

データで読み解く スキマバイト(スポットワーク)の活用可能性と 留意すべきポイント

パーソル総合研究所
研究員 中俣 良太



PERSOL

パーソル 総合研究所

パーソル総合研究所 シンクタンク本部 研究員 中俣良太

(現)東京都立大学・都市環境科学研究科観光科学域博士前期課程修了
大手市場調査会社を経て、2022年8月よりパーソル総合研究所



■主な研究テーマ

労働力不足、多様な働き方(副業、スキマバイト等)

■講演・セミナー

財務省「外部有識者等による研究所内講演会」登壇

全国求人情報協会セミナー 登壇

その他、企業、イベントでの登壇多数

■寄稿

日経産業新聞「戦略フォーサイト」連載

愛知経営者協会「愛知経協」(2025年1月号)

その他、朝日新聞、日経新聞、日経クロスウーマン、AERA dot.などでのコメント・寄稿多数



Introduction.

スキマバイトの定義

本調査におけるスキマバイトの定義：数時間もしくは1日単位の単発で働き、直接雇用で収入を得る仕事

※以下のような仕事は対象外

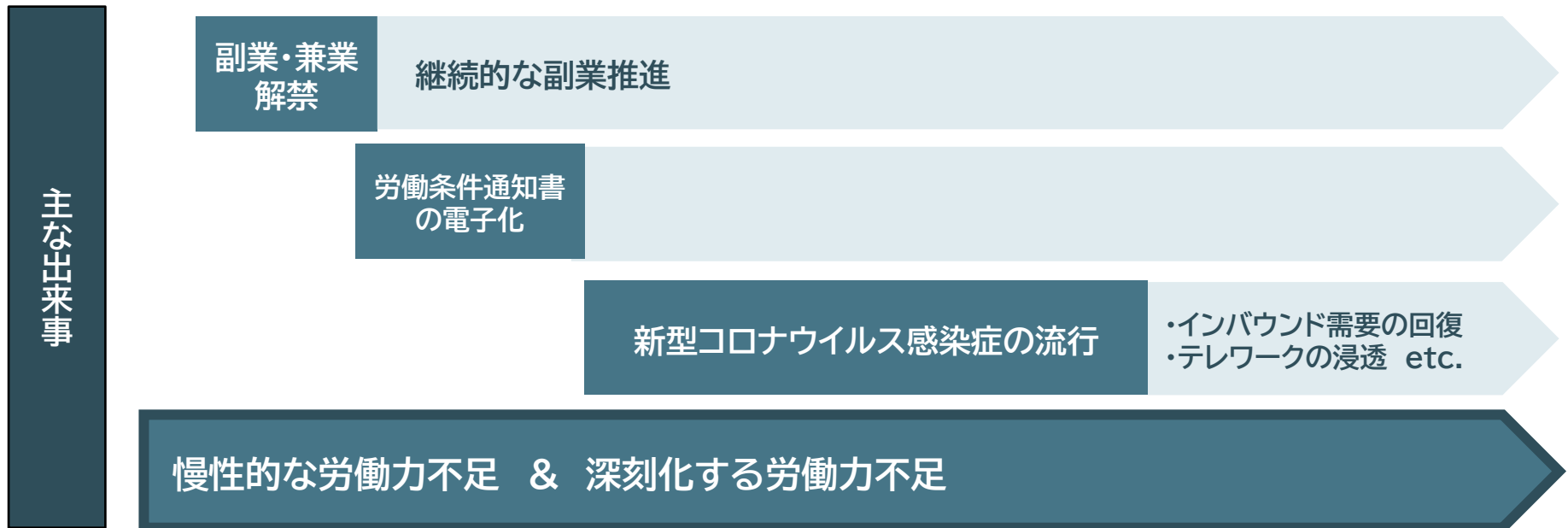
直接雇用関係を結ばずに、業務委託契約や派遣契約で収入を得る仕事／アンケートモニターなどのポイント収入を得る仕事／株やFX、不動産運用などの投資関連で収入を得る仕事／不労所得などのほぼ活動せずに収入を得る仕事



	スキマバイト	ギグワーク
	広義のスポットワーク	
	狭義のスポットワーク	
契約形態	雇用契約	業務委託契約
社会保障	あり	なし
時間・場所の制約	あり	なし

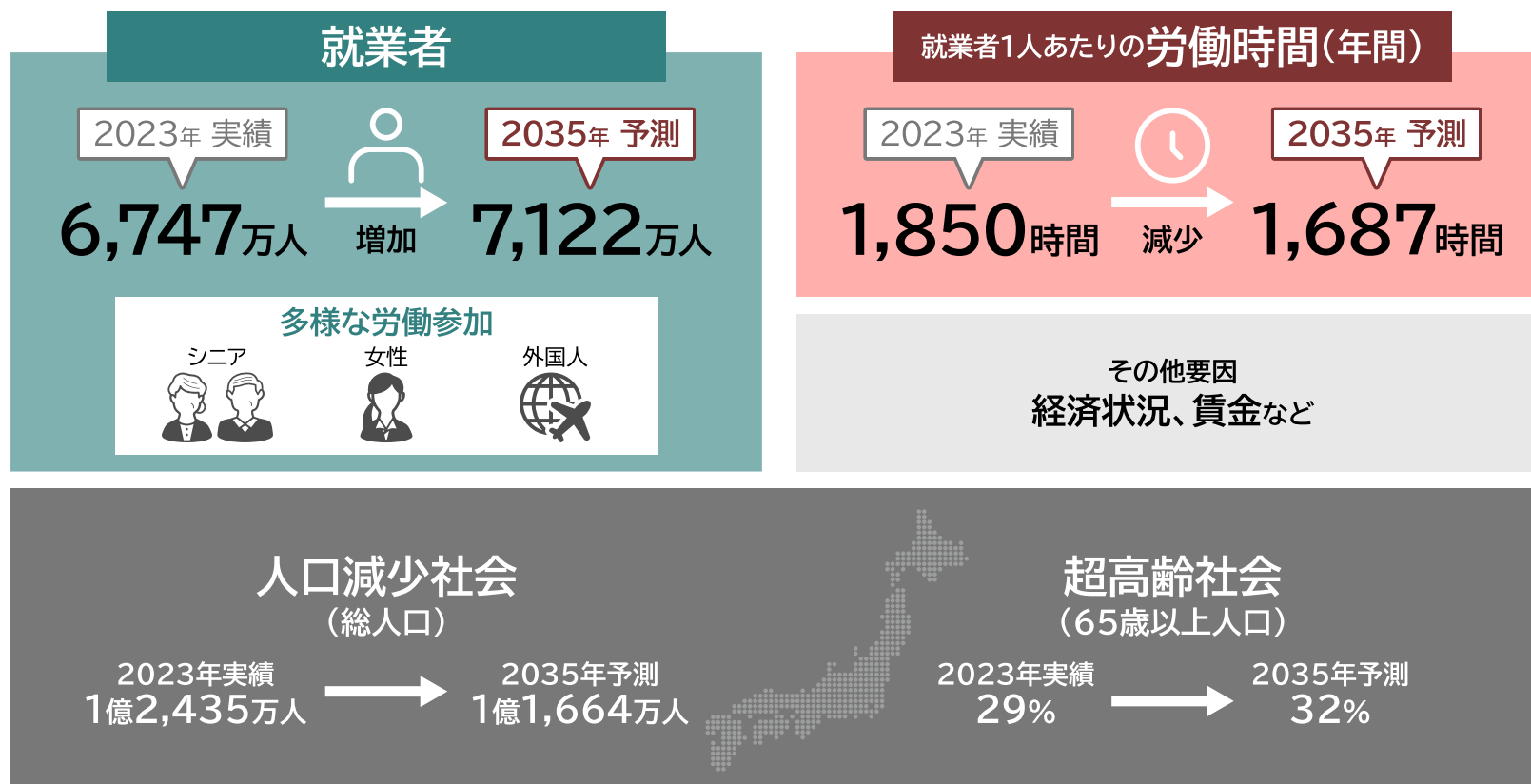
出所：財務省資料「ファイナンス(令和6年12月号)」参照

スキマバイトはなぜ伸びているのか？



就業者数は増えるにもかかわらず、労働力不足は深刻化する未来

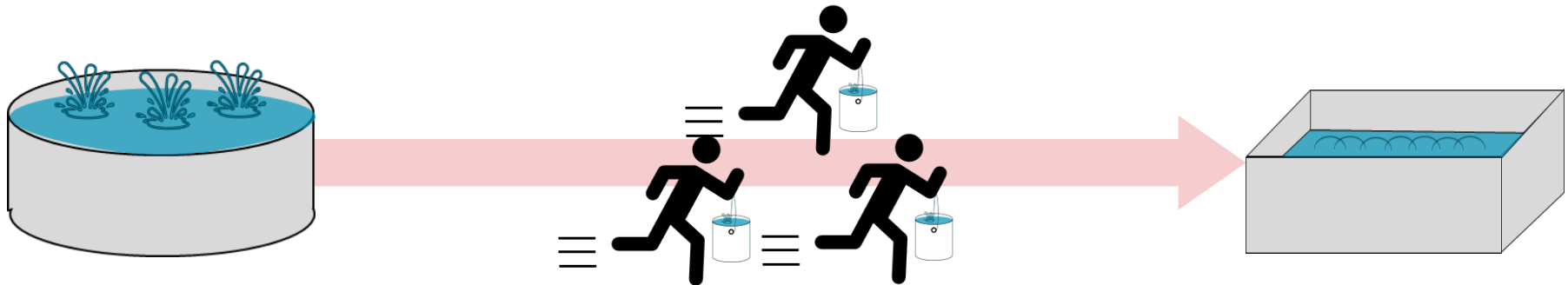
現況が、このまま継続すると
2035年、日本の労働市場では**1,775**万時間／日の労働力が不足



