



PERSOL

パーソル 総合研究所

テレワークに関する調査(2026年)

調査結果

株式会社パーソル総合研究所 シンクタンク本部

目次

本報告書の目次

3p	調査概要	調査概要
4p	サマリ・提言	サマリ・テレワーク実施率のトレンド
		サマリ・テレワークに関する意識
		提言
8p	【詳細】 テレワーク実施率の傾向	テレワーク実施率推移
		テレワーク頻度
		テレワークの企業方針の推移
		属性別のテレワーク実施率
		テレワーク非実施の理由
19p	【詳細】 テレワーカーの就業意識	テレワーク継続希望意向
		テレワークでの困りごと・不安感

目次

調査概要

調査名称	パーソル総合研究所「テレワークに関する調査(2026年)」
調査内容	- テレワークの実態や意識の変遷を定量的に把握する。 - 業種や職種、地域別といった属性別の違いを明らかにする。
調査対象	【テレワーク実態について】 全国の就業者 20～59歳男女、勤務先従業員人数10人以上 正規雇用 n=26,014 非正規雇用 n=4,028 公務員・団体職員 n=572 合計 n=30,614 ※過去データと比較するため、主に正規雇用の従業員の数値を用いて分析。 ※正社員の調査結果の数値は国勢調査の正規の社員性年代別の構成比、過去調査の職種分布に合わせてウェイトバック処理。 ※グラフ中のサンプル数はウェイトバック処理後のサンプル数。四捨五入処理の関係で、合計数値が異なる場合がある。 【テレワーク時の意識について】 テレワーク実施者(正社員)=1,000
調査方法	調査会社モニターを用いたインターネット定量調査
調査時期	2026年 7月10日 - 7月13日
実施主体	株式会社パーソル総合研究所

引用について:本調査を引用いただく際は出所を明示してください。出所の記載例:パーソル総合研究所「テレワークに関する調査(2026年)」

※報告書内の構成比の数値は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、個々の集計値の合計は必ずしも100%とならない場合がある

1

■従業員のテレワーク実施率と頻度 [正規雇用ベース]

- 2026年7月時点でのテレワーク実施率は21.4%で、前年同期比マイナス1.1ポイントの微減。

2022年以降、全体的なテレワーク実施率はジワジワとした微減傾向が続いている。

- テレワーカーのテレワーク頻度は、「1週間に1日未満」が29.8%、「1週間に1日程度」が19.0%。

2025年と比較すると、週に1日以下のテレワーカーは49.4%から48.8%となり、頻度全体も減少傾向。

2025年からの変化を直接尋ねた質問では、「減った」が32.7%。

■企業規模別の傾向 [正規雇用ベース]

- 企業規模別に見ると、2026年はすべての企業規模で実施率が微減し、大企業と中小企業の差は縮小してきている。
- テレワークについての企業方針(従業員回答)は、ここ2年間、「原則出社の指示」の微増トレンドが続いている。
- 企業規模別に見ても、すべての企業規模で「原則出社の指示」が増加している。

1

■業種・職種別傾向 [正規雇用ベース]

- 業種別に見ると、「情報通信業」が55.7%で前年と変わらず最上位。
「教育、学習支援業」がここ2年間で大幅な低下傾向にある。
- 「原則出社」の指示が多い業種は、「教育、学習支援業」「電気・ガス・熱供給・水道業」「金融業・保険業」など。
- 職種別に見ると、「IT系技術職」「コンサルタント」「経営企画」が上位3職種。
- ここ3年間の職種別の動きを見ると「営業職(法人向け営業)」「営業事務・アシスタント」「顧客サービス・サポート」などは、テレワークが定着傾向。一方で、「コンサルタント」「広報・宣伝・編集」「営業推進・営業企画」などは、直近数年で低下がみられる。

■雇用形態別傾向

- 雇用形態別に見ると、非正規雇用は全体的にテレワーク実施率が低く、「契約・嘱託社員」が最も低く、10.7%。
前年同期比では、「公務員・団体職員」「派遣社員」が2年連続の微減。「パート・アルバイト」は微増傾向が続いている。

■テレワーク非実施理由

- テレワーク非実施の理由1位は「テレワーク制度が整備されていない」。
- 経年変化を見ると、「テレワーク制度が整備されていない」が継続的に上昇し、「テレワークで行える業務ではない」は継続的に減少している。

2

■従業員の今後のテレワーク継続希望 [正規雇用ベース]

- テレワーク実施者に、今後のテレワーク希望を聴取すると、「続けたい」計で81.6%。
2020年後半以降、高止まりの状態が続いている。

■テレワークの課題は解決に向かっていない

- テレワークでの困りごとは、「運動不足を感じる」が最上位。前年と比べ全体的に定着傾向。
- テレワーク時の不安感も全体的に減少している様子は見られず、職場のテレワーク課題は全体的に解決の方向に向かっていない傾向が見られる。

提言

提言

パーソル総合研究所では、新型コロナウイルスの感染拡大以降、テレワーク実施率の推移を継続的に測定してきた。最新の調査結果からは、2022年をピークにその後緩やかな縮小局面に入りつつあることが確認できた。大手企業ほど実施率も頻度も微減傾向であり、結果として、企業規模間の格差は小さくなってきている。

また、企業規模を問わず、「原則出社の指示」がここ2年増加してきていることも見逃せない。管理職のマネジメント負荷やコミュニケーション上の課題が変わっていないことへの対応として、出社が明示的に選択されていると見ていいだろう。一方で、職種による定着・縮小の傾向の差は浮き彫りになってきており、適用範囲の選別が進んでいる傾向も同時に見られる。

一方で、働き手の「今後もテレワークを継続したい」という意向は相変わらず下がる気配は見られず、今後のテレワークは、全社的な働き方改革施策というよりも、人材確保のニーズに合わせた、他社との差別化要因としての意味合いを強めていこう。



