~2026年7月度~
スポットワークマーケット　データレポート

TRI ツナグ働き方研究所
TSUNAGU work style Research Institute

ツナググループのシンクタンクとして、調査・研究を行っています。

ツナグ働き方研究所は、多様な働き方と労働市場基盤整備を目的に変化する労働法制を分析し、
企業に役立つ解説と提言を使命とするシンクタンクです。



ツナグ働き方研究所について

ツナググループを母体とする「多様な働き方」の調査研究機関（2015年設立）。研究所では、企業人事や労働法制の分野で活躍する識者らとともに、施行される労働法制の要所と着眼点を解説していくほか、改正に至るまでの経過や背景も記録・分析しながら「あるべき姿」を提言。「働く」を取り巻くあらゆる労働法制の調査・研究機関として「雇用の未来」を拓きます。

ツナググループ・ホールディングス　概要

日本の社会課題である「2030年労働需給GAP解消」を目指す、ソリューションカンパニーであるツナググループは、コンサルティング×RPO(採用代行)×データベースを基軸事業として、従業員1,000名を超える大手企業を中心にあらゆるソリューションを提供しております。

【略歴】ツナグ働き方研究所 所長 大野 博司

労政ジャーナリスト
兼 アドバンスニュース代表取締役（主筆）



1970年、青森県出身。中央大学大学院戦略経営研究科（MBA）修士。
1994年、日本新聞協会加盟の地方紙に入社。社会部と政経部で教育、スポーツ、水産、港湾物流などを担当し、2004年に報道デスクに就任。2005年に東京支社で国会取材兼論説委員。海外取材は韓国、中国、オーストラリアなど訪問。このほか、2006年のイタリア・トリノ五輪の現地取材を担当。2009年に人材ビジネス系月刊誌の編集部長に就任。2010年にインターネット報道を主体とする雇用労働の専門媒体・株式会社アドバンスニュース（日本インターネット報道協会加盟）の設立に参画し、現職は代表取締役（主筆）。

日本外国特派員協会会員の労政ジャーナリストとしてHR系雑誌に執筆・寄稿しているほか、NHKラジオ「Nらじ」やFMラジオ「J wave」などに出演して多様な働き方、地方の労働力、外国人就労などをテーマに解説。2013年はアメリカ・フロリダ州の雇用問題取材、2014年はオランダ政府招聘による欧州の雇用・労働関係取材、2015年は中国の香港・広州、2019年はベトナムをはじめアジアの雇用現場の現地取材に奔走。政治と省庁、人材ビジネスの最前線で先行取材をこなす。

出版

『派遣法・抜本改正の爪痕（キロク）　報道現場からの真実の叫び－淘汰と再編が加速する人材業界』
（2016年アドバンスニュース）

『実務詳解 職業安定法（共著）』（2023年 弘文堂）

●定期発表レポート

月次労働市場データレポート
月次有効求人倍率速報
スポットワークマーケットレポート

●代表的なセミナー/出版活動

セミナー

『人材サービス事業を後押しする労働法制と業界地図
～派遣法見直しの舞台裏・労政審「同一部会」佳境へ～』
『派遣法2025　人材サービスを巡る「数字」と「法制」
～報道現場から解析する次なる展開と要所～』
『障害者雇用を巡る2027年の法制とメディアの姿～
事業者団体の意義と存在価値の考察～』

●取材

NHK「Nらじ」　テーマ：スポットワークの広がり
FM「J wave」　テーマ：アルムナイについて
テレビ東京　テーマ：オフピーク定期券について
星野高等学校（埼玉県）　テーマ：多様な働き方を考える

スポットワークマーケットを定点観測する意義

○マーケットの定義

スポットワークとは、短時間・単発で働く「継続した雇用関係」のない働き方を指します。その中でも、雇用契約を結ばない“ギグワーク”と、単期雇用契約を結ぶ“単発バイト”の2種類に分類されます。こうしたワークスタイルで働く個人、活用する企業の市場がスポットワークマーケットです。

○マーケットの現状

スポットワーカーは、働き方改革法案の施行、コロナ禍を契機に急増しています。
個人）働き方改革による残業規制、コロナ禍による休業や勤務時間減少は、追加で収入を得たいという働き手を増加させました。
企業）収益確保、生産性向上の観点から、ムダやムラのない＝必要な時に必要な数だけ人材を配置する最適化思考が高まりました。
技術）テクノロジーの進化により、タイムリーかつオンデマンドなマッチを提供するスポットワーク求人事業者が増えました。
「短時間・単発で働く」というワークスタイルは、今後さらに広がりを見せていくことが予見されます。

○定点観測する意義

総務省統計局の「労働力調査」では、2018年からILO基準の「未活用労働指標」を導入しました。例えば、その中にある「追加就労希望就業者」は「広義の失業者」とも言われる労働者です。現状の就労に追加して「短時間・単発で働く」ことは、労働者の収入安定、すなわち広義の失業率の改善につながります。一方、マクロ的には、潜在的な労働力活用は国力の向上に寄与することになります。こうした観点からも、スポットワークマーケットを定点観測し、市場規模の動向、有益なトピック、内在する課題などを可視化することには、おおいに社会的意義がある。我々、ツナグ働き方研究所は、そう考えます。

