Nomura Research Institute Group

NEWS RELEASE

2026 年 11 月 11 日

株式会社野村総合研究所

残業減による収入減を理由に「もっと働きたい」正社員は 14.2%、労働時間の上限規制緩和による労働供給拡大効果は限定的

株式会社野村総合研究所（本社：東京都千代田区、代表取締役 社長：柳澤花芽、以下「NRI」）は、2025 年 12 月 12 日から 12 月 13 日にかけて、残業手当[1]支給対象の正社員として働く 30～59 歳の男女 3,090 人を対象に現在の就労状況・就労意向を尋ねるアンケート調査（インターネット方式、以下「正社員アンケート」）を行い、そのうち、残業規制強化前と現在それぞれの残業時間数について回答があった 2,354 人の回答結果について、分析を行いました。

2019 年 4 月に働き方改革関連法が施行されて以来、時間外労働の上限規制が強化されてきました。毎月勤労統計調査によると、パートタイム労働者を除いた一般労働者（従業員規模 30 人以上）の月間総労働時間数は 2018 年まで 167 時間付近で推移していましたが、2019 年に 163.5 時間に減少しました[2]。

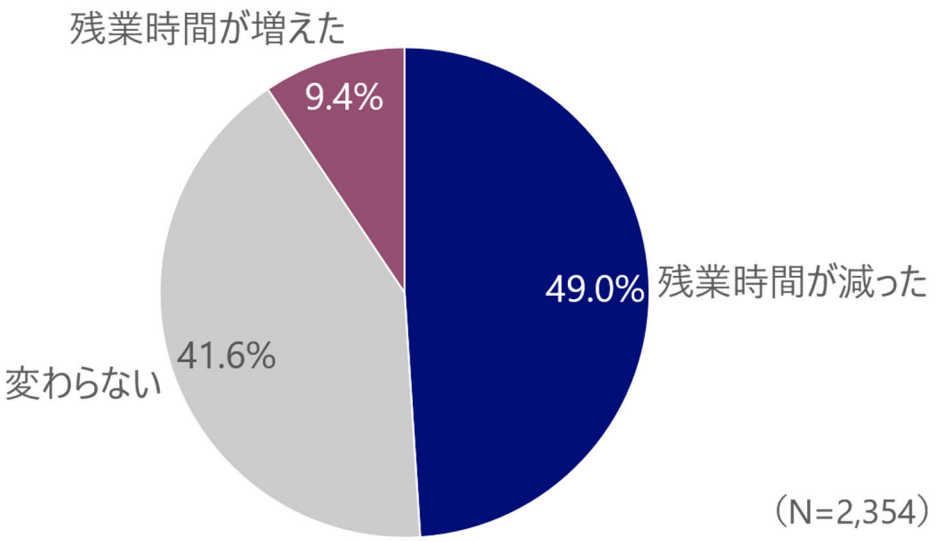
働き方改革の推進により就労環境の改善が進んだ一方で、残業時間の減少に伴う手取り収入の減少が生活に影響を与えている点や、社会的な労働力不足に拍車をかけている点が課題として指摘されてきました。そのため、産業界や経済界の一部では、労働力不足への対応や多様な働き方の実現の観点から、上限規制の緩和を含む労働時間規制のあり方や運用の見直しを求める声があがっています。NRI は、こうした労働時間の上限規制緩和の必要性や実効性を確認するため、アンケート調査を実施し、その結果を分析しました[3]。

主な調査結果は以下の通りです。なお、詳細な結果等は後日改めて公表する予定です。

■ 正社員の 49.0%において残業時間が減少。うち 93.2%が月 45 時間以内に収まる

正社員アンケートで聴取した「「働き方改革」による残業規制が行われる以前の月間残業時間数」と「現在の月間残業時間数」の回答を用いて月間残業時間の増減を算出しました。その結果、正社員の 49.0%において残業時間が減ったことがわかりました（図 1）。また、現在の月間残業時間数は「月 5 時間以内」が 35.0%と最も多く、93.2%の正社員の月間残業時間数が「月 45 時間以内」に収まっていることがわかりました（図 2）。

