

# パート・アルバイトの仕事や賃金に関する意識調査結果と 正社員への転職事例のご紹介

2025年3月12日

# Agenda

1. アルバイトとして働く人の  
労働時間や仕事内容に対する意識
2. 非正規雇用から正規雇用への  
転換事例

## 株式会社リクルート HR横断リサーチ推進部 研究員 笠井 彰吾

国会事務局での勤務の後、2019年株式会社リクルートジョブズ（現リクルート）入社。ジョブズリサーチセンター研究員を経て現職。主に人事・給与制度や組織開発に関する調査・分析を担当。



# 「パート・アルバイトの仕事や賃金に関する意識調査」の概要

- 「パート・アルバイトの仕事をしている方」を対象に実施
- 主にアルバイトをしている人(主婦・主夫を含む、学生は除く)は男性の約4割、女性の約7割

## <調査概要>

調査方法：インターネット調査

調査対象：パート・アルバイトの仕事をしている方

有効回答数：7634

調査実施期間：2024年12月

## <回答者内訳>

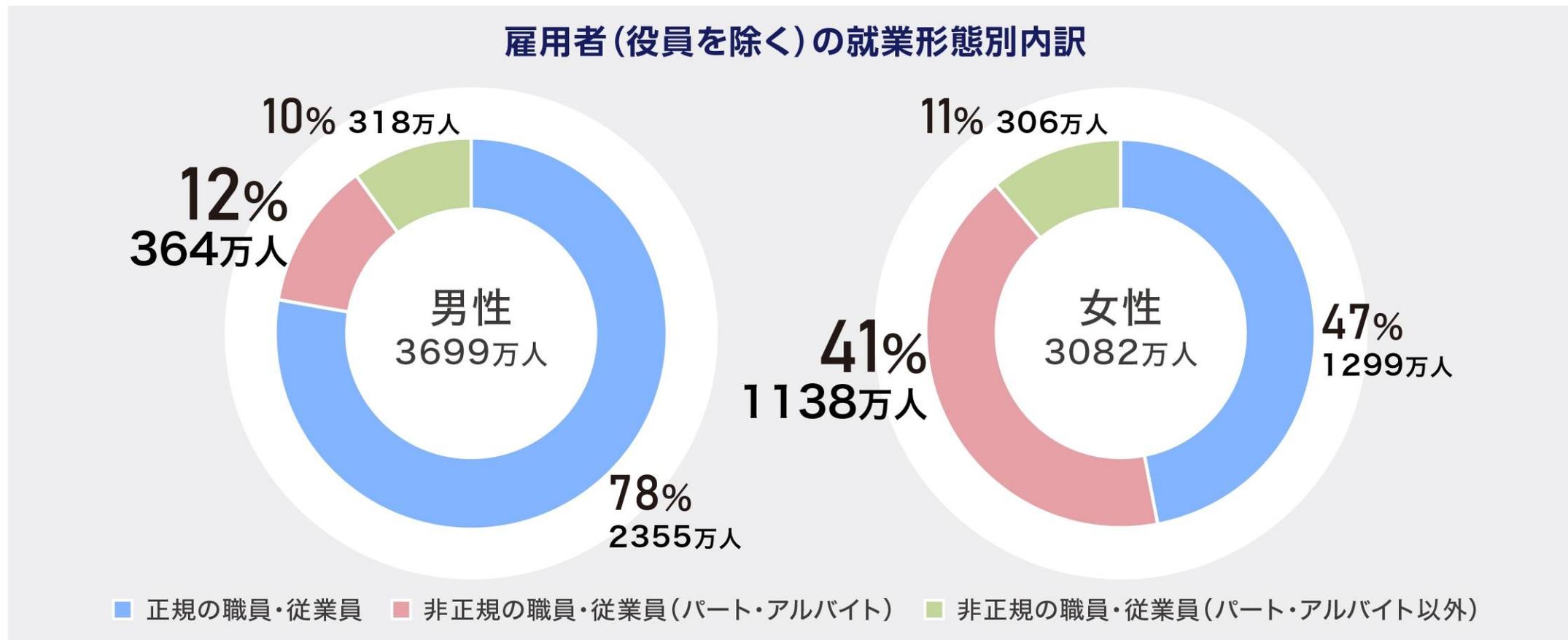
(%)

		計	
		うち 既婚	うち 主にアルバイト をしている
男性 計	(3422)	40.4	39.3
18~24歳	(604)	1.7	13.7
25~34歳	(593)	19.7	37.1
35~44歳	(498)	33.7	40.4
45~54歳	(511)	38.4	42.3
55~64歳	(454)	53.7	43.2
65歳以上	(762)	85.2	56.3
女性 計	(4212)	59.8	70.7
18~24歳	(710)	3.9	15.1
25~34歳	(722)	57.9	69.4
35~44歳	(796)	80.2	85.2
45~54歳	(722)	79.4	87.5
55~64歳	(617)	71.0	84.4
65歳以上	(645)	65.7	83.6

