

# 「パラレルキャリア／副業」実態調査

ミドルの約4人に1人が、パラレルキャリア／副業に取り組んでいると回答。  
約2割が年間の副収入「100万円以上」。

－『ミドルの転職』ユーザーアンケート－

エン・ジャパン株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役会長兼社長：越智通勝）が運営するミドル世代のための転職サイト『ミドルの転職』（<https://mid-tenshoku.com/>）上で、サイトを利用している35歳以上のユーザーを対象に「パラレルキャリア／副業」についてアンケートを行ない、1,919名から回答を得ました。以下、概要をご報告します。

※パラレルキャリア…スキルアップや自己実現、人脈形成といった金銭的報酬以外を目的に、本業を持ちながら本業とは異なる仕事をする事。

※副業…金銭的報酬を目的に、本業を持ちながら本業とは異なる仕事をする事。

## 結果 概要

- ★ 23%がパラレルキャリア／副業に取り組んでいると回答。実施先の最多は「中小企業」。
- ★ パラレルキャリア／副業により得られたこと、上位は「副収入」「人脈形成」「スキルの習得」。約2割が、年間の副収入が「100万円以上」と回答。
- ★ 本業以外の活動に取り組んでいない方の85%は、パラレルキャリア／副業に「興味がある」と回答。活動したい先の最多は「スタートアップ企業」。
- ★ 86%がパラレルキャリア／副業が許可されている企業を転職先として「魅力的だと思う」と回答。

## ■ 調査結果 詳細

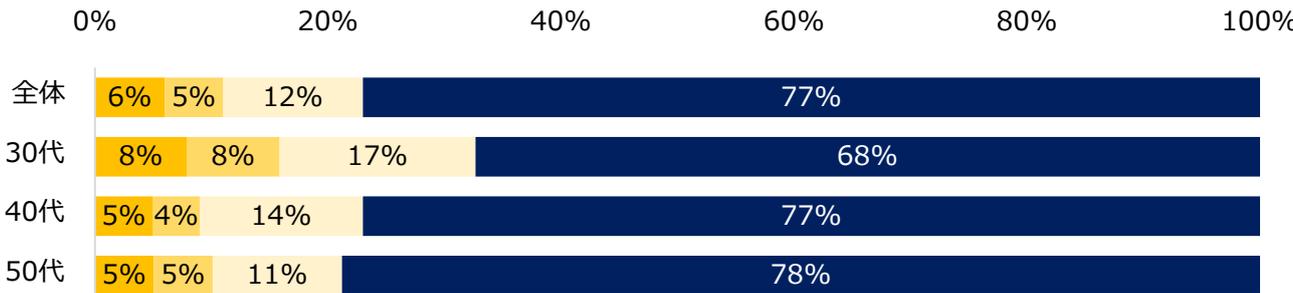
### 1：23%がパラレルキャリア／副業に取り組んでいると回答。実施先の最多は「中小企業」。（図1～8）

本業以外の活動（パラレルキャリア／副業）に取り組んでいるか伺うと、23%が「取り組んでいる」（パラレルキャリア・副業の両方に取り組んでいる：6%、パラレルキャリアに取り組んでいる：5%、副業に取り組んでいる：12%）と回答しました。年代別では30代が33%で最多。2023年の調査と比較して30代の実施率は10ポイント増加しました。

※ミドル世代1700人に聞いた「パラレルキャリア／副業」実態調査2023

(<https://corp.en-japan.com/newsrelease/2023/35161.html>)

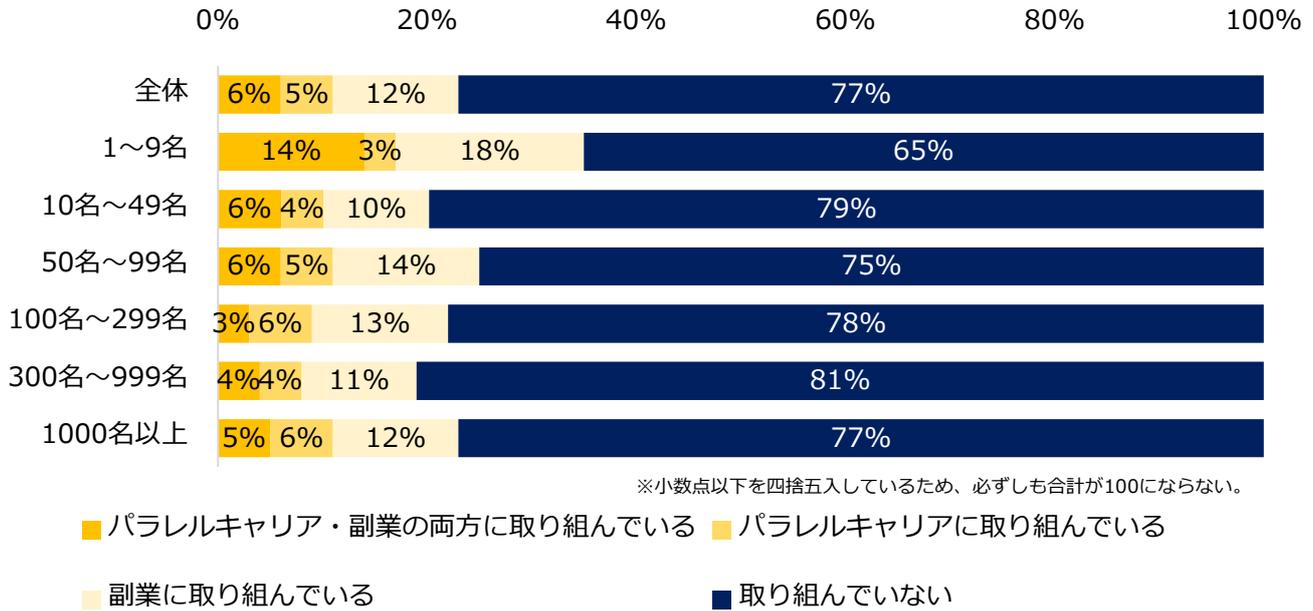
#### 【図1】 本業以外の活動（パラレルキャリア／副業）に取り組んでいますか？（年代別）