第Ⅰ章　未活用労働指標

第Ⅱ章　スポットワーク求人倍率

第Ⅲ章　スポットワーク平均時給

概況　2026年7月度

スポットワーク求人倍率

前月差-0.06ポイント、
前年同月差+1.63ポイント

↑ 5.48倍

ワーク数

72,895件。
前月比+12.0%、前年同月比-7.5%

↓ 7.3 万件

追加就労希望就業者※2026年4-6月

前期（1-3月）差+3万人、
前年同期差+17万人

↑ 209 万人

地域別スポットワーク求人倍率

東海が9.38倍で、最も高い

↑ 9.38倍
（東海エリア）

職種別スポットワーク求人倍率

キャンペーン・PRが、8.21倍で
最も高い（前年同月差+2.81ポイント）

↑ 8.21 倍
（キャンペーン・PR）

スポットワーク平均時給

前月差+15円、前年同月差-52円

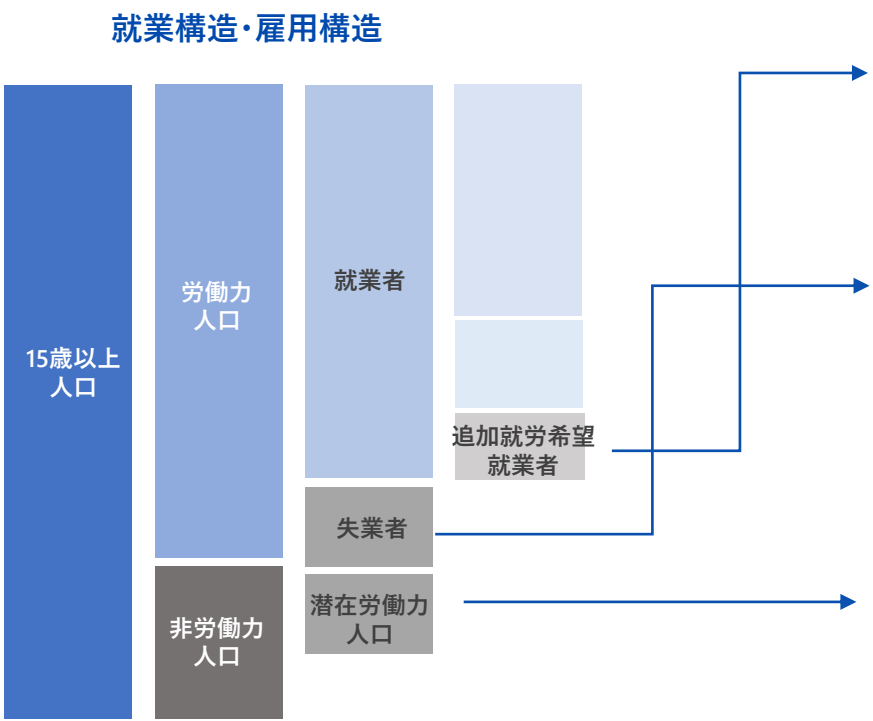
↓ 1,266円

矢印は対前年同月比

TRI ツナグ働き方研究所
TSUNAGU work style Research Institute

第Ⅰ章　未活用労働指標

未活用労働指標の解説



追加就労希望就業者

① 就業者である
② 週35時間未満の就業時間である
③ 就業時間の追加を希望している
④ 就業時間の追加ができる

失業者

① 就業していない
② 1か月以内に求職活動を行っている
③ すぐに就業できる

潜在労働力人口

就業者でも失業者でもない者のうち，
【拡張求職者】
① 1か月以内に求職活動を行っている
② すぐではないが，2週間以内に就業できる
【就業可能非求職者】
① 1か月以内に求職活動を行っていない
② 就業を希望している
③ すぐに就業できる