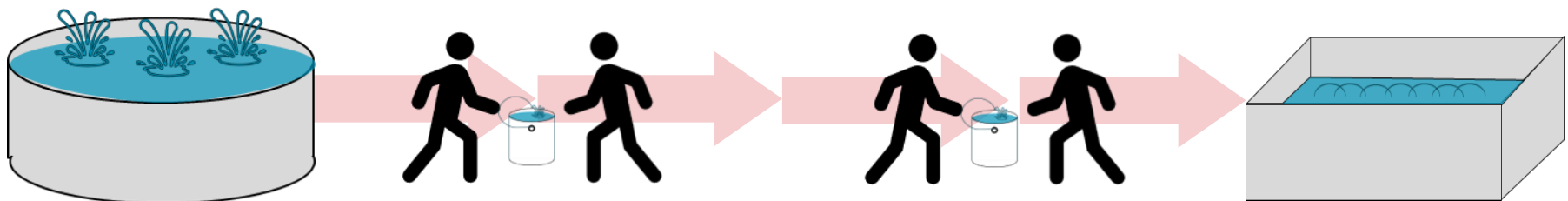
出所: パーソル総合研究所×中央大学「労働市場の未来推計2035」

これまでの労働市場、これからの労働市場

これまで：1人1人ががむしゃらに働く「マラソン型」



これから：多様なショートワーカーで連携していく「バケツリレー型」



労働力不足解決に向けた視点

労働力の増加

働く人の頭数を増やす



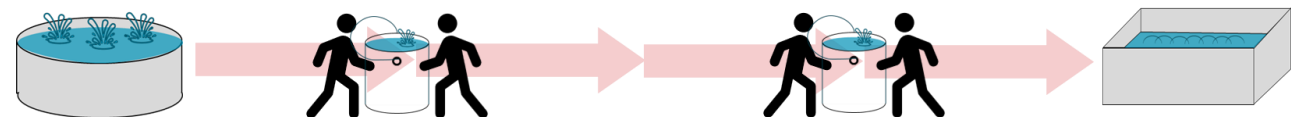
働く時間を増やす



働く人の質を高める



働く備品を充実させる



生産性の向上

スキマバイトに関する最新動向（日本経済新聞 掲載記事 2025年2月5日）

すかいらーく、単発バイト募集を自前で 人手確保に先手

外食 [+フォローする](#)

2025年2月5日 21:27 [会員限定記事]



[すかいらーくホールディングス](#)（HD）は、隙間の時間に単発で数時間程度働く「スポットワーク」を自前で募集する仕組みを始める。まず4月上旬、自社のグループ企業で働く従業員を対象に専用アプリを提供する。順次、一般にも広げる。外食は人手不足が深刻だ。自前の募集の仕組みや認知度の高さを売りに他社より先回りして人材を囲い込む。

新しい仕組みは「スポットクルー」制度と呼ぶ。グループの約10万人、店舗ベースでは...



労働力不足解決のヒント

- 企業視点からの脱却
- 生活者視点への捉え直し

本日お話する内容

01 スキマバイト人口はどのくらいいて、なぜ行うのか？

02 スキマバイトは今後増えるのか？

03 スキマバイト人材を活用するメリットは？

04 スキマバイト人材を活用する際の留意点は？

働く側



企業側



パーソル総合研究所「スキマバイト／スポットワークに関する定量調査」結果より

本日お話する内容

01 スキマバイト人口はどのくらいいて、なぜ行うのか？

02 スキマバイトは今後増えるのか？

03 スキマバイト人材を活用するメリットは？

04 スキマバイト人材を活用する際の留意点は？

働く側



企業側



パーソル総合研究所「スキマバイト／スポットワークに関する定量調査」結果より

アンケート調査の概要

調査名称	パーソル総合研究所「スキマバイト／スポットワークに関する定量調査」
調査内容	・スキマバイトにおける実態とポテンシャルについて明らかにする。 ・働く側とマネジメント側双方のメリット・デメリットについて明らかにする。 ・スキマバイト人材を活用するためのマネジメントポイントについて明らかにする。
調査対象	【調査①】 ・全国15～69歳男女:計85,455s 【調査②】 1. スキマバイト学生セル:500s (15～29歳の学生、かつ直近1年以内スキマバイト経験者) 2. スキマバイト社会人セル:1,500s (20～69歳の社会人、かつ直近1年以内スキマバイト経験者) 3. レギュラーバイト学生セル:500s (15～29歳の学生、かつレギュラーバイト現在実施者) ※比較群 4. レギュラーバイト社会人セル:1,500s (20～69歳の社会人、かつレギュラーバイト現在実施者) ※比較群 5. スキマバイトマネジメントセル:500s (20～69歳の主任・リーダー以上の正社員、かつスキマバイト人材活用者) ※セル1の性年代構成比に合わせてセル3を割付、セル2の性年代構成比に合わせてセル4を割付
調査方法	調査会社モニターを用いたインターネット定量調査
調査時期	2024年 10月10日 - 10月18日
実施主体	株式会社パーソル総合研究所

引用について:本調査を引用いただく際は出所を明示してください。出所の記載例:パーソル総合研究所「スキマバイト／スポットワークに関する定量調査」

※報告書内の構成比の数値は、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%とならない場合がある

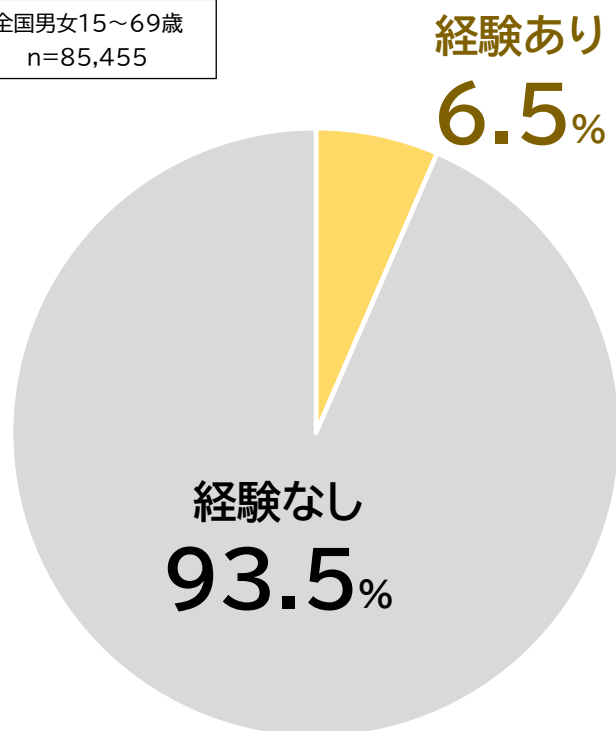
調査結果

スキマバイトする人はどの程度か？

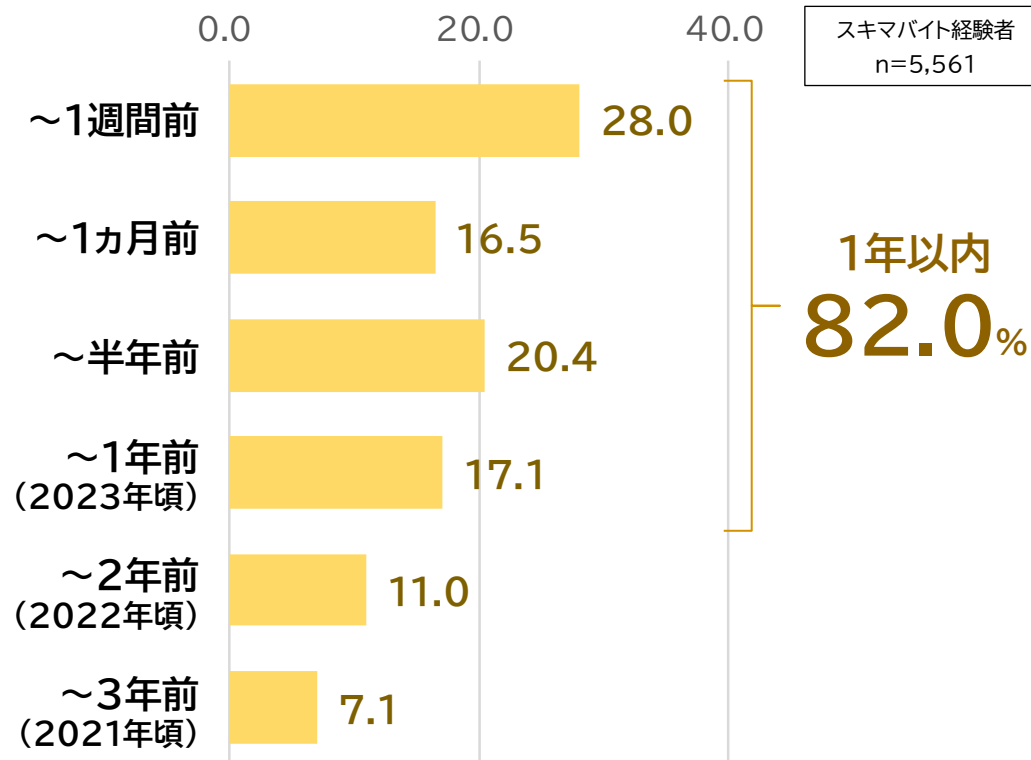
全国男女15～69歳の6.5%が3年以内にスキマバイトを行った経験がある。
そのうち、82.0%は直近1年以内にスキマバイト経験があると回答。

スキマバイトを行った経験（3年以内）

全国男女15～69歳
n=85,455



直近でスキマバイトを行った時期（%）



調査結果

どのような人がスキマバイトを行っているのか？

性年代別では、男女ともに20代のスキマバイト経験が高い。

性年代別 | 1年以内スキマバイト経験率(%)

全国男女15～69歳	n数	1年以内 スキマバイト経験率
全体	(85455)	5.3
男性15～19歳	(1039)	10.6
男性20～29歳	(2964)	14.5
男性30～39歳	(7037)	7.9
男性40～49歳	(10925)	5.0
男性50～59歳	(9505)	3.0
男性60～69歳	(8807)	1.9
女性15～19歳	(1953)	9.4
女性20～29歳	(5376)	12.6
女性30～39歳	(8036)	7.1
女性40～49歳	(10610)	4.9
女性50～59歳	(10059)	3.5
女性60～69歳	(9144)	1.8

就職活動状況別 | 1年以内スキマバイト経験率(%)

就職活動の予定なし	(2431)	9.4
就職活動前	(586)	23.9
就職活動中	(315)	31.7
就職活動後	(331)	17.8

雇用形態別 | 1年以内スキマバイト経験率(%)

全国男女15～69歳	n数	1年以内 スキマバイト経験率
正社員	(29758)	6.1
経営者	(966)	6.0
契約社員	(3172)	5.4
嘱託社員	(675)	4.3
派遣社員	(2210)	10.8
公務員・団体職員	(3774)	2.3
専門家	(1357)	5.0
自営業・自由業	(4910)	4.7
パート・アルバイト	(13756)	6.1
専業主婦・主夫	(10020)	2.3
休職・無職	(8362)	2.5
引退後	(2339)	0.7
高校生・専門学校	(2069)	6.6
短大生・大学生	(1437)	25.0
大学院生	(157)	20.4
その他	(493)	4.7