PERSOL

パーソル 総合研究所

テレワーク実施率の傾向

株式会社パーソル総合研究所 シンクタンク本部

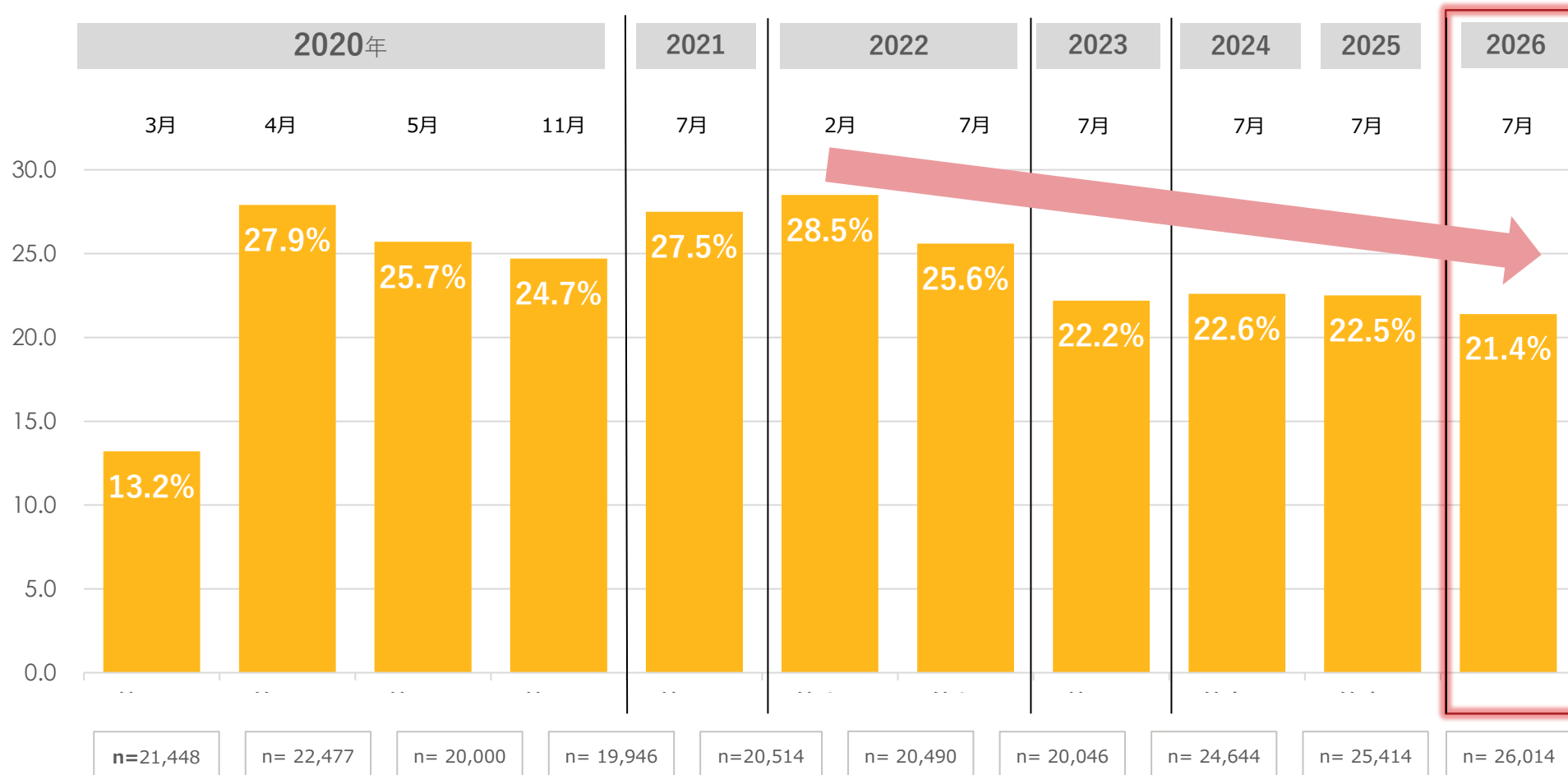
調査結果

テレワーク実施率推移

26年7月のテレワーク実施率は21.4%で、前年同期比でマイナス1.1ポイントの微減。

2022年以降、全体的なテレワーク実施率はジワジワとした微減傾向が見られる。

【全国】従業員のテレワーク実施率 推移 [正社員ベース]