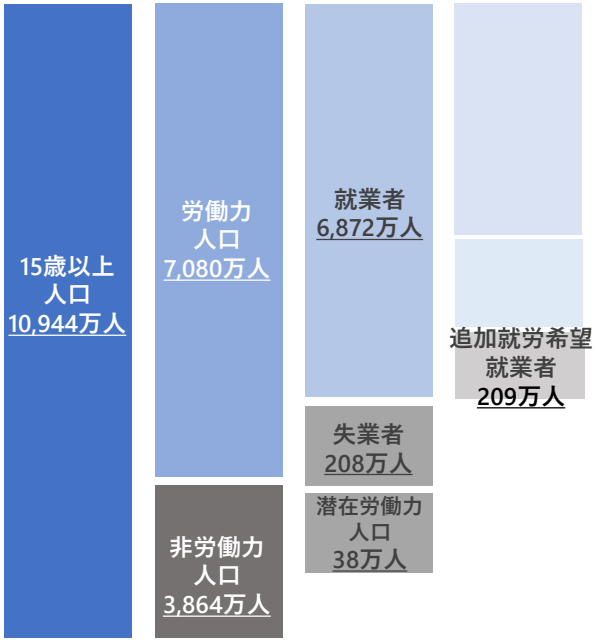
出典：総務省統計局「未活用労働指標の解説」を加工

再掲

未活用労働指標/2026年4-6月

2026年4-6月の失業者は208万人、追加就労希望就業者209万人。

就業構造・雇用構造



未活用労働指標1（LU1）

$$\frac{\text{失業者}}{\text{労働力人口}} = 2.9\ \%$$

未活用労働指標2（LU2）

$$\frac{\text{失業者+追加就労希望就業者}}{\text{労働力人口}} = 5.9\ \%$$

未活用労働指標3（LU3）

$$\frac{\text{失業者+潜在労働力人口}}{\text{労働力人口+潜在労働力人口}} = 3.5\ \%$$

未活用労働指標4（LU4）

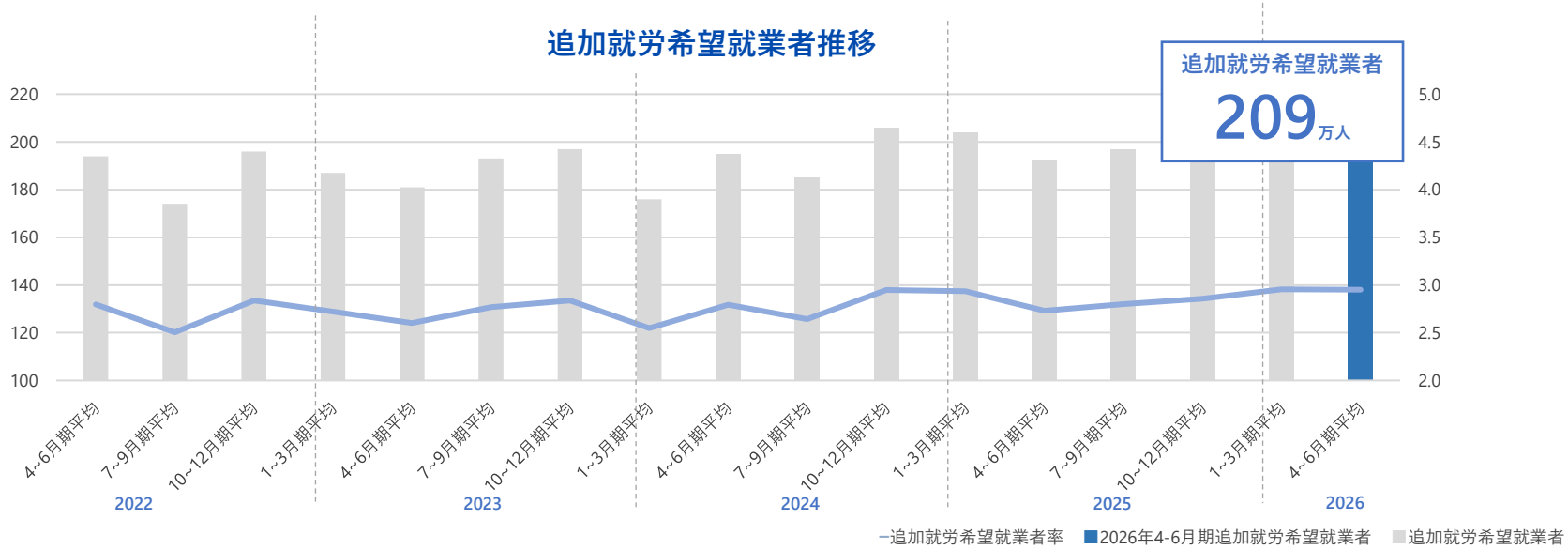
$$\frac{\text{失業者+追加就労希望就業者+潜在労働力人口}}{\text{労働力人口+潜在労働力人口}} = 6.4\ \%$$