社会人

学生

調査結果

スキマバイト人口は何万人？

スキマバイト人口
452万人

都道府県	スキマバイト人口(万人)	都道府県	スキマバイト人口(万人)
北海道	16.4	滋賀県	5.4
青森県	3.9	京都府	8.9
岩手県	3.3	大阪府	35.9
宮城県	9.4	兵庫県	17.1
秋田県			
山形県			
福島県			
茨城県			
栃木県			
群馬県			
埼玉県			
千葉県			
東京都			
神奈川県	3.2	愛媛県	3.6
新潟県	7.3	高知県	2.0
富山県	3.2	福岡県	18.3
石川県	2.3	佐賀県	3.4
福井県	1.8	長崎県	4.5
山梨県	3.0	熊本県	4.2
長野県	4.9	大分県	3.7
岐阜県	5.6	宮崎県	2.2
静岡県	11.0	鹿児島県	4.2
愛知県	24.9	沖縄県	5.2
三重県	4.4		

富山県のスキマバイト人口

3.2万人

※【参考】令和4年就業構造基本調査

富山県の有業者数:54.8万人

※経験率のデータとオープンデータ(「人口推計」など)を基に推計。詳細はAppendix参照

調査結果

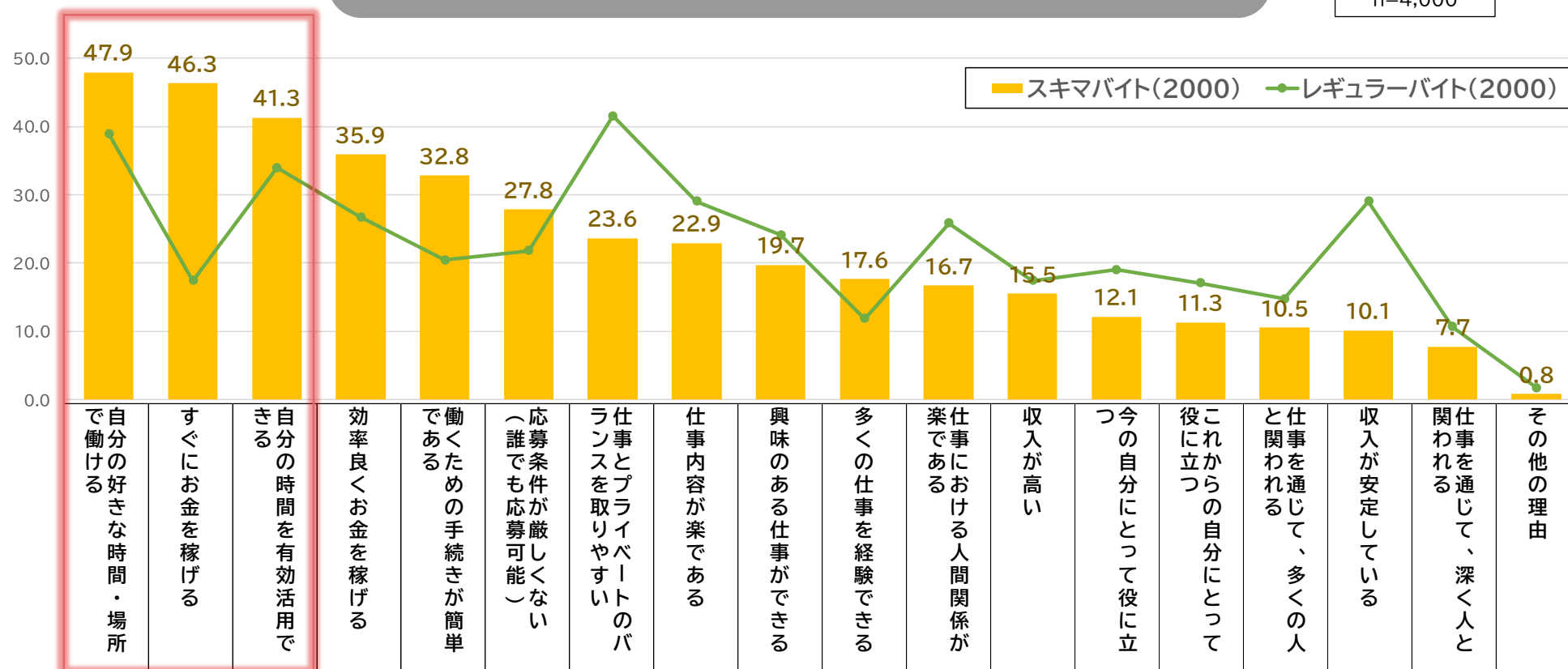
なぜ「スキマバイト」という働き方を選んだのか？

スキマバイトを行う個人側のメリットとして、

「働く時間・場所の柔軟さ」、「即時収入」、「スキマ時間の有効活用」を挙げる声が4割超え。

スキマバイト・レギュラーバイトとして働く理由(上位4項目まで選択回答/%)

