

短時間・単発で働くスポットワークの求人倍率は 5.21 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 4 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 4 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/202604_spotwork-4/

【トピックス】

1. スポットワーク求人倍率は 5.21 倍、前年同月から 2.21 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、前月と同水準

■ 1. スポットワーク求人倍率は 5.21 倍、前年同月から 2.21 ポイント上昇と大幅な伸び

2026 年 4 月度のスポットワーク求人倍率は 5.21 倍となりました。前月差で 0.89 ポイント、前年同月差で 2.21 ポイント上昇し、23 か月連続で前年同月を上回りました。求人数・求職者数ともに前年を上回る状況が続くなか、特に求人数の増加が求人倍率の上昇をけん引していることがうかがえます。

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4月～2026年4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4月度のワーク数の伸び率は、前月比3.0%増となった一方、前年同月比では4.5%減となりました。職種別にみると、「コンビニスタッフ」は前月比58.5%増、「倉庫内・軽作業」は31.0%増、「運送・ドライバー」は4.4%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9.0%減、「運送・ドライバー」は58.0%減と減少がみられました。

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4月～2026年4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4月～2026年4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、前月と同水準

2026年4月度のスポットワーク平均時給は1,247円となり、前月と同水準で推移しました。一方、前年同月差では62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ます。

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、特に関西圏では84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4月～2026年4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4月～2026年4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/>

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