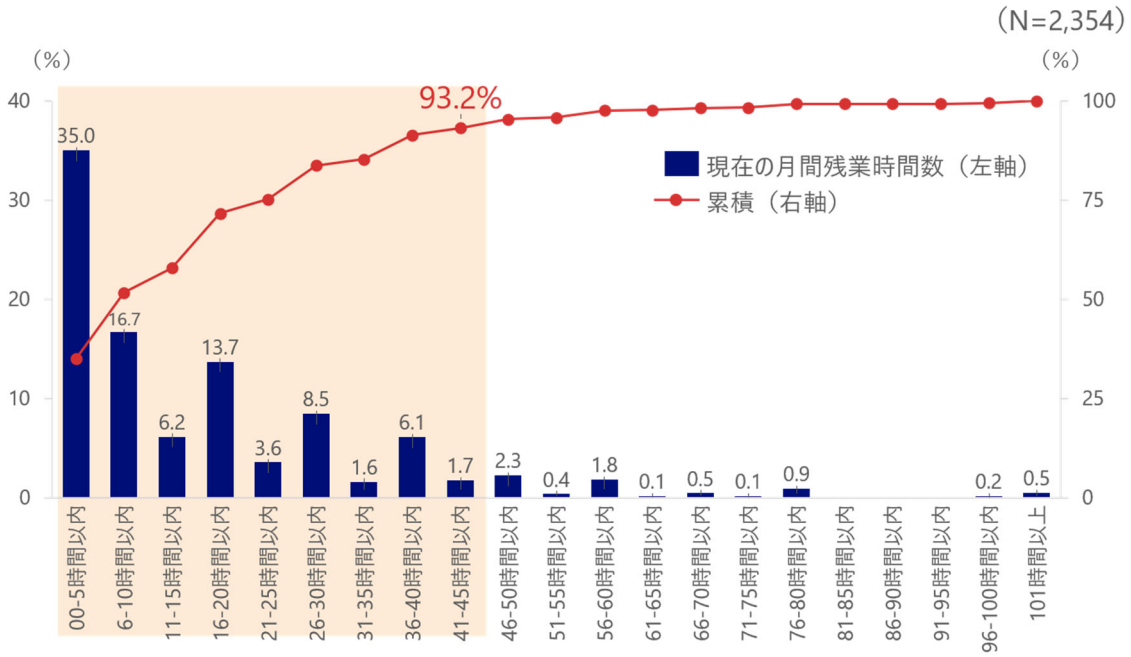
図 1 「働き方改革」による残業規制強化前後での残業時間の変化



注：調査で聴取した「『働き方改革』による残業規制が行われる以前の月間残業時間数」から「現在の月間残業時間数」を引いて算出した結果を用いて集計。質問文は「『働き方改革』による残業規制が行われる以前では、全体の残業時間（サービス残業や持ち帰り作業を含む）は、平均してだいたい月何時間程度でしたでしょうか。」「現在の全体の残業時間（サービス残業や持ち帰り作業を含む）は、平均してだいたい月何時間程度でしょうか。」

出所：NRI「正社員アンケート」（2025 年 12 月）

図 2 現在の月間残業時間数



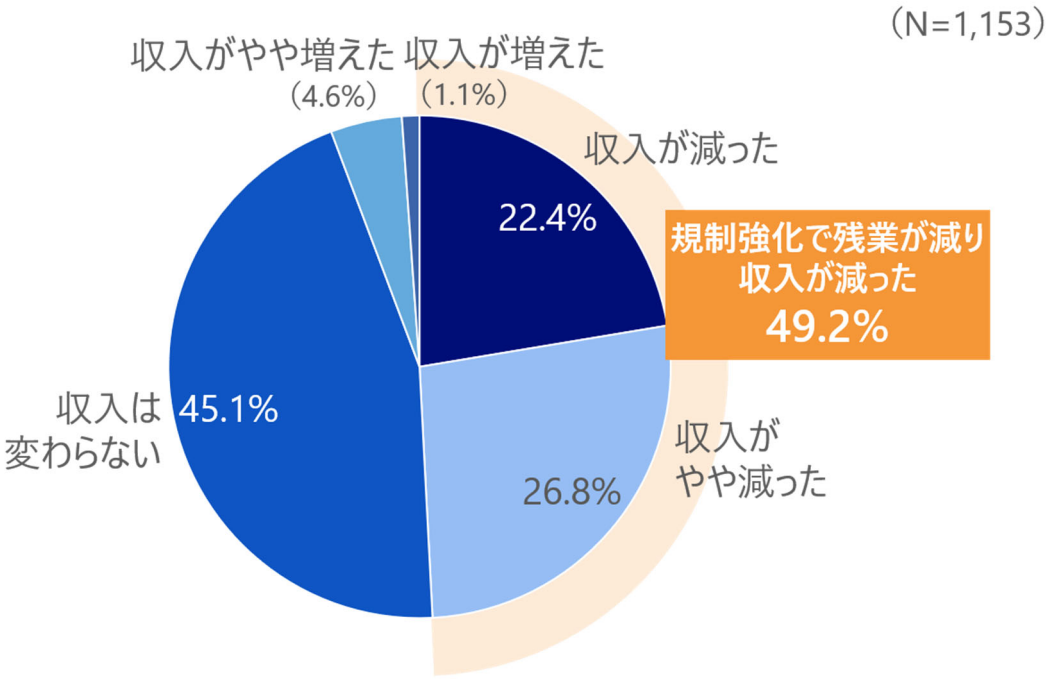
注：質問文は「現在の全体の残業時間（サービス残業や持ち帰り作業を含む）は、平均してだいたい月何時間程度でしょうか。」