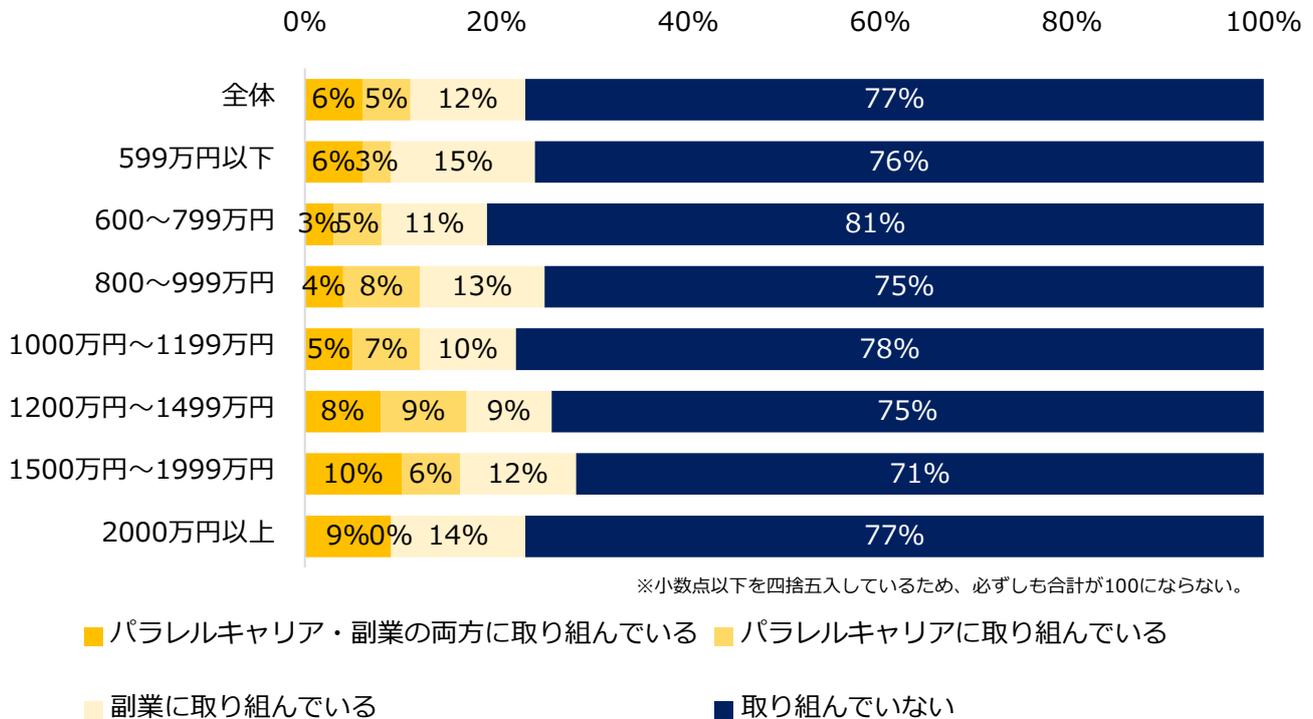
※小数点以下を四捨五入しているため、必ずしも合計が100にならない。

- パラレルキャリア・副業の両方に取り組んでいる
- パラレルキャリアに取り組んでいる
- 副業に取り組んでいる
- 取り組んでいない

【図2】 本業以外の活動（パラレルキャリア／副業）に取り組んでいますか？（在籍企業の従業員規模別）



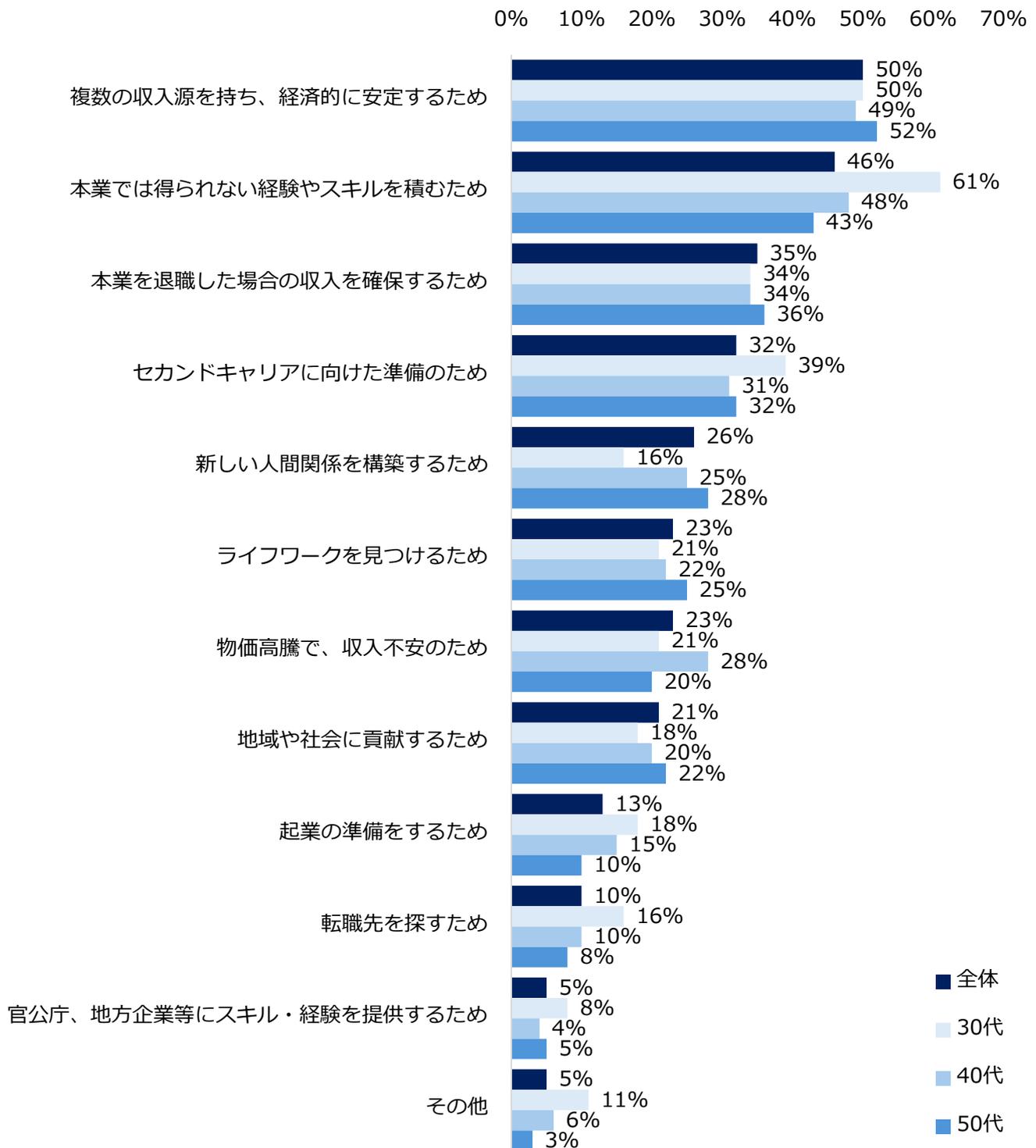
【図3】 本業以外の活動（パラレルキャリア／副業）に取り組んでいますか？（年収別）



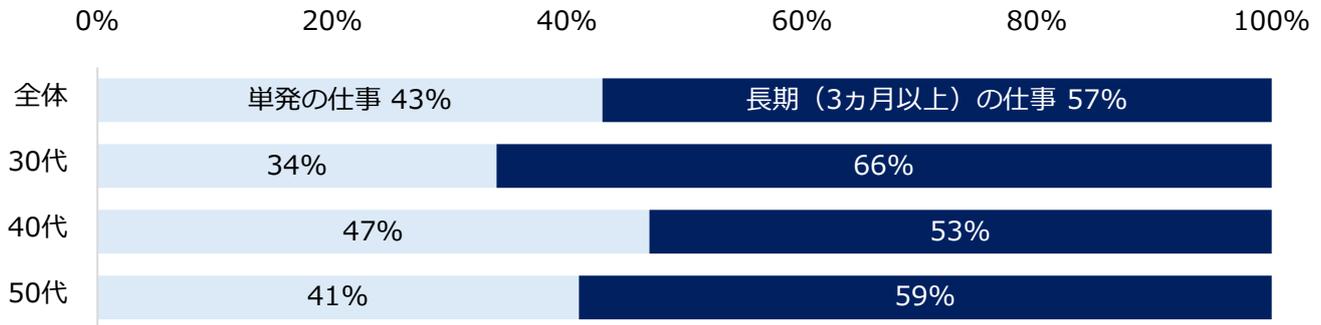
続いて、パラレルキャリアや副業に取り組んでいる方に始めた理由を伺うと、上位は「複数の収入源を持ち、経済的に安定するため」（50%）、「本業では得られない経験やスキルを積むため」（46%）でした。また、全年代で単発の仕事より「長期（3カ月以上）の仕事」で活動するケースが多い結果となりました。