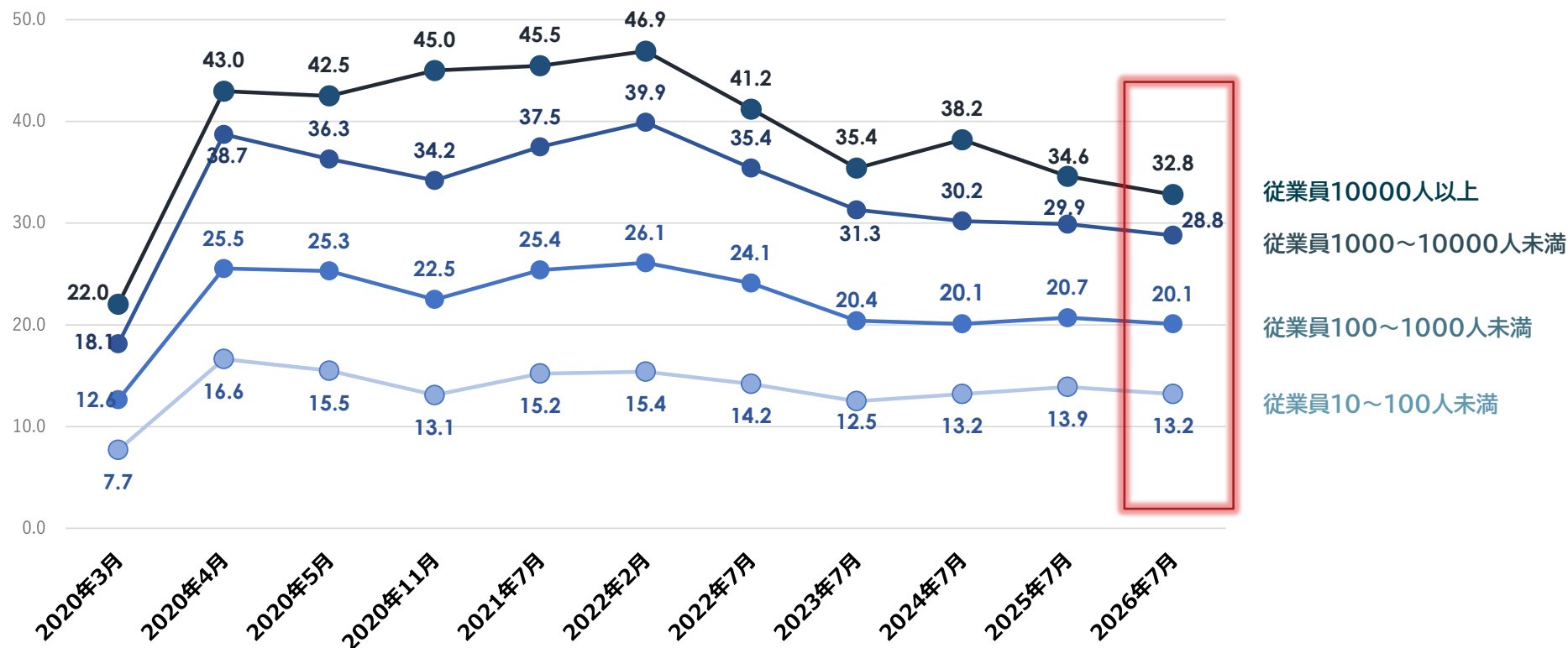


調査結果

テレワーク実施率【企業規模別】

企業規模別に推移を見ると、26年はテレワーク実施率が全体的に微減した。大企業と中小企業の差は全体的に縮小してきている。

企業規模別 テレワーク実施率推移 [正社員ベース]

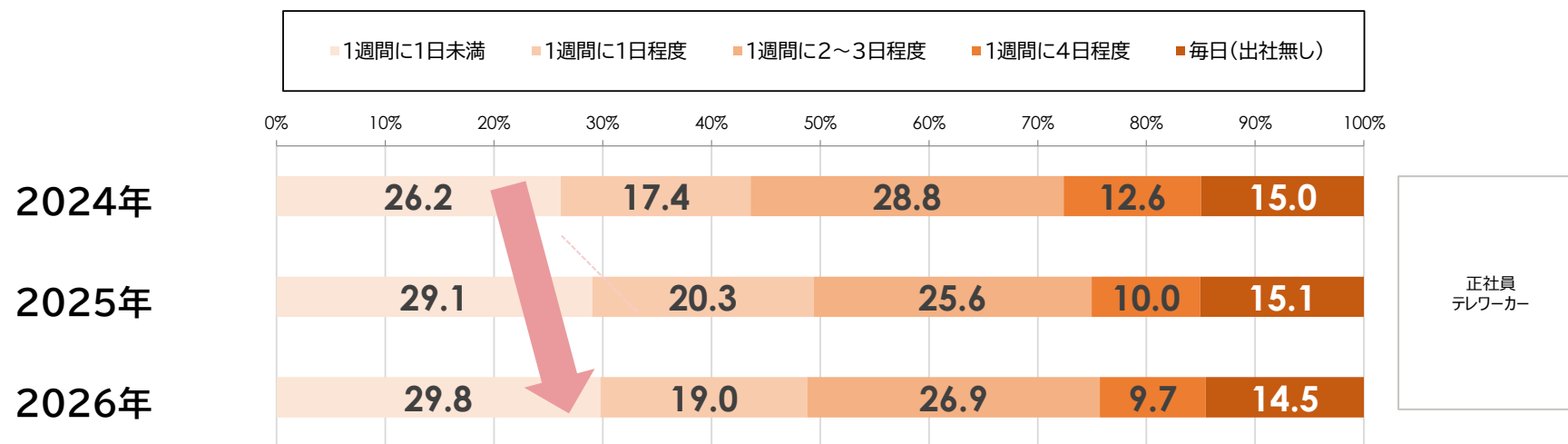


調査結果

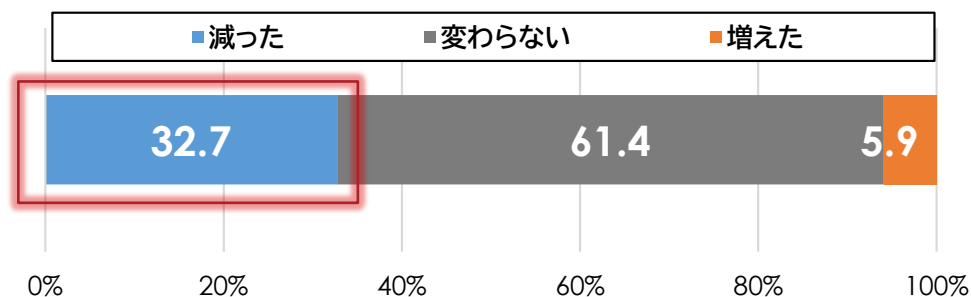
テレワーク頻度

テレワーカーのテレワーク頻度を聴取した。「1週間に1日未満」が29.8%、「1週間に1日程度」が19.0%。
頻度も微減傾向が続いている。2025年からの変化を直接尋ねた質問では、「減った」が32.7%。

テレワーク頻度推移 [正社員ベース]



