



2026 年 2 月 26 日
パーソルイノベーション株式会社

副業マッチングサービス『lotsful』、【副業とお金の実態調査 2026】を発表

～お金への不安が副業意欲を後押し—6 割が将来に不安、40 代女性の 4 人に 1 人が“不安度 MAX”～

「はたらいて、笑おう。」をビジョンに掲げるパーソルグループのパーソルイノベーション株式会社 lotsful Company（本社：東京都港区、lotsful Company 代表：田中 みどり）が運営する副業人材マッチングサービス『lotsful（ロツフル）』（<https://lotsful.jp/>）は、20～40代の会社員を対象に、【副業とお金の実態調査2026】を実施し、本日その結果をお知らせします。

※参考：【副業とお金の実態調査2025】（2025年1月29日発表）



■ 調査結果概要

昨今の物価高騰や将来への不透明感を背景に、個人の「お金に対する不安」は、生活意識やはたらき方の選択に大きな影響を及ぼしています。本調査は、副業とお金の実態を明らかにした2025年実施の調査に続き、消費者の「内面的な不安」と「副業意欲・行動」の関係性を多角的に分析しました。

その結果、半数以上が金銭的不安を抱え、副業を始める・続ける強い動機となっている実態が明らかになりました。

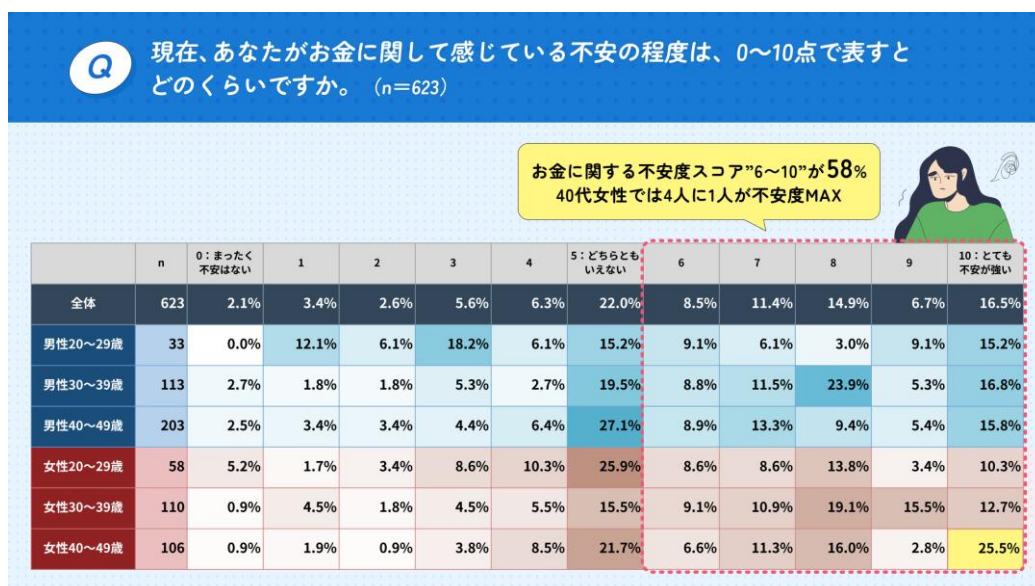
■ 調査結果

・6割弱がお金に不安—40代女性の4人に1人が“不安度MAX”という深刻な実態

お金に関して感じている不安について、不安の程度を0～10点で表すとどのくらいかを尋ねたところ、「6～10点」と回答した“不安を抱える層”は58.0%に達しました。中でも最大値である「10：とても不安が強い」と回答した割合は、全体の16.5%にのぼり、特に40代女性では25.5%が「不安度MAX」という突出した結果となりました。

