

副業の実態調査【最新版】

副業に注目が集まる中、実践者はわずか1割以下

勤務する会社で副業が禁止されている人は49.8%で、全体の約半数を占める  
副業の平均月収は5万1,218円、最も割合が多いのは「1万円未満」で全体の約3割

転職サービス「doda（デュード）」（編集長：大浦 征也）は、20～59歳のビジネスパーソン15,000人を対象に、副業の実態を調査しましたので、結果をお知らせいたします。

■調査結果の詳細：<https://doda.jp/guide/ranking/100.html>

【調査結果サマリー】

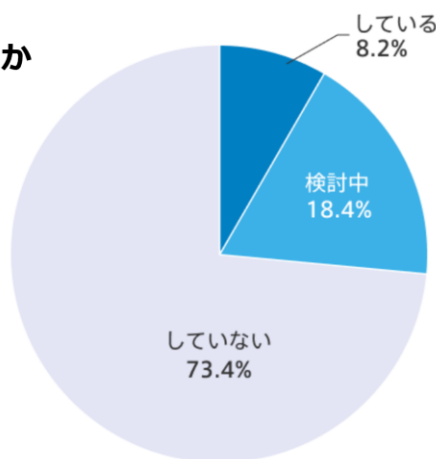
- 副業している人は全体の8.2%で、前回2021年調査\*1から+0.2pt
  - ・副業を「検討していない」人は73.4%と前回から微減、全体の7割強を占める
- 副業の月収平均は、5万1,218円
  - ・副業月収で最も割合が多いのは「1万円未満」で全体の29.1%
  - ・一方で「10万円以上」は15.9%となり、前回調査に比べると半数以下の割合に
- 最も多い副業の内容は「サービス業（接客・販売）」で20.8%、前回から+2.9pt
  - ・前回1位の「株／FX」と逆転、コロナ禍で縮小していた対面での接客販売の復活が追い風に
- 勤務する会社で副業が「禁止されている」人は49.8%、全体の約半数を占める
  - ・副業解禁は徐々に広がっているものの、解禁へのハードルはまだ高いことがうかがえる結果に
- 副業が認められている業界1位は「旅行・宿泊・レジャー」で38.5%
  - ・コロナ禍で大きく打撃を受けた業界だったことが、副業解禁の1つの後押しに

※1 前回 2021 年の doda 副業の実態調査 <https://doda.jp/guide/ranking/097.html>

【主な調査結果】

■ 副業している人は全体の8.2%で、前回から0.2pt増加

【図1】今、副業をしているか  
(単一回答、n=15,000)



転職サービス「doda」  
「副業の実態調査」(2023.3)

はじめに、「今、副業をしているか」を質問したところ、「している」と回答した人は全体の8.2%（【図1】参照）で、前回から+0.2ptとなりました。また「検討中」の人は0.6pt増えて18.4%でした。一方で、「していない」人は前回から-0.8ptの73.4%となり、全体の7割強を占めています。

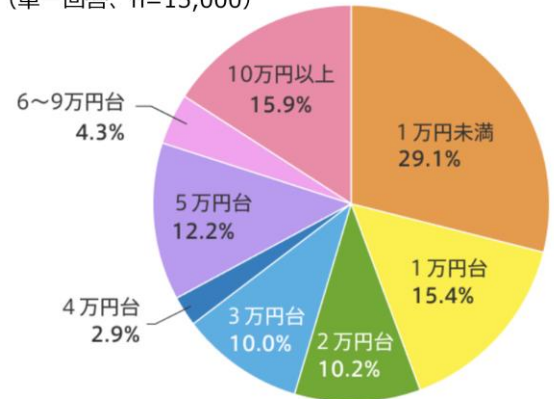
■副業の平均月収は、5万1,218円

【図2】副業の平均月収（全体・年代別）  
（単一回答、n=15,000）

全体			
51,218円			
20代	30代	40代以上	
34,883円	35,208円	65,284円	

転職サービス「doda」 「副業の実態調査」(2023.3)