2025年からの 頻度増減



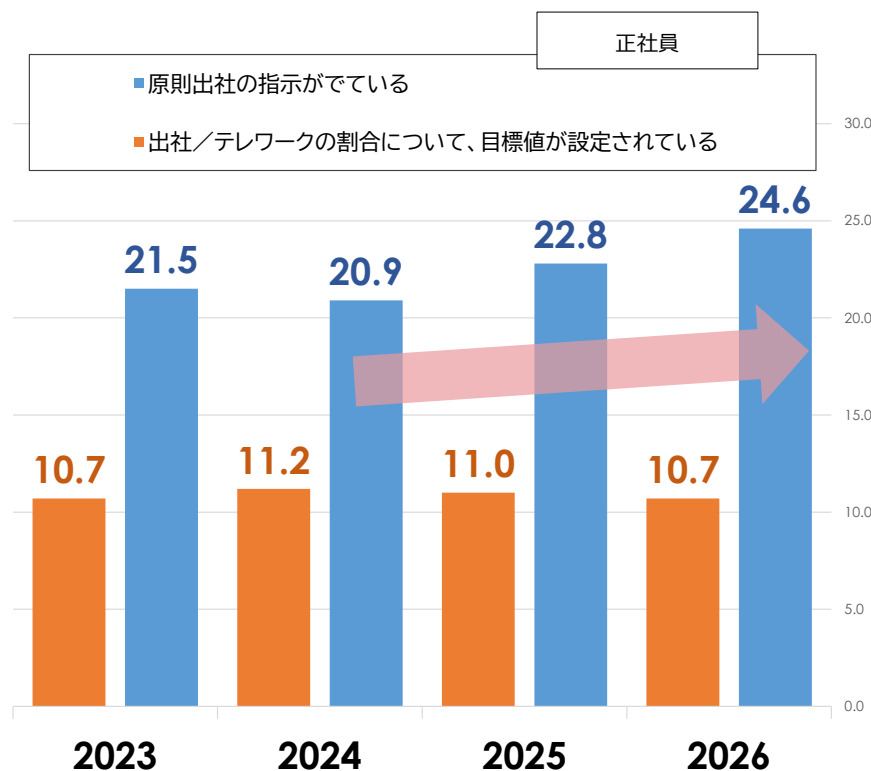
正社員
昨年からのテレワーク
実施者
n=11420

調査結果

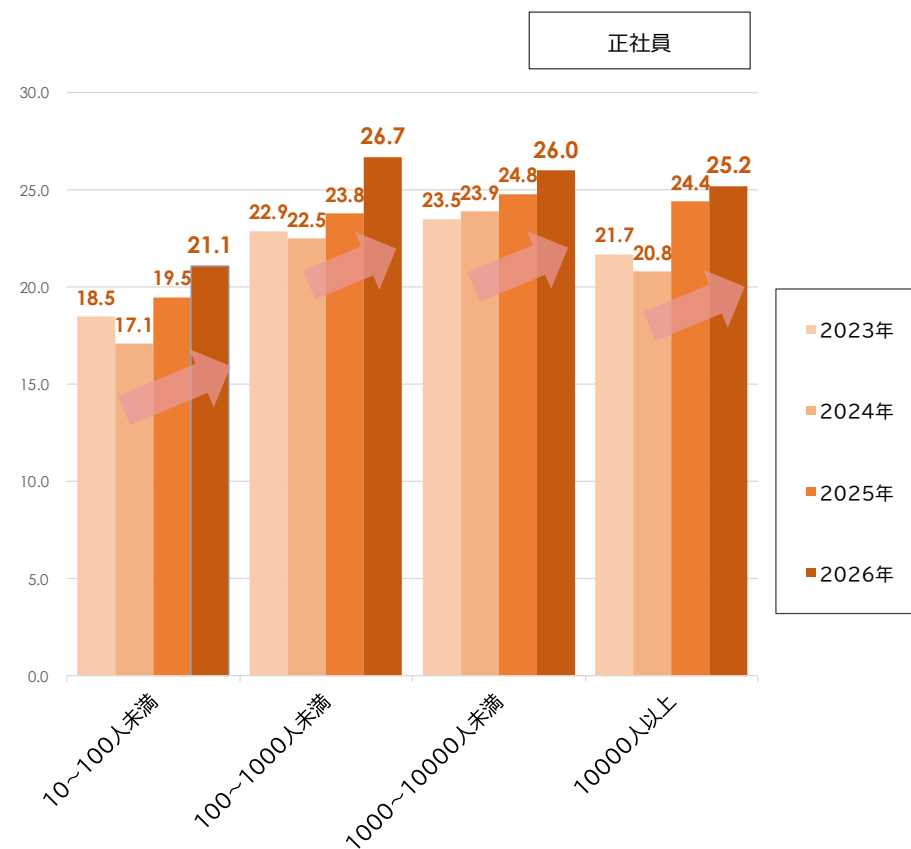
テレワークの企業方針の推移

ここ2年間、全体的に「原則出社の指示」の微増トレンドが続いている。企業規模別に見ても、すべての企業規模で増加している

会社のテレワーク方針の推移(%)



企業規模別 | 「原則出社指示」の割合(%)



調査結果

テレワーク実施率【業種別】

業種別にテレワーク実施率を見ると、情報通信業が55.7%で変わらず最上位。「教育、学習支援業」でこの2年間で8.6ポイント低下。

「原則出社」の指示が多い業種は、「教育、学習支援業」「電気・ガス・熱供給・水道業」「金融業・保険業」など。

業種別テレワーク実施率【正社員ベース】

	26年の サンプル数	26年7月 (%)	1年前からの 実施率変化 (pt)	2年前からの 実施率変化 (pt)
建設業	(1758)	18.0	-0.8	-0.5
製造業	(7631)	20.3	-1.3	-3.5
電気・ガス・熱供給・水道業	(572)	21.7	-3.2	-3.1
情報通信業	(2257)	55.7	-0.6	-0.5
運輸業、郵便業	(1845)	6.9	-2.0	-2.6
卸売業、小売業	(2634)	13.7	-0.7	-0.4
金融業、保険業	(1502)	25.2	0.9	1.7
不動産業、物品賃貸業	(600)	23.6	-1.7	-1.7
学術研究、専門・技術サービス業	(341)	38.5	2.2	1.6
宿泊業、飲食サービス業	(528)	11.0	3.5	0.0
生活関連サービス業、娯楽業	(510)	17.2	1.4	5.4
教育、学習支援業	(485)	14.2	-6.2	-8.6
医療、介護、福祉	(2228)	7.5	-0.2	0.3
その他のサービス業	(1945)	21.8	-1.3	-0.1
上記以外の業種	(1177)	31.6	-2.4	-1.0

業種別・テレワーク方針[正社員ベース](%)

	サンプル数	無 特 に 会 社 か ら 指 示 は	て 原 則 出 社 の 指 示 が で	値 割 合 に ／ 定 さ れ て い る 目 標 の	示 原 が 則 で て い る 指
建設業	(1758)	59.2	28.9	8.3	3.5
製造業	(7631)	61.2	25.4	10.8	2.7
電気・ガス・熱供給・水道業	(572)	59.5	29.6	9.6	1.3
情報通信業	(2257)	42.8	20.7	26.1	10.4
運輸業、郵便業	(1845)	70.6	23.5	4.0	2.0
卸売業、小売業	(2634)	63.3	25.4	8.8	2.5
金融業、保険業	(1502)	52.8	29.5	15.1	2.7
不動産業、物品賃貸業	(600)	57.0	27.5	12.7	2.8
学術研究、専門・技術サービス業	(341)	48.5	23.5	19.2	8.8
宿泊業、飲食サービス業	(528)	70.5	21.2	4.9	3.4
生活関連サービス業、娯楽業	(510)	65.2	23.2	6.4	5.1
教育、学習支援業	(485)	60.3	30.0	6.0	3.7
医療、介護、福祉	(2228)	72.4	21.3	3.0	3.3
その他のサービス業	(1945)	61.3	22.8	10.5	5.3
上記以外の業種	(1177)	59.9	20.2	11.5	8.4