世代・性別による不安格差が顕在化しており、教育費や住宅ローン、老後資金といったライフイベントの重なりが、心理的負担を強めている可能性が示唆されます。

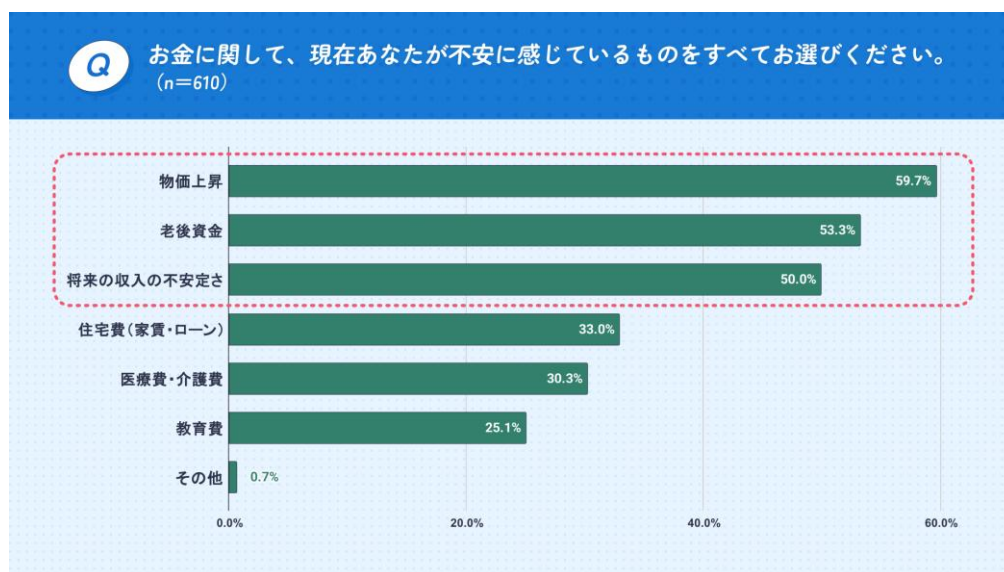
※お金に関する不安の程度について0～10点で評価してもらい、本調査では0点を「不安がまったくない層」、10点を「不安度が最も高い層（不安度MAX層）」として分析しています。



・最大の不安要因は「物価上昇」―短期と長期の不安が同時に存在

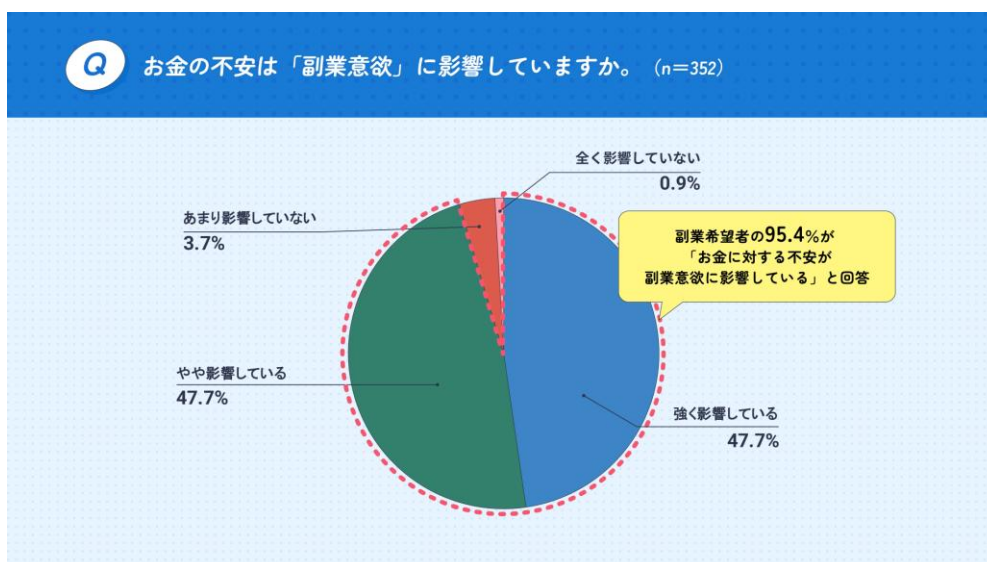
お金に関して、現在不安に感じているものを尋ねたところ、「物価上昇（59.7%）」が最多となり、次いで「老後資金（53.3%）」「将来の収入の不安定さ（50.0%）」が続きました。