- 
1. アルバイトとして働く人の  
労働時間や仕事内容に対する意識
    - ▶ アルバイトをしている人の全体像

# 雇用者のうち、アルバイト人口は1502万人で約26%

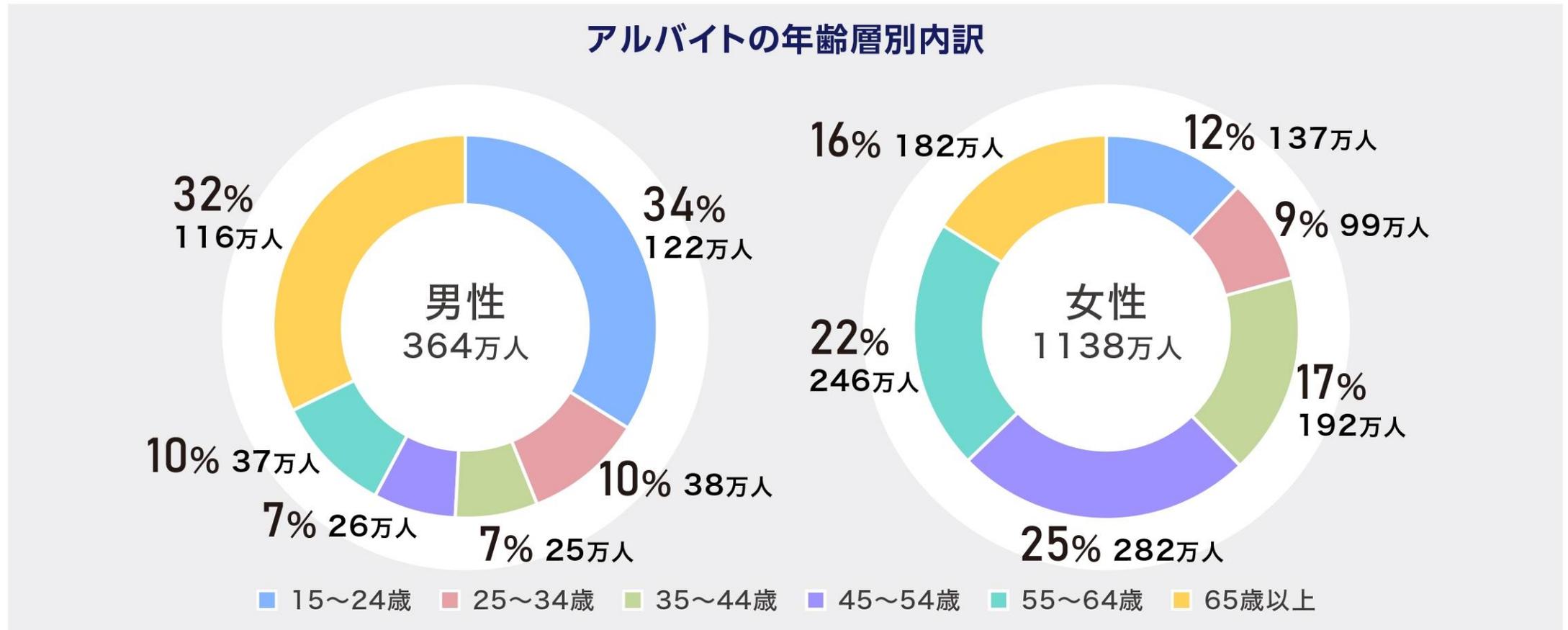
- 男女別に見ると男性364万人、女性1138万人で女性が多数



出所:総務省統計局「労働力調査(2024年平均)」より作成

# 女性のアルバイト人口のうち35～64歳が約63%を占める

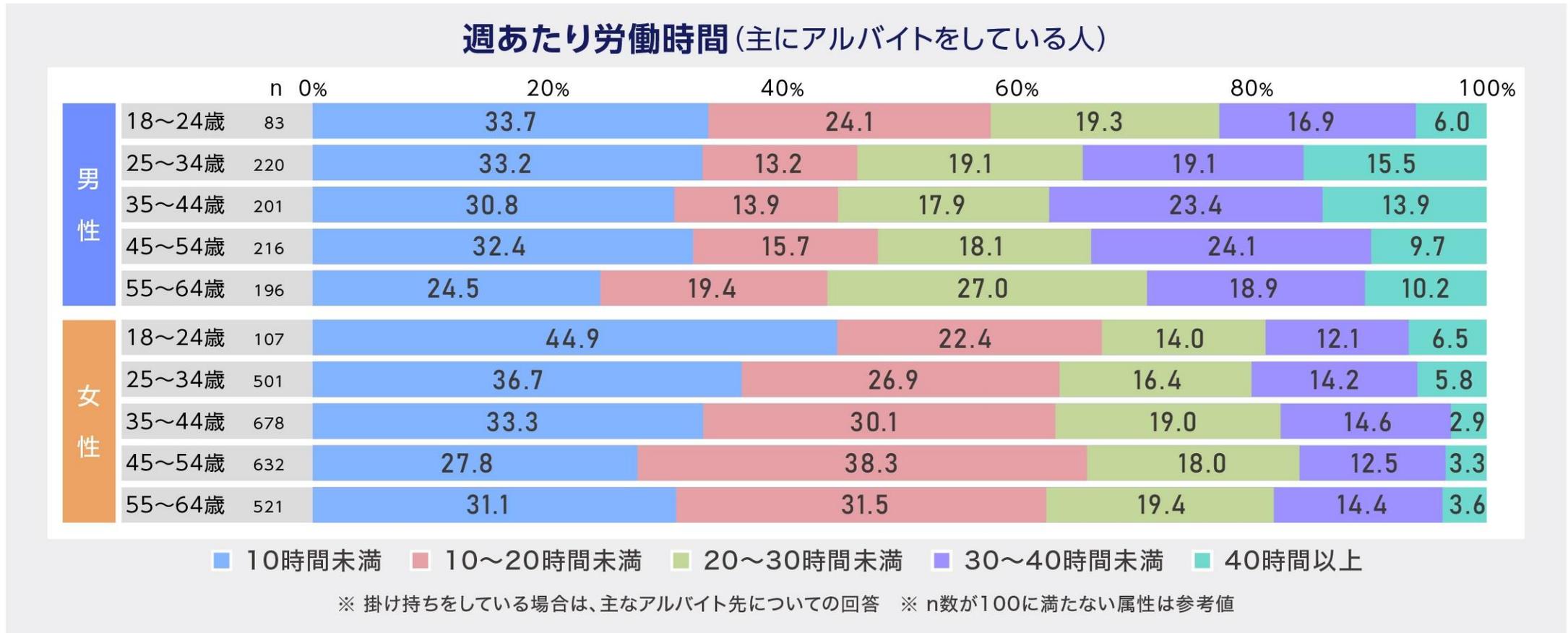
- 男性の35～64歳は正社員として働く人が多く、アルバイトは約24%にとどまる



出所：総務省統計局「労働力調査(2024年平均)」より作成

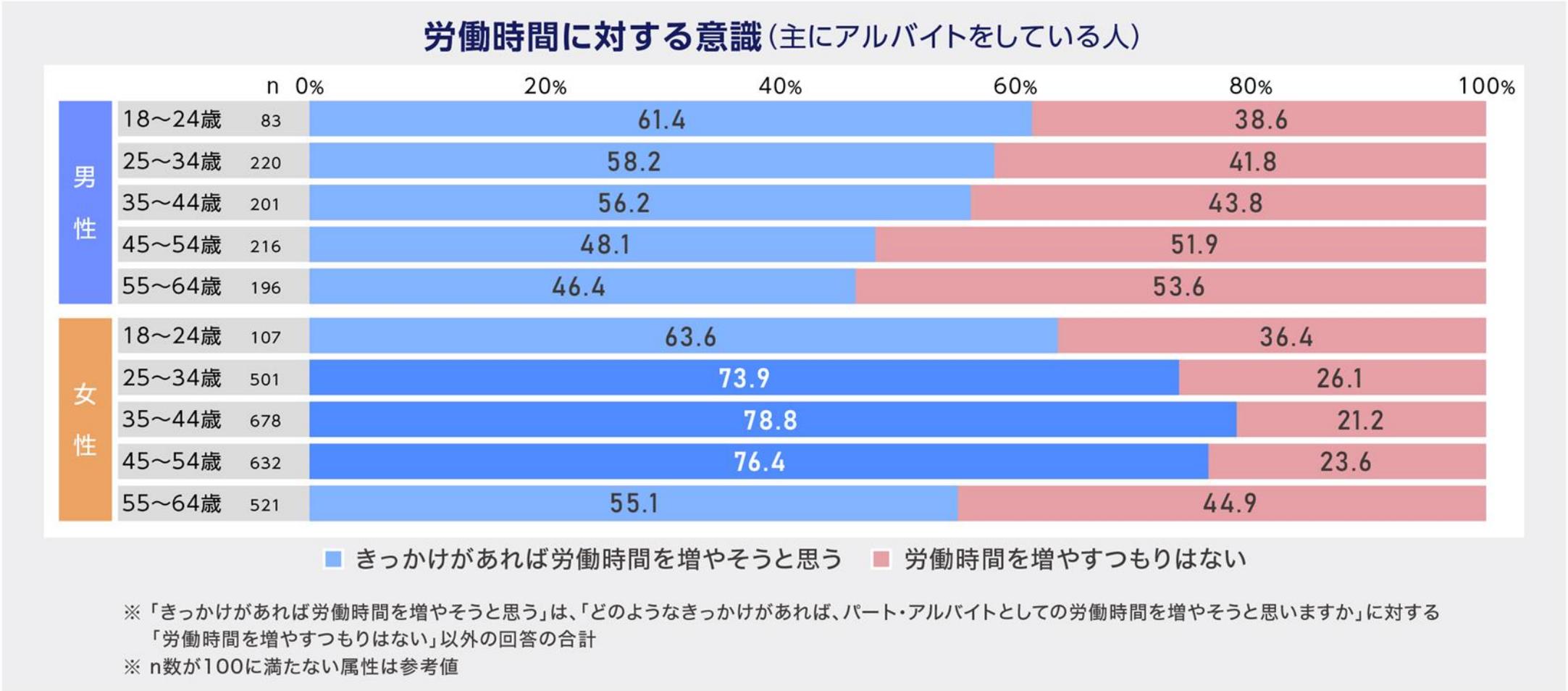
# 女性の週あたり労働時間は「20時間未満」が6割超

- 男性の方が比較的労働時間が長く、25～54歳ではフルタイムに近い「30時間以上」の人が3割を超える



# 25～54歳の女性は7割以上が労働時間を増やす意欲を持っている

- 女性に比べると、男性は既に長時間働いているせいか「きっかけがあれば労働時間を増やそうと思う」の割合は低い



- 
1. アルバイトとして働く人の  
労働時間や仕事内容に対する意識
    - ▶ 子育て中の人々の労働時間に対する意識

# 子育て中の女性は労働時間を増やす意欲が高い

- 女性のうち、「既婚／子供あり」の人の8割超が「きっかけがあれば労働時間を増やそうと思う」

### 労働時間に対する意識 (主にアルバイトをしている人、25～54歳)



■ きっかけがあれば労働時間を増やそうと思う ■ 労働時間を増やすつもりはない

※ 「きっかけがあれば労働時間を増やそうと思う」は、「どのようなきっかけがあれば、パート・アルバイトとしての労働時間を増やそうと思いますか」に対する「労働時間を増やすつもりはない」以外の回答の合計  
※ 掛け持ちをしている場合は、主なアルバイト先についての回答  
※ n数が100に満たない属性は参考値