バイト経験者
n=4,000



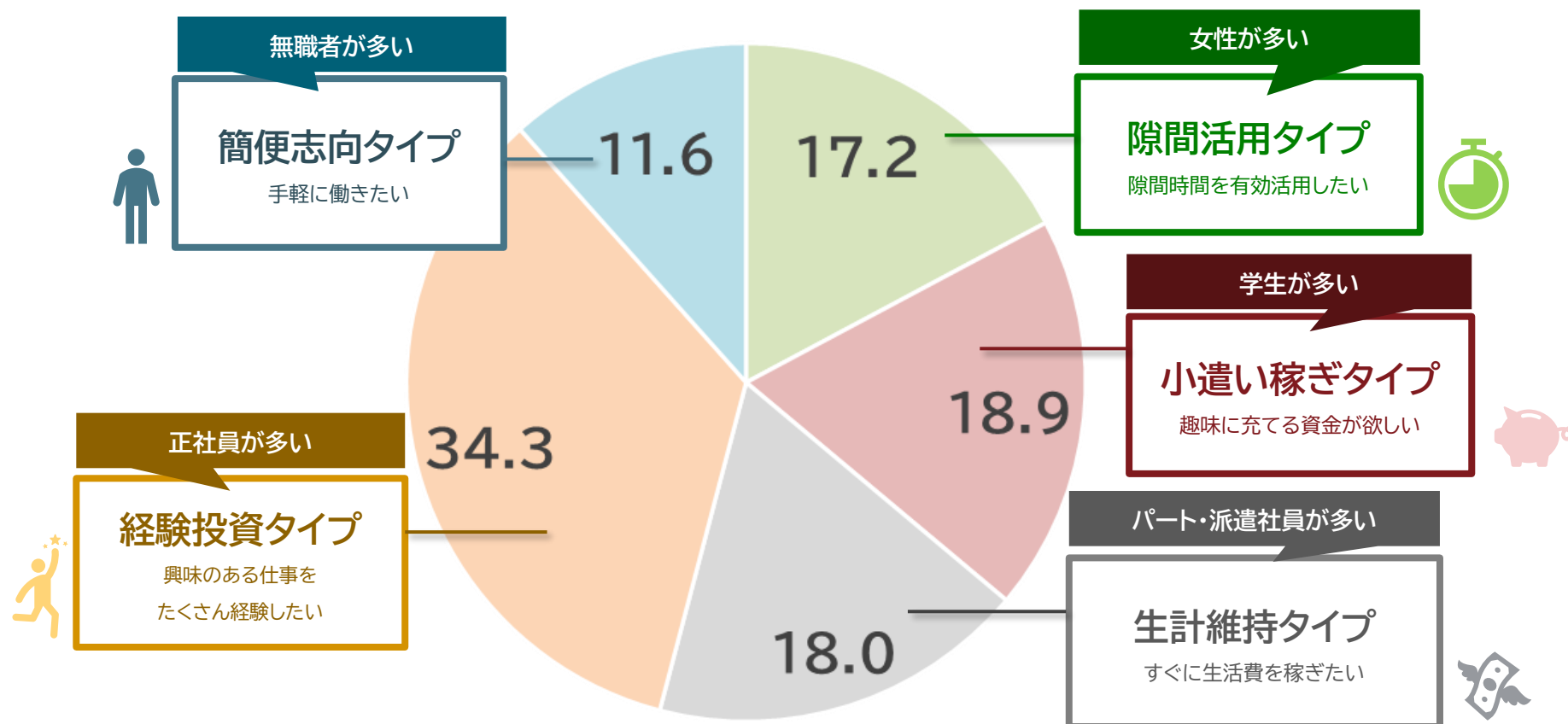
※「スキマバイト」のスコアの高い順に並び替え ※カッコ内はn数

調査結果

スキマバイトを行う動機の類型化

前頁の【スキマバイトを行う理由】をはじめとするデータの傾向に基づいて、
1年以内スキマバイト経験者を類型化したところ、以下の5タイプに分けられた。

階層的クラスター分析により分析（Ward法、ユークリッド平方距離）
分析対象：1年以内スキマバイト経験者 n=2,000 （%）

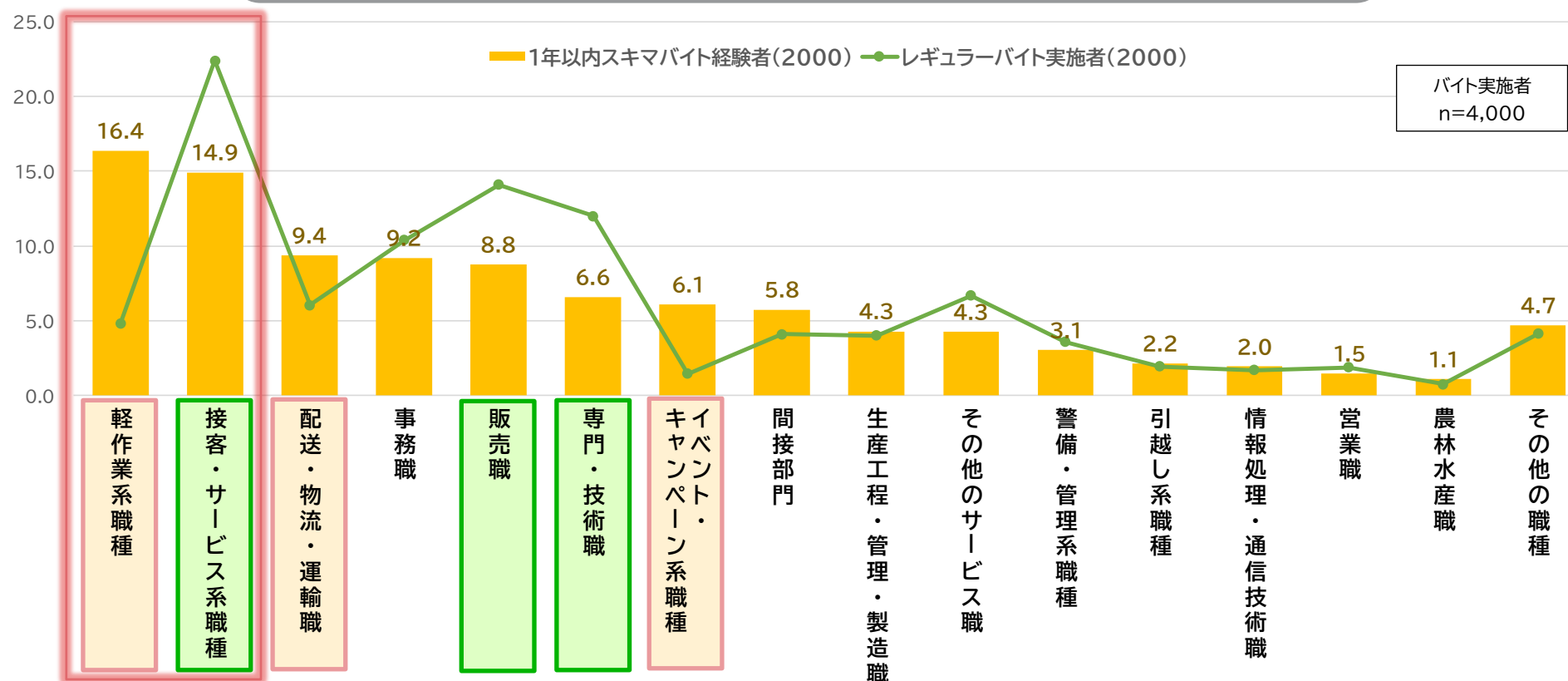


調査結果

どのようなスキマバイトを行っているのか？

スキマバイトの仕事内容で特に多いのは、「軽作業系職種」、「接客・サービス系職種」

直近のスキマバイトの仕事内容(レギュラーバイト比較)(%)



※「1年以内スキマバイト経験者」のスコアの高い順に並び替え ※カッコ内はn数

調査結果

どのような業種でスキマバイトは活用されているのか？

業界別には、「農業、林業、漁業」、「サービス業(その他)」、「医療、福祉」、「建設業」などで現在スキマバイトを活用している率が高い。

業種別 | スキマバイトのマネジメント率(%)

農業、林業、漁業	42.0
サービス業(その他)	27.0
医療、福祉	26.6
建設業	23.0
製造業	21.5
情報通信業	20.1
運輸業、郵便業	19.0
生活関連サービス業、娯楽業	18.4
不動産業、物品賃貸業	18.0
宿泊業、飲食サービス業	17.9
電気・ガス・熱供給・水道業	17.7
卸売業、小売業	17.5
金融業、保険業	17.2
教育、学習支援業	15.0

レギュラーバイト マネジメント経験層

n= 3612

n数50以下の業種は除外

企業規模別 | スキマバイトのマネジメント率(%)

100人未満	17.2
100～200人未満	16.0
200～500人未満	17.9
500～1000人未満	24.5
1000～2000人未満	25.3
2000～1万人未満	24.9
1万人以上	27.1

レギュラーバイト マネジメント経験層

n= 3799

本日お話する内容

01 スキマバイト人口はどのくらいいて、なぜ行うのか？

02 スキマバイトは今後増えるのか？

03 スキマバイト人材を活用するメリットは？

04 スキマバイト人材を活用する際の留意点は？

働く側



企業側

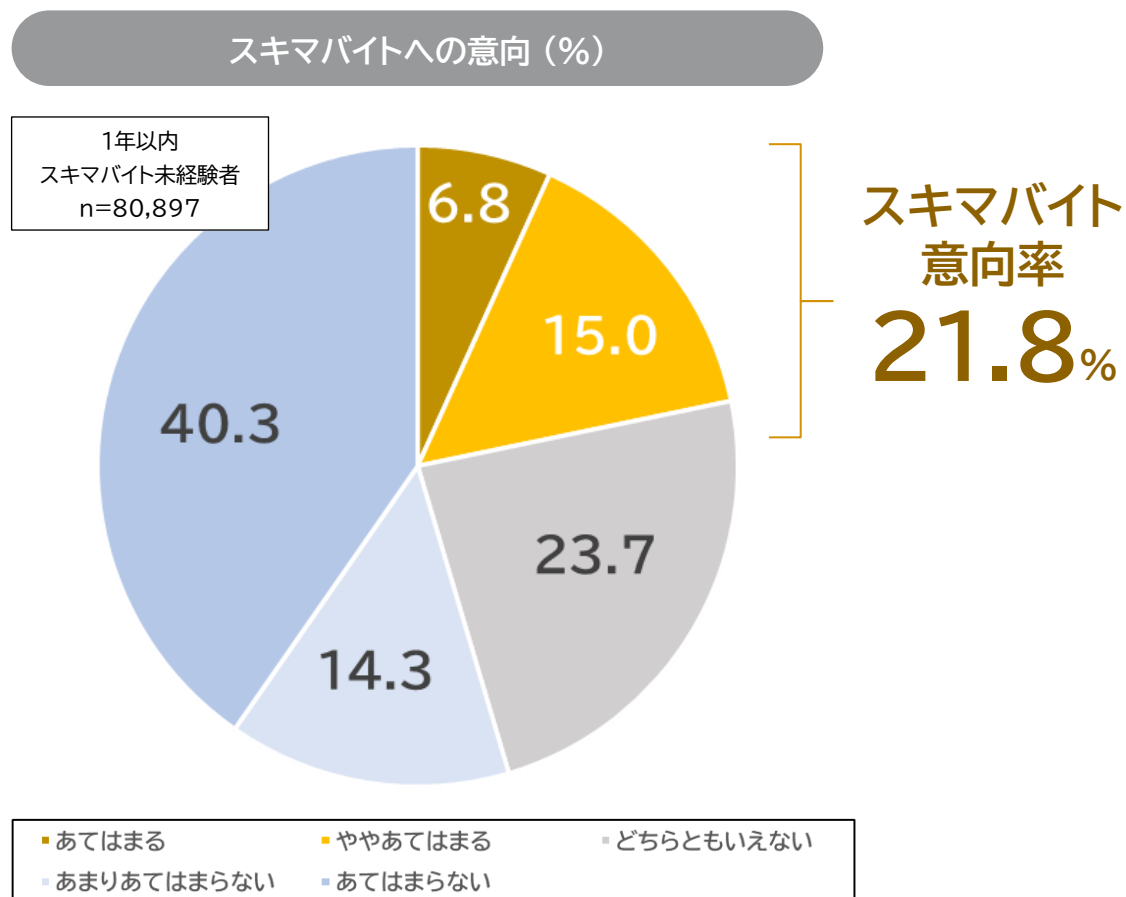


パーソル総合研究所「スキマバイト／スポットワークに関する定量調査」結果より

調査結果

スキマバイトしたい人はどの程度か？

1年以内スキマバイト未経験者の5人に1人が「スキマバイトを行いたい」と感じている。



調査結果

誰がスキマバイトを行いたいと思っているのか？

性年代別では、男女ともに若年層のスキマバイト意向率が高い。

性年代別 | スキマバイト意向率(%)

①1年以内スキマバイト 未経験者	n数	スキマバイト 意向率
全体	(80897)	21.7
男性15～19歳	(929)	42.6
男性20～29歳	(2534)	25.7
男性30～39歳	(6482)	20.9
男性40～49歳	(10379)	18.3
男性50～59歳	(9217)	14.2
男性60～69歳	(8644)	10.3
女性15～19歳	(1770)	53.4
女性20～29歳	(4696)	31.4
女性30～39歳	(7465)	30.1
女性40～49歳	(10095)	28.6
女性50～59歳	(9703)	23.4
女性60～69歳	(8983)	14.2

就職活動状況別 | スキマバイト意向率(%)

就職活動の予定なし	(2202)	49.0
就職活動前	(446)	53.4
就職活動中	(215)	40.9
就職活動後	(272)	38.6

雇用形態別 | スキマバイト意向率(%)

①1年以内スキマバイト 未経験者	n数	スキマバイト 意向率
正社員	(27931)	21.1
経営者	(908)	16.0
契約社員	(3000)	19.7
嘱託社員	(646)	22.0
派遣社員	(1971)	26.4
公務員・団体職員	(3686)	16.5
専門家	(1289)	21.8
自営業・自由業	(4681)	18.0
パート・アルバイト	(12920)	23.4
専業主婦・主夫	(9785)	23.2
休職・無職	(8152)	17.6
引退後	(2323)	8.4
高校生・専門学校 短大生・大学生	(1932)	52.6
大学院生	(125)	20.8
その他	(470)	31.1

社会人

学生

調査結果

潜在スキマバイト人口は何万人？

潜在
スキマバイト人口
1,431万人



※意向率のデータとオープンデータ(「人口推計」など)を基に推計。
現在の残業時間が長い層は除外した。詳細はAppendix参照

都道府県	潜在 スキマバイト 人口(万人)	都道府県	潜在 スキマバイト 人口(万人)
北海道	58.0	滋賀県	18.9
青森県	14.5	京都府	28.2
岩手県	13.4	大阪府	107.6
宮城県	28.6	兵庫県	59.0
秋田県	10.1	奈良県	15.8
山形県			
福島県			
茨城県			
栃木県			
群馬県			
埼玉県			
千葉県			
東京都			
神奈川県	10.0	愛媛県	14.1
新潟県	23.2	高知県	7.4
富山県	12.3	福岡県	66.3
石川県	12.8	佐賀県	7.2
福井県	6.6	長崎県	14.9
山梨県	8.5	熊本県	23.0
長野県	24.5	大分県	11.4
岐阜県	21.2	宮崎県	13.3
静岡県	37.8	鹿児島県	19.6
愛知県	81.1	沖縄県	21.0
三重県	17.5		

