

ワーク(仕事)がライフ(私生活)を好転させると75%が回答！

～識学が「ワークライフ“ニュー”バランス」意識調査を実施～

7割以上の人が「人生の勝負時」には仕事を優先する！

令和時代の自己実現と経済基盤を両立させるストイックな生存戦略が見えた

独自の組織運営メソッド「識学」を使った経営・組織コンサルティングや従業員向け研修を展開する株式会社識学（本社：東京都品川区、社長：安藤 広大、証券コード7049）は、2026年2月5日（木）～7日（土）、「ワークライフ“ニュー”バランス」に関する調査を行いました。

今回、20代～50代の会社員1,000名を対象に意識調査を実施したところ、**現代のビジネスパーソンが抱く極めて合理的かつ前向きな生存戦略が浮き彫りとなりました**。理想は「ライフの最大化」としながらも、約75%の人が人生には私生活を犠牲にしても、仕事の中の「勝負時」があると考えており、仕事の成果が私生活にポジティブな影響を与えると回答しています。「仕事を減らして生活を充実させる」というワークライフバランスが蔓延していますが、本調査によって、**仕事と生活を“対立軸”で捉えるのではなく、「働くことが、人生をより豊かにするための原資（起点）になる」という価値観に共感し、自らの足で人生を切り拓こうとする力強い仕事観が見えてきました**。

■調査背景

かつての私生活を犠牲にして働くことこそが美德とされていた時代を経て、現代では、私生活も働くこともどちらも大切であるという「ワークライフバランス」の考え方が浸透してきました。しかし、その考え方を尊重するあまり、「頑張るって働くこと」を良しとせず、生産性を度外視した労働時間の短縮のみを追う風潮が生まれている事実が散見されます。本来、**仕事と私生活は天秤にかけるものではなく、双方が好影響を与え合うことが理想のはず**。

一生懸命働くことで生活の質が向上し、私生活が充実。そして、それによってさらに仕事への意欲が高まる。識学では、この好循環を「ワークライフ“ニュー”バランス」と定義しました。「仕事を頑張るのは格好悪い!？」という空気が漂う昨今、改めて働くことのポジティブな価値を捉え直す必要があると考えています。

そこで今回、ビジネスパーソンの残業に対する意識にフォーカスして仕事が生活に与える影響などについて調査しました。本調査を通じ、現代における「働くことの真の意味」を浮き彫りにします。

***詳細なデータなどについては、別添資料をご参照ください。**

調査結果のポイント

- 残業実態…74.2%が「月1時間以上」の残業あり。
⇒その納得感の境界線は「月10時間」。これを超えると不満が増加する傾向がある。
- 残業理由…最多は「業務過多」。一方で3割以上が「責任を全うするため」とも回答。
- 残業の是非…8割以上が“やむを得ない残業”を肯定。「責任」を重んじる姿勢。
- 残業しないための対策は？必要なのは「仕組み」の改善と業務フローや会議の削減。
- ワークとライフの理想のバランスは…「ライフ最大化」が46.2%。
- 仕事の勝負時…約7割が「人生には私生活を犠牲にしても働くべき勝負時がある」と。
- 仕事はどう私生活に影響？…75%が私生活に好影響。経済的・精神的な充実へ。
- 「働くことは人生を豊かにするための原資」73.7%が共感。
- 働く目的は？生計維持が最多。仕事での成果を人生の「原資」にする現実的選択。
- 今後見直したい点…報酬向上とやりがい追求が二極化。現状に満足する層も一定数存在。

【調査結果まとめ】

今回の調査において、74.2%の方が月1時間以上の残業をしており、その「納得感」については「月10時間」を境に不満が納得感を上回るという結果になりました。この「**月10時間以上の残業**」が、現代における一つの“働き方の許容ボーダーライン”と言えるでしょう。