出所：NRI「正社員アンケート」（2025 年 12 月）

■ 規制強化で残業が減った人のうち「収入も減った」人は 49.2%。45.1%は「収入は変わらない」と回答

規制強化以前と比べて残業時間が減った正社員のうち、49.2%が「収入が減った（「減った」と「やや減った」の合計）」と回答しました。一方、45.1%は「収入は変わらない」と答え、5.7%は「収入が増えた（「増えた」と「やや増えた」の合計）」と回答しました（図 3）。残業減少に伴う収入減の影響は生じているものの、残業が減った正社員の 50.8%において、収入の減少には至っていないこともわかりました。

図 3 残業の減少による収入の変化 （規制強化後に残業が減った人による回答）



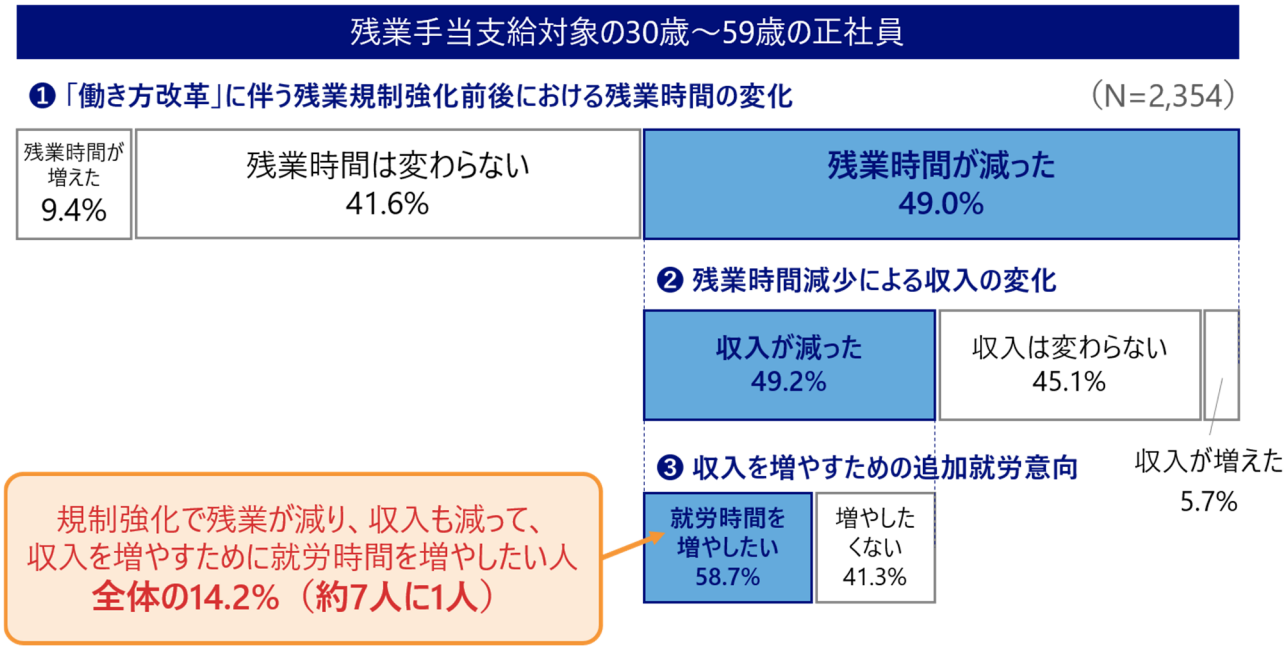
注：質問文は「働き方改革による残業規制の強化の影響を受けて、あなたの収入に変化はありましたか。」