これらの結果から、家計を直撃するインフレによる短期的な負担と、老後資金や収入不安といった中長期的な不安が重なり合うことで、個人の心理的ストレスが構造的に高まっていることが示唆されます。賃金上昇の停滞や、社会保障制度への不透明感を背景に、「現在」と「将来」の双方に対する不安が同時進行で蓄積されており、これが副業意欲をはじめとする行動変容の根底にあると考えられます。



・不安は“行動の原動力”に―副業意向者の95%超が「不安が影響」

今後副業をしたいと回答した人に対し、お金の不安が副業意欲に影響しているかを尋ねたところ、「強く影響している（47.7%）」「やや影響している（47.7%）」となり、95%以上が「お金に対する不安が副業意欲に影響している」と回答しており、金銭的不安が副業意欲の直接的な動機となっていることが分かります。

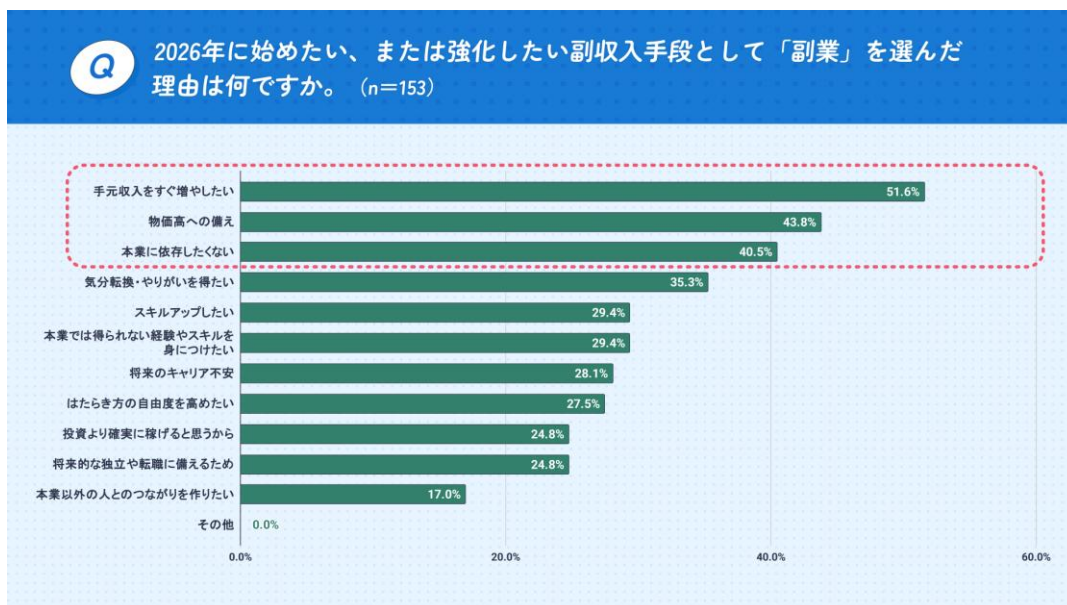


さらに、お金に対する不安度のスコアが高い人ほど、2026年に始めたい副収入手段として「副業」を選択している割合も高くなる傾向にあり、不安度に比例して副業意欲が増加する傾向が確認されました。「副業」を選択した割合は、お金に関する不安がまったくない層では、15.4%にとどまる一方、不安度MAX層では、37.9%となり、副業意欲は2倍以上に達しています。これらの結果から、副業は単なる収入補填ではなく、将来不安を軽減するための、最も現実的かつ実行可能な防衛策として位置づけられている実態が浮き彫りになりました。