出典：総務省統計局「労働力調査(詳細集計)」2026年(令和8年)4～6月期平均を加工

追加就労希望就業者推移（季節調整値）/2022年4月～2026年6月

再掲

2026年4-6月期の追加就労希望就職者は209万人で、前年同期（2025年4-6月期）より17万人増加。

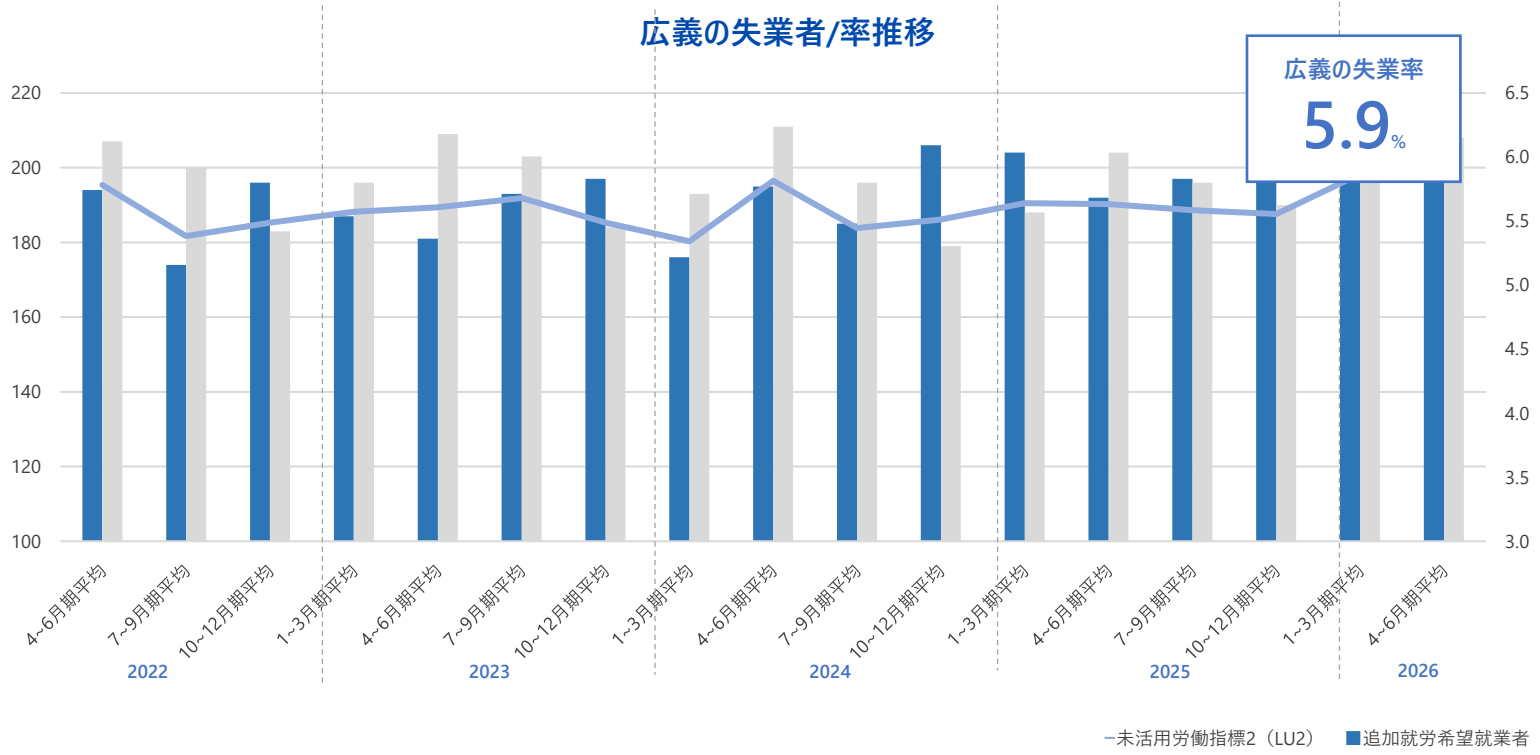


	2022年			2023年			2024年			2025年			2026年				
	7~9月期平均	10~12月期平均	1~3月期平均	4~6月期平均	7~9月期平均	10~12月期平均	1~3月期平均	4~6月期平均	7~9月期平均	10~12月期平均	1~3月期平均	4~6月期平均	7~9月期平均	10~12月期平均	1~3月期平均	4~6月期平均	7~9月期平均
追加就労希望就業者	174	196	187	181	193	197	176	195	185	206	204	192	197	201	206	206	209
追加就労希望就業者率	2.5	2.8	2.7	2.6	2.8	2.8	2.5	2.8	2.6	2.9	2.9	2.7	2.8	2.9	3.0	3.0	3.0

出典：総務省統計局「労働力調査(詳細集計)」2026年(令和8年)4～6月期平均を加工

広義の失業者/失業率（季節調整値） /2022年4月～2026年6月

失業者と追加就労希望就業者を足した「広義の失業者」は417万人。LU2にあたる「広義の失業率」は5.9%。

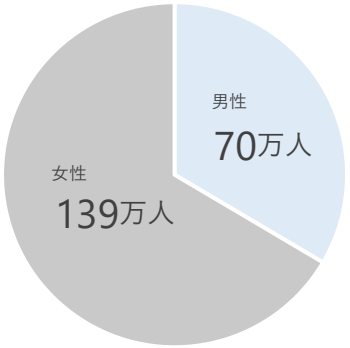


出典：総務省統計局「労働力調査(詳細集計)」2026年(令和8年)4～6月期平均を加工

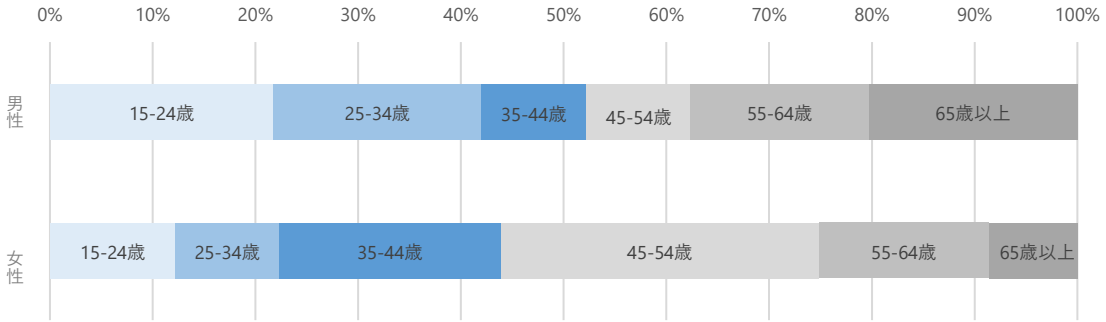
追加就労希望就業者 男女別×年齢階級別（季節調整値） /2026年4-6月

2026年4-6月期の追加就労希望就職者は男性70万人/女性139万人。2025年4月-6月期からの差は男性+2万人/女性+14万人。

男女別 実数



年齢別 割合



	総計	15～24歳	25～34歳	35～44歳	45～54歳	55～64歳	65歳以上
男女計	209	32	28	37	50	35	27
男性	70	15	14	7	7	12	14
女性	139	17	14	30	43	23	12
前年同月比							
男女計	17	-1	4	2	8	5	-1
男性	2	-2	4	0	-1	4	-3
女性	14	1	0	2	9	1	1