富山県のポテンシャル

15.5万人

顕在層:3.2万人+潜在層:12.3万人

調査結果

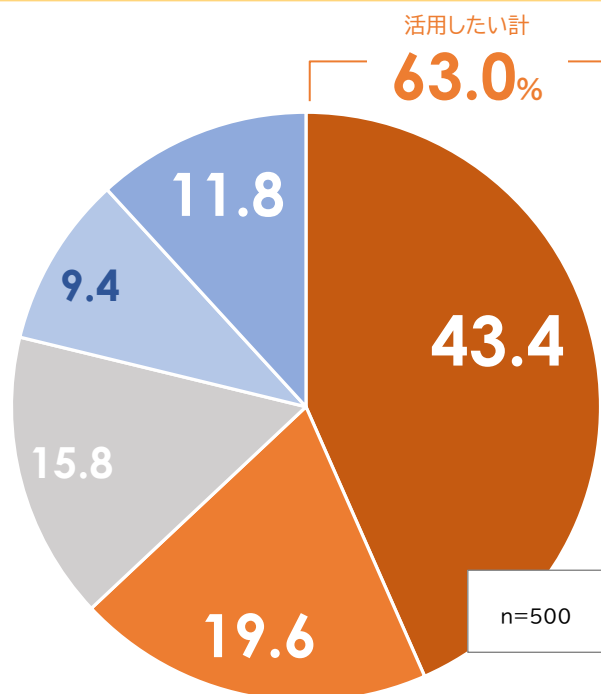
店長・管理者側の活用意向も高いスキマバイト

スキマバイト人材をマネジメントしている層は、63.0%が今後も使いたいと回答

レギュラーバイトしかマネジメントした経験のない店長・管理者も、45.0%が活用したいと回答した。

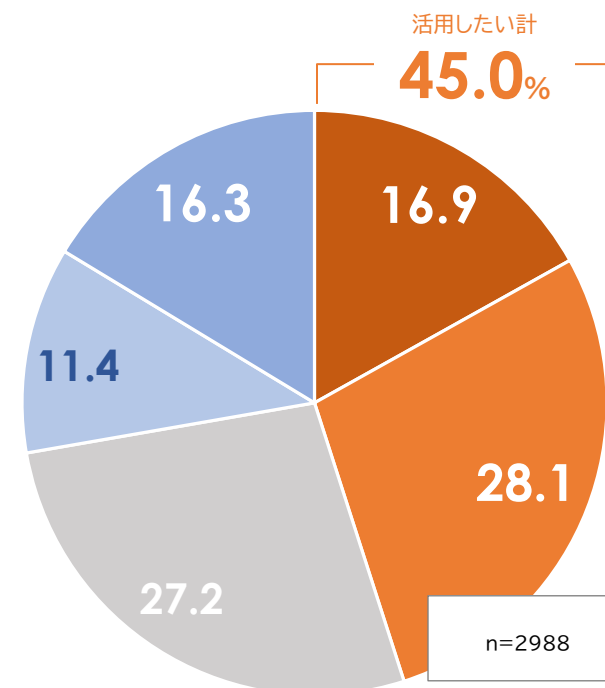
スキマバイト継続活用意向(%)

現在スキマバイトをマネジメントしている
店長・管理者



スキマバイト活用意向(%)

レギュラーバイトしかマネジメント経験のない
店長・管理者



- 活用したい
- やや活用したい
- どちらともいえない
- あまり活用したくない
- 活用したくない

今後の注目ポイント

無資格者がどの程度介入できるか？(＝現場目線でタスクをどの粒度で分解できるか)



カイトク.
介護・看護資格 お持ちの方限定
単発バイトアプリ
介護・看護 単発バイトアプリ
求人掲載数 **No.1**
※TFCマーケティングリサーチ株式会社調べ（2024年9月）



ちょこっとほいく！とは
園と保育者をマッチング！
理想の働き方を実現します
ちょこっとほいく！は、1日単位で仕事が可能なので、色々な事務で固定勤務が難しい保育者に、園で働く機会を提供できます。

マッチング！
ちょこっとほいく！

園
1日単位のお仕事で
マッチング

保育者・保育学生
・スキマ時間を有効に使いたい
・体験型アルバイトがしたい

ちょこっとほいく！について



キャリアス
1DAY
介護・看護のお仕事で
あなたにあった時間で働く。



SPOJOB
スポジョブ
タレントシェア
売上を落とさないために
**即戦力の美容師人材が
すぐに来てくれる**
美容業界に特化したタレントシェアサービス

本日も話す内容

01 スキマバイト人口はどのくらいいて、なぜ行うのか？

02 スキマバイトは今後増えるのか？

03 スキマバイト人材を活用するメリットは？

04 スキマバイト人材を活用する際の留意点は？

働く側



企業側

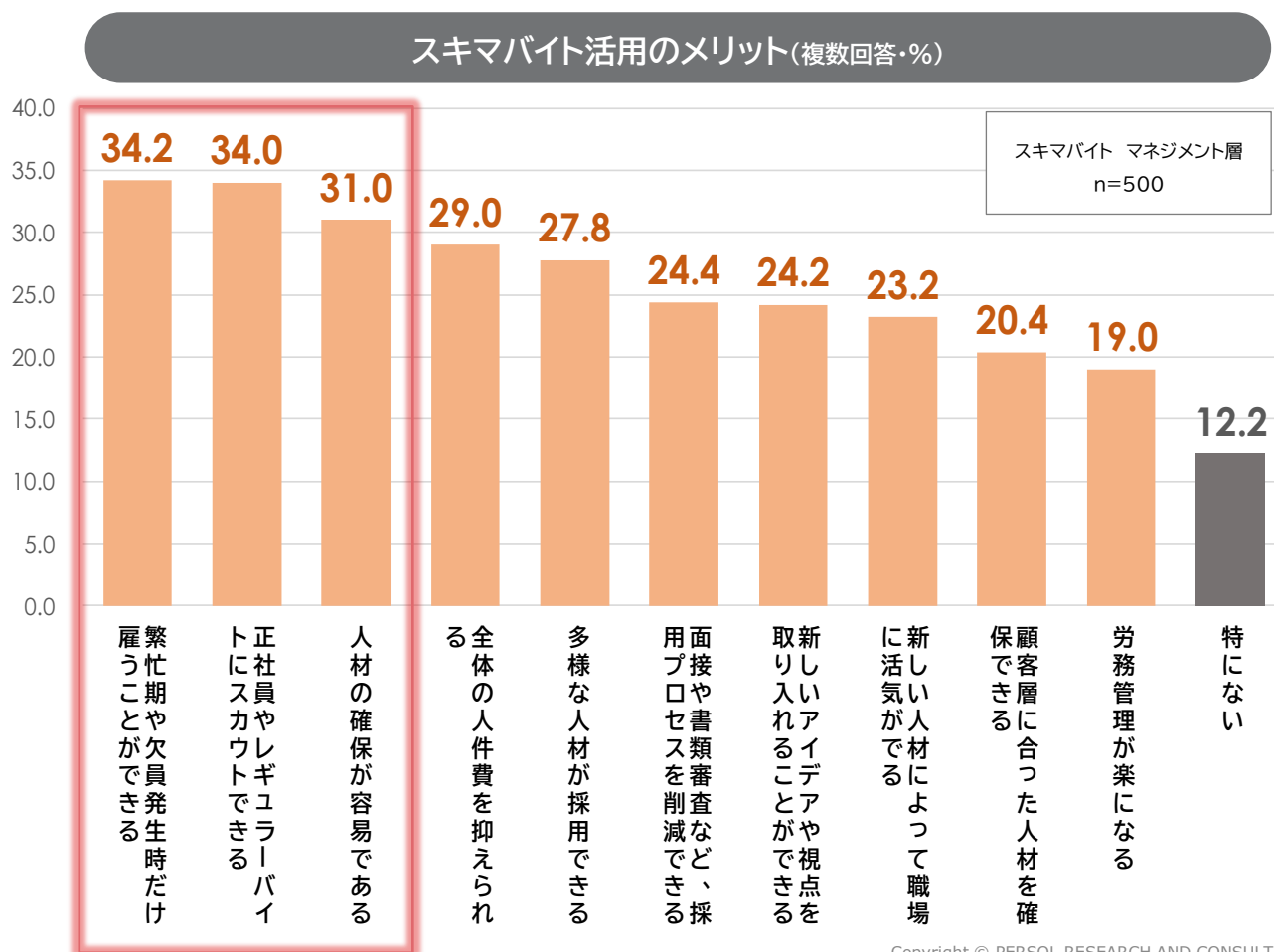


パーソル総合研究所「スキマバイト／スポットワークに関する定量調査」結果より

調査結果

企業のスキマバイト活用のメリット

スキマバイト活用のメリットは、「繁忙期や欠員発生時だけ雇うことができる」、「人材の確保が容易である」、「正社員やレギュラーバイトにスカウトできる」が3割超え。

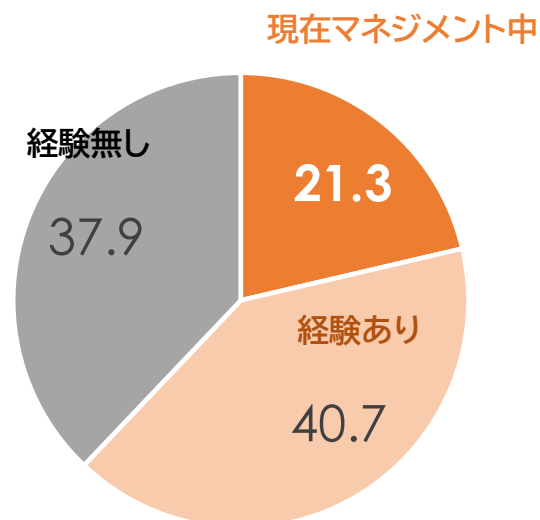


調査結果

スキマバイト人材のスカウト実態

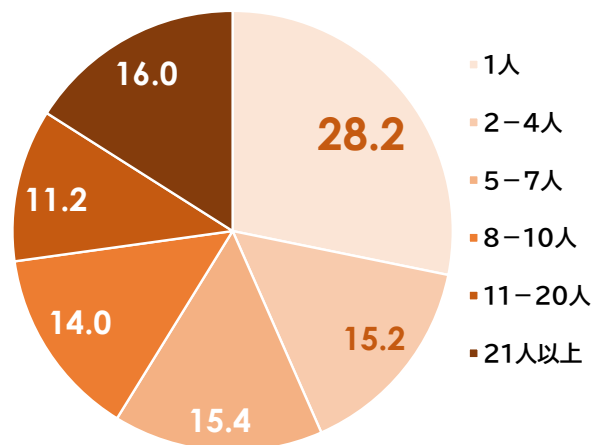
スキマバイトをマネジメントした店長・管理者の7割弱が
スキマバイト人材をレギュラー化(長期雇用化)したことがある。

スキマバイト
マネジメント経験率(%)