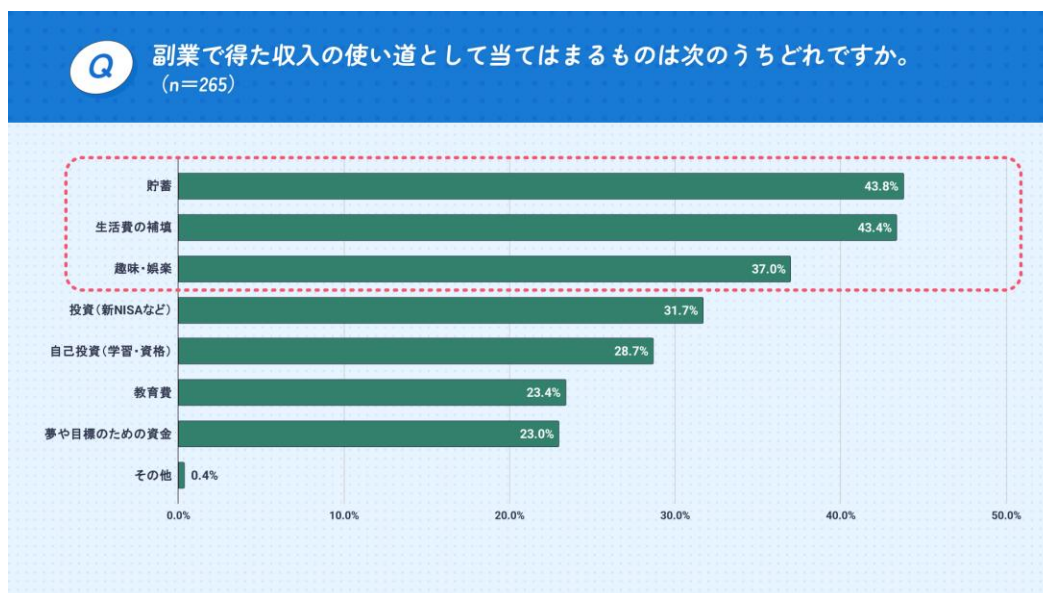
お金の不安度別		2026年に始めたい・強化したい副収入手段 (n=623)							
		新NISAを活用した資産運用	新NISA以外での投資（個別株・投信・FX・暗号資産など）	副業（業務委託・フリーランス）	SNS／コンテンツ系の副業（インスタ、YouTube、noteなど）	小商い（フリマ・ハンドメイドなど）	不動産投資	その他	特にない
お金に関する不安の程度 (0～10点)	全体	38.5%	29.5%	24.6%	17.5%	19.6%	10.4%	1.3%	26.8%
	0：まったく不安はない	46.2%	46.2%	15.4%	15.4%	15.4%	15.4%	0.0%	30.8%
	1	28.6%	19.0%	4.8%	14.3%	4.8%	9.5%	0.0%	33.3%
	2	12.5%	18.8%	25.0%	6.2%	25.0%	12.5%	0.0%	31.2%
	3	22.9%	40.0%	25.7%	11.4%	31.4%	8.6%	0.0%	8.6%
	4	28.2%	25.6%	20.5%	30.8%	12.8%	17.9%	0.0%	17.9%
	5：どちらともいえない	24.8%	17.5%	17.5%	12.4%	13.9%	8.0%	1.5%	44.5%
	6	54.7%	37.7%	20.8%	15.1%	17.0%	3.8%	1.9%	20.8%
	7	49.3%	36.6%	22.5%	16.9%	22.5%	12.7%	0.0%	18.3%
	8	49.5%	28.0%	26.9%	16.1%	17.2%	15.1%	3.2%	26.9%
	9	42.9%	28.6%	33.3%	28.6%	45.2%	11.9%	0.0%	14.3%
	10：とても不安が強い	43.7%	37.9%	37.9%	22.3%	19.4%	7.8%	1.9%	24.3%