# 子育て中の女性が労働時間を増やす際のハードルは子育ての負担が最多

- 「子育ての負担が減ったら」や「家事の負担が減ったら」が上位にあり、時間的な制約が大きい

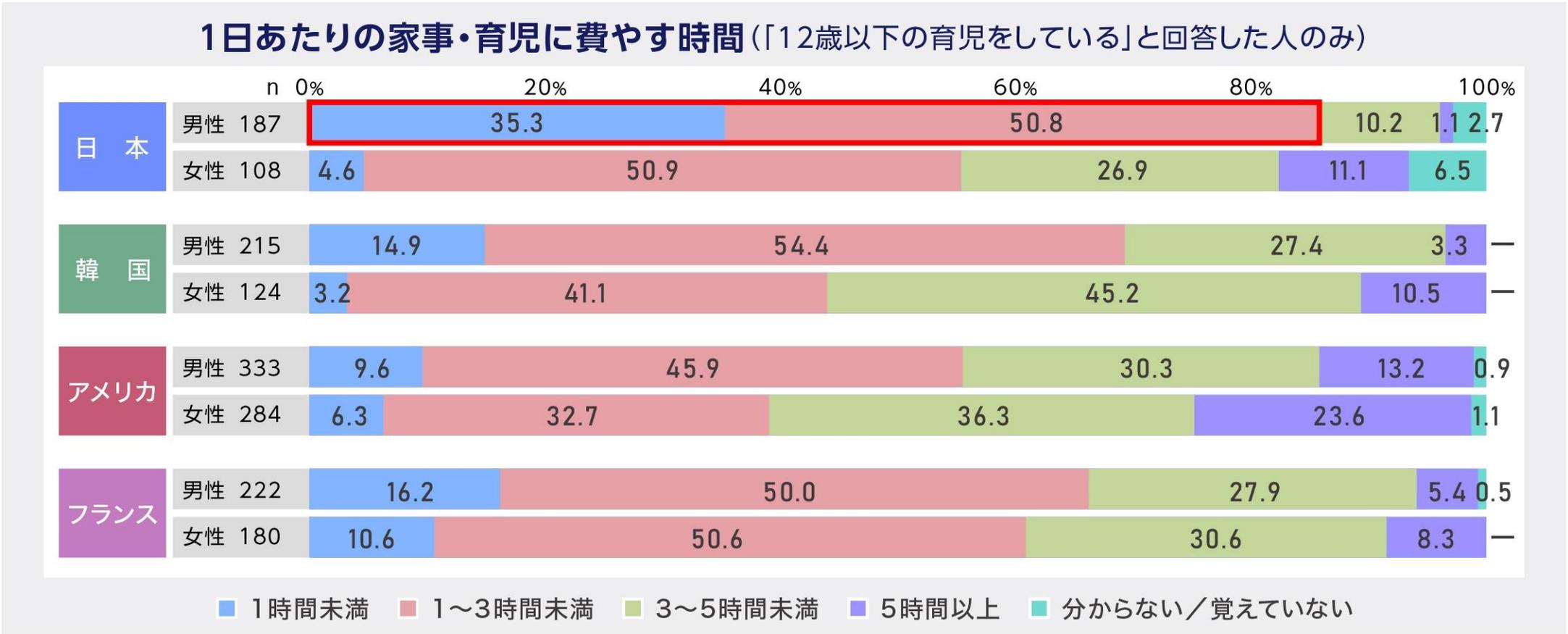
労働時間を増やそうと思うきっかけ(複数回答、主にアルバイトをしている人、女性 25~54 歳、「労働時間を増やすつもりはない」と回答した人を除く)

既婚／子供あり		n=1,042	既婚／子供なし		n=98
1	子育ての負担が減ったら	57.1%	1	収入が増えても配偶者控除を受けられる制度があったら	46.9%
2	収入が増えても配偶者控除を受けられる制度があったら	30.4%	2	収入が増えても新たに社会保険加入の対象にならない制度があったら	43.9%
3	家事の負担が減ったら	26.4%	3	所得税の非課税枠が広がったら	38.8%
4	収入が増えても新たに社会保険加入の対象にならない制度があったら	25.4%	4	収入が増えても家族(扶養者)の職場の社会保険に入れる制度があったら	32.7%
5	所得税の非課税枠が広がったら	23.6%	5	ちょっとした時間で働ける仕事があったら	27.6%
				-----	
				収入が増えても配偶者特別控除を受けられる制度があったら	

※ 掛け持ちをしている場合は、主なアルバイト先についての回答 ※ n数が100に満たない属性は参考値

# (参考) 諸外国に比べて、日本の男性の家事・育児時間は短い

- 家庭内での家事・育児の分担が進めば、女性が労働時間を増やすきっかけになり得る



# 小学生以下の子供がいる場合は、子育ての負担感が特に大きい

- 子供が中学生以上になると、「子育ての負担が減ったら」の順位が下がる

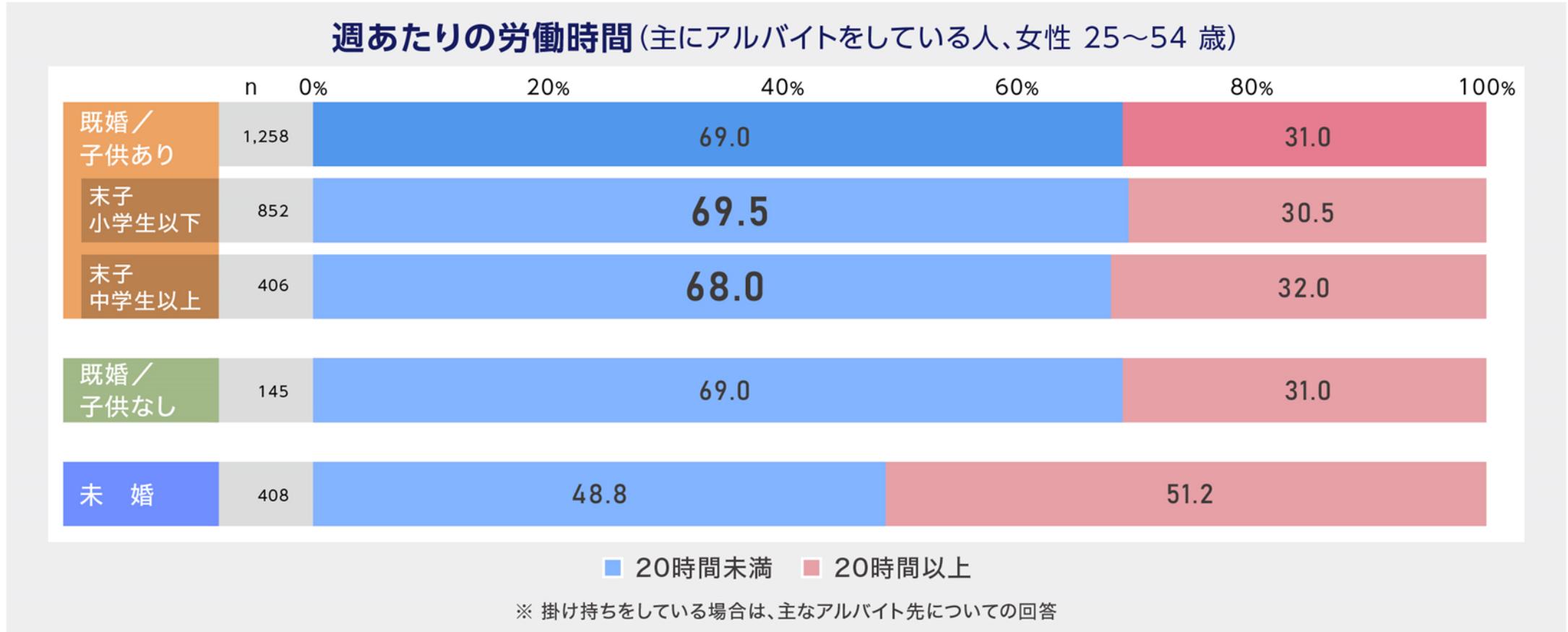
労働時間を増やそうと思うきっかけ(複数回答、主にアルバイトをしている人、女性 25~54 歳、「労働時間を増やすつもりはない」と回答した人を除く)