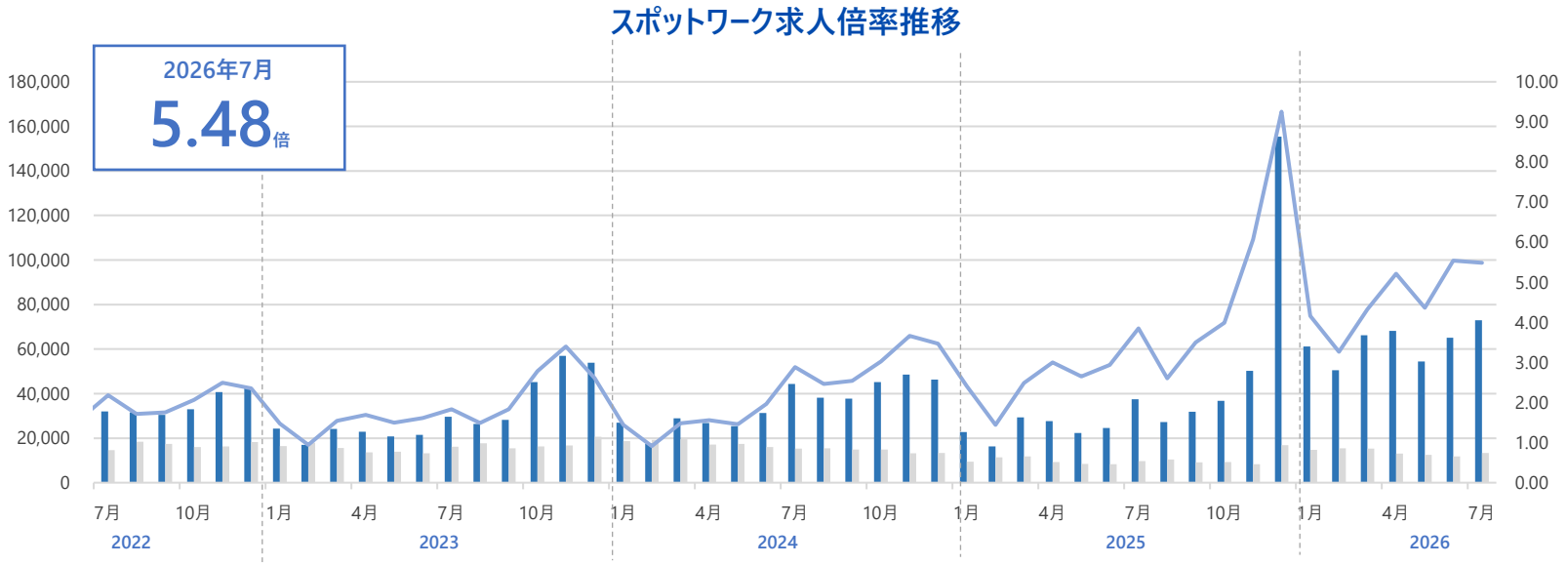
出典）総務省統計局「労働力調査(詳細集計)」2026年(令和8年)4～6月期平均を加工
http://www.stat.go.jp/data/roudou/sokuhou/tsuki/

TRI ツナグ働き方研究所
TSUNAGU work style Research Institute

第Ⅱ章　スポットワーク求人倍率

スポットワーク求人倍率推移/2022年7月～2026年7月

2026年7月度のスポットワーク求人倍率は5.48倍（前月差-0.06ポイント、前年同月差+1.63ポイント）。



	当月		前月差	前年同月差	前月		前年同月	
求人倍率	5.48	倍	-0.06	1.63	5.54	倍	3.85	倍
求人数	72,895	件	12.0%	94.3%	65,061	件	37,511	件
求職者数	13,295	人	13.2%	36.5%	11,742	人	9,738	人

出典：単発バイト求人サイト「ショットワークス」「ショットワークスコンビニ」2022年7月～2026年7月データを加工
■求人数：当月のワーク出稿数　■求職者数：登録者の応募UU数