・副業収入の74%が「投資」へー副業が資産形成の起点に

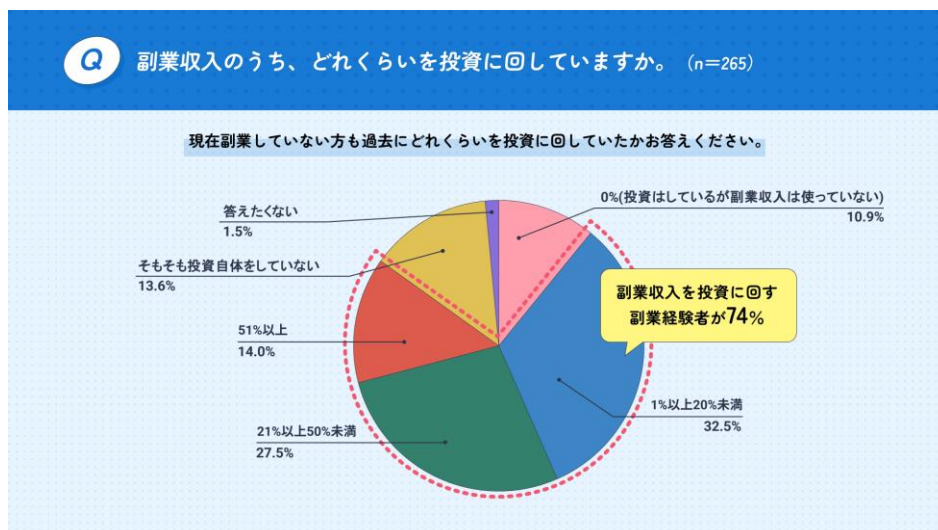
2026年に始めたい、または強化したい副収入手段として「副業」を選んだ回答者にその理由について尋ねたところ、「手元収入をすぐ増やしたい（51.6%）」が最多となり、次いで「物価高への備え（43.8%）」、「本業に依存したくない（40.5%）」が続きました。物価高への即時的な対応や、収入源の分散といった“生活防衛”を目的とした動機が強く表れていることが分かります。



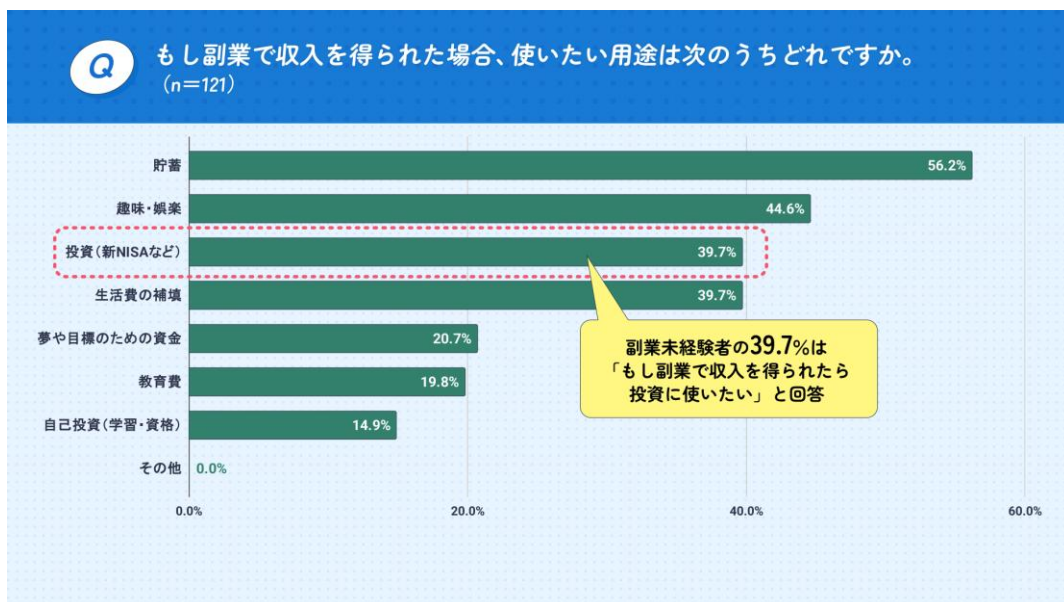
一方で、副業経験者に実際に副業で得た収入の使い道を尋ねたところ、「貯蓄（43.8%）」、「生活費の補填（43.4%）」、「趣味・娯楽（37.0%）」が上位となりました。