残業の主因が「業務過多」である一方で、3割以上が「責任を全うするため」と回答しており、さらに8割以上が“やむを得ない残業”を肯定的に捉えていることも判明しました。その背景には、単なる時間の切り売りではなく、プロフェッショナルとしての「責任感」を重んじる姿勢があるといえます。無駄な残業を減らすために「業務フロー改善」や「役割の明確化」を求める声が多いのも、「非効率な拘束は嫌うが、成果のための投資は厭わない」という極めて合理的な意識の表れと捉えることができます。

また、理想のワークライフバランスとして「ライフの最大化」を掲げる人が半数近くに達する一方で、約7割の方が「勝負時（仕事を優先すべき時）」があると回答しました。これは、仕事と生活を単なる対立構造として捉えるのではなく、「仕事（ワーク）は、人生（ライフ）をより豊かにするための原資である」というマインドセットが深く根付いていることにほかなりません。実際に、仕事の成果がプライベートへポジティブな影響を与えると回答した人は75%を超えており、管理監督者層においてはその傾向がさらに顕著です。

総じて、現代のビジネスパーソンは、単なる「時短」や「楽な仕事」を求めているわけではないことが分かります。彼らが求めているのは、「納得感のある時間配分」と「人生の質を向上させるための成果」です。

本来、仕事と私生活は天秤にかけられるものではなく、双方が好影響を与え合うことが理想のはず。当社が定義をした「ワークライフ“ニュー”バランス」。一生懸命働くことで生活の質が向上し、私生活の充実がさらに仕事への意欲を高める。「仕事を頑張るのは格好悪い」という空気が漂う今だからこそ、改めて働くことのポジティブな価値を捉え直すべきではないでしょうか。

