

短時間・単発で働くスポットワーク求人倍率 5.48 倍、平均時給 1,266 円

スポットワークマーケットデータレポート（2026 年 7 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 7 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/202607_spotwork-7/

【トピックス】

1. スポットワーク求人倍率 5.48 倍、前年同月差 1.63 ポイント上昇
2. ワーク数は前月比 12.0% 増、主要 3 職種すべてで前月上回る
3. スポットワーク平均時給 1,266 円、前月差+15 円、前年同月差-52 円

■ 1. スポットワーク求人倍率 5.48 倍、前年同月差 1.63 ポイント上昇

2026 年 7 月度のスポットワーク求人倍率は 5.48 倍となり、前月差では 0.06 ポイント低下。求人数は前月比で微増となったものの、求人倍率は前月から小幅に低下しました。一方、前年同月差では 1.63 ポイント上昇。26 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7月～2026年7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」2022年7月～2026年7月データを加工
■求人数：当月のワーク出稿数 ■求職者数：登録者の応募UU数

■ 2. ワーク数は前月比 12.0%増、主要 3 職種すべてで前月上回る

2026 年 7 月度のワーク数は、前月比 12.0%増、前年同月比 7.5%減となり、職種別にみると、前月比では「コンビニスタッフ」54.6%増、「倉庫内・軽作業」32.0%増、「運送・ドライバー」5.7%増と、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」3.6%減、「倉庫内・軽作業」30.6%増、「運送・ドライバー」62.7%減となり、職種ごとに明暗の分かれる結果に。

ワーク数全体では前月から増加した一方、前年同月を下回っており、前年同月比では職種によって増減に大きな差がみられる結果となりました。

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7月～2026年7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7月～2026年7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

17

■ 3. スポットワーク平均時給 1,266 円、前月差+15 円、前年同月差-52 円

2026 年 7 月度のスポットワーク平均時給は 1,266 円となり、前月差で 15 円上昇。一方、前年同月差では 52 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、特に関西圏では 76 円低下と下落幅が増加。平均時給は前月から上昇したものの、前年同月を下回る状況が続いています。

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7月～2026年7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7月～2026年7月データを加工

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

19

■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