活動している時間帯は「土日祝日」（40%）、企業・団体は「中小企業」（30%）が最多。続けて、どのような職種・役割で活動しているか伺うと、上位には「スポットワーク」（14%）、「経営者・役員・CxO」（12%）、「クリエイティブ系」（同率12%）、「ボランティア」（同率12%）が並びました。年代別で見ると「経営層・役員・CxO」が、30代と40代で17ポイントの差が開きました（30代：21%、40代：4%）。具体的な活動内容についても紹介します。

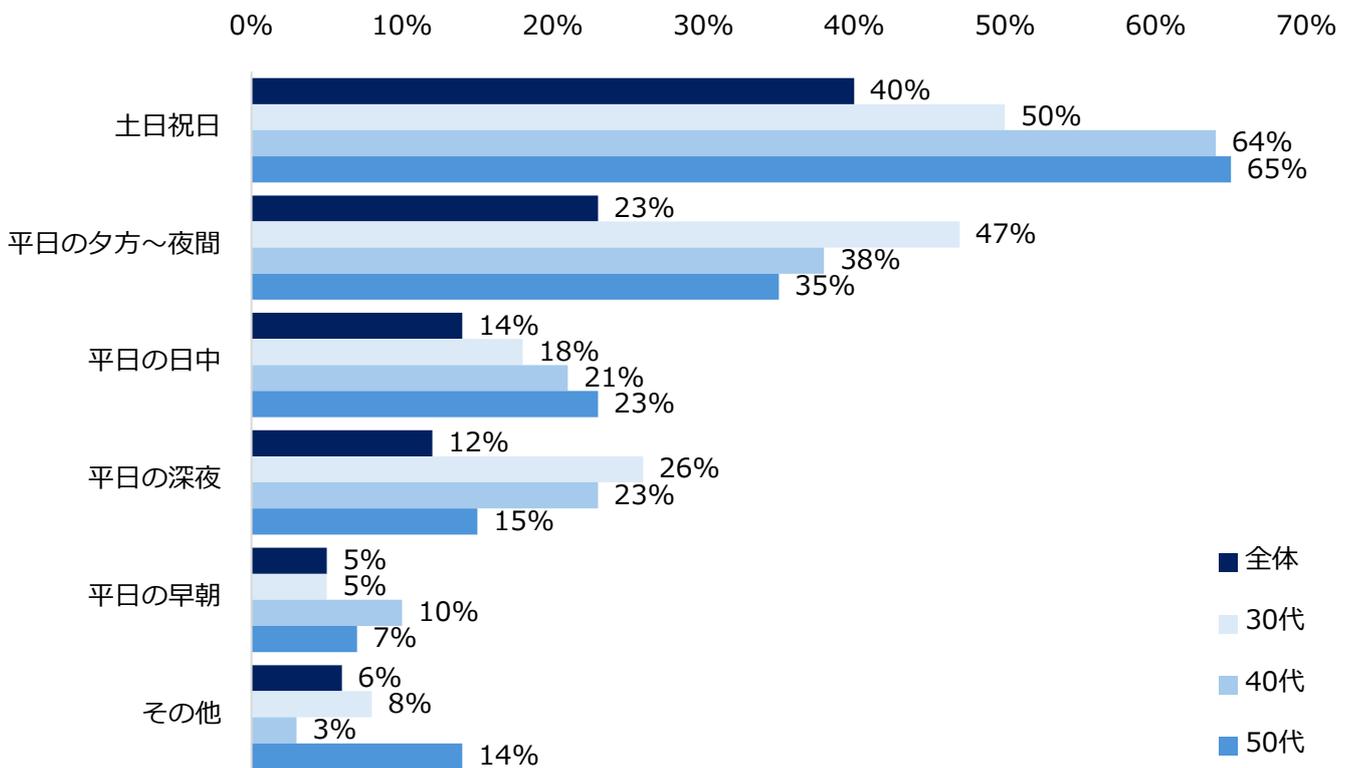
【図4】 本業以外の活動（パラレルキャリア／副業）に取り組んでいると回答した方にお伺いします。始めた理由を教えてください。（複数回答可）



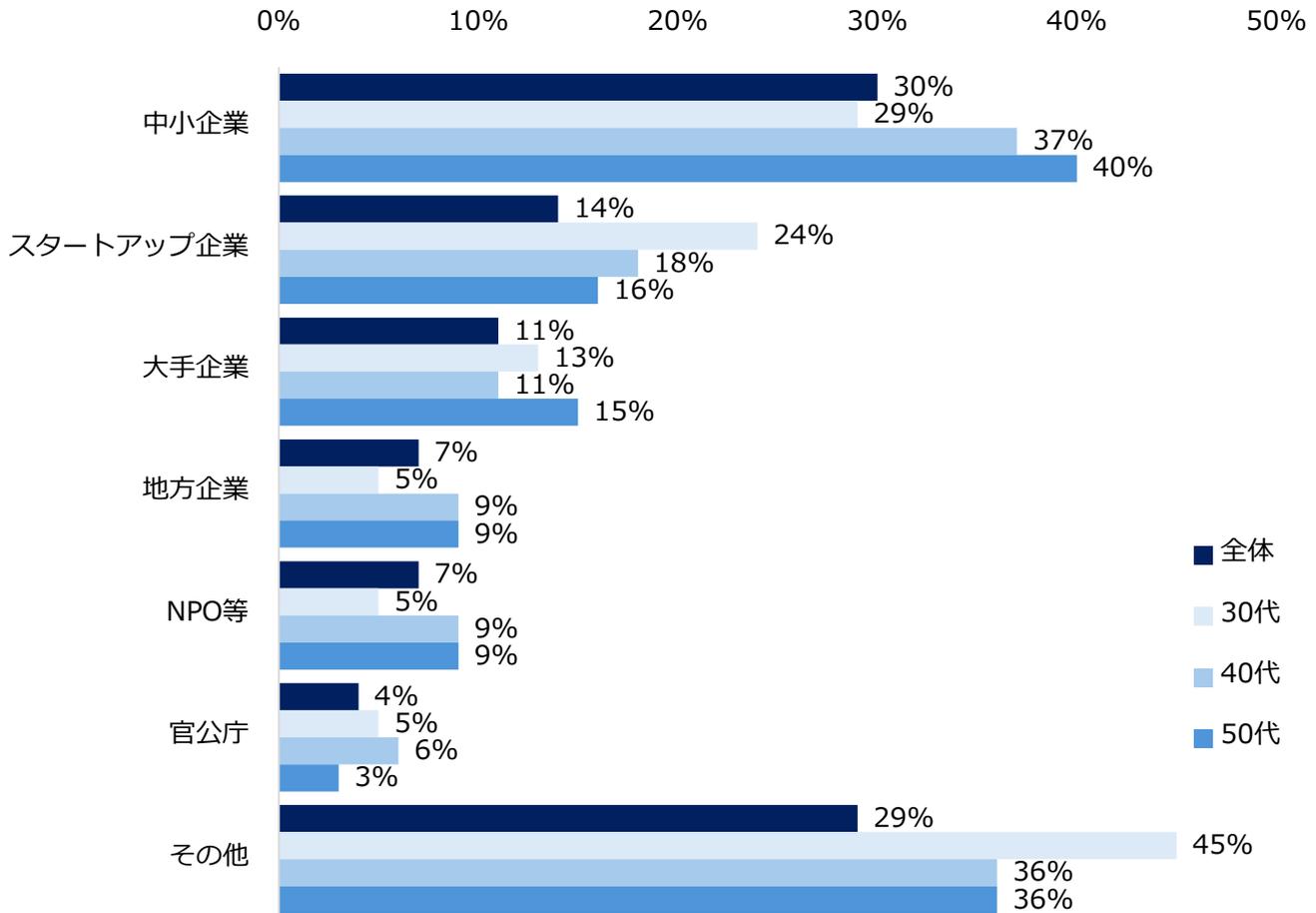
【図5】 本業以外の活動（パラレルキャリア／副業）に取り組んでいると回答した方にお伺いします。  
どれくらいの期間の活動をしていますか？