本調査の結果が、個人の自己実現と組織の持続的成長を両立させる、より本質的な働き方改革の一助となれば幸いです。

■調査概要

調査機関：株式会社識学

調査対象：20歳～59歳の会社員（正社員）／従業員数10人以上の会社に勤務している

有効回答数：有効回答者数…1,000 サンプル（内訳：管理監督者：500s・非管理監督者：500s）

調査期間：2026年2月5日（木）～7日（土）

調査方法：インターネット調査

※本調査では、小数点第2位を四捨五入しています。そのため、数字の合計が100%とならない場合があります。

■引用・転載時のクレジット表記のお願い

本リリースの引用・転載は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。

<例>「株式会社識学が実施した調査結果によると……」



■識学について

【会社概要】

会社名：株式会社識学（SHIKIGAKU. Co., Ltd.）

<https://corp.shikigaku.jp/>

証券コード：7049

本社所在地：〒141-0032 東京都品川区大崎 2-9-3 大崎ウエストシティビル 1階

電話番号：03-6821-7560

事業内容：「識学」を使った経営、組織コンサルティング

「識学」を使った従業員向け研修

「識学」をベースとした web サービスの開発、提供

「識学」関連書籍の出版

設立：2015年3月

代表者：代表取締役社長 安藤 広大

従業員数：250名（※役員・パートアルバイト除く） ※2025/11/30 時点

支店情報：■大崎分室

〒141-0032 東京都品川区大崎 2-11-1 大崎ウィズタワー 8階、19階

電話番号：03-6821-7560

■大阪支店

〒541-0052 大阪府大阪市中央区安土町 3-3-9 田村駒ビル 3階

電話番号：06-4400-6231

■名古屋支店

〒460-0003 愛知県名古屋市中区錦 1-20-30 伏見フロントビル 10階

電話番号：052-990-6577

■福岡支店

〒810-0001 福岡県福岡市中央区天神 4-6-7 JRE 天神クリスタルビル 2階

電話番号：092-600-7990

■仙台支店

〒980-0803 宮城県仙台市青葉区国分町 1-4-9 enspace4 階

電話番号：03-6821-7560

《株式会社識学 担当部門》

ブランド・コミュニケーション係

藤原、安村、竹之内

03-6821-7488

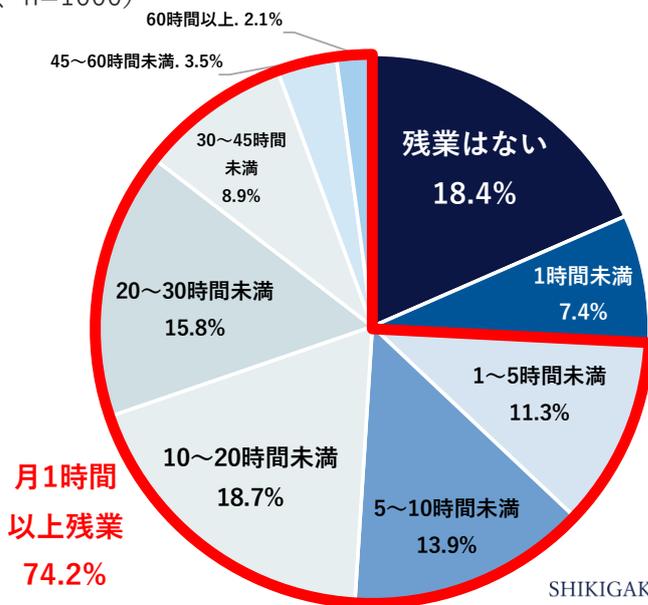
pr@shikigaku.com

<別添資料>

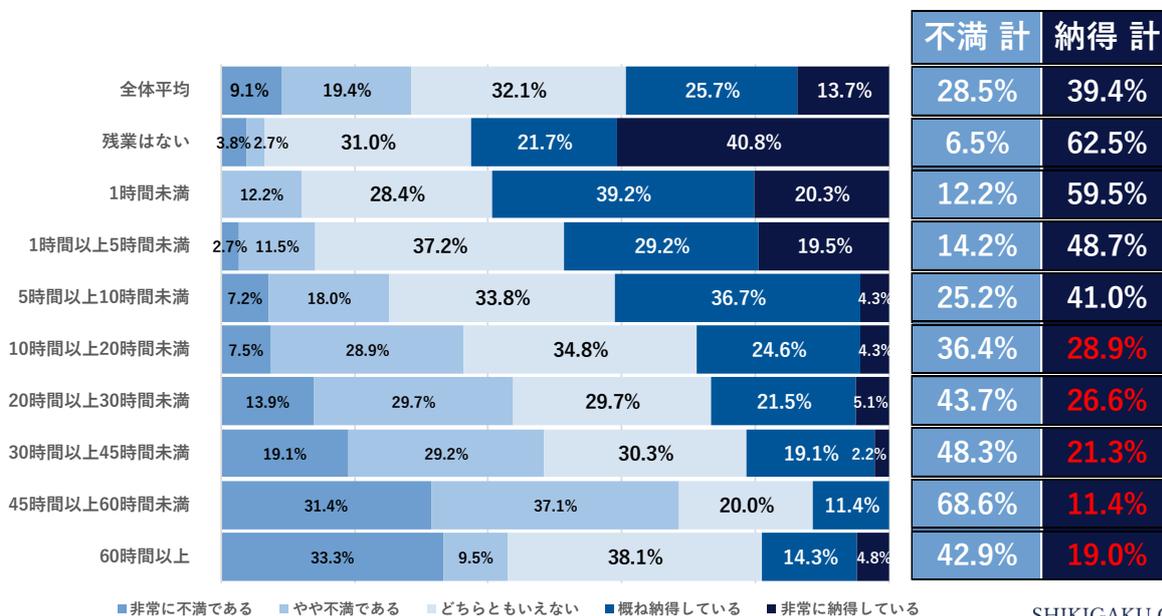
社員の 74.2%が月に「1 時間以上の残業がある」と回答
その納得感は？「月 10 時間以上の残業」納得感を不満が上回るボーダーライン

- Q1. あなたの月平均の残業時間について、最も近いものをお答えください。
 Q2. 現在の残業時間について、あなたはどのように感じていますか。

(いずれも単一回答、n=1000)



SHIKIGAKU CO., LTD.



