先で認められている日数（実態）にも差がみられた。週1日以上テレワークを希望する割合は80.2%である一方、勤め先が週1日以上を認めている割合は70.6%で、希望のほうは9.6ポイント上回った。現在フル出社で働く層では、週1日以上を希望する割合が57.8%、同じ層で勤め先が認めている割合が35.1%で、希望のほうは22.7ポイント上回った。

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80.2%で最も高かった。現在フル出社で働く層でも最多で77.8%であった。

スキルアップや学び直しでは、「特に取り組んでおらず、予定もない」38.6%を除くと「資格取得を目指している」20.5%が最も多かった。年代別では20代35.3%、30代27.6%が高い一方、「オンライン講座などで学習している」は20代22.8%から50代15.7%までのあいだに収まり、年代による差が小さかった。



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://teleremo.lassic.co.jp>

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://teleremo.lassic.co.jp/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/>