【図6】 本業以外の活動（パラレルキャリア／副業）に取り組んでいると回答した方にお伺いします。  
いつどの時間帯を使って活動をしていますか？（複数回答可）



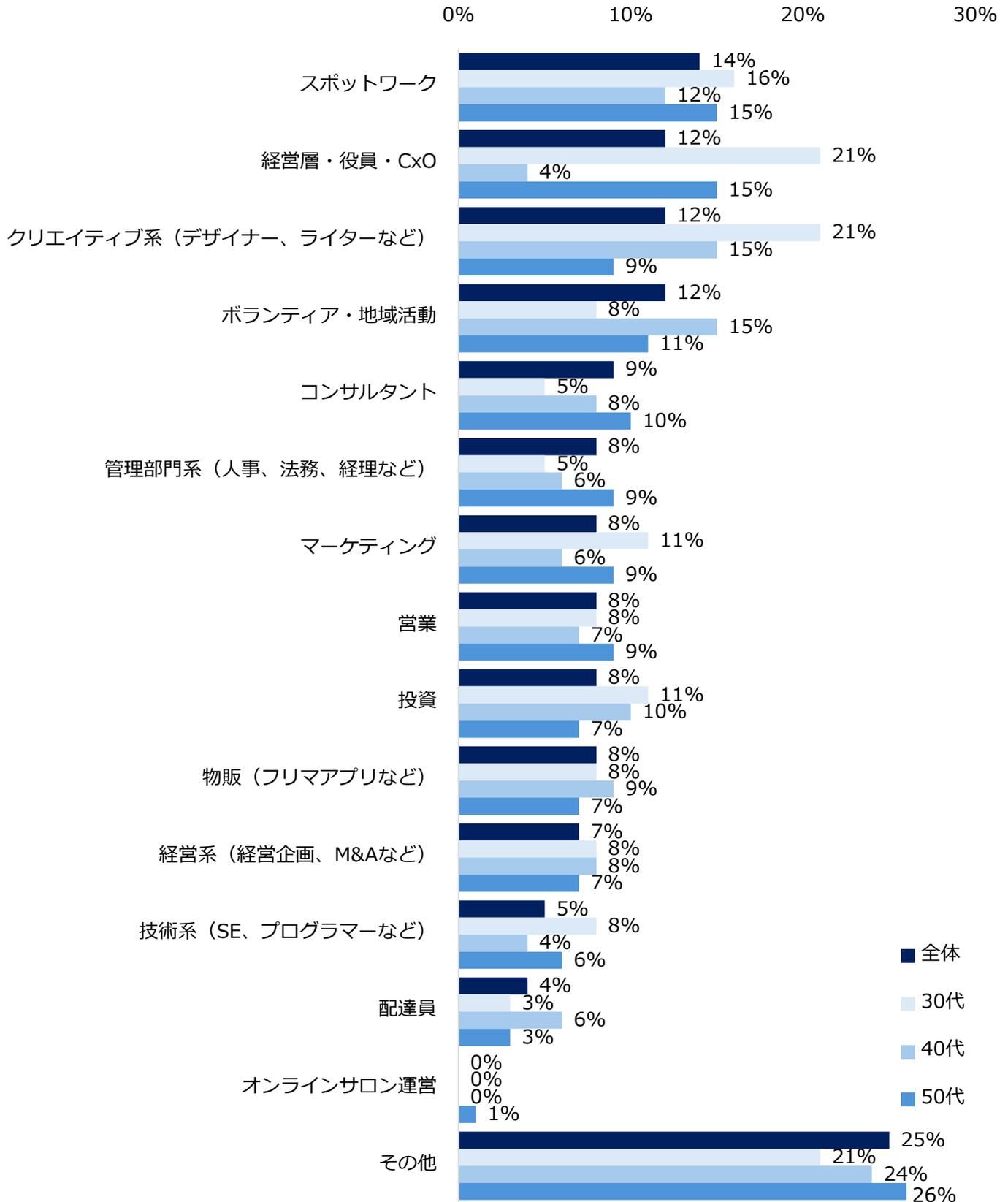
【図7】 本業以外の活動（パラレルキャリア／副業）に取り組んでいると回答した方にお伺いします。  
具体的にどのような企業・団体で活動をしていますか？（複数回答可）



■ 「その他」と回答した方

- ・ 大学、スポーツ団体。（30代男性）
- ・ 社会福祉法人。（40代女性）
- ・ 農業。（50代男性）

【図8】 本業以外の活動（パラレルキャリア／副業）に取り組んでいると回答した方にお伺いします。  
具体的にどのような職種・役割で活動をしていますか？（複数回答可）



