厚生労働省「働き方改革関連法 施行後5年の総点検」より

データで見る
働き方改革 5年の現在地

5

労働者3,000人アンケート + 企業327社・労働者97人ヒアリング（令和7年）

そもそも、みんな労働時間を「減らしたい」のか？

労働時間をどのようにしたいか（労働者3,000人）

59.5%

このままでよい

最多。現状維持が約6割

30.0%

減らしたい

「減らしたい＋やや減らしたい」

10.5%

増やしたい

「増やしたい＋やや 増やしたい 」

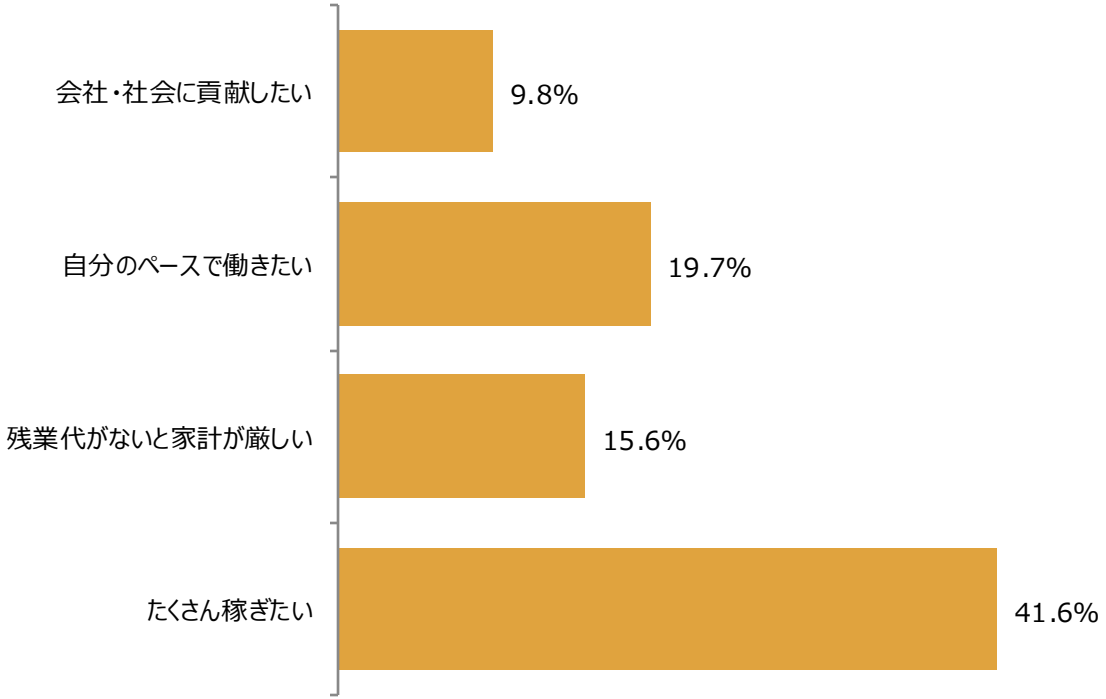
ポイント **「長時間労働是正＝みんな減らしたい」は思い込み。**現状維持が多数派で、増やしたい人も1割いる。