また、副業収入のうちどれくらいを投資に回しているかを尋ねたところ、74%が「投資に回している」と回答しており、日々の生活を支える実用的な使い道にとどまらず、将来に向けた資産形成への意識の高さがうかがえます。



加えて、副業未経験者を対象に「もし副業で収入を得られた場合の使い道」を尋ねたところ、最多回答は「貯蓄（56.2%）」、次いで「趣味・娯楽（44.6%）」「投資(新NISAなど)（39.7%）」が続きました。

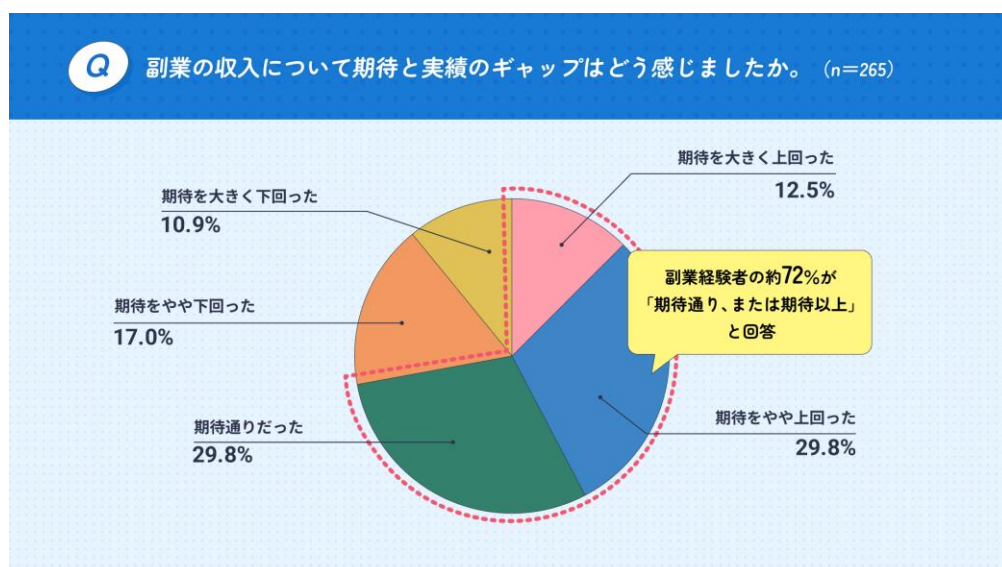


・副業収入の期待と現実のギャップ―約7割が「期待通り以上」―副業は“現実的で再現性の高い収入源”に

副業を始める前に「月にこれくらい収入が得られる」と期待していた金額と、実際の副業収入のギャップについて尋ねたところ、いずれも「月3～5万円」がボリュームゾーンとなり、大きな乖離は見られませんでした。

また、副業経験者の約72%が「期待通り、または期待以上」の収入を得ることができたと回答しており、副業は、将来の収入が見通しにくい中でも、個人の努力によってコントロール可能な“確実性の高い収入源”であることが分かります。

これらの結果から、副業は「短期間で大きな収入を得る手段」というよりも、「現実的で継続しやすい収入手段」として認識され始めていると考えられます。実態に即した収益水準が共有されることで、過度な期待や誤解を生むことなく、副業はより健全な形で社会に浸透していくと期待されます。



