

短時間・単発で働くスポットワークの求人倍率は 4.16 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1月度版）

RPO（採用業務代行）・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1月度の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/202601_spotwork-1/

【トピックス】

1. スポットワークの求人倍率は 4.16 倍。前年同月から 1.76 ポイント増加。
2. ワーク数の伸び率は前月から大幅に減少するも、軽作業・運送は前年同月を上回る動き。
3. スポットワークの平均時給は 1,239 円。通常アルバイトの平均時給を 78 円下回る。

■ 1. スポットワークの求人倍率は 4.16 倍。前年同月から 1.76 ポイント増加。

2026年1月度のスポットワーク求人倍率は 4.16 倍となりました。年末イベントなどがあった12月の繁忙期を終え、落ち着いた結果、求人数は前月比 60.6%減少となり、求人倍率は前月から 5.09 ポイント減少しました。一方、前年同月からは 1.76 ポイント増加しています。

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1月～2026年1月



■ 2. ワーク数の伸び率は前月から大幅に減少するも、軽作業・運送は前年同月を上回る動き。

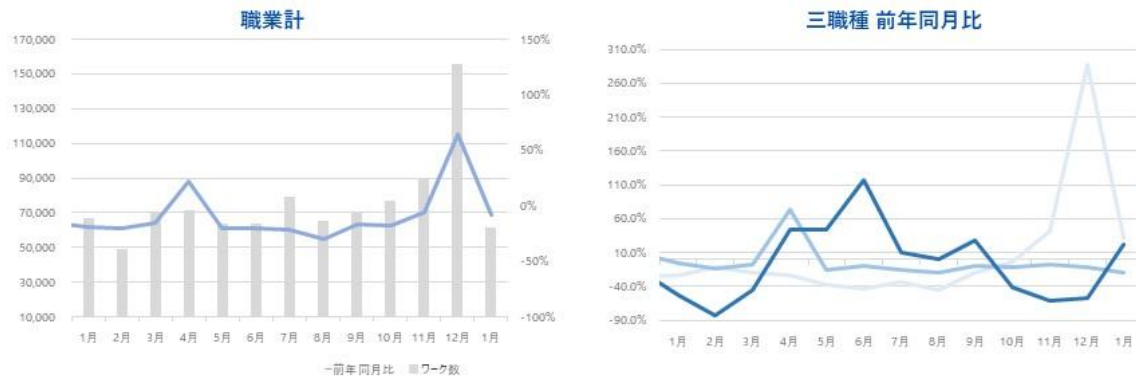
2026年1月度のワーク数の伸び率は、前月比60.6%減少、前年同月比8.6%減少となりました。職種別に見ると、「倉庫内・軽作業」は前月比83.0%減少、「コンビニスタッフ」は13.2%減少、「運送・ドライバー」は2.9%減少となっており、特に倉庫内・軽作業の減少幅が顕著です。

一方で、前年同月比では全体で8.6%減少しているものの、「倉庫内・軽作業」は32.7%増加、「運送・ドライバー」は22.4%増加となっており、一部職種では前年を上回る伸びが見られます。

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1月～2026年1月



出典：単発バイト求人サイト「ショットワークス」「ショットワークスコンビニ」2025年1月～2026年1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。

TRI ツナグ働き方研究所
 TSUNAGU work style Research Institute

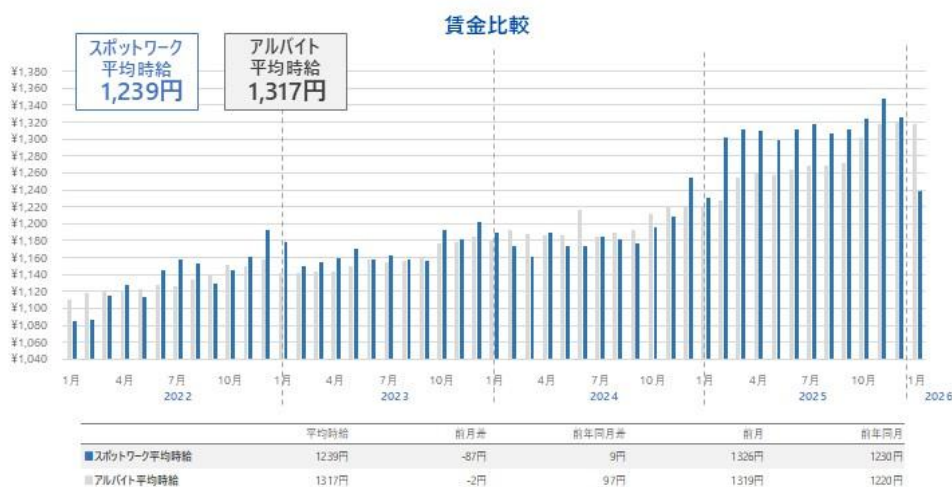
■ 3. スポットワークの平均時給は1,239円。通常アルバイトの平均時給を78円下回る。

2026年1月度のスポットワーク平均時給は1,239円で、前月差-87円、前年同月差+9円となりました。通常のアルバイト平均時給は1,317円で（※リクルート発表「アルバイト・パート募集時平均時給調査」）、スポットワーク平均時給との比較では、通常アルバイトが78円高いという結果になっています。

第III章 スポットワーク平均時給

Research materials

スポットワーク・アルバイト時給比較/2022年1月～2026年1月



出典：単発バイト求人サイト「ショットワークス」「ショットワークスコンビニ」平均時給2022年1月～2026年1月データ
 リクルート「アルバイト・パート募集時平均時給調査」2022年1月～2026年1月を加工

TRI ツナグ働き方研究所
 TSUNAGU work style Research Institute

(出典) 単発バイト求人サイト「ショットワークス」2022年1月～2026年1月データ
 総務省統計局「労働力調査(詳細集計)2025年(令和7年)10～12月期平均」
 リクルート「アルバイト・パート募集時平均時給調査」

※集計変更についてのお知らせ

2025年12月度より、以下のように集計対象を変更しております。

2025年11月度までの調査における数値とは差異が出ますので、ご注意ください。

- ・2025年3月度以前：「ショットワークス」に掲載された求人情報
- ・2025年4月度以降：「ショットワークス」「ショットワークスコンビニ」に入稿された求人情報

■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/>

日本の社会課題である「2030年労働需給ギャップ解消」を目指す、ソリューションカンパニーであるツナググループは、コンサルティング×RPO(採用業務代行)×データベースを基軸事業として、従業員1,000名を超える大手企業を中心にあらゆるソリューションを提供しております。

【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