調査結果

テレワーク実施率【地域・都道府県別】

地域別テレワーク実施率【正社員ベース】

	26年の サンプル数	26年7月 (%)	1年前からの 実施率変化 (pt)	2年前からの 実施率変化 (pt)
北海道・東北	(2555)	14.6	0.9	0.2
関東	(10988)	29.9	-1.8	-1.7
東海・北陸・甲信越	(4498)	14.2	-0.6	-0.3
近畿	(4427)	18.3	-0.6	-2.2
中国・四国・九州	(3547)	12.8	0.0	0.3
■東京圏（東京、神奈川、埼玉、千葉）	(9820)	31.8	-1.2	-1.6
■名古屋圏（愛知、岐阜、三重）	(2538)	16.3	-0.6	0.3
■大阪圏（大阪・兵庫、京都・奈良）	(4043)	19.0	-0.6	-2.1

※サンプル数は性別・年代、職種の補正のためのウェイトバック後の数値。

四捨五入処理の関係で、合計数値が異なる場合がある。

都道府県別テレワーク実施率【正社員ベース】

	サンプル数	26年7月 テレワーク実施率 (%)
東京都	(4339)	35.5
神奈川県	(2400)	32.4
千葉県	(1346)	27.1
埼玉県	(1735)	25.5
大阪府	(2084)	19.7
岡山県	(316)	19.4
熊本県	(172)	19.2
兵庫県	(1174)	18.6
宮城県	(480)	17.9
愛知県	(1836)	17.8
福島県	(331)	17.5
京都府	(548)	17.5
奈良県	(238)	17.5
高知県	(81)	17.2
福岡県	(882)	17.0
長崎県	(126)	16.5
静岡県	(580)	16.3
山形県	(219)	15.9
栃木県	(354)	15.7
山梨県	(92)	14.4

長野県	(342)	13.8
滋賀県	(230)	13.7
秋田県	(174)	13.5
北海道	(1001)	13.4
茨城県	(451)	13.4
鳥取県	(74)	13.4
青森県	(182)	13.2
群馬県	(363)	13.2
岐阜県	(363)	12.8
宮崎県	(100)	12.6
三重県	(340)	12.2
広島県	(525)	10.8
徳島県	(115)	10.8
鹿児島県	(153)	10.5
沖縄県	(125)	10.3
石川県	(201)	9.6
和歌山県	(153)	9.0
大分県	(140)	8.9
新潟県	(388)	8.5
佐賀県	(81)	7.7
岩手県	(166)	7.6
愛媛県	(202)	7.0
島根県	(124)	6.5
福井県	(114)	5.8
富山県	(242)	5.2
香川県	(159)	4.3
山口県	(171)	3.9

調査結果

テレワーク実施率【職種別】

職種別に見ると、「IT系技術職」「コンサルタント」「経営企画」が上位3職種。

1年前と比較すると、「コンサルタント」「教育関連」「商品開発・研究」などのテレワーク実施率が5ポイント以上減少した。

職種別テレワーク実施率【正社員ベース】

	26年の サンプル数	26年7月 (%)	1年前からの 実施率変化 (pt)	2年前からの 実施率変化 (pt)
IT系技術職	(1787)	56.9	-1.4	-2.1
コンサルタント	(65)	46.0	-16.2	-14.4
経営企画	(589)	45.4	-3.3	-1.6
企画・マーケティング	(449)	45.0	-4.6	-5.1
広報・宣伝・編集	(125)	38.8	0.9	-4.6
クリエイティブ職（デザイン・ディレクターなど）	(147)	36.2	5.9	0.8
商品開発・研究	(925)	36.1	-5.2	-5.0
営業推進・営業企画	(631)	30.5	2.4	-0.4
総務・人事	(2035)	27.4	-2.6	-3.5
営業職（法人向け営業）	(1956)	26.7	-1.0	0.8
財務・会計・経理・法務	(1545)	25.9	-1.5	0.2
資材・購買	(378)	24.6	0.8	-5.4
営業事務・営業アシスタント	(866)	23.8	1.0	1.7
顧客サービス・サポート	(584)	22.4	2.9	2.2
受付・秘書	(114)	20.7	6.0	5.9
建築・土木系技術職（施工管理・設計系）	(450)	20.3	-1.4	-0.2
事務・アシスタント	(2539)	20.0	-0.2	-0.2
その他専門職	(297)	16.2	-5.6	-3.1

	26年の サンプル数	26年7月 (%)	1年前からの 実施率変化 (pt)	2年前からの 実施率変化 (pt)
生産技術・生産管理・品質管理	(1774)	12.7	-1.3	-5.3
営業職（個人向け営業）	(683)	12.4	-2.5	0.4
教育関連	(161)	10.8	-10.1	-3.7
医療系専門職	(403)	9.9	2.0	1.5
【飲食】接客・サービス系職種	(213)	9.0	1.0	1.1
【飲食以外】接客・サービス系職種	(378)	5.3	2.4	2.6
製造（組立・加工）	(2132)	4.5	0.2	0.6
福祉系専門職（介護士・ヘルパーなど）	(786)	4.5	0.8	-0.3
軽作業（梱包・検品・仕分／搬出・搬入など）	(87)	4.4	4.4	-2.3
建築・土木系技術職（職人・現場作業員）	(202)	3.6	-2.8	-5.1
配送・倉庫管理・物流	(497)	2.9	-0.7	-1.1
販売職（販売店員、レジなど）	(725)	2.8	0.5	-1.1
警備・清掃・ビル管理	(355)	2.8	-6.7	-2.8
ドライバー	(625)	1.8	-0.3	0.1
幼稚園教諭・保育士	(154)	1.3	-0.8	-1.9

