

短時間・単発で働くスポットワークの求人倍率は 4.33 倍 スポットワーク平均時給は 1,247 円

スポットワークマーケットデータレポート（2026年3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3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/202603_spotwork-3/

【トピックス】

1. スポットワーク求人倍率は 4.33 倍、前年同月から 1.84 ポイント上昇と大幅な伸び
2. ワーク数の伸び率は前月から増加するも、コンビニ・運送は前年同月を下回る動き
3. スポットワーク平均時給は 1,247 円、前月を 10 円上回る

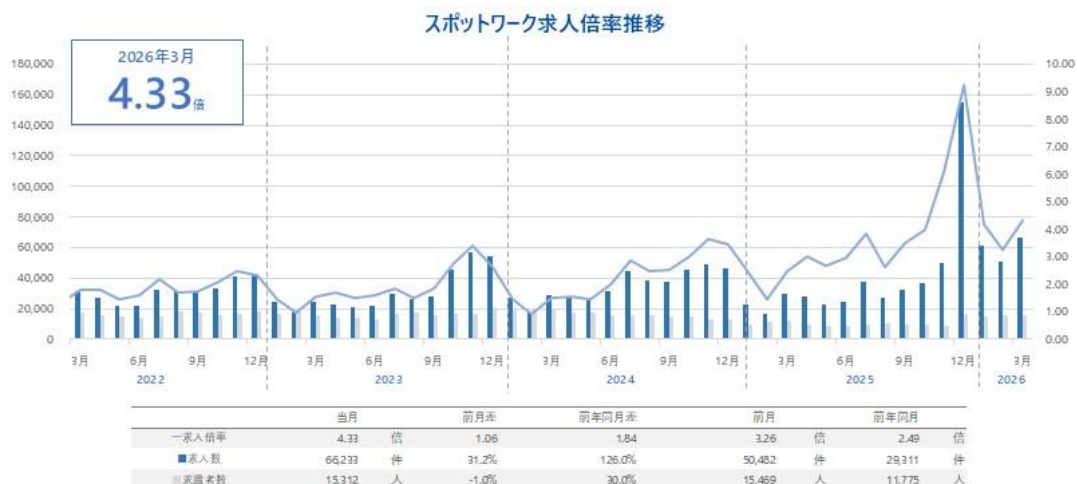
■ 1. スポットワーク求人倍率は 4.33 倍、前年同月から 1.84 ポイント上昇と大幅な伸び

2026年3月度のスポットワーク求人倍率は 4.33 倍となりました。2月度より 1.06 ポイント上昇し、季節トレンドどおり前月を大幅に上回る結果となりました。前年同月差で見ると +1.84 ポイントと 22 か月連続で上昇しています。

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3月～2026年3月

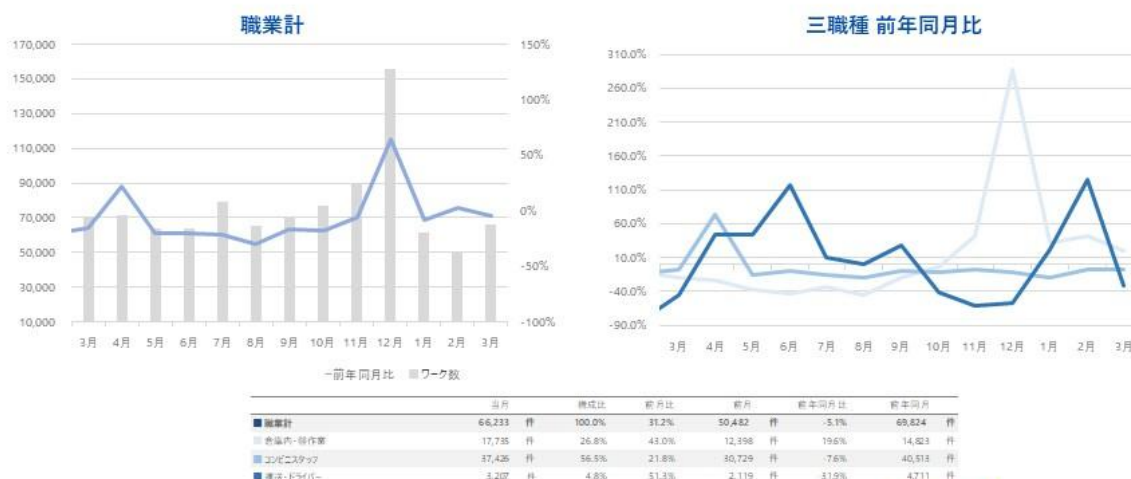


2. ワーク数の伸び率は前月から増加するも、コンビニ・運送は前年同月を下回る動き

2026年3月度のワーク数の伸び率は、前月比31.2%増となった一方、前年同月比では5.1%減となりました。職種別にみると、「倉庫内・軽作業」は前月比43.0%増、「コンビニスタッフ」は21.8%増、「運送・ドライバー」は51.3%増となり、主要3職種すべてで前月を上回りました。

一方、前年同月比では、「コンビニスタッフ」は7.6%減、「運送・ドライバー」は31.9%減と減少がみられました。

主要職種別（※1）ワーク数・伸び率推移/2025年3月～2026年3月



出典：単発バイト求人サイト「シヨットワークス」「シヨットワークスコンビニ」2025年3月～2026年3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1,247円、前月を10円上回る

2026年3月度のスポットワーク平均時給は1,247円で、前月から10円上昇しました。一方で、前年同月からは65円低下しており、2025年にみられた高水準の時給相場からはやや落ち着きがみられる結果となりました。地域別では、関西エリアの下落幅が大きい一方、東海エリアは比較的安定した推移となりました。

スポットワーク平均時給の推移/2022年3月～2026年3月



出典：単発バイト求人サイト「シヨットワークス」「シヨットワークスコンビニ」平均時給2022年3月～2026年3月データを加工

※掲載終了のお知らせ

2026年3月度をもちまして、「アルバイト・パート募集時平均時給調査」との比較データの掲載を終了させていただきます。

■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