

短時間・単発で働くスポットワーク求人倍率は 4.36 倍 スポットワーク平均時給は 1,239 円

スポットワークマーケットデータレポート（2026 年 5 月度版）

RPO（採用代行）・採用コンサルティングを行う株式会社ツナググループ・ホールディングス（本社：東京都中央区、代表取締役兼執行役員社長：米田光宏）を母体とする、多様な働き方の調査研究機関「ツナグ働き方研究所（拠点：東京都中央区、所長：大野博司）」は、ここ数年で広がりを見せる「短時間・単発で働くスポットワーカーの市場」について定点観測する「スポットワークマーケットデータレポート」を毎月発表しています。

本レポートでは、2026 年 5 月度最新データについて、とりまとめましたのでご報告いたします。

※レポート詳細はこちら：https://tsuna-ken.com/research_report/202605_spotwork-5/

【トピックス】

1. スポットワーク求人倍率は 4.36 倍、前年同月差 1.71 ポイント上昇と大幅な伸び
2. 5 月度のワーク数は前月比 20.2%減、主要 3 職種すべてで前月を下回る
3. スポットワーク平均時給は 1,239 円、前月・前年同月ともに低下

■ 1. スポットワーク求人倍率は 4.36 倍、前年同月差 1.71 ポイント上昇と大幅な伸び

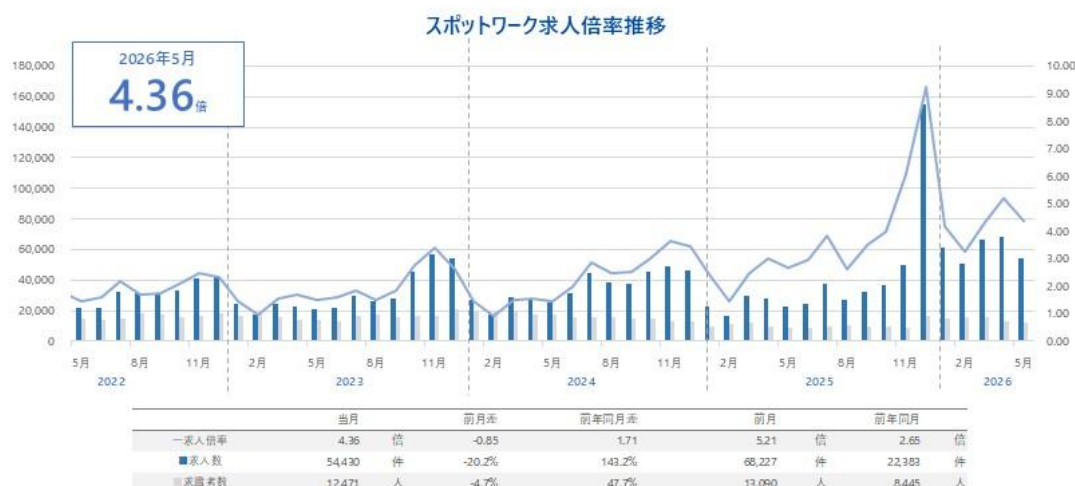
2026 年 5 月度のスポットワーク求人倍率は 4.36 倍となりました。前月差で 0.85 ポイント低下し、季節的な傾向による求人数の減少を受け、求人倍率も前月を下回りました。

一方、前年同月差では 1.71 ポイント上昇し、24 か月連続で前年同月を上回りました。

第 II 章 スポットワーク求人倍率

Research materials

スポットワーク求人倍率推移/2022年5月～2026年5月



■ 2. 5 月度のワーク数は前月比 20.2%減、主要 3 職種すべてで前月を下回る

2026 年 5 月度のワーク数は、前月比 20.2%減、前年同月比 14.1%減となりました。

職種別にみると、前月比では「コンビニスタッフ」が 6.0%減、「倉庫内・軽作業」が 47.8%減、「運送・ドライバー」が 12.6%減となり、主要 3 職種すべてで前月を下回りました。

一方、前年同月比では、「コンビニスタッフ」が 8.6%減、「倉庫内・軽作業」が 0.8%減、「運送・ドライバー」が 55.5%減となり、主要 3 職種すべてで前年同月を下回りました。

第 II 章 スポットワーク求人倍率

Research materials

主要職種別（※1）ワーク数・伸び率推移/2025年5月～2026年5月



出典：単発バイト求人サイト「ジョットワークス」「ジョットワークスコンビニ」2025年5月～2026年5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。

■ 3. スポットワーク平均時給は 1,239 円、前月・前年同月ともに低下

2026 年 5 月度のスポットワーク平均時給は 1,239 円となり、前月差で 8 円低下しました。一方、前年同月差では 59 円低下しており、2025 年にみられた高水準の時給相場と比べると、やや落ち着きがみられる結果となりました。

地域別にみると、すべてのエリアで前年同月を下回っており、特に東海圏では 70 円低下と下落幅が大きくなっています。

第 III 章 スポットワーク平均時給

Research materials

スポットワーク平均時給の推移/2022年5月～2026年5月



出典：単発バイト求人サイト「ジョットワークス」「ジョットワークスコンビニ」平均時給2022年5月～2026年5月データを加工

■スポットワークマーケットデータレポートとは

● スポットワークマーケットの定義

スポットワークとは、短時間・単発で働き「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(ギグワークの代表例として、ウーバーイーツ配達員が挙げられます)。こうしたワークスタイルで働く個人と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、コロナ禍を契機に急増。今後さらに広がりを見せていくことが予見されます。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で、追加就労意欲が増大企業) 生産性向上観点から、ムダやムラのない＝必要な時に必要な人数を配置する人件費最適化の高まり
技術) 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の参入

● 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スポットで働くことは、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、マクロ的に捉えると、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。こうした社会的意義と接続する観点から、本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データレポートを発信しています。

ツナグ働き方研究所とは (<https://tsuna-ken.com/>)

株式会社ツナググループ・ホールディングス(本社：東京都中央区、代表取締役兼執行役員社長：米田光宏)を母体とする、2015 年設立の多様な働き方の調査研究機関(所長：大野博司)。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。

【ツナググループについて】

社 名：株式会社ツナググループ・ホールディングス(東証スタンダード 証券コード：6551)
所 在 地：東京都中央区銀座 7-3-5 ヒューリック銀座 7 丁目ビル 7・8 階
代 表 者：代表取締役兼執行役員社長 米田 光宏
事業内容：採用ソリューション事業(採用コンサルティング・アウトソーシング等)、労働者派遣事業、有料職業紹介事業等を行うグループの経営戦略策定及び経営管理並びにそれらに付帯する業務
U R L：<https://tghd.co.jp/>

株式会社ツナググループ・ホールディングスは、RPO(採用代行)・採用コンサルティングを主力に、企業の人材課題を解決する採用ソリューション企業です。346 万人の応募者と 17 万超の事業所をつなぎ、大手企業の 5 社に 1 社が利用。少子高齢化による労働力不足の解消に向け、中期経営計画では“Circular Recruiting(循環型採用)”を掲げ、アルムナイ採用支援サービス「アルムニア」や外国人活躍支援などを通じて、新たな採用インフラの構築と成長領域への投資を推進しています。

【報道・取材関連に関するお問合せ先】
株式会社ツナググループ・ホールディングス
ツナグ働き方研究所 担当：和田
Mail：tsuna-ken@tsunagu-grp.jp