職種別スポットワーク求人倍率/2022年7月～2026年7月

キャンペーン・PRが8.21倍と最も高く、前年からの伸び率でもキャンペーン・PRが+2.81ポイントと最も伸長。

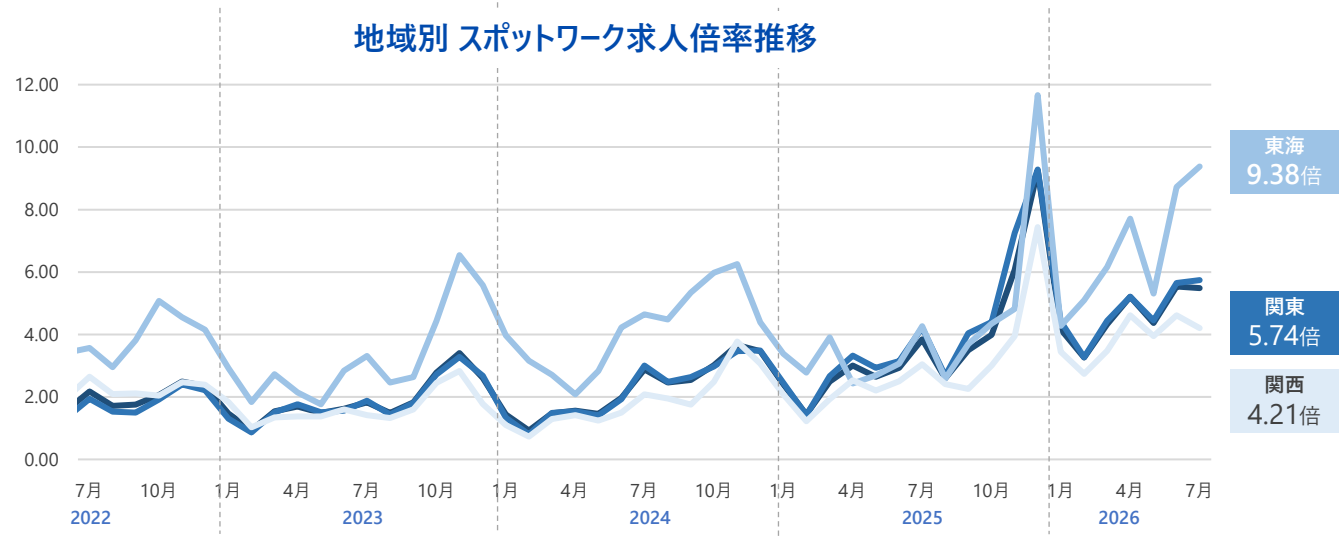
職種名	2022 7月	2023 7月	2024 7月	2025 7月	2026 7月	前年差
イベントスタッフ	1.29	1.39	1.26	0.87	0.93	0.06
飲食・フード	1.61	1.58	2.39	1.27	0.83	-0.44
倉庫内・軽作業	2.17	1.49	2.23	2.35	4.39	2.03
組立工	3.26	2.25	1.63	2.48	5.14	2.66
コンビニスタッフ	7.88	7.35	6.76	5.89	5.97	0.08
キャンペーン・PR	7.24	10.63	24.84	5.40	8.21	2.81
運送・ドライバー	4.37	6.36	10.41	13.22	9.99	-3.23

職種名	2025 7月	2025 8月	2025 9月	2025 10月	2025 11月	2025 12月	2026 1月	2026 2月	2026 3月	2026 4月	2026 5月	2026 6月	2026 7月	前月差
イベントスタッフ	0.87	0.73	0.88	1.18	1.42	2.32	1.22	0.53	1.00	0.80	0.81	1.10	0.93	-0.16
飲食・フード	1.27	1.18	1.29	1.17	0.63	1.40	0.31	0.59	0.40	0.59	0.26	0.88	0.83	-0.05
倉庫内・軽作業	2.35	1.66	2.54	3.26	5.69	11.27	2.58	1.80	2.63	3.91	2.29	4.31	4.39	0.07
組立工	2.48	1.76	1.82	3.37	5.58	7.71	2.61	1.92	2.89	4.96	3.30	4.24	5.14	0.90
コンビニスタッフ	5.89	5.47	5.51	5.65	5.74	6.05	5.23	4.73	5.52	6.07	5.83	6.09	5.97	-0.12
キャンペーン・PR	5.40	6.78	8.80	9.90	9.54	5.93	3.26	3.56	9.05	6.88	8.39	6.14	8.21	2.07
運送・ドライバー	13.22	7.63	12.01	12.61	13.04	12.14	8.08	4.46	7.08	6.75	7.18	11.47	9.99	-1.49

出典：単発バイト求人サイト「ショットワークス」「ショットワークスコンビニ」2022年7月～2026年7月データを加工
■求人数：当月のワーク出稿数　■求職者数：登録者の応募UU数