出所：厚生労働省「働き方改革関連法施行後5年の総点検」（令和8年3月）

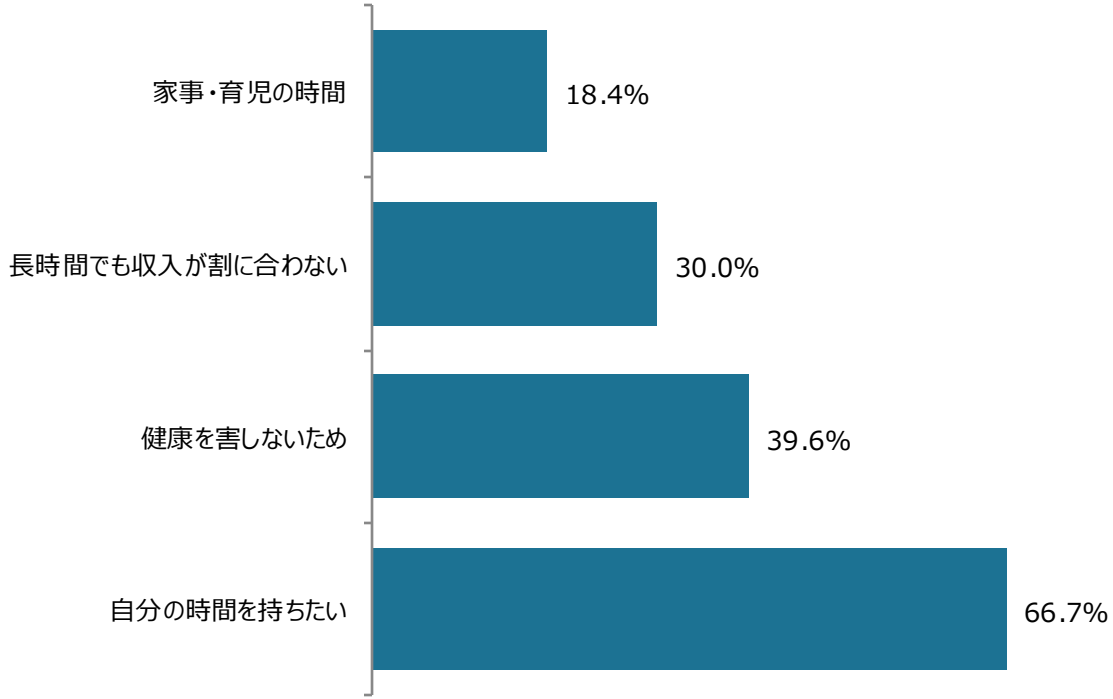
本音は「お金」と「時間・健康」

増やしたい理由／減らしたい理由（複数回答・主なもの）

増やしたい理由



減らしたい理由



増やしたい人の動機はほぼ収入（稼ぎたい41.6%＋家計15.6%）。一方、減らしたい人は時間・健康と「割に合わなさ」。

出所：厚生労働省「働き方改革関連法施行後5年の総点検」（令和8年3月）

残業代、本当に払われている？

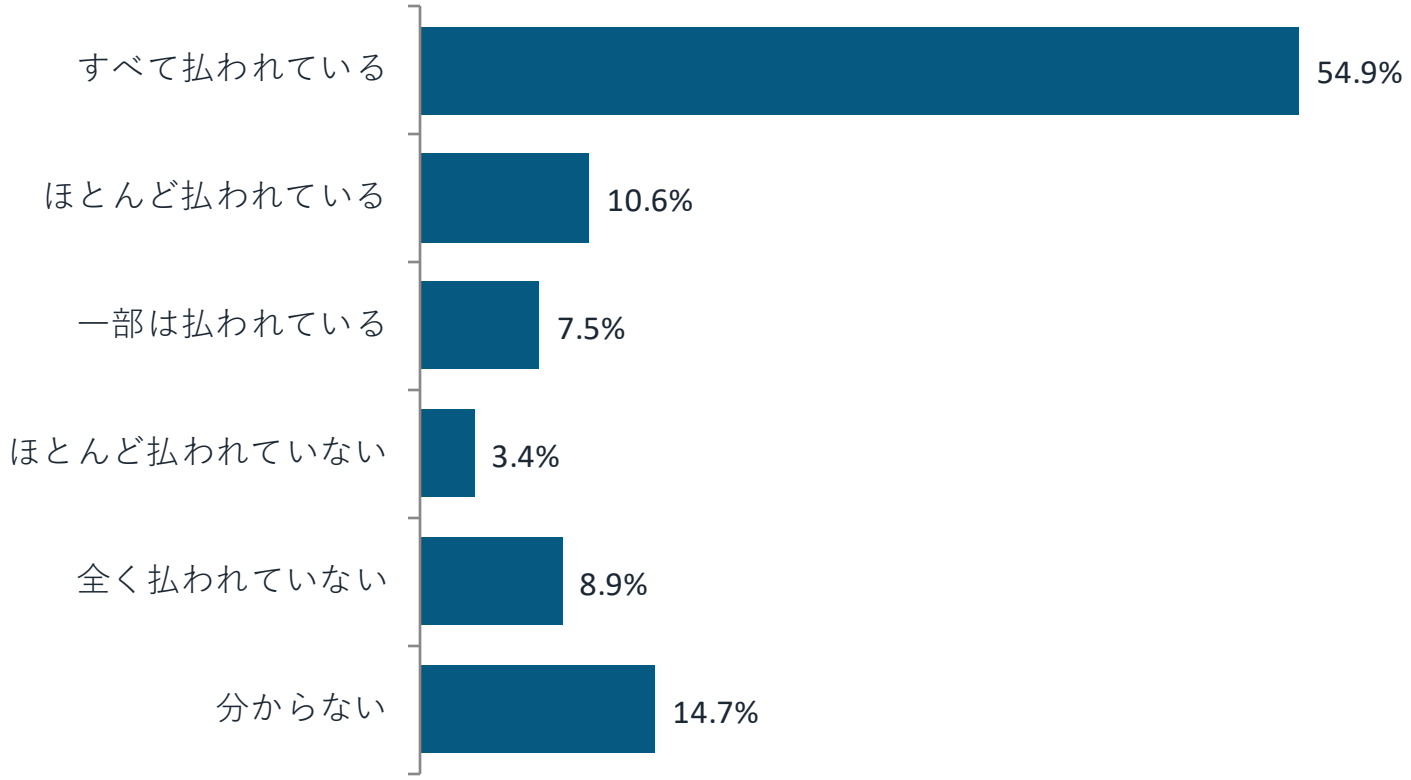
割増賃金が支払われているか（労働者3,000人の体感）

54.9%

だけが「すべて払われている」

全く払われていない　8.9%

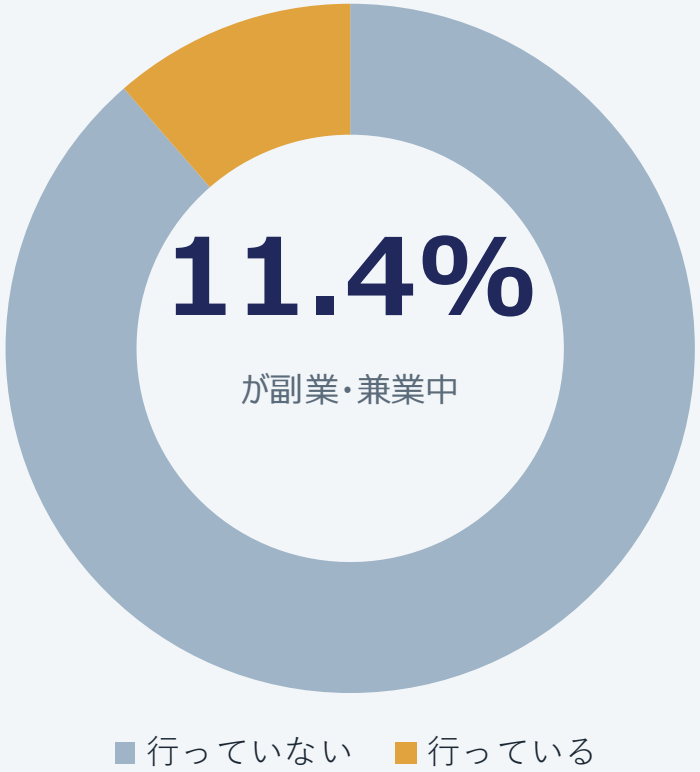
分からない　14.7%



出所：厚生労働省「働き方改革関連法施行後5年の総点検」（令和8年3月）

「副業時代」、実態は？

副業・兼業の実施状況（労働者3,000人）



約9割は副業していない

「副業推進」の掛け声ほど現場は広がっていない

企業からの声

- 労働時間の通算ルールが分かりづらく負担。緩める方向で検討してほしい
- 本業8時間でも副業分で割増賃金が発生し、副業解禁に二の足を踏む
- 副業で上限を超過して労災が起きた場合の責任に不安

出所：厚生労働省「働き方改革関連法施行後5年の総点検」（令和8年3月）

企業も労働時間は「現状維持」したいが多数。でも、ねじれがある

企業ヒアリング327社の労働時間への希望