既婚／子供あり、末子小学生以下 n=727		既婚／子供あり、末子中学生以上 n=315	
1	子育ての負担が減ったら <b>70.2%</b>	1	収入が増えても配偶者控除を受けられる制度があったら <b>33.7%</b>
2	収入が増えても配偶者控除を受けられる制度があったら <b>29.0%</b>	2	収入が増えても新たに社会保険加入の対象にならない制度があったら <b>28.9%</b>
3	家事の負担が減ったら <b>28.3%</b>	3	子育ての負担が減ったら <b>27.0%</b>
4	収入が増えても新たに社会保険加入の対象にならない制度があったら <b>23.9%</b>	4	収入が増えても家族(扶養者)の職場の社会保険に入れる制度があったら <b>25.7%</b>
5	所得税の非課税枠が広がったら <b>23.0%</b>	5	所得税の非課税枠が広がったら <b>25.1%</b>

※ 掛け持ちをしている場合は、主なアルバイト先についての回答

# 子供の年齢によって週あたりの労働時間は変わらない

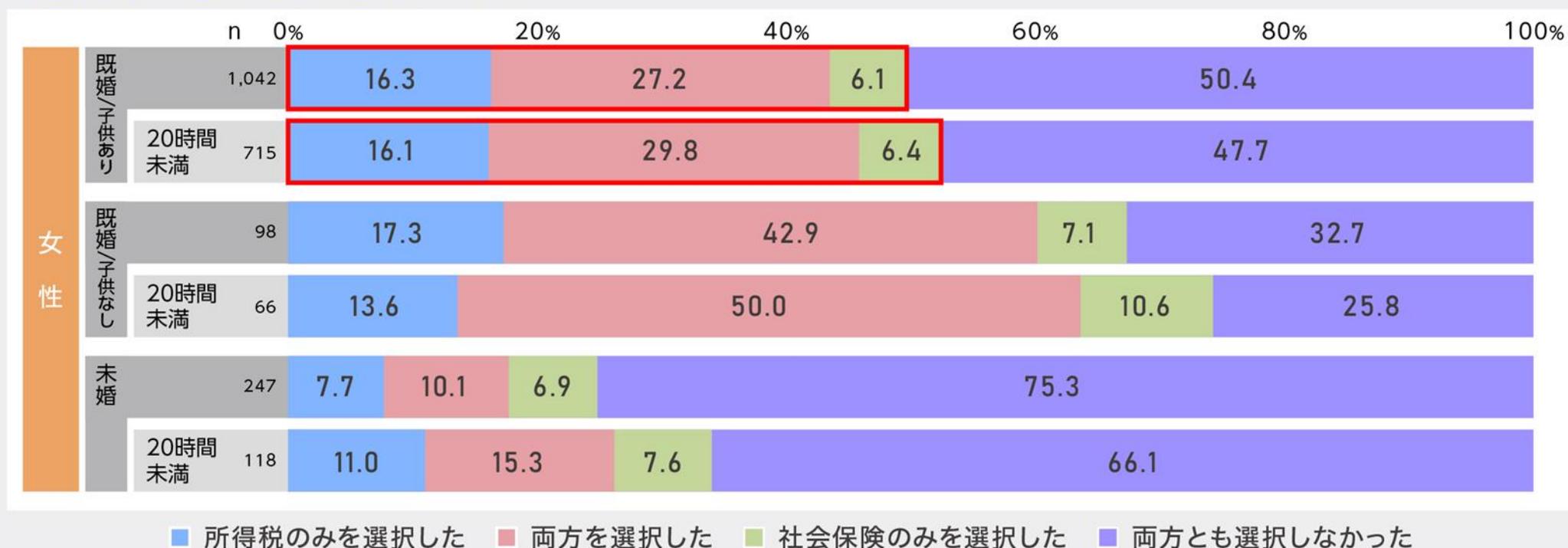
- 末子年齢が「小学生以下」「中学生以上」のいずれの人においても、週あたり「20時間未満」は7割弱



# 子育て中の女性の半数が年収の壁を意識

- 年収の壁として所得税と社会保険の両方を意識し、複合的に労働時間を考えている人が多い

労働時間を増やそうと思うきっかけ (複数回答、女性 25~54 歳、「労働時間を増やすつもりはない」と回答した人を除く)



※ 掛け持ちをしている場合は、主なアルバイト先についての回答 ※ n数が100に満たない属性は参考値

# (参考) 男性の育休取得を推進する企業の取り組み事例

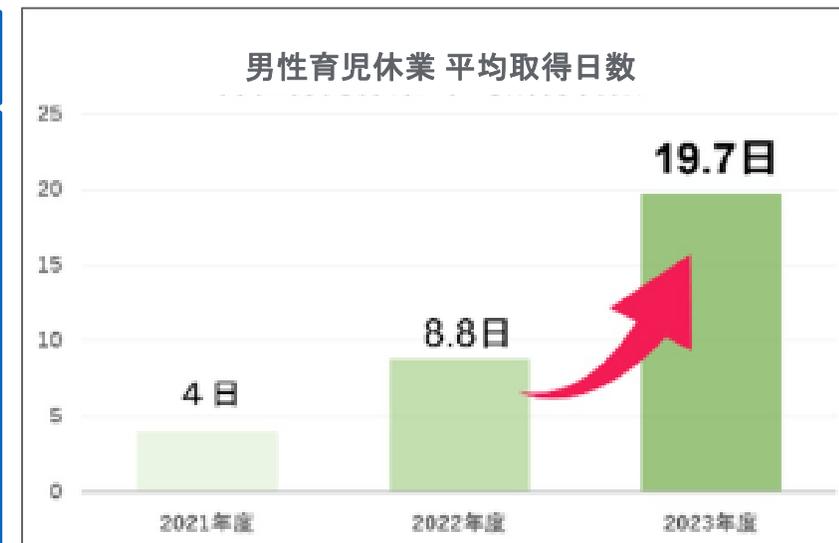
- 男性社員が育休を取る際のハードルを解消し、男性育休を推進するという社長の宣言の下、所属部署や人事がサポートできる仕組みを整備し、2年連続で取得率100%を実現



(第11回GOOD ACTION AWARDノミネート企業)

## 株式会社 読売広告社 様

- 社長による男性育休100%取得宣言
- 育休取得者に復職一時金を支給
  - 育休取得によって収入が減らないように支援（上限期間あり）
- 育休取得者の所属部署にインセンティブを支給
- 100%取得を実現する申請制度の仕組み化
  - 男性社員の場合、出産祝い金や保険証の申請があって初めて会社側がお子さんの誕生を知るケースがほとんどであった。出生予定日を申請するルートを周知し、面談を通じて一人ひとりの最適な育休取得スケジュールを相談できる体制を整備
- そのほか、業務の属人化の解消、チームで仕事を受ける仕組みづくり、社内ぱままメンターによる座談会の開催など



年度	男性			女性		
	2021	2022	2023	2021	2022	2023
取得者	2名	9名	7名	9名	8名	3名
取得率	13%	100%	100%	100%	100%	100%
復職率	100%	100%	100%	100%	100%	100%
所得日数	4日	8.8日	19.7日			