レギュラーバイト マネジメント経験層
n = 3799

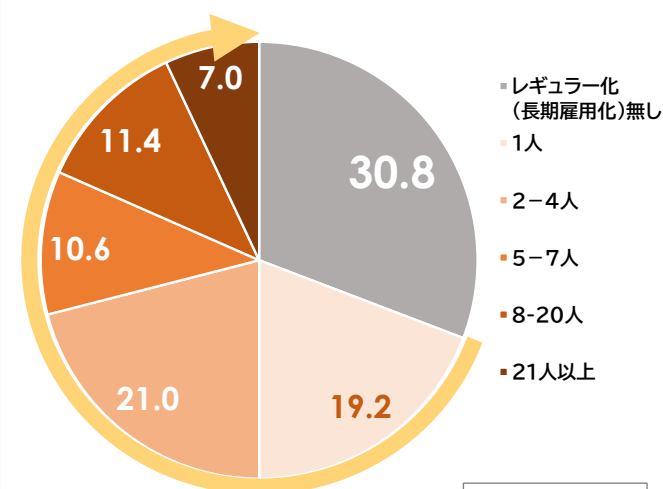
スキマバイト
マネジメント経験人数(%)



平均9.89人

スキマバイト
マネジメント層
n=500

スキマバイト人材からの
レギュラー化人数(%)



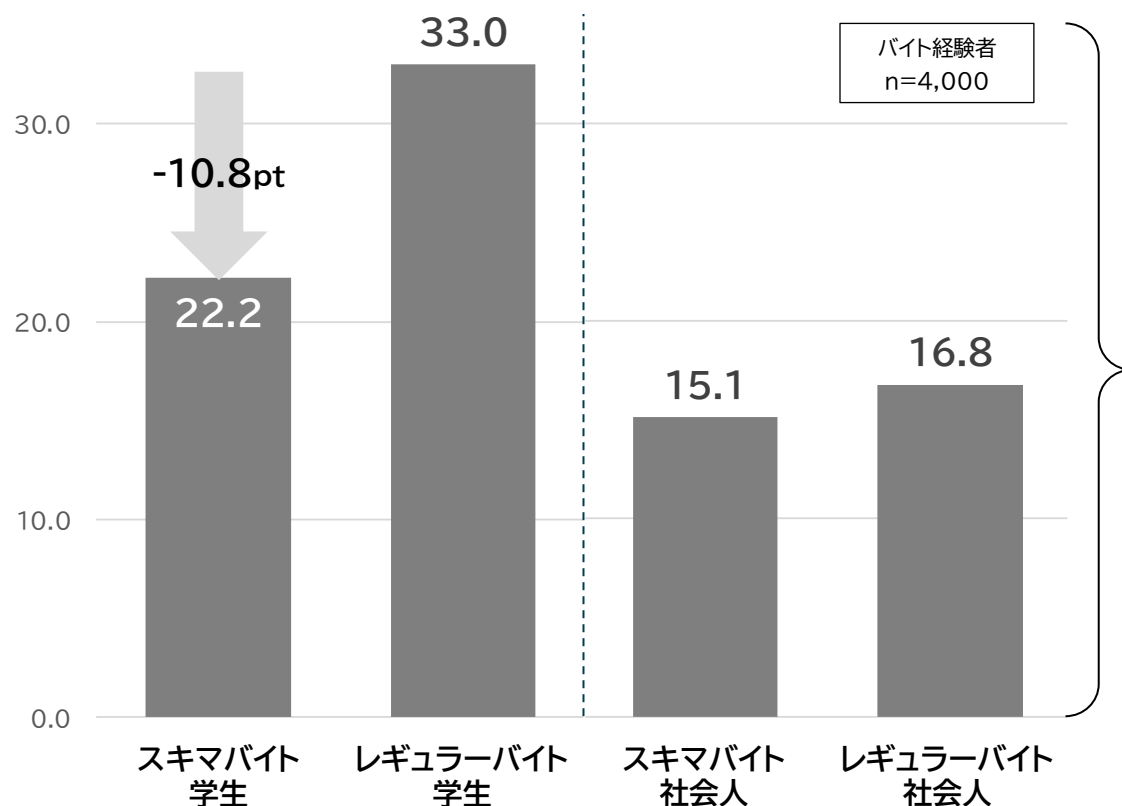
スキマバイト
マネジメント層
n=500

調査結果

「無稼働時間」の実態

レギュラーバイト学生と比べて、スキマバイト学生の方が無稼働時間が発生した割合が少ない。
また、平均無稼働時間は、学生・社会人のいずれもスキマバイトの方が短い傾向。

無稼働時間※が発生した割合（休憩時間は除く）（％）



平均無稼働時間 ※「無稼働時間あり」回答者



※休憩時間以外の働いている時間中に「作業がなくて手持ち無沙汰な時間」があったかを聴取

調査結果

「無稼働時間」の実態

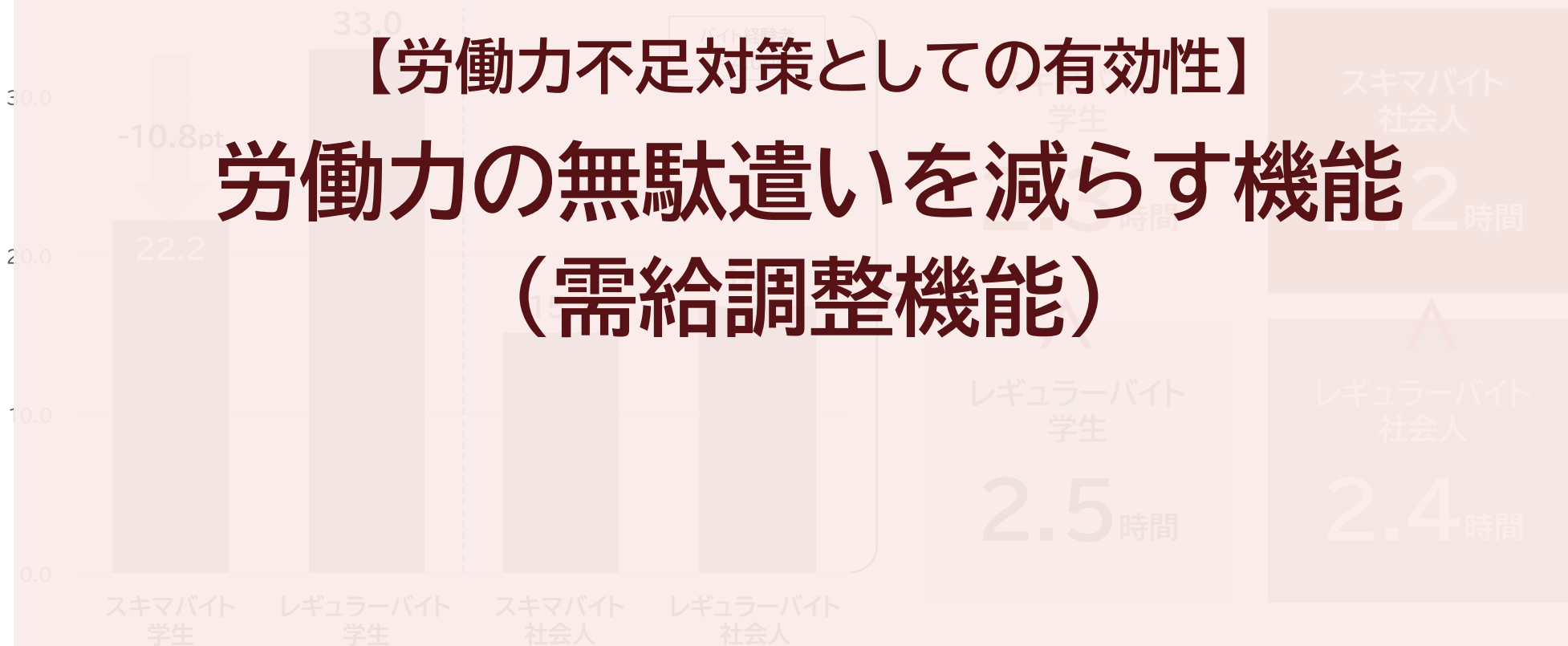
レギュラーバイト学生と比べて、スキマバイト学生の方が無稼働時間が発生した割合が少ない。
また、平均無稼働時間は、学生・社会人のいずれもスキマバイトの方が短い傾向。

無稼働時間*が発生した割合(休憩時間は除く)(%)

平均無稼働時間 ※「無稼働時間あり」回答者

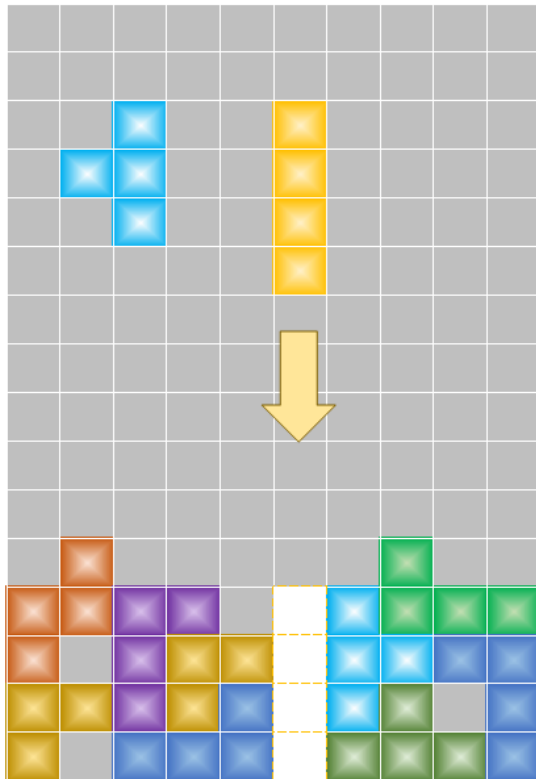
【労働力不足対策としての有効性】

労働力の無駄遣いを減らす機能
(需給調整機能)