201社 現状のままがいい

73社 減らしたい

53社 増やしたい

現場のねじれ（運輸・建設など上限規制の対象業種）

労働者 歩合制ドライバーらから「もっと稼ぎたい・若いうちに稼ぎたい」と労働時間増の希望

企業 健康・安全面から「年960時間でも厳しい」。人材定着のため増やしたくない

増やしたい53社のうち17社は上限規制の枠を超えて増やしたい ― 業種により上限が足かせとの声も

出所：厚生労働省「働き方改革関連法施行後5年の総点検」（令和8年3月）

現場が困っているのは「複雑さ」

企業・労働者ヒアリングで挙がった課題・要望

制度が複雑すぎる

労働時間制度を含め制度が複雑化し、理解に苦労している

中小は社長が労務管理

小規模事業者は社長自身が対応。複雑な内容を理解しきれているか不安

分かりやすく教えてほしい

数年に1回でも、新しいルールを親身に教わる個別の機会がほしい

社内周知の支援がほしい

法改正時にパンフレット等、社内で周知できるものがあるとありがたい

つまり　複雑な制度を翻訳し、伴走する専門家＝社労士のニーズはむしろ強まっている。

出所：厚生労働省「働き方改革関連法施行後5年の総点検」（令和8年3月）

この調査が意味すること

1

国は現場の本音を集め終えた

アンケート＋ヒアリングで実態とニーズを把握。次は制度設計のフェーズへ

2

次の労基法改正の土台になる

労働市場改革分科会・労働政策審議会で労働基準関係法制を議論。連続勤務・インターバル・副業の時間通算などが論点

3

顧問先への一言

「一律に厳しく」ではなく、業種・本人の希望に応じた柔軟化も論点。就業規則・36協定・勤怠の棚卸しを今からはじめましょう