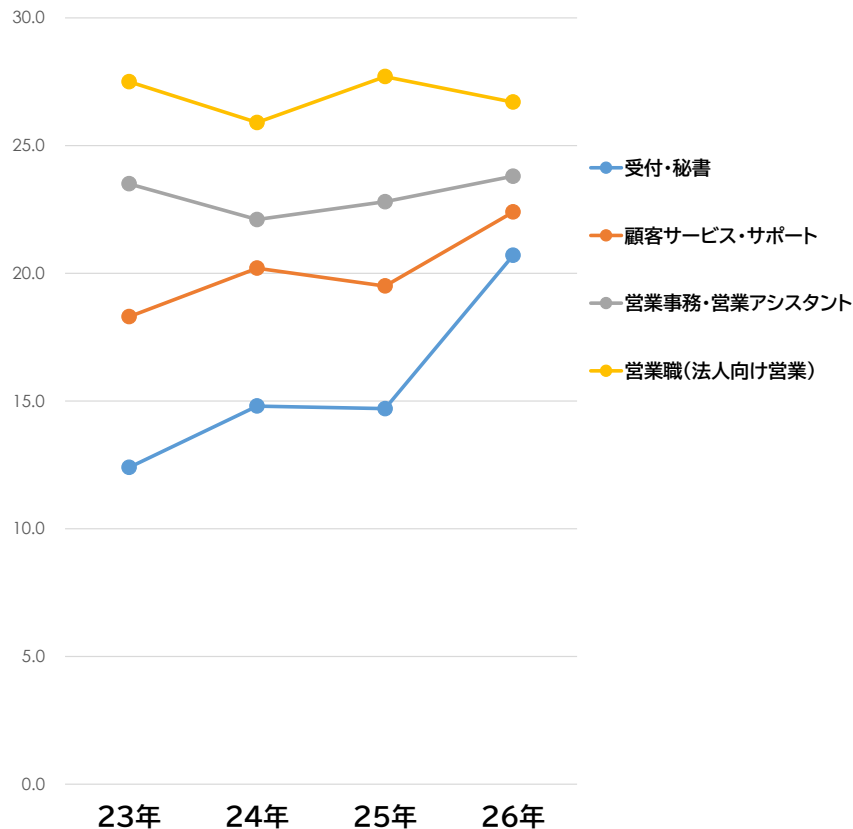
調査結果

テレワーク実施率【職種別】

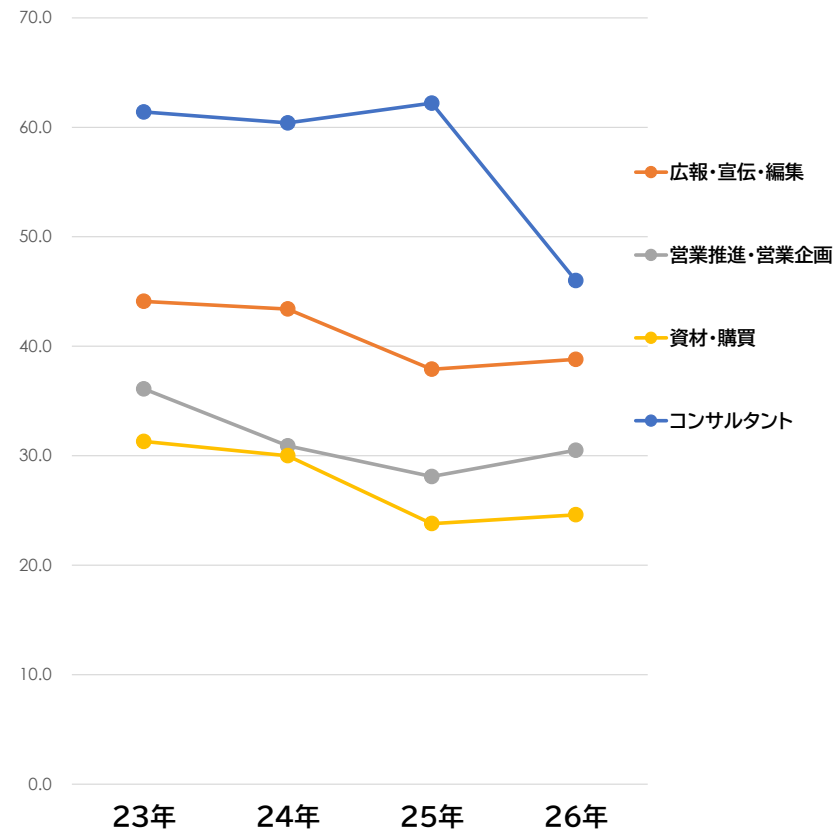
ここ3年間の職種別の動きを見ると、「営業職(法人向け営業)」「営業事務・アシスタント」「顧客サービス・サポート」などの職種は、テレワークが定着傾向。一方で、「コンサルタント」「広報・宣伝・編集」「営業推進・営業企画」などでは、減少傾向がみられる。

職種別テレワーク実施率【正社員ベース】

テレワーク維持傾向の職種(%)



テレワーク減少傾向の職種(%)