SHIKIGAKU CO., LTD.

現代の働き方の指標の重要な1つである残業時間について調査したところ、74.2%が月に1時間以上の残業があると回答しました。しかし、重要なのは残業時間そのものよりも、残業に対する「納得感」でしょう。全体では、現在の残業時間に「納得している（非常に納得を含む）」と答えた人が39.4%で、「不満である（やや不満を含む）」の28.5%を上回りました。

残業時間ごとの内訳を見ると、「残業なし」や「1時間未満」の層で納得感が過半数を超えるのは当然

と言えますが、注目すべきは「月 10 時間」というラインです。この時間を境に不満が納得感を上回ることから、月 10 時間が“働き方の納得感を維持できる許容範囲のボーダーライン”であると言えるかもしれません。

**残業の理由…最多は「業務過多」一方で3割以上が「責任を全うするため」とも回答
8割以上が“やむを得ない残業”を肯定…「責任」を重んじる姿勢**

※前問で1時間以上残業があるという方が対象

Q3. あなたが残業する際の理由について、あてはまるものをすべてお答えください。

(複数回答、n=742)

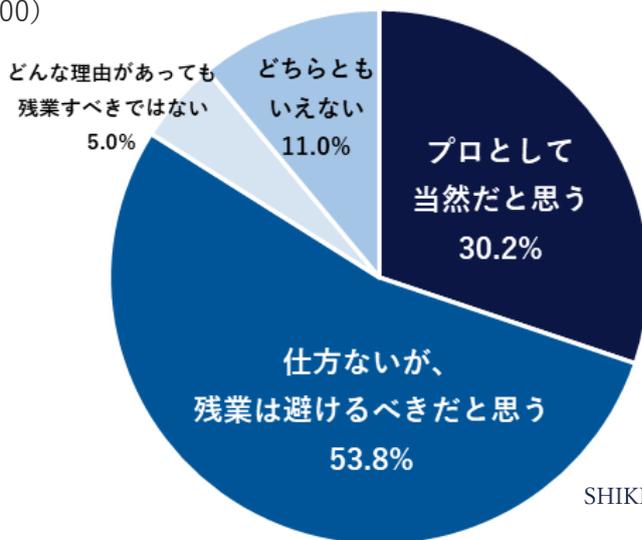
残業の理由であてはまるもの (複数回答、n=742)		
1	業務量が多すぎる	51.8%
2	突発的なトラブル対応	46.0%
3	責任ある仕事を全うするため	32.9%
4	収入(残業代)を確保したい	21.8%
5	スキルアップや成長のため	12.0%
6	周囲が帰らないため	10.6%
7	自分のこだわりを追求したいため	7.5%
8	その他	1.1%

SHIKIGAKU CO., LTD.

続いて残業が発生してしまう理由については、「業務量が多すぎる」が51.8%と最多。次いで「突発的なトラブル対応」が46.0%。一方で、「責任ある仕事を全うするため」との回答も32.9%に上り、業務過多という状態でありつつも、自らの役割や責任を果たすために残業をしているビジネスパーソンの姿が浮き彫りとなりました。

Q4. 締切や業務責任を守るために、やむを得ない残業が発生することについてどう思いますか。

(単一回答、n=1000)



SHIKIGAKU CO., LTD.