■ 「その他」と回答した方

- ・ 薬剤師。（40代男性）
- ・ 作詞家。（40代女性）
- ・ スポーツ心理学者。（50代男性）

**具体的な活動内容を教えてください。****▼「スポットワーク」と回答した方**

- ・倉庫作業。（40代女性）
- ・居酒屋の接客、調理。（50代男性）

**▼「経営層・役員・CxO」と回答した方**

- ・起業して、不動産賃貸の管理業をしている。（30代男性）
- ・起業した会社で再生エネルギーや植物工場などに関するコンサルを請け負っている。（50代男性）

**▼「クリエイティブ系（デザイナー、ライターなど）」と回答した方**

- ・Web記事の作成。（30代女性）
- ・ロゴやバナー制作。（50代男性）

**▼「ボランティア・地域活動」と回答した方**

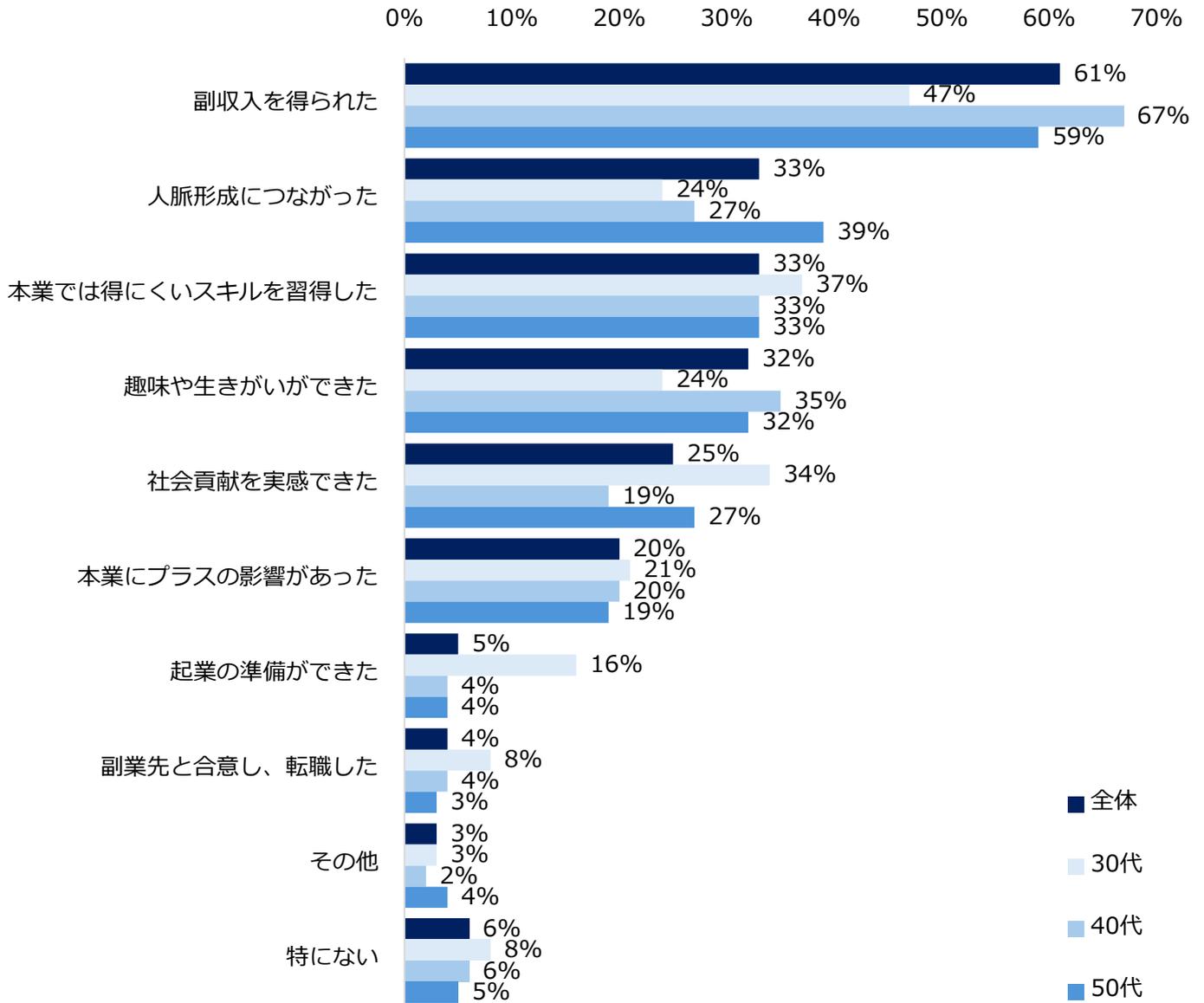
- ・地域のスポーツ少年団の運営。（40代男性）
- ・博物館でキノコの採集や標本作成。（50代女性）

**2：パラレルキャリア／副業により得られたこと、上位は「副収入」「人脈形成」「スキルの習得」。  
約2割が、副収入により得た年収は「100万円以上」と回答。（図9～10）**

本業以外の活動（パラレルキャリア／副業）に取り組んでいる方に活動で得られたことを伺うと、半数以上が「副収入を得られた」（61%）と回答。次いで「人脈形成につながった」（33%）、「本業では得にくいスキルを習得した」（同率33%）、「趣味や生きがいがあった」（32%）が続きました。

パラレルキャリアや副業によって得られた年収についても伺うと「10万円未満」が37%で最多であったものの、100万円以上と回答した方はおよそ2割にのぼることが分かりました（100～300万円未満：11%、300～500万円未満：3%、500～1000万円未満：2%、1000万円以上：3%）。得られたことに関する具体的なコメントも紹介します。

【図9】 本業以外の活動（パラレルキャリア／副業）に取り組んでいると回答した方にお伺いします。  
 パラレルキャリア／副業により得られたことを教えてください。（複数回答可）



## 活動で得られたことやメリットを教えてください。

### ▼「副収入を得られた」と回答した方

- ・複数の収入源を持つことで、業績悪化による本業の収入減少を賄えている。（30代男性）
- ・金銭的な余裕が生まれ、趣味や贅沢が少し増えた。（40代女性）

### ▼「人脈形成につながった」と回答した方

- ・本業以外の人脈が広がったことで、本業の会社での人間関係に悩まなくなった。（40代女性）
- ・大学で講義をすることで、専門領域の先生方と交流を持つことができ、社会人の生徒とは、情報交換などを行なうことができた。（50代男性）

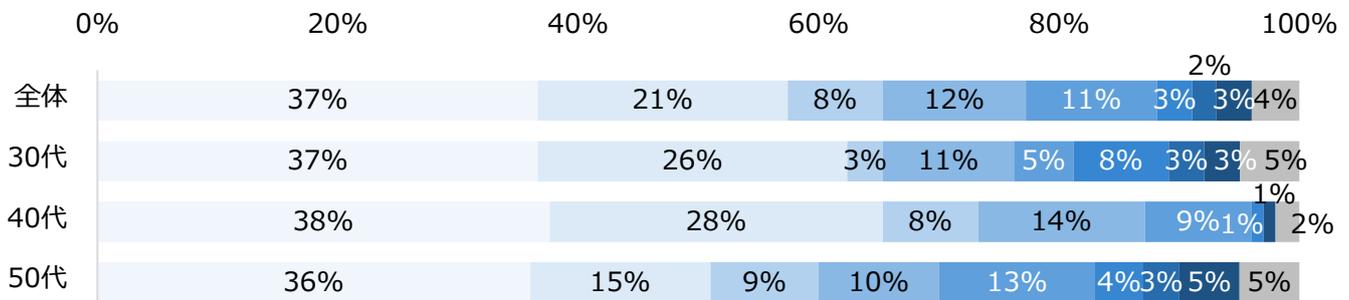
### ▼「本業では得にくいスキルを習得した」と回答した方

- ・子供達への指導を通じて、グループをまとめることに関してスキルアップできた。（30代男性）
- ・本業では翻訳がメインだが、副業で通訳の経験を多く積めた。（50代女性）

### ▼「趣味や生きがいができる」と回答した方

- ・起業している友人の会社に私のナレッジを共有することで貢献できており、それが生きがい、やり甲斐に繋がっている。（40代女性）
- ・お客様の笑顔を見られる事に日々生きがいや幸せを感じている。（50代男性）

【図10】本業以外の活動（パラレルキャリア／副業）に取り組んでいると回答した方にお伺いします。パラレルキャリアや副業によって得られた年収を教えてください。



※小数点以下を四捨五入しているため、必ずしも合計が100にならない。

- 10万円未満
- 10~30万円未満
- 30~50万円未満
- 50~100万円未満
- 100~300万円未満
- 300~500万円未満
- 500~1000万円未満
- 1000万円以上
- その他