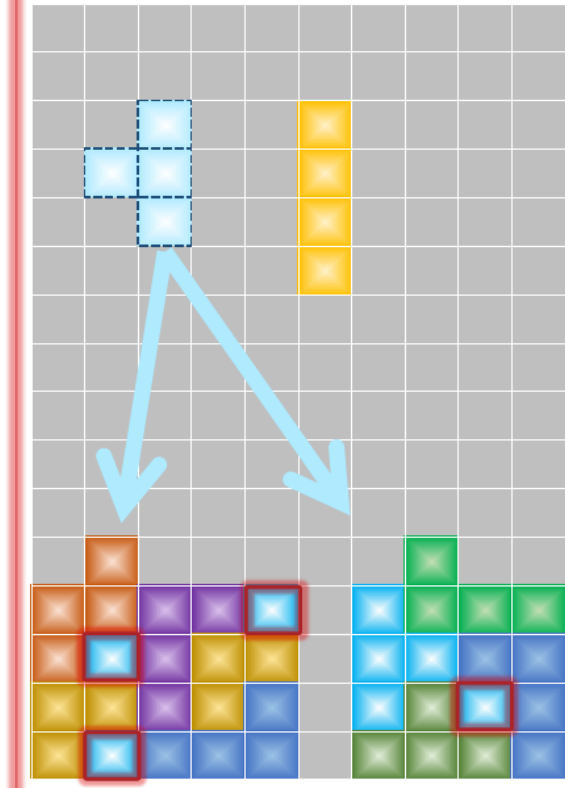


スキマバイトの果たす役割：労働供給における「つなぎ役」

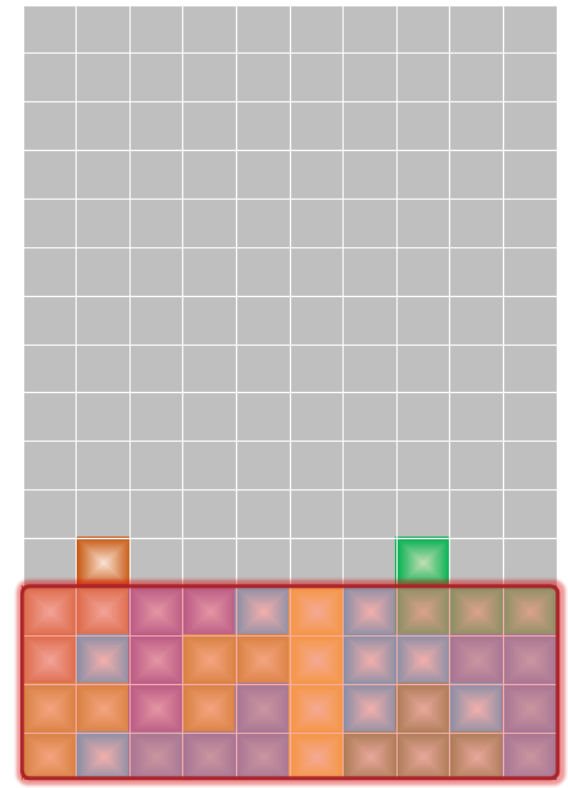
そのまま下に置くだけでは
ブロックは消せない・・・



<スキマバイトの役割>
ピースを分解して、
空いている箇所を埋める



ブロック削除



本日も話す内容

01 スキマバイト人口はどのくらいいて、なぜ行うのか？

02 スキマバイトは今後増えるのか？

03 スキマバイト人材を活用するメリットは？

04 スキマバイト人材を活用する際の留意点は？

働く側



企業側

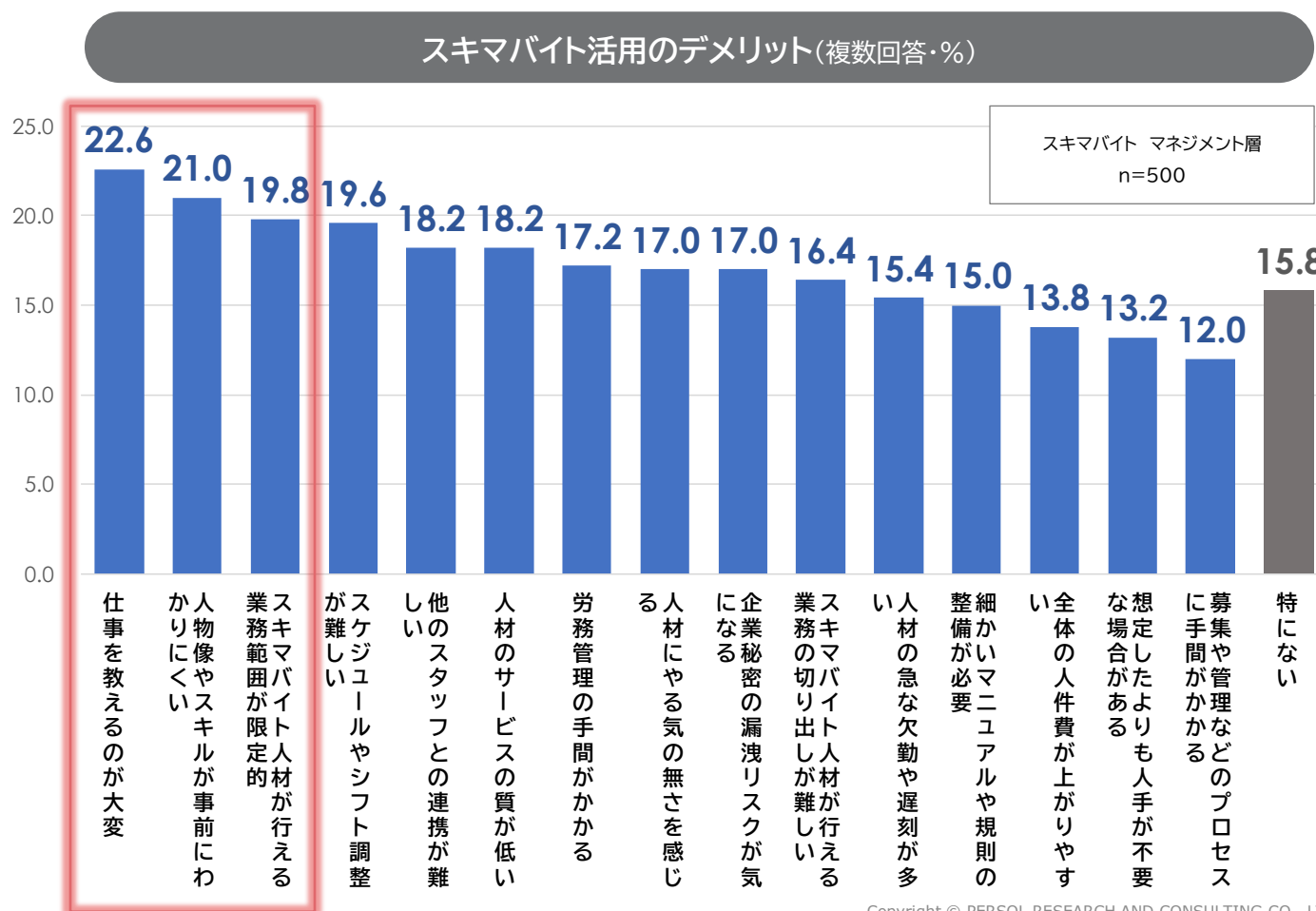


パーソル総合研究所「スキマバイト／スポットワークに関する定量調査」結果より

調査結果

企業側 | スキマバイト活用の困り事

デメリットは、「仕事を教えるのが大変」が最上位。2位以下に「人物像やスキルが事前にわかりにくい」「業務範囲が限定的」が続く。

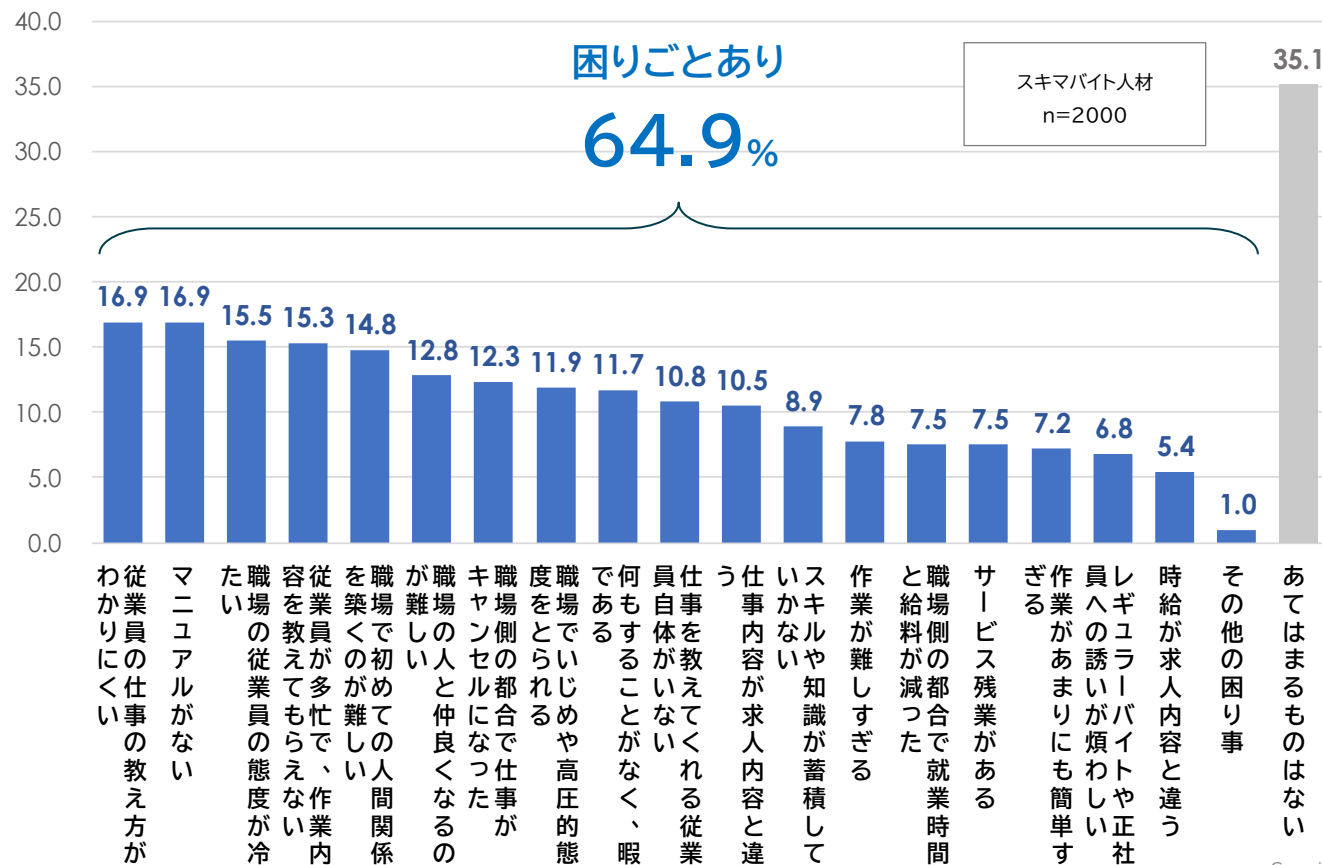


調査結果

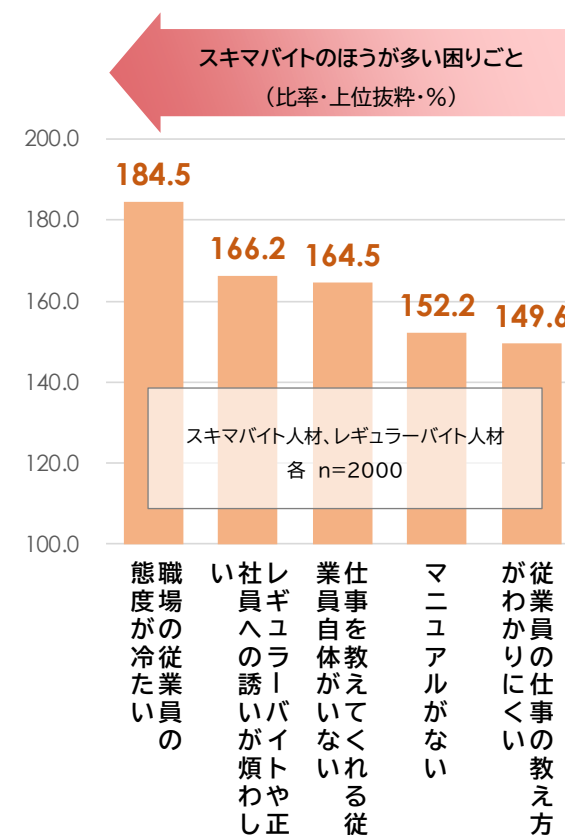
働く側 | スキマバイト時の困り事

スキマバイトで働く側の困りごととしては、「従業員の仕事の教え方がわかりにくい」「マニュアルがない」「職場の従業員の態度が冷たい」などが15%前後で上位。

スキマバイト時の困りごと(複数回答・%)



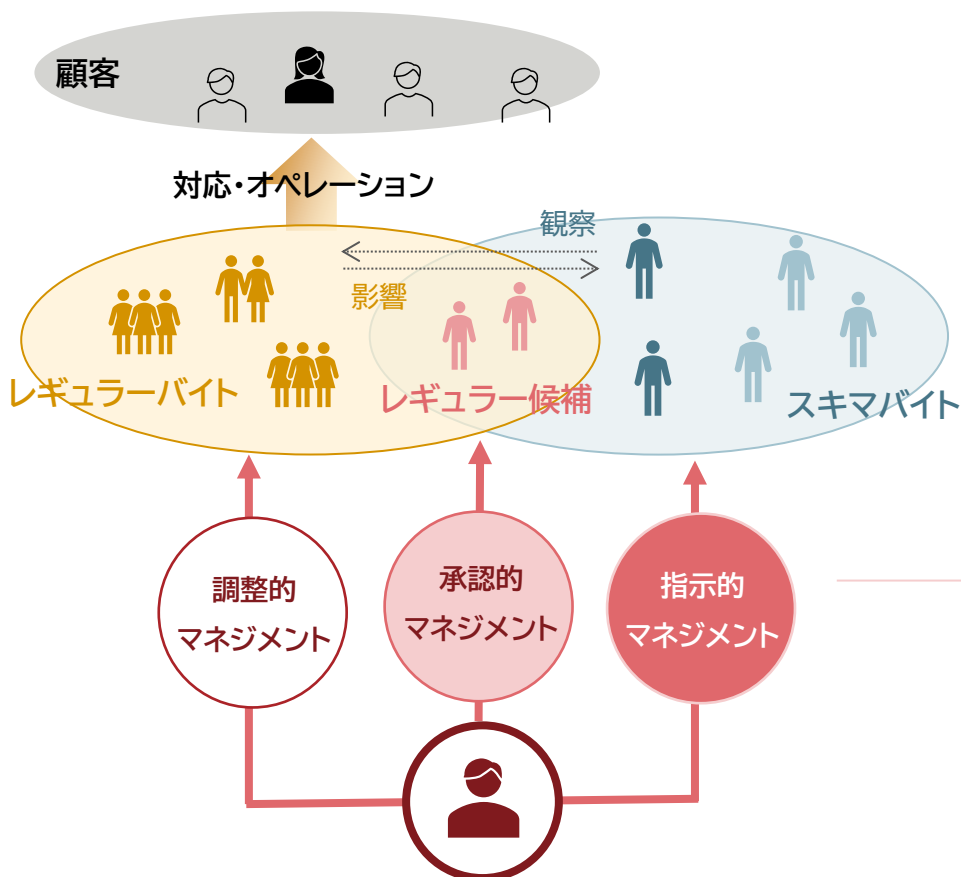
レギュラーバイトとの比較



調査結果

スキマバイト現場のマネジメントの分析結果まとめ

スキマバイトの現場マネジメントは、スキマバイト／レギュラーバイト／レギュラー候補の3方向に対してそれぞれ「指示的」「承認的」「調整的」なマネジメントが求められるようになってきている



3方向のマネジメント

指示的 マネジメント

単発的なスキマバイトに気持ちよく働いてもらうには、明確な指示と仕事の割り振りが重要

承認的 マネジメント

レギュラー候補となるようなスキマバイト人材には、一段上の仕事を任せて、仕事ぶりを認め、承認していく

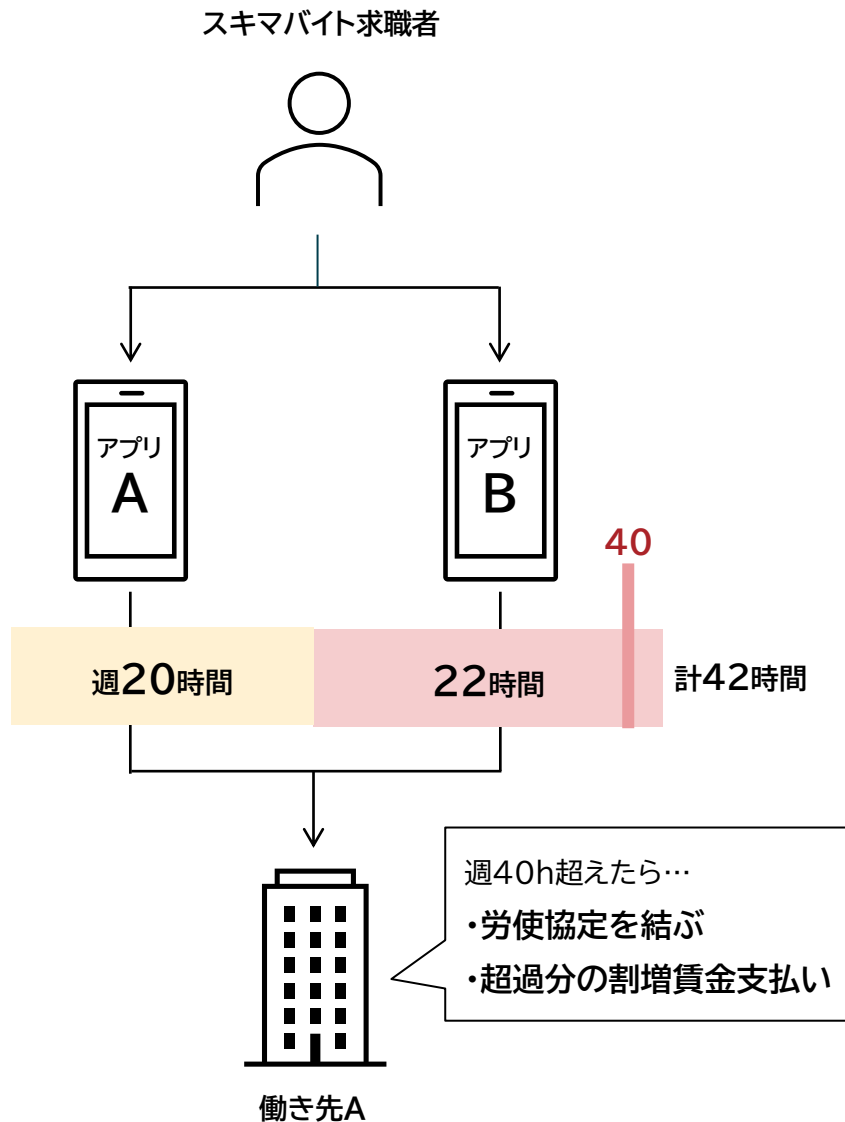
調整的 マネジメント