出所：NRI「正社員アンケート」（2025 年 12 月）

■ 収入補填のため就労時間を増やしたい正社員は全体の 14.2%

残業減によって収入が減少し、それを補うために「就労時間を増やしたい」と回答した人は、正社員全体の 14.2%にとどまりました（図 4）。一方、残業減で収入減となった人であっても 41.3%は「就労時間を増やしたいと思わない」と回答しており、収入減となっても現在の働き方の維持を希望する人も少なくないこともわかりました（図 4）。

図 4 残業減による減収に伴う就労時間増加希望の構造



注：質問文について、❶は図 1、❷は図 3 に記載のとおり。❸は「あなたは、収入を増やすために今よりも就労時間を増やしたいと思いますか。※現在の職場以外での追加就労希望も含めて回答してください。」

出所：NRI「正社員アンケート」（2025 年 12 月）より NRI 集計

■ 収入補填のため就労時間を増やしたい正社員が求めるのは「減収分と同程度の収入増」

残業減によって収入が減少し、それを補うために「就労時間を増やしたい」と回答した人（以下「収入補填のため就労時間を増やしたい人」）に、増やしたい収入の割合を聞いたところ、減収分と同程度の増加を希望する人の割合が高い傾向が見られました（図 5）。一方で、収入補填のため就労時間を増やしたい人の 74.5%は「規制強化前でも残業時間は月 45 時間以内」であったことから（図 6）、収入補填のため就労時間を増やしたい人であっても、無制限に「もっと稼ぎたい」のではなく、「収入が減る前の生活水準・収入に戻したい」と考えている人が多いことがわかりました。これらのことから、収入補填のため就労時間を増やしたい人の意向の多くは、現行の上限規制を緩和せずとも実現し得ることが推察されます。

図 5 規制強化前後での収入減少割合と就労時間増によって増やしたい収入割合の関係

（規制強化により残業減・収入減で、収入補填目的で就労時間を増やしたい人による回答）

（%）

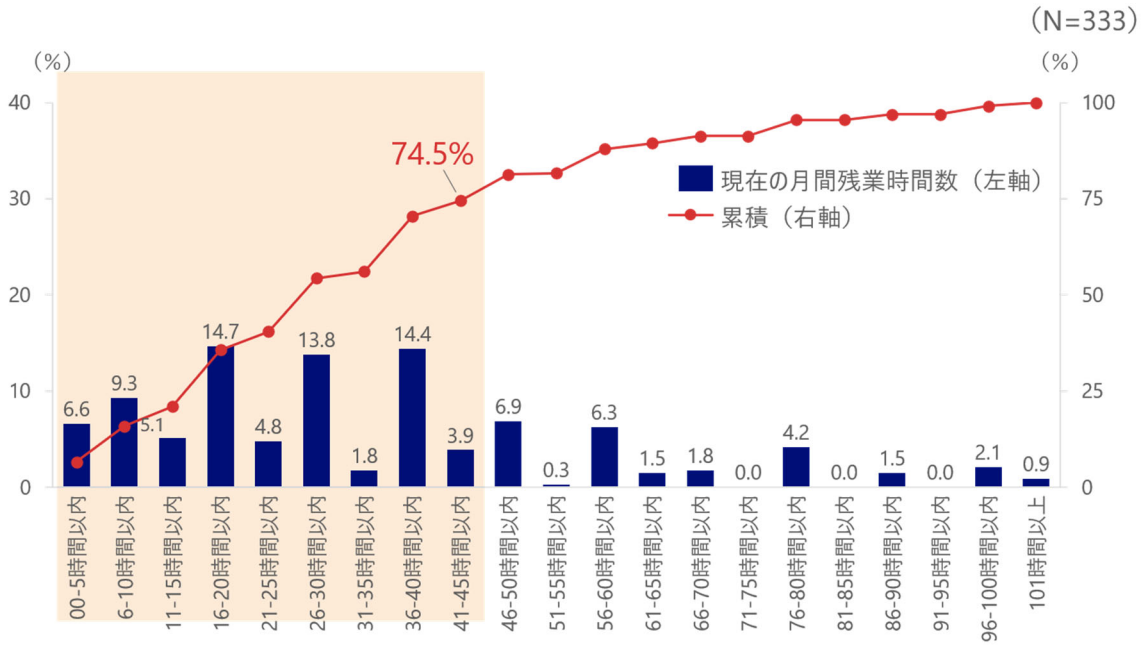
			就労時間増によって増やしたい収入割合						
最も多い回答層 / 二番目に多い回答層		（N=333）	5%増	10%増	15%増	20%増	30%増	40%増	50%増またはそれ以上
規制強化前後での収入減少割合	5%減	（N=67）	22.4	47.8	7.5	14.9	4.5	0.0	3.0
	10%減	（N=116）	4.3	39.7	17.2	28.4	5.2	0.9	4.3
	15%減	（N=50）	0.0	28.0	34.0	24.0	6.0	6.0	2.0
	20%減	（N=48）	0.0	10.4	12.5	43.8	22.9	0.0	10.4
	30%減	（N=20）	0.0	15.0	10.0	35.0	35.0	0.0	5.0
	40%減	（N=8）	0.0	0.0	0.0	12.5	0.0	50.0	37.5
	50%減またはそれ以上	（N=24）	8.3	4.2	0.0	25.0	25.0	0.0	37.5