### ■「その他」と回答した方

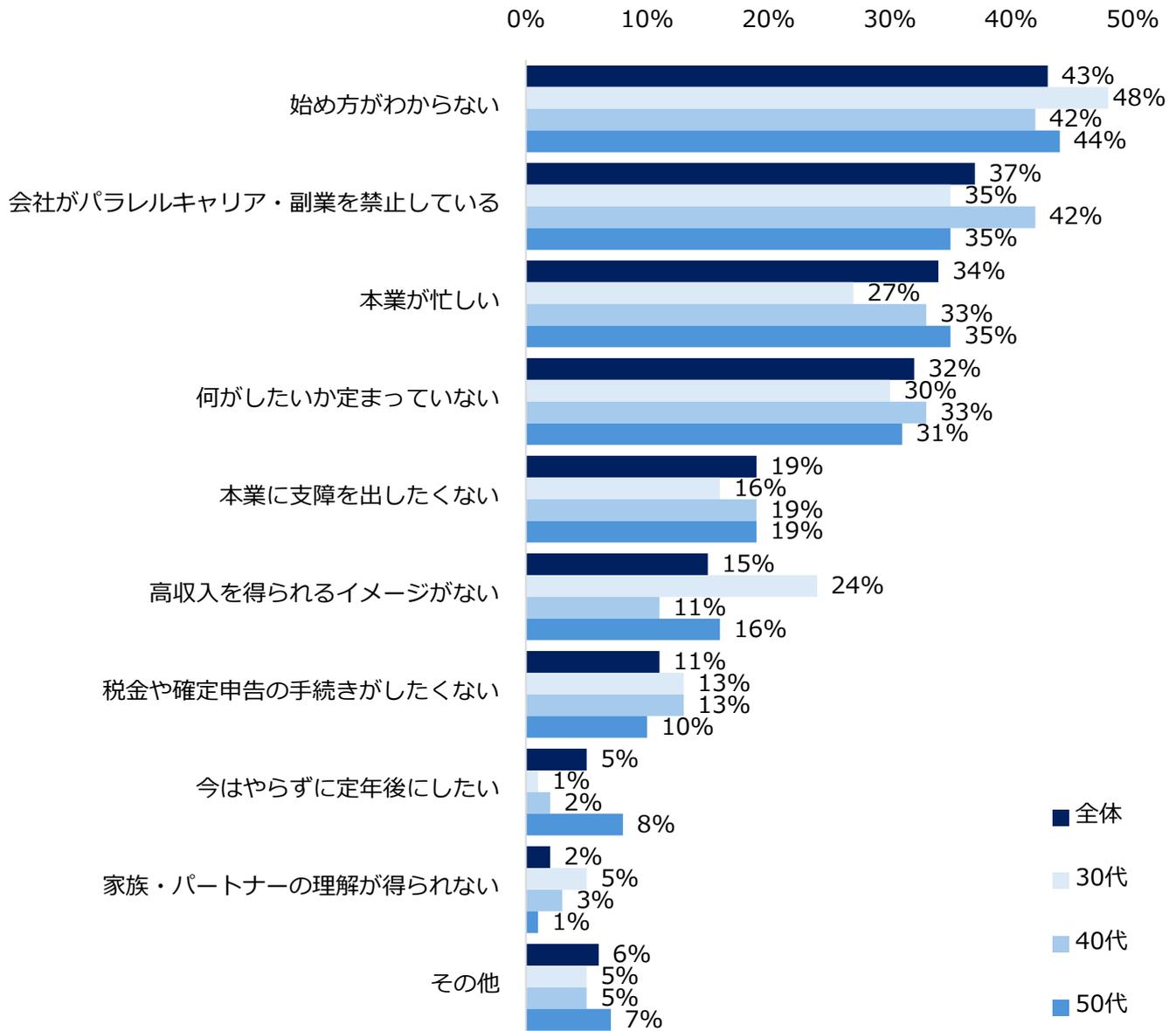
- ・役員報酬は0円にしている。（30代男性）
- ・ボランティア活動のため無償。（50代男性）

**3 : 本業以外の活動に取り組んでいない方の85%は、パラレルキャリア／副業に「興味がある」と回答。  
活動したい先の最多は「スタートアップ企業」。(図11~14)**

本業以外の活動に取り組んでいない方に理由を伺うと、上位は「始め方がわからない」(43%)、「会社がパラレルキャリア・副業を禁止している」(37%)、「本業が忙しい」(34%)でした。本業以外の活動に取り組んでいない方の、具体的な理由も紹介します。

本業以外の活動に取り組んでいない方に、本業以外の活動に興味があるか伺うと、85%が「興味がある」(パラレルキャリア・副業いずれも興味がある：40%、パラレルキャリアに興味がある：16%、副業に興味がある：29%)と回答しました。「興味がある」と回答した方に、活動したい企業・団体について伺うと、半数以上が「スタートアップ企業」(57%)と回答しました。活動したい職種・役割の上位は、「管理部門系」(24%)が最多。次いで「ボランティア・地域活動」(23%)、「スポットワーク」(20%)が続きました。

【図11】 本業以外の活動（パラレルキャリア／副業）に取り組んでいないと回答した方にお伺いします。  
本業以外の活動に取り組んでいない理由を教えてください。（複数回答可）



**本業以外の活動に取り組んでいない理由を教えてください。**

▼「始め方がわからない」と回答した方

- ・始め方がわからず、やってみたいが物怖じしてできないという状態。（30代男性）
- ・定年後も続けられるような副業がしたいが、自分に何ができるかわからない。（50代女性）

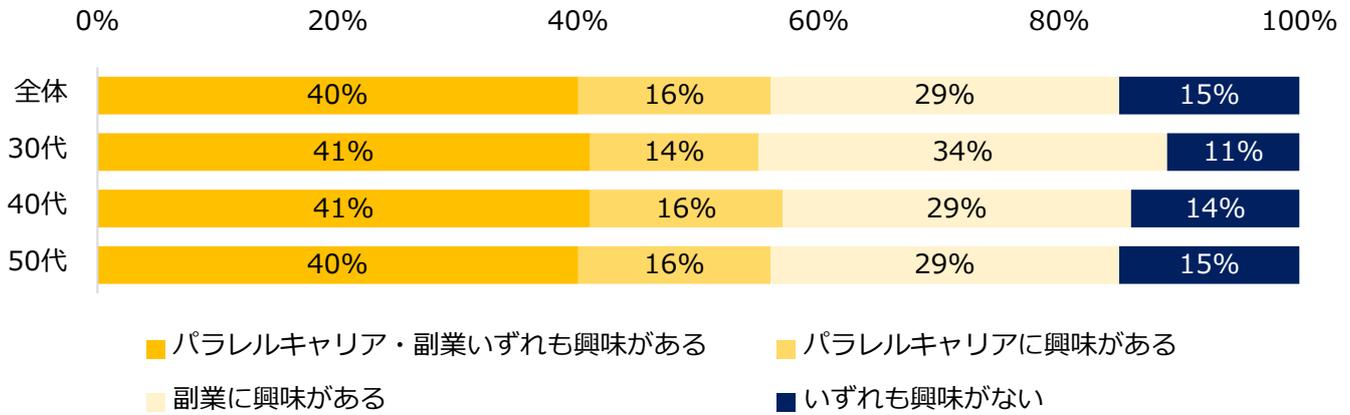
▼「会社がパラレルキャリア・副業を禁止している」と回答した方

- ・副業に取り組みたいが副業が禁止されているため、情報収集で止まっている。（40代男性）
- ・会社に確認したところ、制度がないということで探すこともしなかった。（50代男性）