“やむを得ない残業”についてはどうでしょうか。最も多かったのは「仕方ないが、残業は避けるべきだと思う」が53.8%、続いて「プロとして当然」が30.2%でした。「残業すべきではない」という否

定派はわずか 5.0%に留まっており、「仕方がない」を許容していると捉えれば、「やむを得ない残業”については 8 割以上が肯定的に捉えていることが分かりました。多くのビジネスパーソンが、無理に時間を短縮したり、定時で業務を終わらせるよりも「責任を全うすること」に重きを置いているということでしょう。

**残業しないための対策は？必要なのは「仕組み」の改善、業務フローや会議の削減
ワークとライフ理想のバランスは…「ライフ最大化」が 46.2%**

Q5. あなたは無駄な残業を減らすために、何が重要だと思いますか。

(複数回答、n=1000)

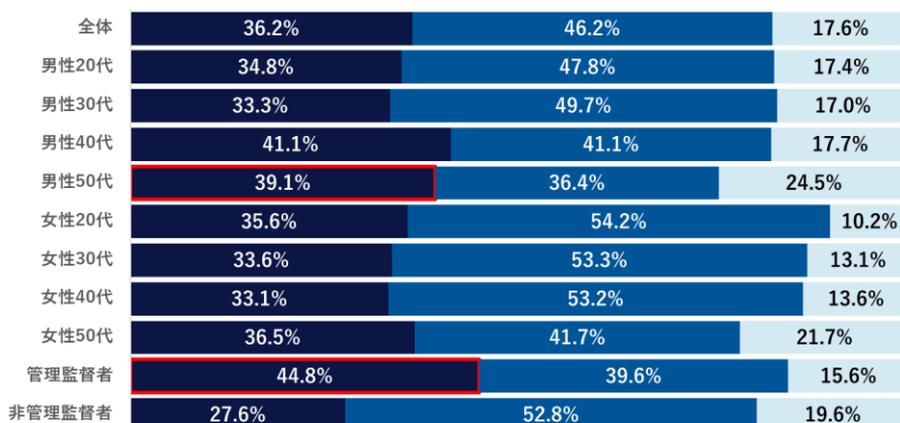
無駄な残業を減らすために必要なこと (複数回答、n=1000)		
1	業務フロー改善	53.5%
2	会議の削減・効率化	40.4%
3	権限・役割分担の明確化	31.9%
	自己の段取り改善	
5	上司のマネジメント	29.4%
6	明確な成果評価制度	19.4%
7	その他	1.6%

SHIKIGAKU CO., LTD.

無駄な残業を減らすための必要な要素としては、「業務フロー改善」が 53.5%と最多で、次いで「会議の削減・効率化」40.4%となりました。また「自己の段取り改善」や「権限・役割分担の明確化」も 31.9%に上り、現場では単なる意識改革ではなく、仕組みの改善や役割の明確化といった、生産性の向上につながる“働く価値”を高めるための実務的なアプローチが求められているようです。

Q6.あなたが考える「理想のワークライフバランス」に最も近いものを選んでください。

(単一回答、n=1000)



- ワークとライフを「5:5」の等分で維持したい
- ワークは最小限にし、「ライフ（私生活）」を最大化したい
- 時期によってはワークに振り切り、ライフを支える「基盤（原資）」を作りたい

SHIKIGAKU CO., LTD.

理想の「ワークライフバランス」はどうでしょうか？ワーク重視？ライフ重視？それとも半々？最も多かったのは「ワークは最小限にし、ライフを最大化したい」の 46.2%でした。カテゴリ別でみ

ると、男性 50 代と管理監督者の方において、“五分五分派”が“ライフ派”を上回るという結果となりました。

一見すると仕事への消極姿勢に見えますが、これまでの結果を振り返ると異なる背景が見えてきます。前問での「残業を減らすための要素」として、具体的な仕組み作りを求めており、また Q4 における“やむを得ない残業”についても 8 割以上方が理解を示しています。つまり、この「ライフ最大化」への希望は、単なる仕事嫌いではなく、非効率な労働から解放され、より価値のある時間に人生を投じたいという願いの表れと見る事が出来ます。