注：回答しているサンプル数が 10 未満の場合は回答率が参考値であるとし、グレーアウト表示している。質問文は「あなたの収入は、働き方改革による残業規制の強化前と比べて、どのくらい変わりましたか。」、「あなたは、就労時間を増やして、あとどのくらい収入を増やしたいですか。」

出所：NRI「正社員アンケート」（2025 年 12 月）

図 6 残業規制強化前の月間残業時間数

（規制強化により残業減・収入減で、収入補填目的で就労時間を増やしたい人による回答）



注：質問文は「『働き方改革』による残業規制が行われる以前では、全体の残業時間（サービス残業や持ち帰り作業を含む）は、平均してだいたい月何時間程度でしたでしょうか。」

出所：NRI「正社員アンケート」（2025 年 12 月）

正社員を対象とした調査の結果から、残業減による収入減を埋めるため「もっと働きたい」人は少なく、残業減による収入減を埋めるため「もっと働きたい」人であってもその意向の多くは、現在の上限規制（月45時間以内）の範囲内で叶えられる可能性が高いことがうかがえました。

上限規制の緩和そのものによって追加の労働供給を引き出す効果は限定的で、上限規制の緩和を企業における労働力不足の根本的な解決策とすることは難しいと考えられます。本調査の結果は、労働時間の拡大による労働投入量の増加に頼らずとも労働力不足を解消できる省力化・省人化を含めた企業側の努力が一層必要であるということを改めて示唆するものとなりました。

---

[1] 本稿で紹介するアンケートにおける「残業」および「残業手当」の定義については、回答者各自の認識・判断に委ねています。そのため、法律上の「時間外労働」とは必ずしも一致しない可能性があります。

[2] 年平均の月間総労働時間、事業者規模30人以上の結果。

[3] 正社員アンケートの結果は、全回答者3,090人のうち、残業規制強化前と現在それぞれの残業時間数について回答があった2,354人の回答について集計した結果です（残業規制強化前および現在の残業時間数のいずれか1つ以上に「わからない／答えたくない」と回答した736人を除いて集計）。本資料に記載の構成比の数値は、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％とはならない場合があります。

【ニュースリリースに関するお問い合わせ】

株式会社野村総合研究所　コーポレートコミュニケーション部　玉岡

TEL：03-5877-7100　E-mail：kouhou@nri.co.jp

【本件の担当】

株式会社野村総合研究所　未来創発センター　武田、梅屋、佐々木

【ご参考：調査概要】

調査名：正社員アンケート

調査時期：2025年12月12日から12月13日

調査方法：インターネットアンケート

対象者および回答数： 残業手当支給対象の正社員として働く30～59歳の男女 3,090人

※本調査では、残業や残業管理の現状等を概観するため、ウェイトバックをしていない単純集計の数値を用いています。サンプル数については実際の回収数を記載しています。