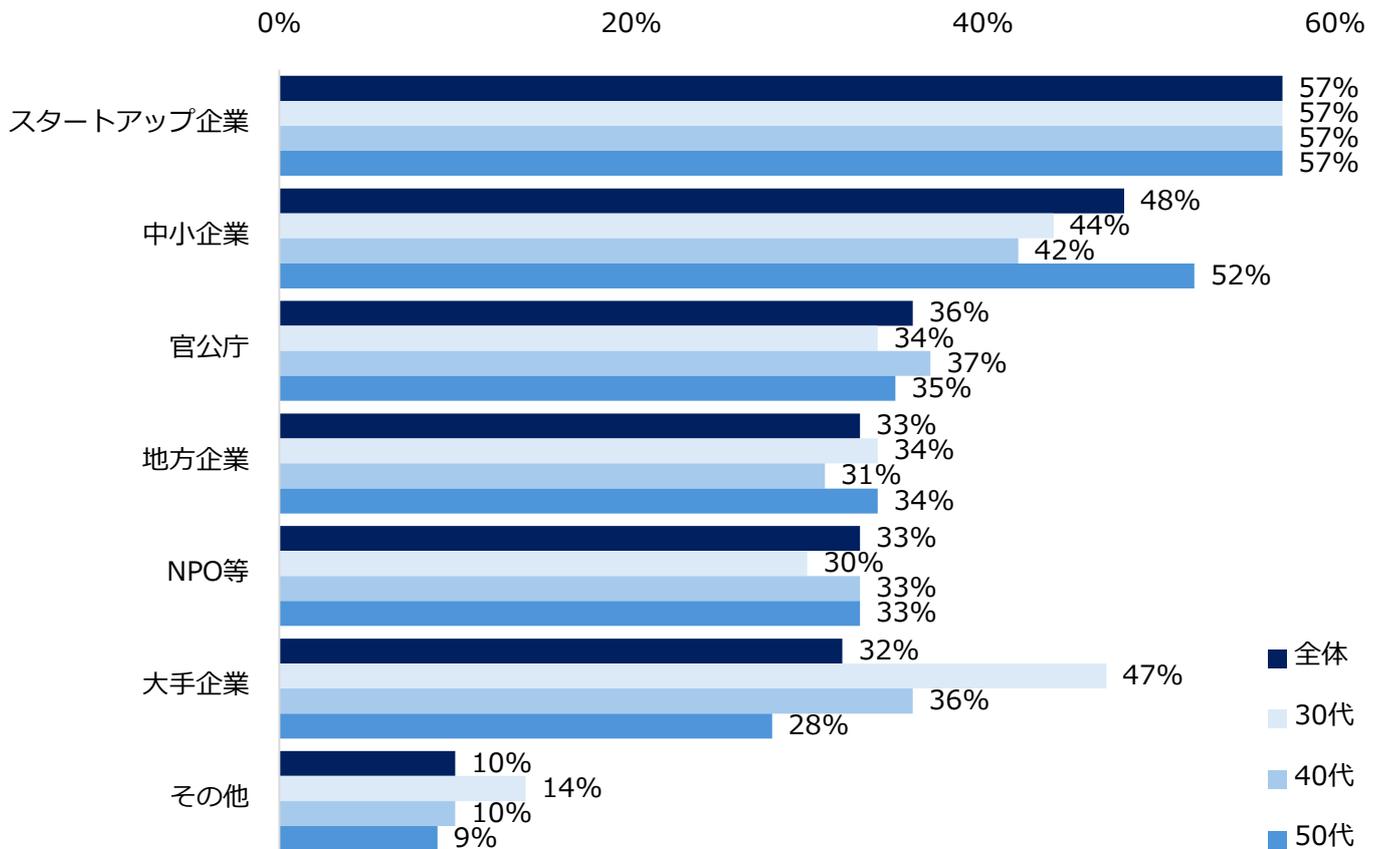
▼「本業が忙しい」と回答した方

- ・本業が休みの日は遊びたい。その時間を副業に充てたいと思わない。（40代男性）
- ・本業の職場が人手不足で休みづらく、時間がない。（50代女性）

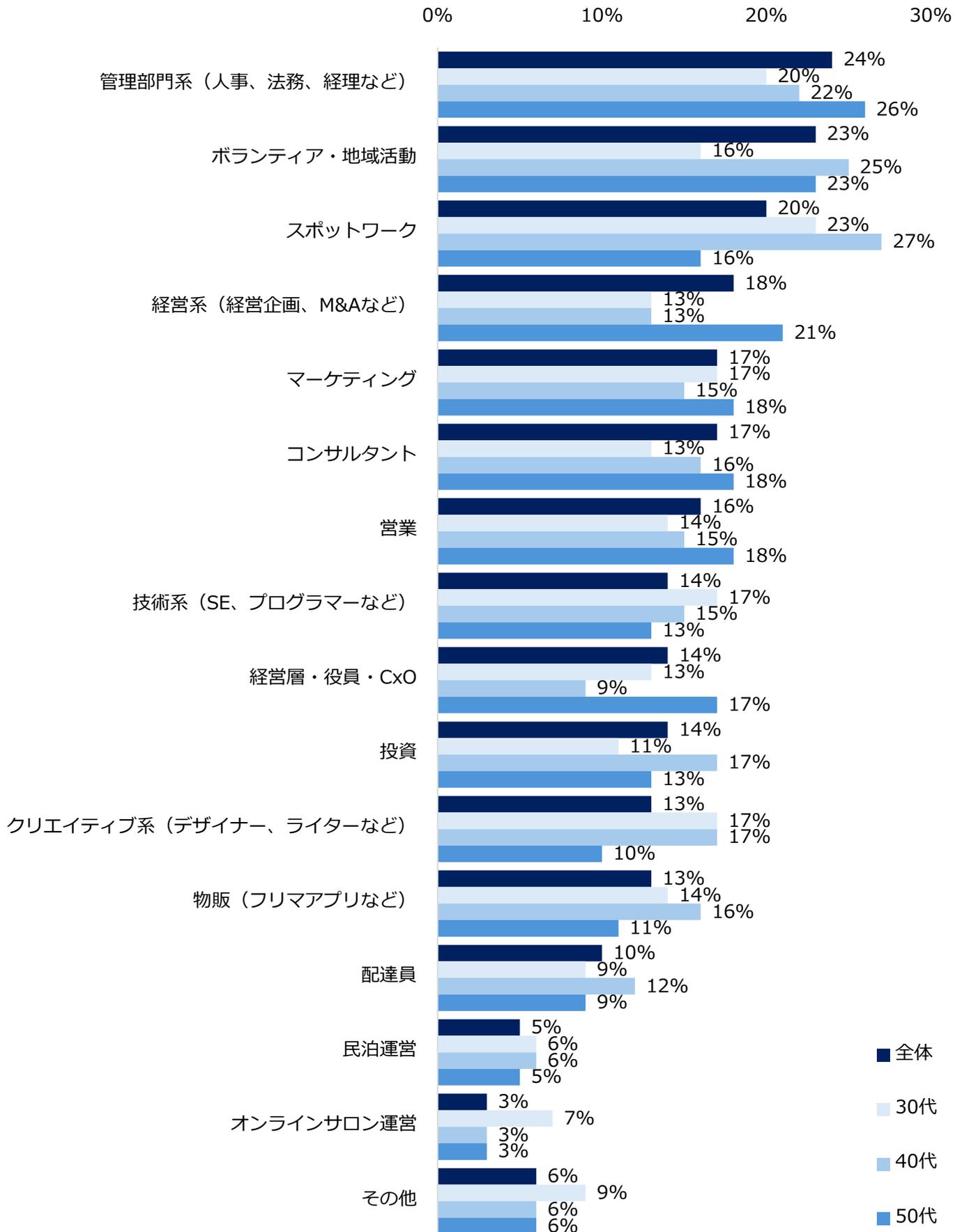
【図12】 本業以外の活動（パラレルキャリア／副業）に取り組んでいないと回答した方にお伺いします。  
本業以外の活動に興味はありますか？