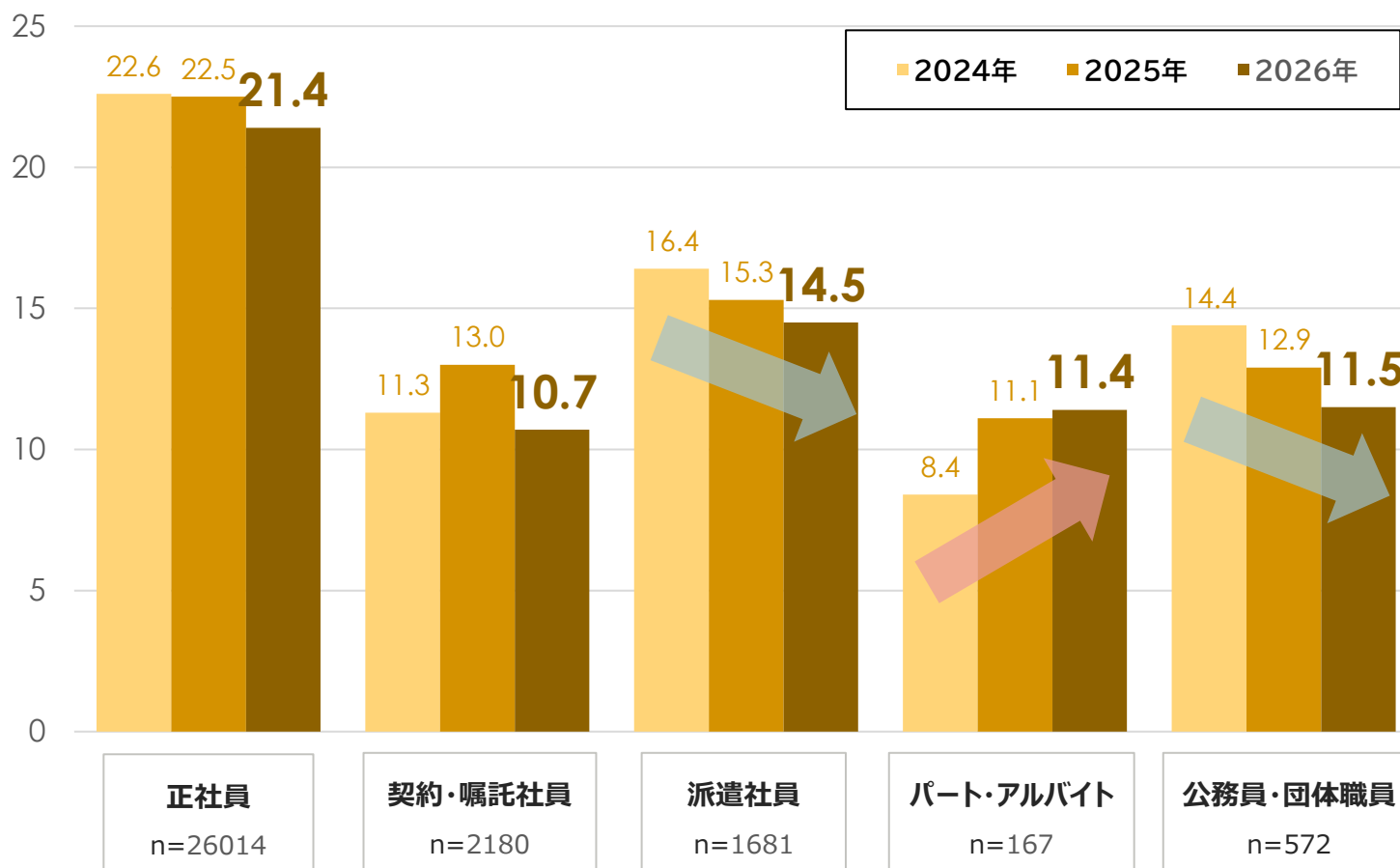
調査結果

テレワーク実施率【雇用形態別】

雇用形態別に見ると、非正規雇用は全体でテレワーク実施率は低い。

前年同期比では、「公務員・団体職員」「派遣社員」は2年連続微減傾向である一方、「パート・アルバイト」は微増傾向が続いている。

雇用形態別のテレワーク実施率(%)

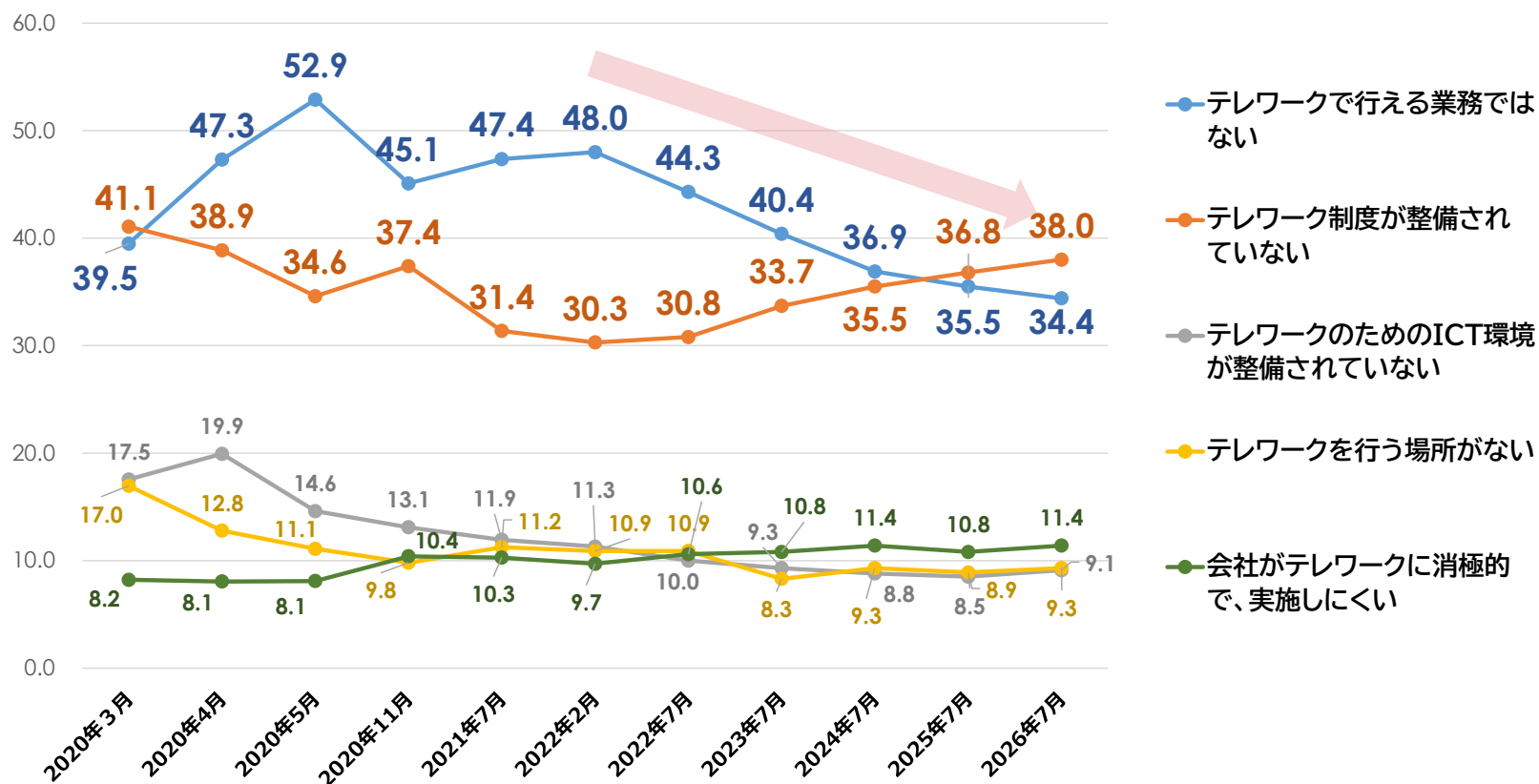


調査結果

テレワーク非実施の理由

テレワークを実施していない理由を聴取した。経年変化を見ると、「テレワーク制度が整備されていない」が継続的に上昇し、「テレワークで行える業務ではない」は継続的に減少が続いている。

テレワーク非実施理由の推移 [正社員ベース] (%)