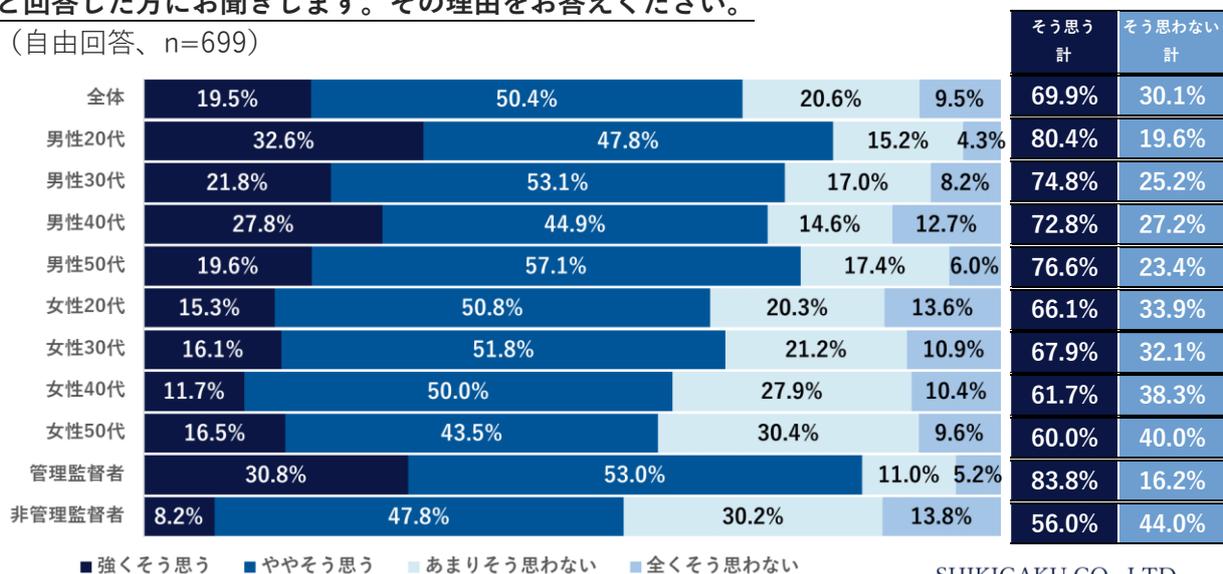
**仕事の勝負時…約 7 割が「人生には私生活を犠牲にしても働くべき勝負時がある」
その理由は「やりがいプライベートも充実させるから」など**

Q7. 人生において、プライベートを犠牲にしても仕事を優先しなければならない「勝負時」はあると思いますか。

(単一回答、n=1000)

Q8. 【人生においてプライベートを犠牲にしても仕事を優先しなければならない「勝負時」はある】と回答した方にお聞きします。その理由をお答えください。

(自由回答、n=699)



前問の回答で「ライフの最大化」を理想に掲げる一方で、この設問では、現実的な仕事の向き合い方について非常にストイックな一面も見て取れます。人生において、私生活を犠牲にしても仕事を優先すべき「勝負時」があると思うかを聞いたところ、「強く思う」が 19.5%、「やや思う」が 50.4%と、約 7 割の方がその必要性を肯定しました。またカテゴリ別でみると、男性の肯定派が多い傾向で、管理監督者については 83.8%が「勝負時」があると回答しました。理想は私生活の充実ではあるものの、人生の特定の局面においては、仕事を最優先し「基盤」を作るべきだという、ビジネスパーソン根底にある強い責任感と現実的な生存戦略が浮き彫りとなりました。

また、その理由について聞いたところ、以下のような意見があがりました。

【仕事あつてのプライベートだから】

- ・やりがいプライベートも充実させるから。(47 歳女性・医療業)
- ・プライベートを充実させるためには収入が必要。(30 歳男性・製造業)

【そこにチャンスがあるかもしれない】

- ・チャンスをつかむにはある程度ワーク側に振らないといけない。(47歳女性・卸売り 小売業)
- ・昇給のチャンスやスキルアップの場を逃さないため。(52歳女性・不動産)