---

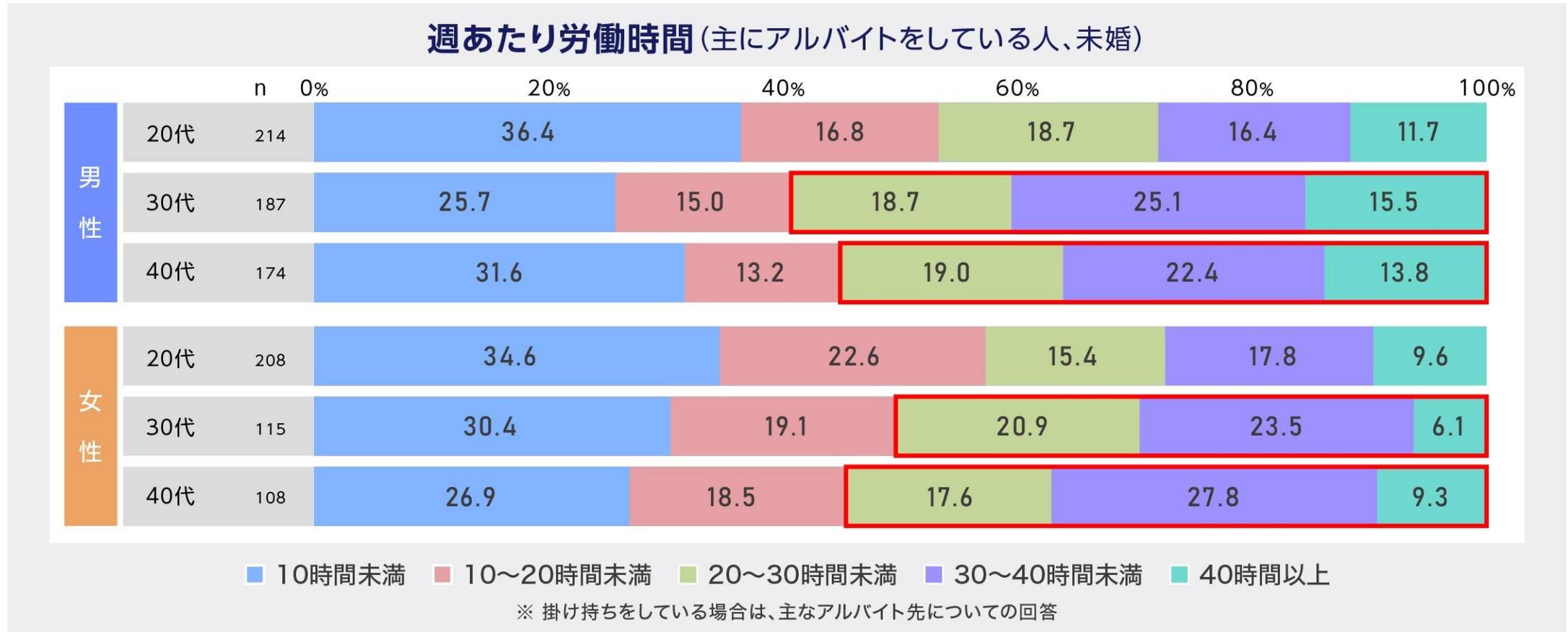
# 1. アルバイトとして働く人の

## 労働時間や仕事内容に対する意識

### ▶ 20～40代未婚者の仕事内容に対する意識

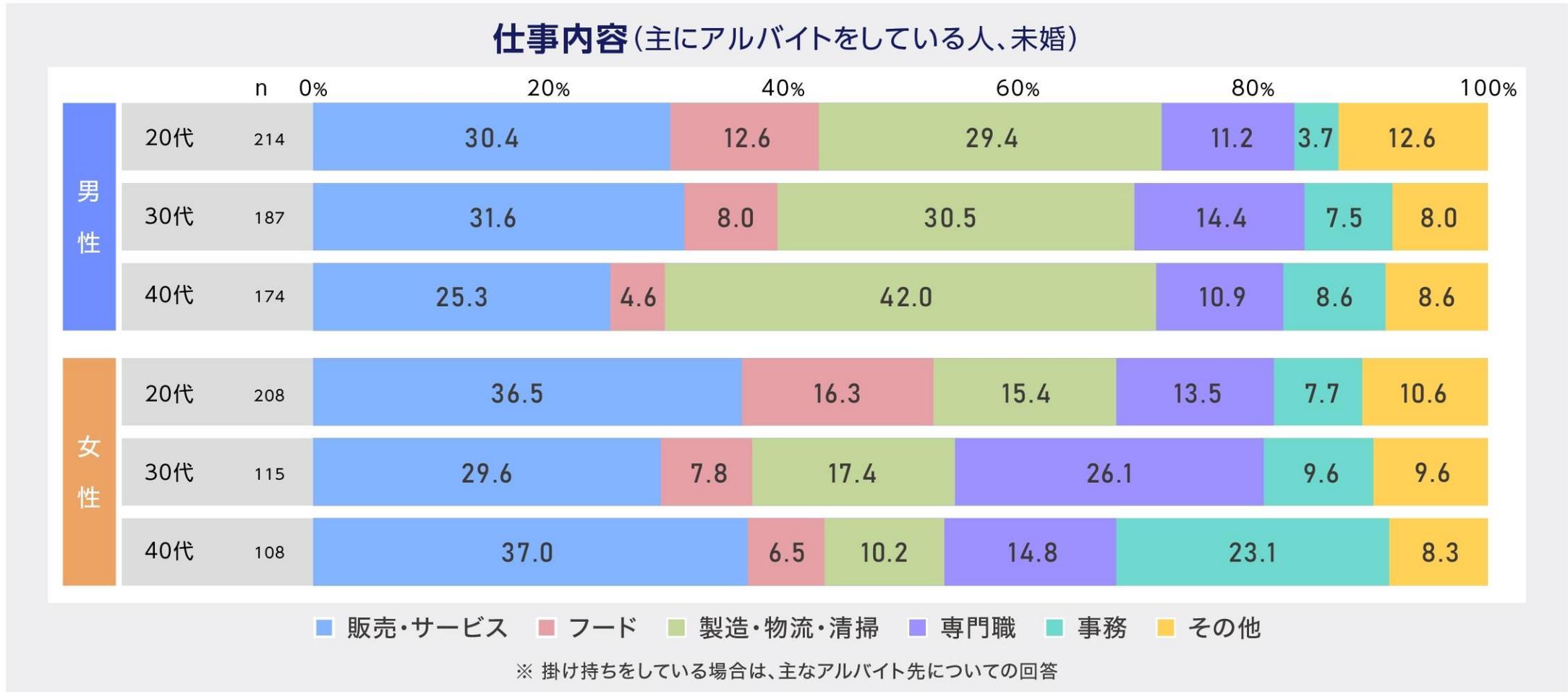
# 男女ともに、30・40代では「週20時間以上」働く人が過半数

- 男性の30代では「週30時間以上」が4割を超えており、働く時間を増やす余地は大きくない



# 担当する仕事内容は性別や年代によって傾向が異なる

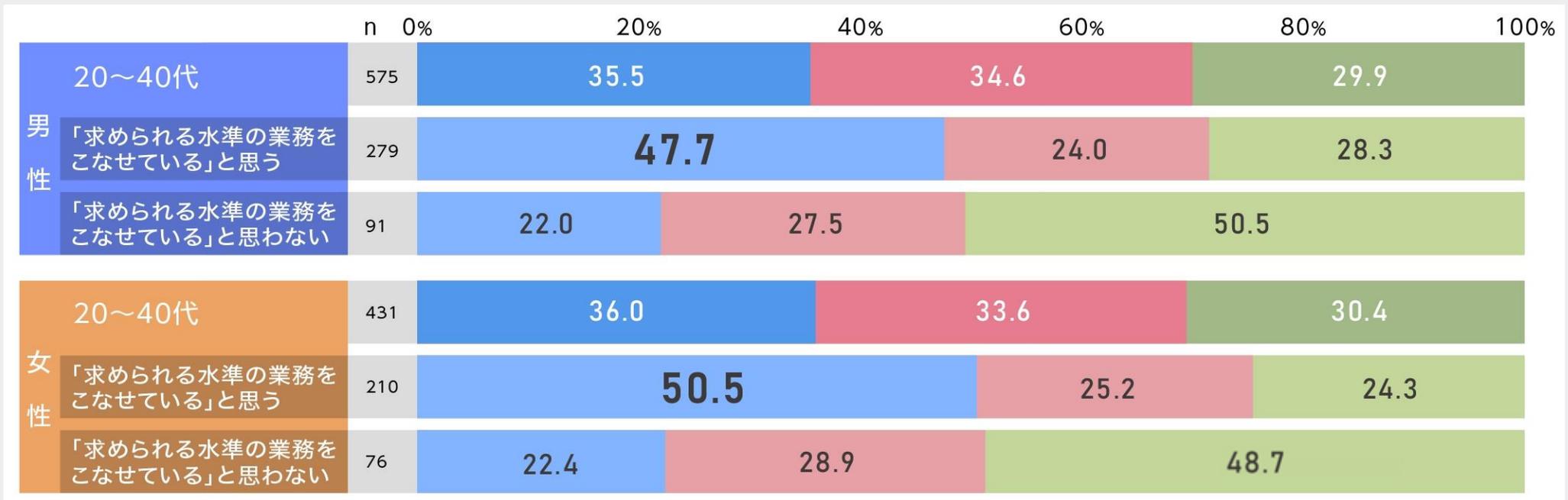
- 年代が上がるにつれて、男性では「製造・物流・清掃」、女性では「事務」の割合が増加