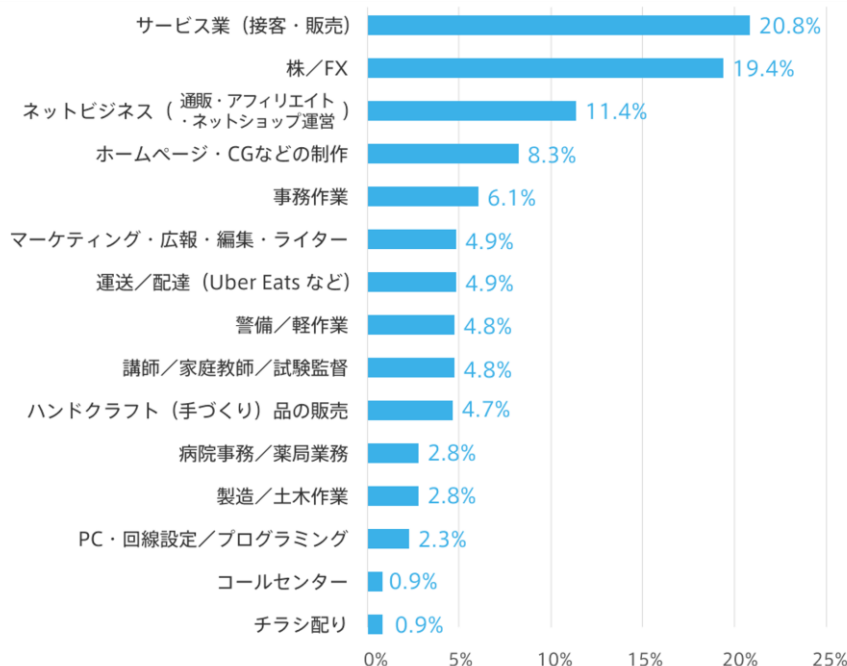
【図3】副業月収の割合  
（単一回答、n=15,000）



また、副業の平均月収は、5万1,218円（【図2】参照）でした。年代別では、20代・30代の平均が3万5千円前後なのに対し、40代以上は平均6万5千円となり、3万円近く高くなっています。割合を見ると、最も多かったのは「1万円未満」で29.1%（【図3】参照）でした。一方、前回最も割合が高かった「10万円以上」は15.9%となり、前回調査時の34.4%から大幅に減る結果となりました。

■最も多い副業の内容は「サービス業（接客・販売）」で20.8%、前回から2.9pt増加

【図4】副業の内容  
（複数回答、n=15,000）



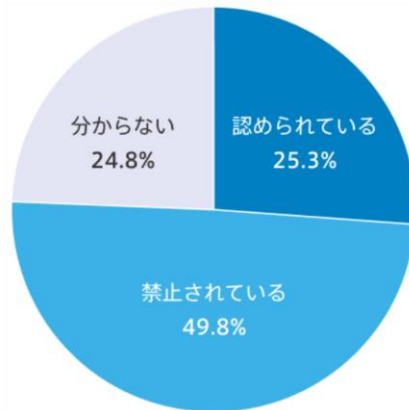
転職サービス「doda」 「副業の実態調査」(2023.3)

副業の内容として最も多かったのは「サービス業（接客・販売）」で、前回調査から+2.9ptの20.8%（【図4】参照）でした。これは、コロナ禍で縮小していた対面での接客や販売が復活していることが要因にあると考えられます。一方、前回1位だった「株／FX」は19.4%（前回調査時21.1%）となり、1位と2位が逆転する結果となりました。

■勤務する会社で副業が「禁止されている」人は49.8%、全体の約半数を占める

【図5】勤務する会社で、副業が認められているか（全体）

（単一回答、n=15,000）

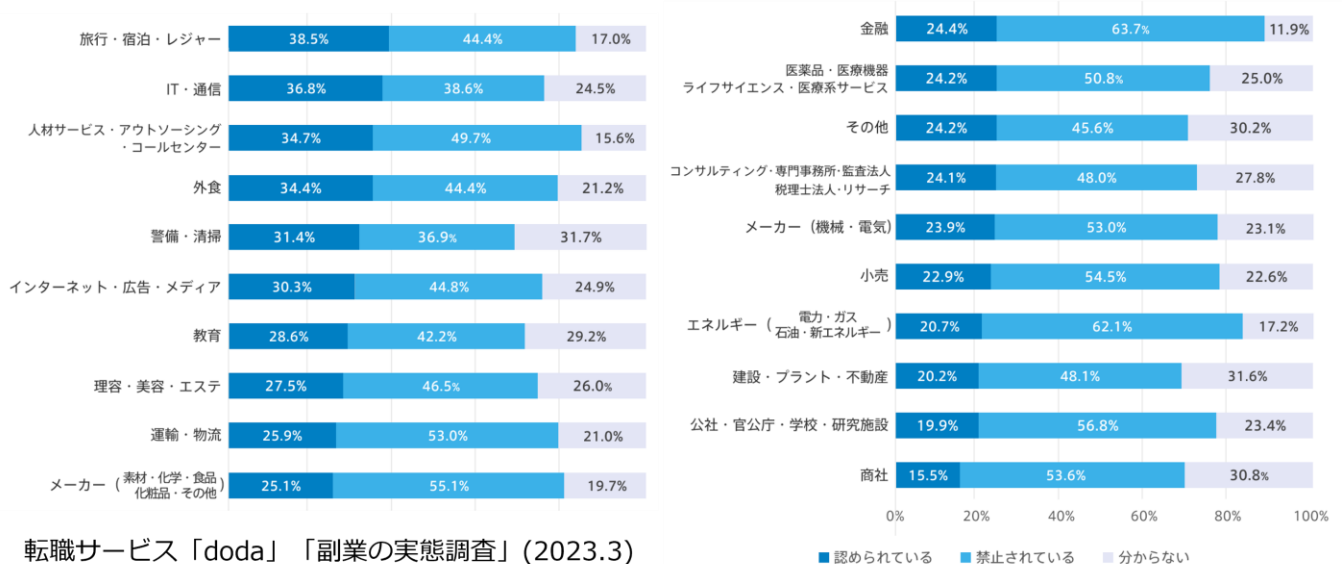


転職サービス「doda」 「副業の実態調査」(2023.3)