■ 調査概要

調査手法：インターネット調査（Fastask）

調査対象：全国の企業に勤める会社員 20～40歳代の男女

調査期間：2026年1月5日（月）～1月13日（火）

対象人数：660人

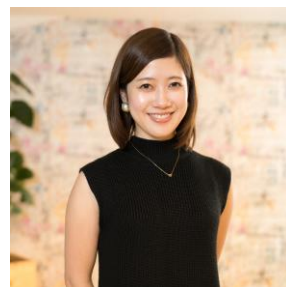
■lotsful Company代表 田中 みどり コメント

今回の調査では、6割弱の回答者がお金に関して不安を感じているという深刻な実態がある一方で、今後副業をしたいと回答した人の95%以上が「お金に対する不安が副業意欲に影響している」と回答しており、不安が“行動の原動力”となっている実態が明らかになりました。また、副業で得た収入を、貯蓄や投資といった将来への備えに回す動きが広がっていることも、日本におけるはたらき方やお金との向き合い方が変化しつつある兆しだと捉えています。

副業は、単なるお小遣い稼ぎではなく、将来に備えるための現実的な選択肢として、生活やキャリアの中に着実に根付き始めていていると感じています。2026年は、不安を原動力に変えた副業で、『攻めの家計防衛』が加速する年になるかもしれません。

副業を始める前に「月にこれくらい収入が得られる」と想定した金額と、実際の副業収入はいずれも「月3～5万円」がボリュームゾーンであり、期待と結果に大きなギャップが見られなかった点も、副業が「短期間で大きく稼ぐ手段」ではなく、無理なく継続できる、堅実な収入手段として認識されつつあることを示しています。

『lotsful』は今後も、副業を「特別なはたらき方」ではなく、「誰もが安心して選べる、当たり前な選択肢」にすることを目指し、個人と企業のより良いマッチングを通じて、持続可能なキャリア形成と社会の活性化に貢献してまいります。



■利用企業数は2,000社超！

4万件以上の案件を支援してきた副業人材サービス『lotsful』の特徴※2025年4月時点



<副業人材へのメリット> <https://lotsful.jp/>

『lotsful』は企業側の副業受け入れに関する啓蒙を積極的に行っています。事業開発、営業、マーケティング、人事、広報、経営企画など、**ビジネス職を中心に多様な案件**を取り揃えています。これまでの実績やスキルについて、**専任のタレントプランナーが無料カウンセリングを実施**するため、副業未経験者も安心してチャレンジが可能です。原則リモートでチャレンジできる案件がほとんどのため、週に1回・4時間からなど、**柔軟なはたらき方で副業をスタート**することが可能です。

<副業受け入れ企業側へのメリット> <https://lotsful.jp/brand/lp>

スキルアップや事業貢献を目的にした豊富な経験や実績を持つ人材をターゲットにしているため、社内のリソースでは不足している分野に関して、領域ごとに確立・洗練された**事業運営ノウハウを活用**できます。タレントの業務委託費用のみで、業務切り出しのサポートから、副業スタート時の煩雑な契約周りまでパーソルグループの豊富な人材支援ノウハウを活かしたオンボーディングサポートを実施し、契約関連・労務管理等、**副業人材活用の仕組み構築まで支援**します。（契約形態は業務委託となります。）

■パーソルイノベーション株式会社について < <https://persol-innovation.co.jp/> >

パーソルイノベーション株式会社は、パーソルグループの次世代の柱となる事業創造を目的として、2019年4月に事業を開始しました。人材紹介分野では、若年層・未経験を中心としたエッセンシャルワーク領域の人材紹介サービス『ピタテン』、採用管理・マーケティングツールを提供する『HITO-Link（ヒトリンク）』を展開しており、人材育成関連分野では、企業のDX組織構築の支援サービスを提供する『TECH PLAY』（テックプレイ）、リスティング支援サービス『Reskilling Camp（リスティング キャンプ）』や、コミック教材を活用した研修サービス『コミックラーニング』、副業マッチングサービス『lotsful（ロットフル）』などを運営しています。また、新たな事業開発やデジタルトランスフォーメーションを通じて、パーソルグループのイノベーションを加速していくことを目指しています。

■『lotsful』サービスご利用に関するお問い合わせは、以下メールアドレスからお願いいたします

support@lotsful.jp