【家族や仕事仲間のためにはやむを得ない】

- ・誰かが困ってる時は助けたいと思うから。(37歳女性・ソフトウェア・情報サービス業)
- ・家族の為に多少の犠牲はやむを得ない。(54歳男性・サービス業)

**仕事はどう私生活に影響？ 75.1%が私生活に好影響。経済的・精神的な充実へ
「働くことは人生を豊かにするための原資」 73.7%が共感**

Q9. 仕事で成果が出たり、良い状態にある時、あなたの「プライベート（私生活）」にはどのような影響がありますか。

(複数回答、n=1000)

仕事は私生活にどのような影響があるか (複数回答、n=1000)		
1	経済的な余裕ができ、選択肢が広がる	46.8%
2	充実感により、休日の満足度が高まる	31.6%
3	自分に自信がつき、家族や友人に優しく	29.4%
4	仕事で得た刺激が趣味や教養に活きる	24.7%
5	特に影響はない	16.4%
6	むしろ疲弊して私生活が悪化する	8.5%

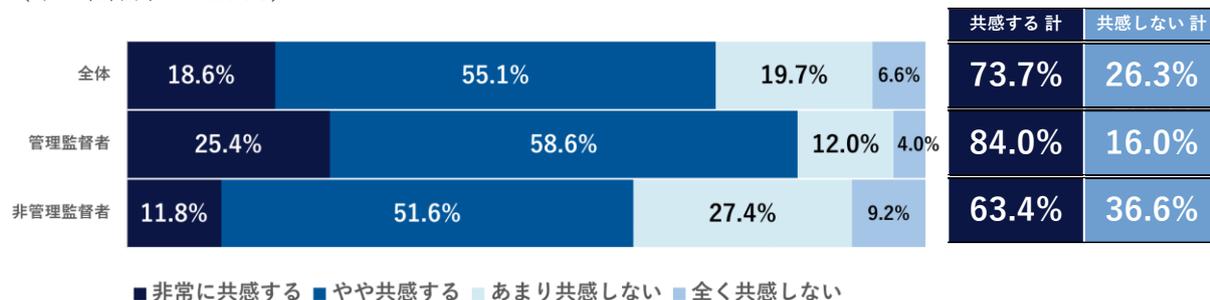
ポジティブに
影響 合計
75.1%

SHIKIGAKU CO., LTD.

ワーク（仕事）がライフ（生活）に対してどのような影響を及ぼすかについての設問では、「経済的な余裕ができ、選択肢が広がる」が46.8%と、経済的な好影響が最も高い結果となりました。しかし「充実感により、休日の満足度が高まる」が31.6%、「自分に自信がつき、家族や友人に優しくなれる」が29.4%と、経済的なところとは直結しない、メンタルの部分での好影響も多くあるようでした。「特に影響はない」(16.4%)、「むしろ疲弊して私生活が悪化する」(8.5%)を選択しなかった方、それらを「ポジティブな影響」としてまとめると、全体の75.1%に達しました。

Q10. 「働くこと（ワーク）は、人生をより豊かにするための原資（起点）になる」という考えについて、どの程度共感しますか。

(単一回答、n=1000)

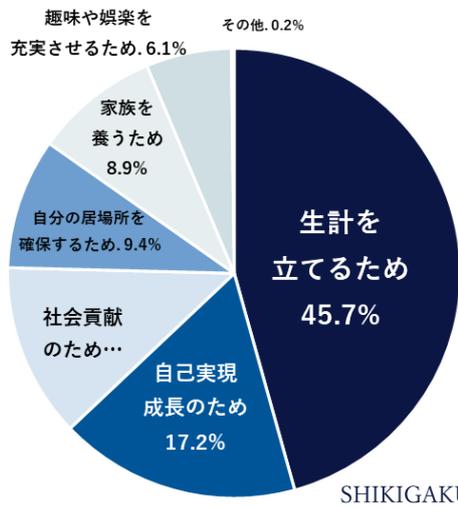


SHIKIGAKU CO., LTD.