# 「より難しい業務を担ってもよい」と思う人は3割超

- 「求められる水準の業務をこなせている」と感じている人ほど、より難しい業務に対する意欲が高い

昇給を前提としたより難しい業務への意欲 (主にアルバイトをしている人、未婚)



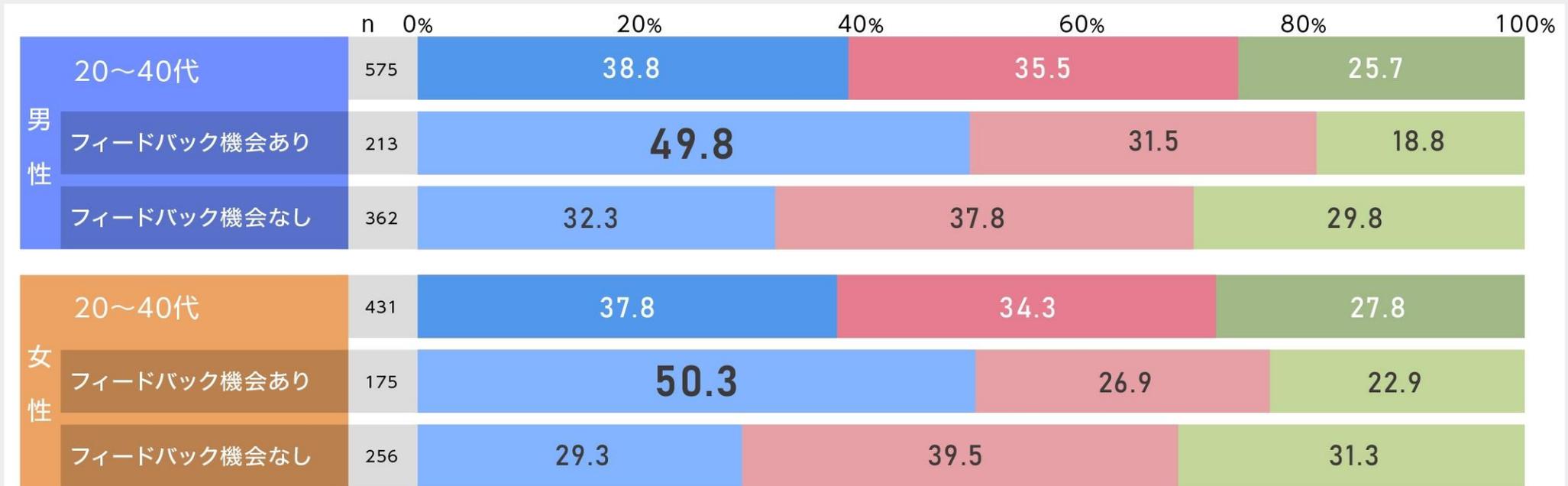
■ 当てはまる 計 ■ どちらでもない ■ 当てはまらない 計

※ 掛け持ちをしている場合は、主なアルバイト先についての回答 ※ 「昇給するのであれば、より難しい業務を担ってもよい」に対する回答 ※ n数が100に満たない属性は参考値

# 職場でフィードバックを受ける機会がある人ほど時給満足度が高い

- 自分の働きぶりに対する職場での評価が、時給に対する満足度に影響している

現在の時給に対する満足度 (主にアルバイトをしている人、未婚)