地域別 スポットワーク求人倍率推移/2022年7月～2026年7月

地域別 スポットワーク求人倍率は東海が9.38倍と最も高い。

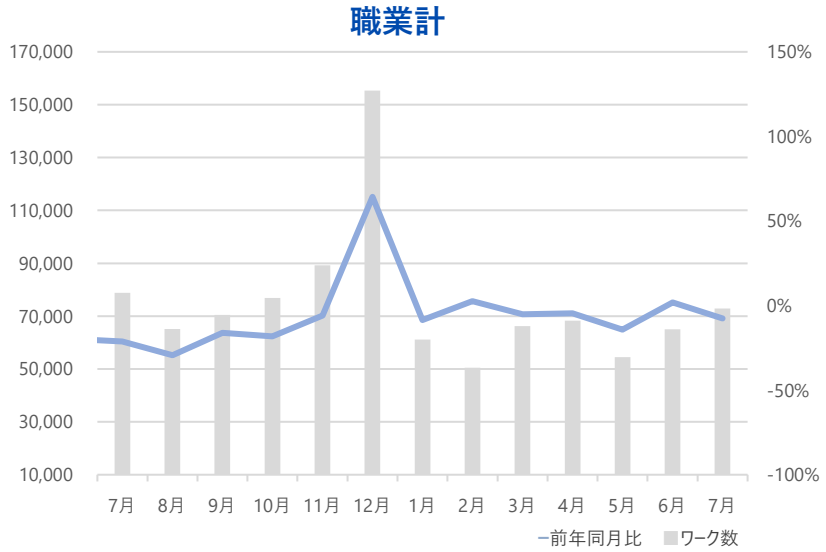


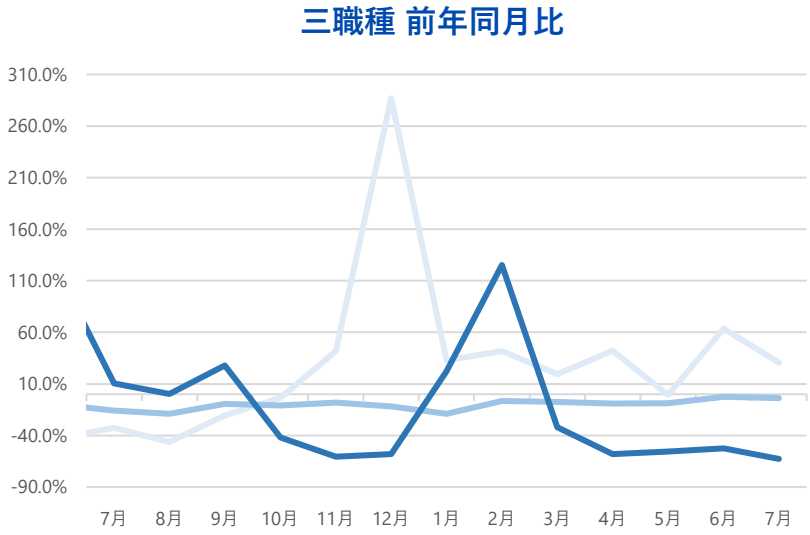
	当月		前月差	前年同月差	前月		前年同月	
■全国	5.48	倍	-0.06	1.63	5.54	倍	3.85	倍
■関東	5.74	倍	0.09	1.53	5.65	倍	4.21	倍
■東海	9.38	倍	0.65	5.11	8.73	倍	4.27	倍
■関西	4.21	倍	-0.41	1.16	4.61	倍	3.05	倍

出典：単発バイト求人サイト「ショットワークス」「ショットワークスコンビニ」2022年7月～2026年7月データを加工
■求人数：当月のワーク出稿数　■求職者数：登録者の応募UU数

主要職種別（※1）ワーク数・伸び率推移/2025年7月～2026年7月

ワーク数の伸び率は前月比+12.0%、前年同月比-7.5%。





	当月		構成比	前月比	前月		前年同月比	前年同月	
職業計	**72,895**	**件**	**100.0%**	**12.0%**	**65,061**	**件**	**-7.5%**	**78,827**	**件**
倉庫内・軽作業	23,350	件	32.0%	20.7%	19,341	件	30.6%	17,876	件
コンビニスタッフ	39,817	件	54.6%	4.0%	38,271	件	-3.6%	41,316	件
運送・ドライバー	4,185	件	5.7%	33.1%	3,144	件	-62.7%	11,220	件

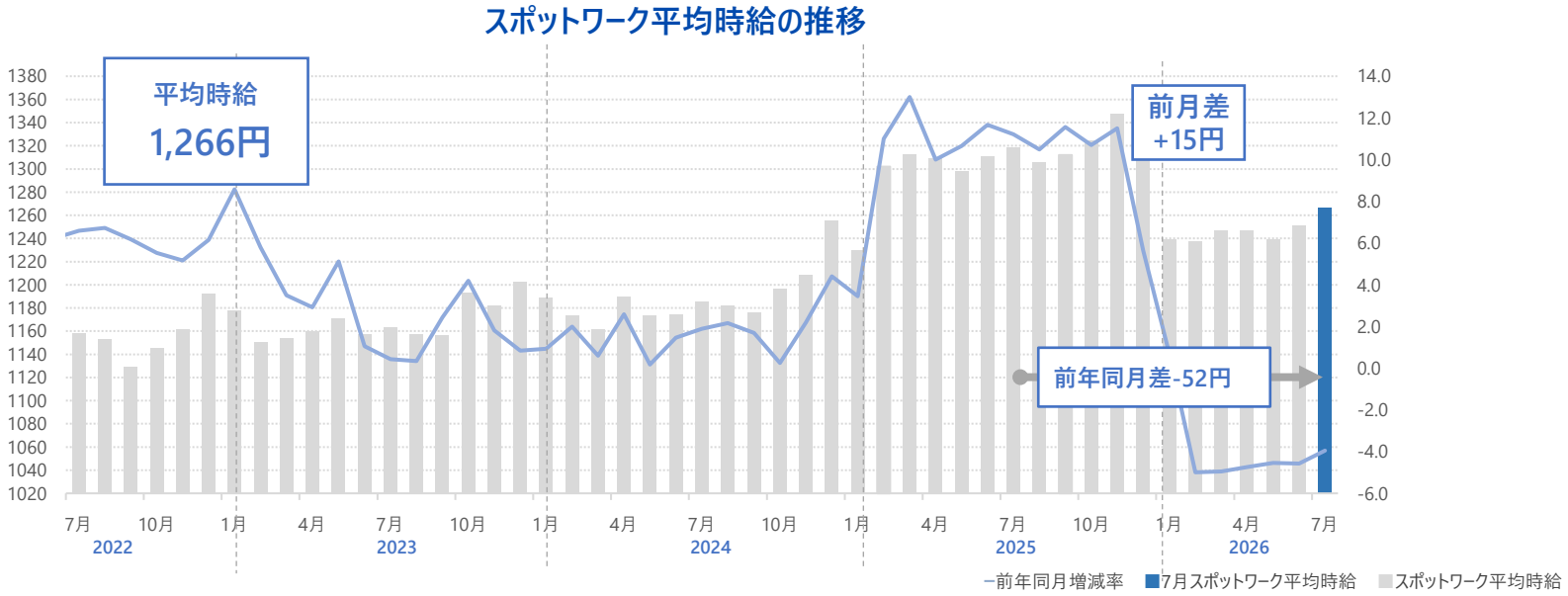
出典：単発バイト求人サイト「ショットワークス」「ショットワークスコンビニ」2025年7月～2026年7月データを加工
（※1）当研究所では求人数の規模が大きい倉庫内・軽作業、コンビニスタッフ、運送・ドライバーを主要職種として定義しています。