【図13】 本業以外の活動（パラレルキャリア／副業）に「興味がある」と回答した方にお伺いします。  
具体的にどのような企業・団体に活動をしたいですか？（複数回答可）



【図14】 本業以外の活動（パラレルキャリア／副業）に「興味がある」と回答した方にお伺いします。  
具体的にどのような職種・業種で活動をしたいですか？（複数回答可）

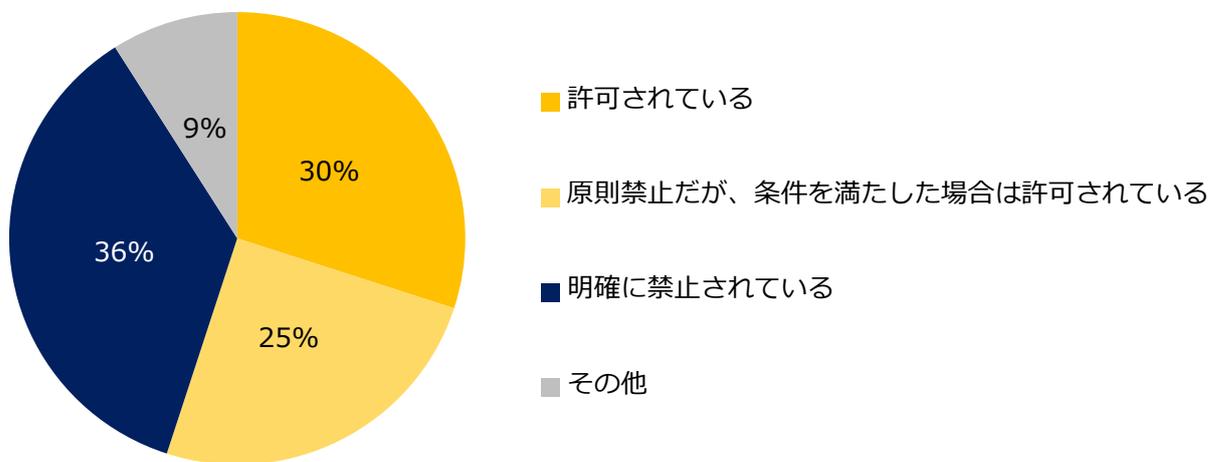


**4 : 86%がパラレルキャリア／副業が許可されている企業を転職先として「魅力的だと思う」と回答。  
(図15～16)**

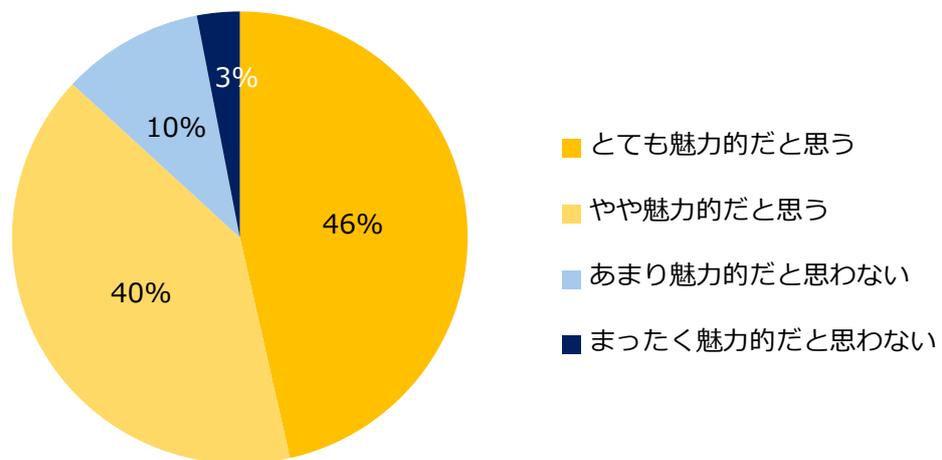
「現在（もしくは直近）の会社の就業規則でパラレルキャリア／副業は許可されていますか？」と伺うと、「許可されている」方は55%（許可されている：30%、原則禁止だが、条件を満たした場合は許可されている：25%）でした。

パラレルキャリア／副業が許可されている企業が、転職先として魅力的かという質問に関しては、86%が「魅力的だと思う」（とても魅力的だと思う：46%、やや魅力的だと思う：40%）と回答しました。それぞれ具体的な理由を紹介します。

**【図15】 現在（もしくは直近）の会社の就業規則でパラレルキャリア・副業は許可されていますか？**



**【図16】 パラレルキャリア・副業が許可されている企業は転職先として魅力的だと思いますか？**



## パラレルキャリア・副業が許可されている企業は転職先としてどう思うか

### ▼「とても魅力的だと思う」「やや魅力的だと思う」と回答した方

- ・生き方の選択肢が増え、夢や目標を見つけたり、その実現に向けて努力できるようになることで、日々生きがいを実感できると思う。（30代男性）
- ・柔軟な働き方を許可している企業には優秀な人材が集まると思う。（40代男性）
- ・一社の狭い世界に閉じこもることなく、広い視野や様々な人間関係を持てることで、人生のバランスをうまく保てると思う。また、社員の可能性を制限しない企業は素晴らしいと思う。（50代女性）

### ▼「あまり魅力的だと思わない」「まったく魅力的だと思わない」と回答した方

- ・給与形態を副業ありきの構成にしていることや、同僚が副業優先にしたりするなどの不安要素がある。（30代男性）
- ・まずは本業で結果を残すことが大事だと思うから。本業で結果を出せるかもわからないまま「副業したい」という気持ちで入社する人がいたら困る。（40代女性）
- ・本業と副業がスキル向上などにシナジーをもたらすケースは、テック系などの一部の業務に限られると思うため。（50代男性）

### 【調査概要】

- 調査方法：インターネットによるアンケート
- 調査対象：『ミドルの転職』（<https://mid-tenshoku.com/>）を利用する35歳以上のユーザー
- 調査期間：2025年1月10日～3月9日
- 有効回答数：1,919名

## ミドル世代に特化した求人情報サイト『ミドルの転職』 <https://mid-tenshoku.com/>



30代・40代を中心とした「ミドル世代」の転職/採用を支援する求人情報サイト。ミドル世代向けの求人を国内最大規模で掲載しており、経営幹部・CxO・部長クラスの募集など年収1000万円を超えるハイクラス求人も豊富です。経験やテクニカルスキルだけでなく、価値観なども重視した精緻なマッチングが求められる30代・40代の転職を、オンラインビデオ面談機能などを搭載した機能的な管理画面でサポート。転職活動自体の生産性を向上させることで、心的・物理的な負荷を軽減しつつ、入社後の活躍に繋がる転職を支援します。

本ニュースリリースに関する  
お問い合わせ先

エン・ジャパン株式会社 広報担当

<https://corp.en-japan.com/>

〒163-1335 新宿区西新宿6-5-1新宿アイランドタワー

TEL : 03-3342-6590 MAIL : en-press@en-japan.com