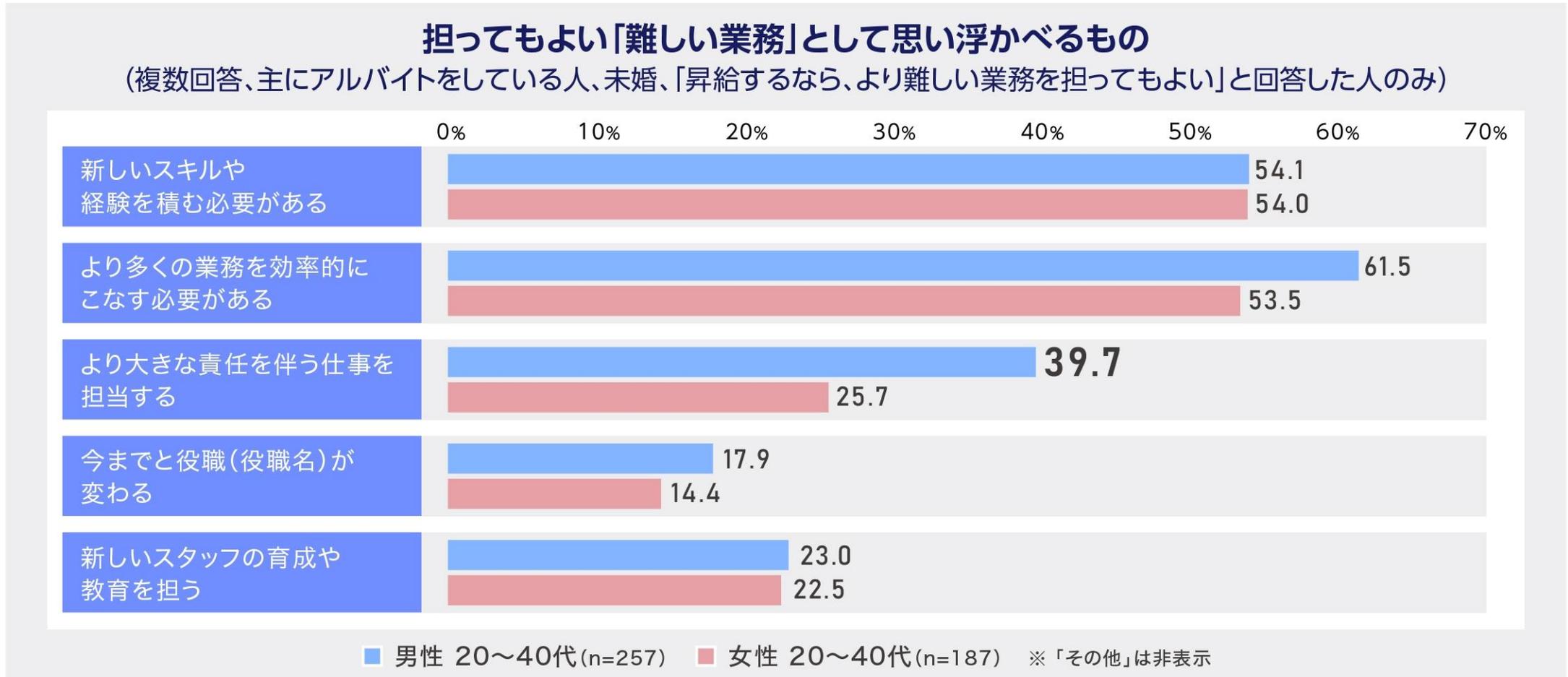


■ 当てはまる 計 ■ どちらでもない ■ 当てはまらない 計

※ 掛け持ちをしている場合は、主なアルバイト先についての回答 ※ 「自分の働きぶりを考えると、現在の時給に満足している」に対する回答

# 「より難しい業務」に必要なものとしてスキルや経験、効率性を想起

- 女性に比べると、男性は「より大きな責任を伴う仕事」の割合が高い



# (参考) アルバイトスタッフに役職を設定し、自信を引き出す取り組み事例

- 自分で意思決定できるちょっとした役職に就いてもらうことで、自信を引き出し、主体性を育む職場づくり

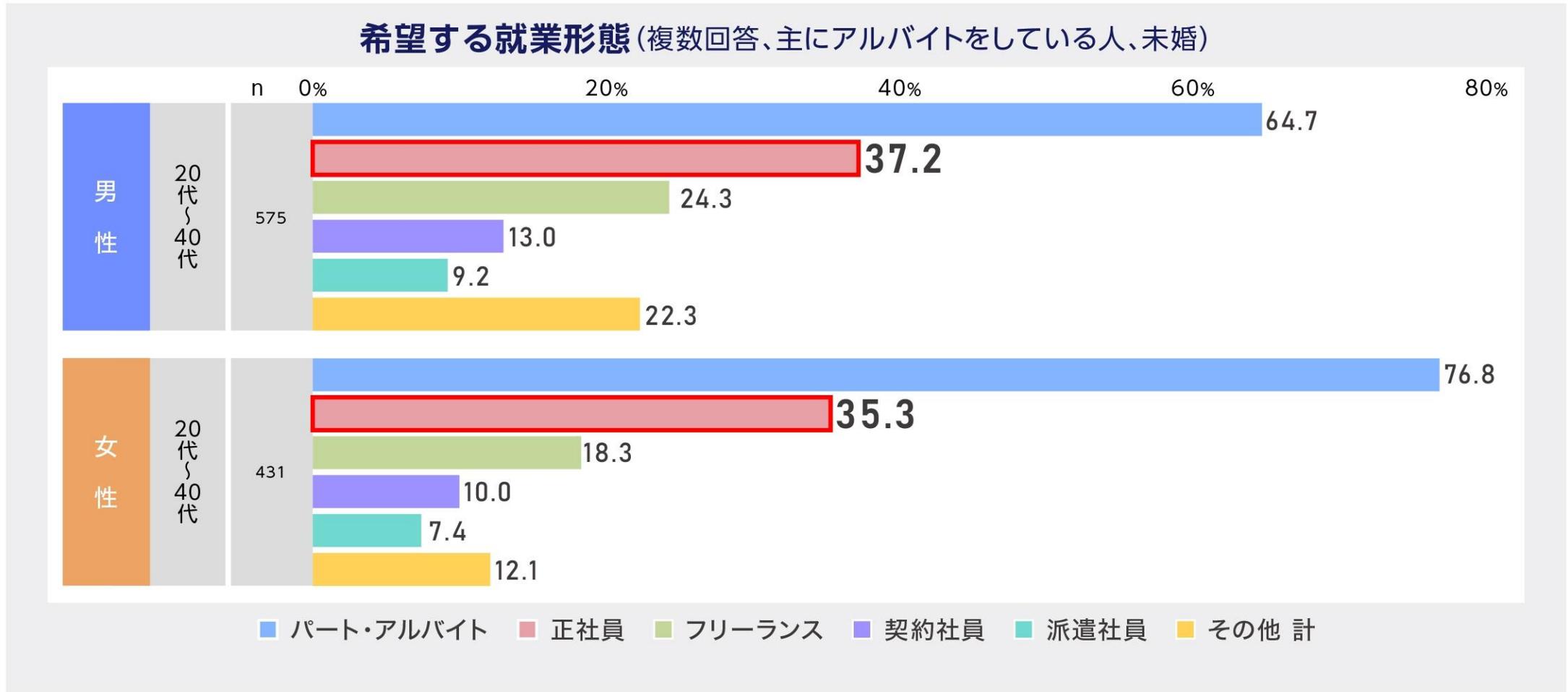
## 株式会社トリプルビュー 様

- 子育てをしながら働く女性のアルバイトスタッフが多い職場。新規事業を展開・拡大する中で、スタッフのレベルアップを図っている
- 通常業務とは別に、一人ひとりに自分で意思決定できるちょっとした役職に就いてもらうことで、自信を持つ機会を作る
  - 普段は経理を担当している人がCFO（Chief Flower Officer）として予算を持ち、自由に社内、店舗の装花を担当
  - 絵を描くことが得意な人が、CDO（Chief Design Officer）として店舗の黒板の販促イラストを担当
- 通常業務においても、店舗メニューの提案など主体的な関わりにつながっている



# 希望する就業形態は「アルバイト」に次いで「正社員」が多い

- 男女ともに、3割超の人が希望の就業形態として「正社員」と回答



出所:リクルート「パート・アルバイトの仕事や賃金に関する意識調査」

---

## 2. 非正規雇用から正規雇用への 転換事例

株式会社リクルート HRエージェントDivision  
エントリーキャリアカスタマーサービス部 部長  
植村 友恵

2007年株式会社リクルートエージェント（現リクルート）入社。大手～中小法人営業領域を経て現職。学生・既卒未就業の若年層就業支援のための事業運営を担当。



株式会社リクルート HRエージェントDivision  
エントリーキャリアカスタマーサービス部 マネジャー  
片岡 真梨奈

フリーターを経験後、2003年株式会社リクルートHRマーケティング東海（現リクルート）入社。法人営業、スタッフ職等を経て現職。若年層就業支援専任のキャリアアドバイザー組織を担当。



# リクルートエージェントとは

- キャリアアドバイザーが求職者一人ひとりのキャリア相談に乗り、転職活動を支援
- 転職支援数は日本で最大の年間約8万人



# エントリーキャリアとは

- 就職活動中の方、既卒で社員としての経験がない、もしくは短い若年層の方々を、『リクルートエージェント』独自に呼称しています

## <エントリーキャリアカスタマーサービス部>

- エントリーキャリアの方々の就職・転職支援に特化した部署
- 一人でも多くのエントリーキャリアの方々の就業を目指しサービスを展開
- 求人をいただく企業の特徴は、  
育成前提で、ポテンシャルを見て採用していただける企業が多い  
一生懸命取り組む姿勢等を重視する傾向