「勤務する会社で副業が認められているか」についての質問では、「禁止されている」と回答した人が49.8%（【図5】参照）と最も多く、約半数を占める結果となりました。一方で「認められている」と答えた人は全体の25.3%でした。副業解禁が少しずつ広がる動きはあるものの、まだ解禁へのハードルが高い様子がうかがえます。

■副業が認められている業界1位は「旅行・宿泊・レジャー」で38.5%

【図6】勤務する会社で、副業が認められているか（業界別）（単一回答、n=15,000）



転職サービス「doda」 「副業の実態調査」(2023.3)

「副業が認められている」と回答した人が勤務する企業の業界を見てみると、最も副業解禁が進んでいた業界は、「旅行・宿泊・レジャー」で、38.5%（【図6】参照）でした。コロナ禍で大きな打撃を受けた業界だったことが、副業の解禁の後押しになったと考えられます。次いで、「IT・通信」（36.8%）「人材サービス・アウトソーシング・コールセンター」（34.7%）が続く結果となりました。

一方で、副業が禁止されている割合が最も高い業界は「金融」で、63.7%でした。金融業界は顧客の資産を扱うため、情報漏洩による自社の信頼損失のリスク回避から、副業を禁止している企業が多いのかもしれませんが。

**【解説】**

今回の調査結果では、副業をしている人は男女ともに1割以下という結果になりました。メディアなどで副業のニュースが取り上げられる機会が増えてきた印象はあるものの、実際には、大多数の会社員は副業をしていないことが分かります。

また、企業の状況を見てみると、副業を禁止している企業が49.8%と約半数にのびました。副業を認めている企業は25.3%と4分の1にとどまりましたが、厚生労働省が「副業・兼業の促進に関するガイドライン」を策定して副業を後押ししている状況もあり、今後、副業を認める流れが広がっていくかもしれません。

会社員にとって収入増だけではなく、人脈や新たなコミュニティの構築、スキルアップなどメリットが多い副業ですが、本業も含めて時間管理は個人に委ねられるため、オーバーワークになる可能性も含んでいます。実際に副業をしている人からは、「プライベートの時間がなくなる」「心身の疲労が大きい」などのデメリットがあるという意見も見られます。本業と副業、仕事以外のプライベートの時間も含めて、バランスをどう保つかが課題となるでしょう。

**■解説者プロフィール doda 編集長 大浦 征也（おおうら せいや）**

2002年、株式会社インテリジェンス（現パーソルキャリア）に入社。一貫して人材紹介事業に従事し、法人営業として企業の採用支援、人事コンサルティングなどを経験した後、キャリアアドバイザーに。担当領域は、メーカーやIT、メディカルやサービス業等多岐にわたり、これまでにキャリアカウンセリングや面接対策を行った転職希望者は10,000人を超える。

その後、複数事業の営業本部長、マーケティング領域の総責任者、事業部長などを歴任。2017年より約3年間、doda 編集長を務め、2019年10月には執行役員に。2022年7月、doda 編集長に再就任。転職市場における、個人と企業の最新動向に精通しており、アスリートのセカンドキャリアの構築にも自ら携わる。

社外では、公益財団法人スポーツヒューマンキャピタル（SHC） 理事、一般社団法人日本人材紹介事業協会 理事にも名を連ねる。



**【調査概要】**

対象者：20歳～59歳の男女

雇用形態：正社員

調査方法：ネットリサーチ会社を利用したインターネット調査

（ネットリサーチ会社保有のデータベースを元に実施、doda会員登録の状況については不問）

実施期間：2022年8月22日～8月30日

有効回答数：15,000件

※ウェイトバックは、正社員の地域・年代・性別に合わせて実施しています

※調査結果の詳細は、副業の実態調査【最新版】 < <https://doda.jp/guide/ranking/100.html> >にてご確認ください。

**■「doda」について < <https://doda.jp> >**

「doda」は、「はたらく今日が、いい日に。」をスローガンに、転職サイトや転職エージェント、日本最大級のdoda転職フェアなど、各種コンテンツで転職希望者と求人企業の最適なマッチングを提供しています。

問い合わせ先 パーソルキャリア株式会社 広報部  
 TEL : 03-6757-4266 FAX : 03-6385-6134 [koho@persol.co.jp](mailto:koho@persol.co.jp)