TRI ツナグ働き方研究所
TSUNAGU work style Research Institute

第Ⅲ章　スポットワーク平均時給

スポットワーク平均時給の推移/2022年7月～2026年7月

2026年7月度のスポットワーク平均時給は1,266円（前月差+15円、前年同月差-52円）。

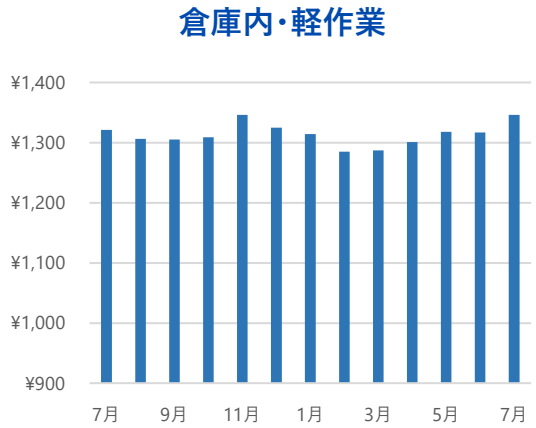


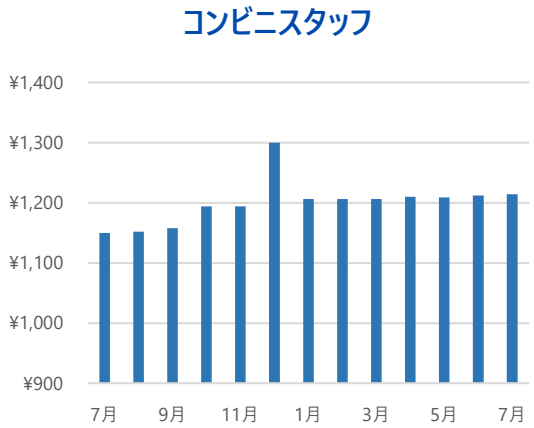
	平均時給	前月差	前年同月差	前月	前年同月
全国平均	1266円	15円	-52円	1251円	1318円
首都圏	1284円	13円	-40円	1271円	1324円
東海	1258円	17円	-7円	1241円	1265円
関西	1243円	16円	-76円	1227円	1319円

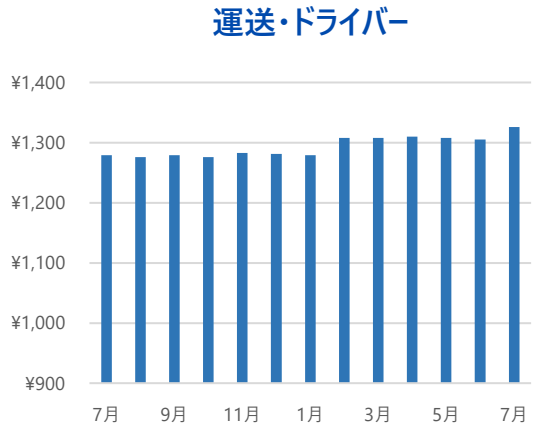
出典：単発バイト求人サイト「ショットワークス」「ショットワークスコンビニ」平均時給2022年7月～2026年7月データを加工

主要職種別（※1）スポットワーク時給/2025年7月～2026年7月

主要職種別（※1）で最も高いのは、1,346円の倉庫内・軽作業。







	平均時給	前月差	前年同月差	前月	前年同月
倉庫内・軽作業	1346円	29円	25円	1317円	1321円
コンビニスタッフ	1214円	2円	64円	1212円	1150円
運送・ドライバー	1326円	21円	47円	1305円	1279円

出典：単発バイト求人サイト「ショットワークス」」「ショットワークスコンビニ」平均時給2025年7月～2026年7月データ
（※1）当研究所では求人数の規模が大きい倉庫内・軽作業、コンビニスタッフ、運送・ドライバーを主要職種として定義しています。

ディスクレーマー

本資料は、労働市場の調査研究・労務関連情報・政策提言について検討するための参考に資することを唯一の目的として作成、提出されたものであり、他の一切の目的のために作成されたものではありません。



ツナグ働き方研究所

TRI

TSUNAGU work style

Research Institute