## (全体傾向) 転職者数は増加傾向

リクルートエージェントを通して転職した方は、10年で3倍に増加

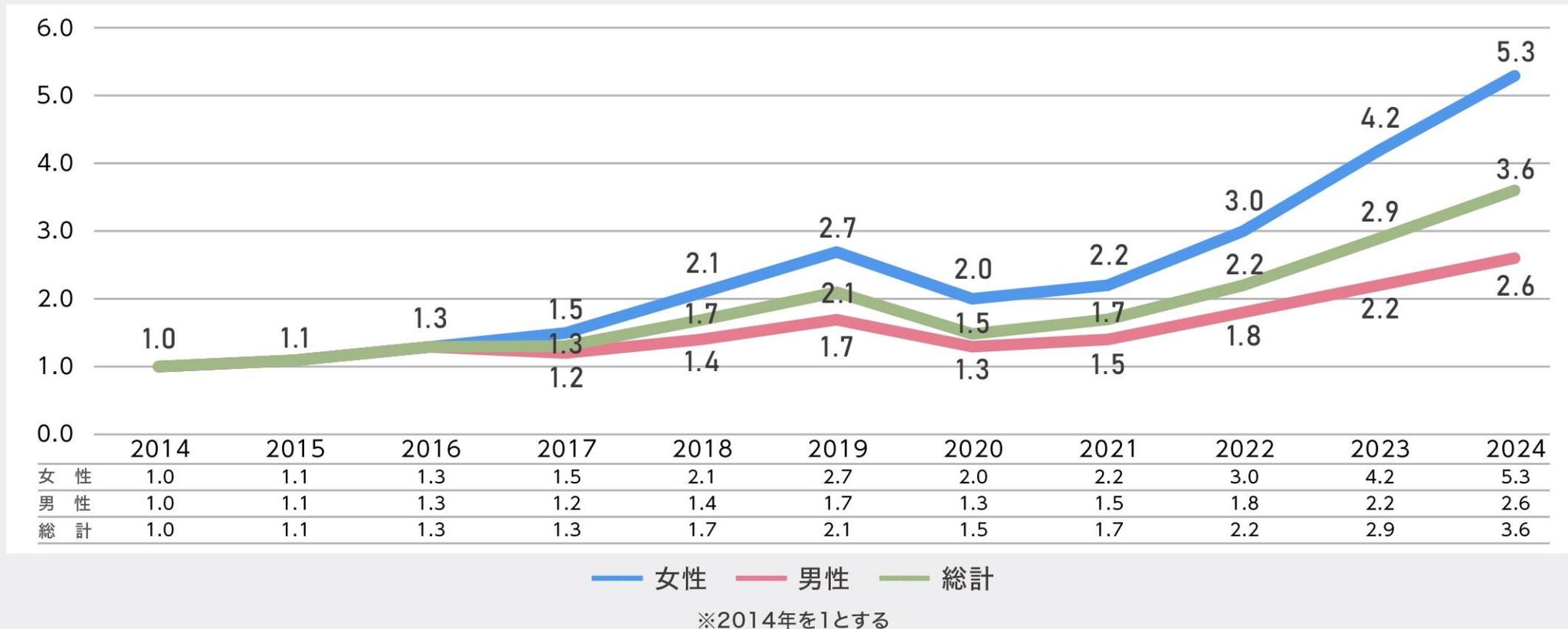


出所:リクルートエージェント 転職者の分析

# 正社員以外から正社員への転職も増加

- リクルートエージェントを通して転職した方のうち、派遣・契約社員・アルバイト・パートから正社員へ転職した方も増加傾向

派遣・契約社員から正社員への転職者数



出所：リクルートエージェント 転職者の分析

# 事例①

基本情報	20代半ば、大卒 / 正社員(介護職)1年未満→アルバイト(治療のため)→派遣 【転職理由】体調が戻り、通常通りフルタイムで仕事ができるようになったため
業界・職種の変化	派遣(ホテルやレストランで接客)→人材業界の営業
年収の変化	約200万円→350万円
企業評価ポイント	前向きに頑張る人柄。誰かのためにフットワークよく行動する
転職のストーリー	<ul style="list-style-type: none"><li>・弊社相談前に、事務・スポーツ・クリエイティブなどに応募していたが、未経験で倍率も高くなかなか活動が進んでいない状況だった</li><li>・キャリアアドバイザーとの面談の中で、介護で頼られたことや、友人から相談されることに嬉しさ感じられていたと伺い、<b>関係性構築が重要で、「人」への介在価値を感じられる仕事はどうかとご提案</b>。介護業界や人材業界の営業も視野に活動再開</li><li>・最終的に、海外人材向け人材紹介の、営業・スタッフフォローの仕事へご転職</li></ul>
CAから見た転職実現のポイント	<ul style="list-style-type: none"><li>・<b>興味のある仕事だけでなく、自分はどんな仕事に向いていそうかということを考えること</b></li></ul> ポイントは、「 <b>これまでの仕事で、自分がどういうときに楽しいのか？ どこが楽しかったのか？</b> 」を考えること。 <ul style="list-style-type: none"><li>・こういう職種は向いていないのでは？と思っけていても、実は自分の強みが生かせる側面があるかもしれない、視野が広がる・選択肢が広がる可能性がある。</li></ul>

## 事例②

基本情報	20代前半、高校中退 / 接客・ショッピングモールでの販売アルバイト 【転職理由】より責任のある仕事をしたいと思い、正社員を目指したい
業界・職種の変化	小売業界で販売→製造業界で技術職
年収の変化	約240万円→約260万円
企業評価ポイント	学ぶ意欲。自分から技術を磨いていくようなことをしたいという思い
転職のストーリー	<ul style="list-style-type: none"><li>・高校中退という理由で、採用要件が「高卒」以上の求人に応募できず苦戦</li><li>・面談で、高卒認定を取るためにご自身で行動されていたことが分かり。<b>そのことを企業にお伝えするサポートをすることで、面接をしてくれる企業が増加</b></li><li>・アルバイト経験から、受け身で対応するのではなく、自分で技術を磨く仕事がしたいと思ったというエピソードがあり、評価になり得るため面接でお話しただけのようアドバイス</li><li>・元々機械がお好きということもあり、専門性の向上が見込める仕事へご転職</li></ul>
CAから見た 転職実現のポイント	<ul style="list-style-type: none"><li>・<b>やる気や、行動していることを事実としてしっかりとアピール</b>すること</li><li>・目標に対して行動を起こすこと</li><li>・もし、目標はあるものの何も行動していないという方がいらしたら、まず何か動いてみていただきたい</li></ul>

# 事例③

基本情報	20代半ば、大卒 / 介護士・看護助手(2社)契約社員 【転職理由】働き方を改善したい。手に職を付けたい。ITへ挑戦してみたい
業界・職種の変化	福祉業界で介護士/看護助手 → 建設業界で施工管理
年収の変化	約270万円→約330万円
企業評価ポイント	手に職を付けたいという意向。他者と協力し仕事を進めた経験
転職のストーリー	<ul style="list-style-type: none"><li>・面談で「なんとなくITやってみたい」とお伺い。学習状況についてお伺いすると「想像以上に難しい」というご発言。前職の福祉業界では、<b>人と協働していくことは意外にできた</b>とご本人から伺い、利用者から感謝されるのも嬉しく、大変だったけれども2社とも同じ職種に</li><li>・当初、<b>施工管理は大変というイメージからご応募はされていなかった</b>が、上記のエピソードから<b>「手に職を付けたい」「人と協働して物事を進めた経験」が施工管理職に合うのでは</b>とご提案し、職種へのご不安やご懸念は面接や実際にみてご判断いただく。結果ご転職。</li></ul>
CAから見た転職実現のポイント	<ul style="list-style-type: none"><li>・ご自身は<b>自信がない状態</b>だったが、面談から感じた強みを理由と共にお伝えすることで徐々に自信を持たれていった。ご自身でできていることを認知することが第一歩</li><li>・<b>自分のやりがいを感じた瞬間・楽しいと思えた瞬間を思い出すこと</b></li><li>・周囲からどんなフィードバックをもらってきたか、その背景や理由も整理することで客観的に強みを把握できる</li></ul>

# 事例④

基本情報	30代前半、大卒 / 自治体→事務→設計事務所でのパート 【転職理由】年収アップ、雑務ではなくキャリアの軸となる経験を積みたい
業界・職種の変化	建築業界でパート(週4)→ 建築業界で正社員
年収の変化	約270万円→約500万円
企業評価ポイント	図面だけ描きたいというよりも、顧客に喜ばれる提案をしたいというご意向 二級建築士が取れているわけではないが、ポートフォリオによるアピールで評価
転職のストーリー	<ul style="list-style-type: none"><li>・お子様を一人で育てていくというタイミングで、正社員への転換と年収アップのご要望</li><li>・二級建築士の資格勉強もされており、学科試験合格まではされていた</li><li>・初職である自治体でのご経験、ビジネススキルはお持ちだった。<b>子育て中とのことで、詳細に条件を整理。通勤時間がどれくらいか、就業時間の調整はできるのか等を整理し、応募先の求人をできるだけもれなくご提案</b></li><li>・最終的には、年間休日も多く安定性のある企業へのご転職で年収アップをかなえられた</li></ul>
CAから見た 転職実現のポイント	<ul style="list-style-type: none"><li>・子育て中の方で、雇用形態を変えてフルタイムに挑戦したいケースでは、<b>前提の条件整理と、働き方の面で制約があったとしても、できることを企業へしっかり伝えていくことが重要。</b></li><li>・<b>学ぶ姿勢を持ち実際に行動したり、今までやってきたことをアピールしていくことも重要</b></li></ul>

- 現在の求人環境では、応募できる求人は比較的多い
- 正社員での就業経験がなくても、ポテンシャルやこれまでの経験をしっかり棚卸しすることで評価されるポイントを見つけることができる
- これまでの経験に自信がない方が多いが、自信を付けていただけたら転職実現につながる人が多い
- 仕事のことに限らず、ささいなことでも何かしら”頑張ったことや工夫したこと”があるはずであり、そのエピソードを対話の中で深掘りし、その方の強みとしてお伝えしていくプロセスを重ねることで、少しずつ自信を付けていただける