PERSOL

パーソル 総合研究所

テレワーカーの就業意識

株式会社パーソル総合研究所 シンクタンク本部

調査結果

テレワーク継続希望意向

テレワーク実施者に、今後のテレワーク希望を聴取した。「続けたい」計で81.6%。

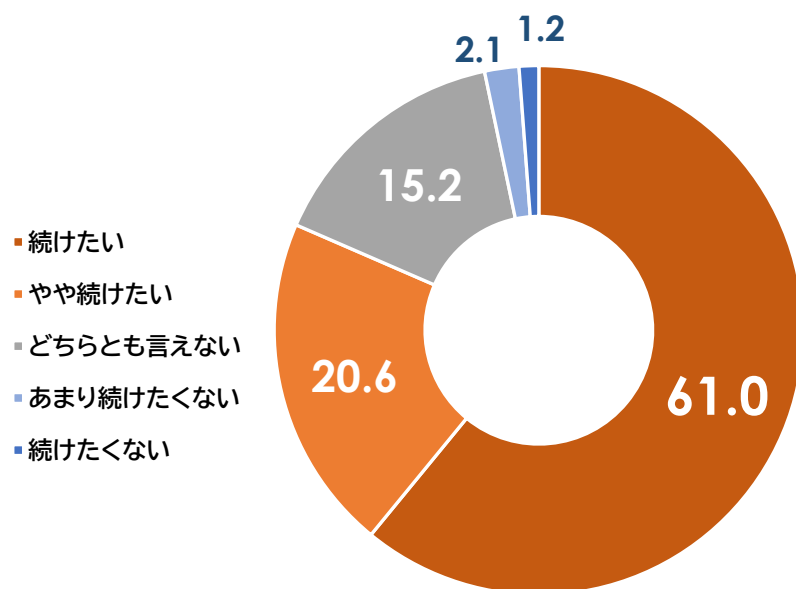
2020年後半以降、高止まりの状態が続いている。

テレワーク継続希望意向 (%)

今後も、テレワークを続けたいですか。続けたくないですか。

正社員
n= 5565

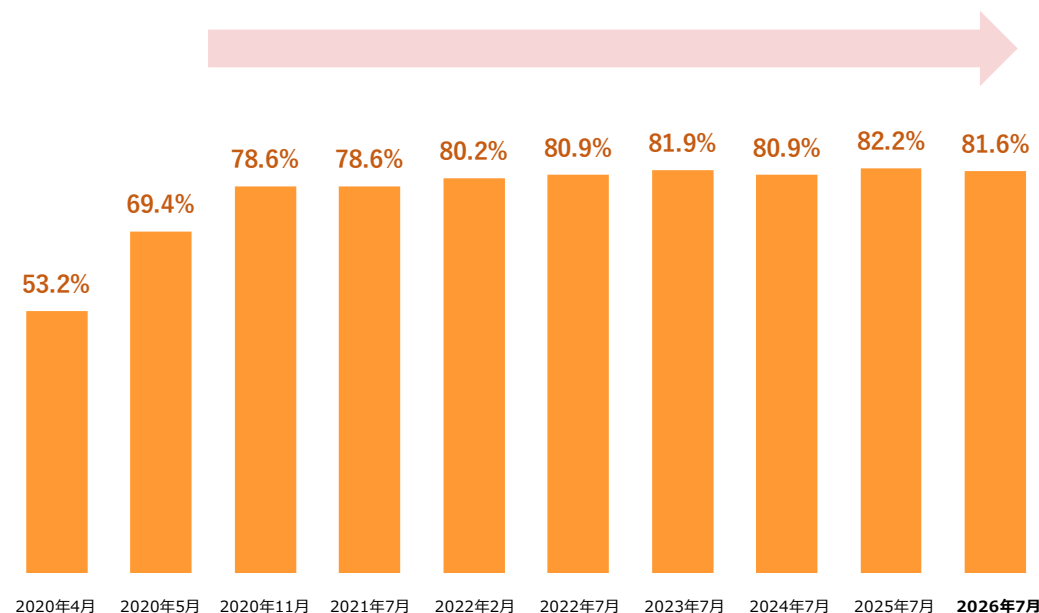
続けたい計 **81.6%**



テレワーク継続希望意向 推移

正社員

続けたい+やや続けたい計(%)



調査結果

テレワークでの困りごと・不安感

テレワークでの困りごと・不安感は以下。困りごとは、「運動不足を感じる」が最上位。前年と比べ全体的に定着傾向。不安感も全体的に減少している様子は見られず、職場のテレワーク課題が解決の方向に向かっていない傾向が見られる。

テレワークに関する困りごと（上位抜粋）

	(あてはまる計・%)	前年比較	2年前比較
運動不足を感じる	55.5	0.1	-2.0
テレワークでできない仕事がある	43.8	1.4	-0.6
部下の仕事の様子がわからなくなった	37.1	0.6	4.9
プリンターなどの必要機器がない	36.8	1.1	0.6
仕事に適した机や椅子がない	34.4	2.2	-0.6
腰痛・肩こりが悪化した	31.1	1.5	0.0
チームに一体感が感じられない	30.1	1.4	-0.6
働きながら子供の世話をしなければいけない	30.0	0.3	3.7
部下の労働時間の管理が難しくなった	30.0	4.6	1.9
労働時間が長くなりがちだ	28.4	0.9	3.1

正社員テレワーカー n=1000 一部の設問は上司のみ回答

テレワーク時の不安感

	(あてはまる計・%)	前年比較	2年前比較
非対面のやりとりは、相手の気持ちがわかりにくく不安だ	37.1	1.4	1.6
上司や同僚から仕事をさぼっていると思われるか不安だ	29.9	2.8	3.7
相談しにくいと思われるか不安だ	28.9	1.7	3.2
上司から公平・公正に評価してもらえるか不安だ	28.8	2.5	1.6
出社・出勤する同僚が不公平感を感じていないか不安だ	26.3	1.7	1.6
出社・出勤する同僚と一緒に仕事やりにくいと思われるか不安だ	26.2	2.6	2.5
仕事を頼みにくいと思われるか不安だ	23.5	0.3	0.5
将来の昇進や昇格に影響が出ないか不安だ	23.5	3.2	4.3
出社・出勤する同僚の業務負担が増えていないか不安だ	23.3	-0.3	0.4
成長できるような仕事を割り振ってもらえるか不安だ	22.2	1.3	2.3
社内異動の希望が通りにくならないか不安だ	21.1	2.2	2.9

正社員テレワーカー n=1000