既存人材とスキマバイト人材の間に生まれる溝や軋轢(あつれき)を予防し、全体への声掛けやケア、シフト調整が必要

スキマバイトと相性の悪い仕事も

➡「その仕事は、スキマバイト人材に本当に任せてよい仕事か？」を考える必要性

- スポットワークで沸く不満 「呼び名がタイミーさん」(日本経済新聞)
 - 保育現場にスキマバイト 「子ども目線でも考えて」保育士らが懸念(朝日新聞)
 - 人不足を保育現場任せ スキマバイト「望ましくない」では解決しない(朝日新聞)
 - 「スキマバイトでやり繰りしても」保育現場、専門家指摘の本質的課題(朝日新聞)
 - 「日雇い」職員、届かぬ教育 人手不足の介護施設、虐待増 面接なし、アプリ採用(朝日新聞)
-
- スポットワーク、派遣規制を骨抜き 問われる労働者保護(日本経済新聞)
 - 複数アプリ利用で労基法違反？ スキマバイト、撤退するアプリ業者も(朝日新聞)
 - スキマバイトが「生活の糧」、複数アプリを活用 見えぬ通算労働時間(朝日新聞)



スポットワークアプリ事業者が行う働き手への制限

- ・申し込める仕事は1日1件まで
- ・週間労働時間は〇時間まで
- ・同一企業からの賃金は月額〇円まで など…

同一アプリ内であれば管理は可能だが、
複数アプリに跨ぐと、アプリ事業者側では、
労働時間管理が難しくなる

A professional kitchen setting. In the foreground, several tall stacks of clean, white ceramic plates are neatly arranged on a stainless steel countertop. The background is slightly blurred, showing a chef in a white uniform working in the distance under bright overhead lights.

まとめ

本日のまとめ

スキマバイト人口は、現状の3倍程度のポテンシャルが確認された。

➡ 全国的に見れば、おそらく利用拡大＋利用意向拡大は**今後も同時に進行する**

新しい働き方ゆえ、①現場レベル ②ガバナンスレベルでそれぞれ課題はやはり発生する。

➡ それに対応できない企業は、**競争劣位に**

スキマバイト人材が、労働供給の「主役」にはなることは難しい。あくまでも「つなぎ役」。

➡ スキマバイトだけが労働力不足解決の柱ではない。**適切な職種に対して、適切な活用を**