ここまで「ライフの最大化」を理想に掲げながらも、高い責任感を持ち、「勝負時」には集中して働く覚悟があるということが分かりました。そこで、その根源にある意識を問う、「働くこと（ワーク）は、人生をより豊かにするための原資（起点）になる」という考えについて共感できるか？について聞くと、実に73.7%（共感する18.6%・やや共感する55.1%の計）が「働くことは人生を豊かにするための原資（起点）になる」という考えに共感するという結果になりました。特に管理監督者における共感率は、84.0%と高い結果でした。これは、仕事と生活を「時間を奪い合う対立構造」ではなく、「仕事の充実が生活を底上げする」という好循環が、マインドセット（思考の枠組み）として深く根付いているということだと考えられます。私生活を充実させるためには、単なる時短ではなく、仕事で成果を出し、自信をつけ、経済力という“原資”を確保することこそが最短ルートである。そんな現代ビジネスパーソンの深層心理が、この高い共感率に集約されたと言えるでしょう。

**働く目的は？「生計維持」が最多。仕事での成果を人生の「原資」にする現実的選択
今後見直したい点…報酬向上とやりがい追求が二極化 現状に満足する層も一定数存在**

Q11. あなたにとって「働く目的」として、最も優先順位が高いものは何ですか。
(単一回答、n=1000)



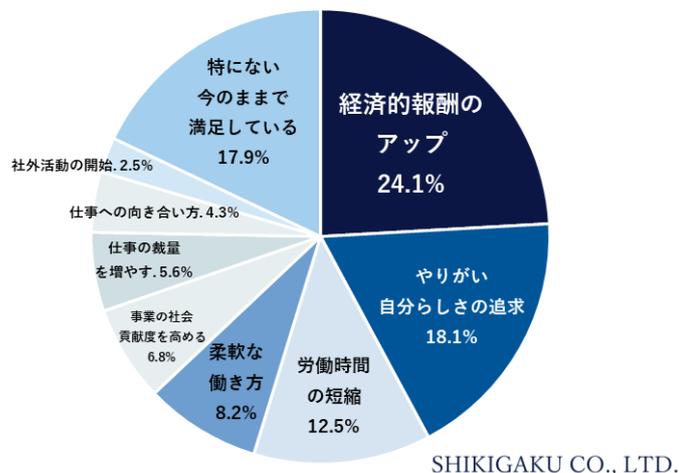
働く目的については、「生計を立てるため」の45.7%が最多となり、次いで「自己実現・成長」が17.2%となりました。一見、生活のための手段という現実的な回答が目立ちますが、これは前問で7割以上の方が共感した「仕事は人生を豊かにする原資である」という考えと同種のものと言っていいでしょう。

Q13. 今後、あなた自身の「働き方」において、最も見直したいことは何ですか。

(複数回答、n=1000)

Q14. 上記のように回答した理由をお答えください。

(自由回答、n=1000)



最後に、働き方について最も見直したいことに関する設問では「経済的報酬の向上」が24.1%と最多となり、やはり生活の基盤となる収入への関心が高いことが分かります。次いで、「仕事のやりがい・自分らしさの追求」が18.1%と続いており、単にお金を稼ぐだけでなく、自己実現や業務の質を求める傾向も顕著です。一方で、「現状に満足している」が17.9%と一定数存在しており、現在の環境を肯定的に捉えている層と、変化を求めている層で二極化している様子も伺えます。

そして、その理由では、【業務内容のやりがい・自分らしさの追求】「メンタルに良いのはやりがいだと感じる。」(47歳女性・卸売り 小売業) / 【仕事への向き合い方・メンタリティの変革】メンタル向上が業務効率化につながるため。(37歳男性・卸売り 小売業)といった声がありました。

さらに詳細なデータをご覧になりたい方は、下記QRコードからご確認いただけます。

