

2026年4月28日 全5頁

足元で再び増えたテレワーカー

人手不足下の雇用戦略としての新しい手段？

政策調査部 主任研究員 溝端 幹雄

[要約]

- 新型コロナウイルス感染症の感染予防対策として急速に普及したテレワークは、感染拡大の収束とともに一時的に縮小したが、2025年度には再び拡大に転じた。雇用型テレワーカーの割合は25.2%と前年度から上昇し、15～59歳の現役世代では若年男性を除くほぼ全ての年齢・性別で増加が確認されている。地域別では依然として首都圏が高水準である一方、中京圏でも顕著な回復が見られ、テレワークは特定地域に限らない働き方として改めて定着しつつある。
- 業種別に見ると、情報通信業や学術研究、専門・技術サービス業など、ICT活用が進み労働生産性の高い分野でテレワーカーの割合が高い。一方で、建設業や卸・小売業、医療、福祉といった、従来はテレワークとの親和性が低いと考えられてきた業種でも、直近では雇用型テレワーカーが増加している。人手不足が常態化する中、勤務の柔軟化などを通じて、少しでも雇用確保につなげようとする企業の対応が、その背景にあると考えられる。
- パネルデータで分析した結果、マンアワー労働生産性1%上昇や欠員率1%pt上昇がテレワーカー割合をそれぞれ0.26%pt、0.85%pt押し上げることが定量的に示された。日本は国際的に見て在宅勤務の頻度が低いものの、BCP（Business Continuity Plan；事業継続計画）対応にとどまらず、人手不足下における重要な雇用戦略としてテレワークを捉え直す余地は大きい。今後は対面の利点を活かしながら業務プロセスのデジタル化を進め、多様な事情を持つ人材が働き続けられる環境を整備することが重要となろう。

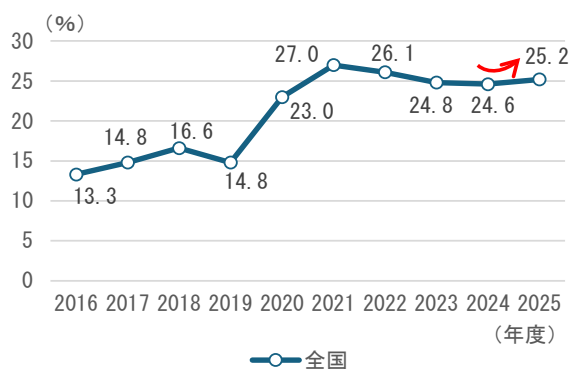
定着したテレワーク、足元はその割合が再び上昇に転じる

2026年3月に国土交通省が公表した「令和7年度 テレワーク人口実態調査－調査結果－（令和8年3月）」によると、2025年度¹の全就業者数における雇成型テレワーカー²の割合は25.2%と、前年度より0.6%pt上昇した（**図表1**）。新型コロナウイルス感染症の感染予防対策として2021年度に同割合が27.0%とピークを打った後は緩やかな低下傾向にあったが、直近（2025年度）は上昇に転じた。また、自営型テレワーカー（主に自宅で仕事をするテレワーカー）は子育て期の女性を中心に上昇が顕著だ。

年齢別に見ると、2025年度は15～29歳の男性を除く全ての現役世代（15歳～59歳）の男女で、雇成型テレワーカーの割合が上昇している。2021年度をピークに継続して割合が低下していた30～39歳および50～59歳の男性と40～49歳の女性が、2025年度になって上昇に転じた影響が大きい。

地域別に見ると（**図表2**）、首都圏（東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県）の雇成型テレワーカーの割合は引き続き高い傾向にあり、2025年度は37.7%と前年より0.9%pt上昇した³。地方都市圏を除くいずれの都市圏でも割合は上昇しており、特に中京圏（愛知県・岐阜県・三重県）の雇成型テレワーカーの割合は2025年度に22.8%と前年度の19.8%より3.0%ptも急上昇するなど、同地域のピークであった2021年度の23.0%に迫る勢いである。

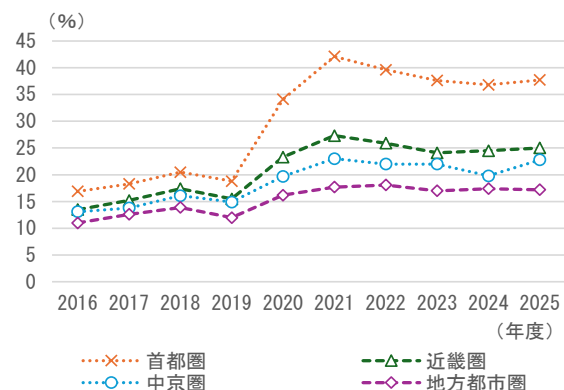
図表1 日本のテレワーカー割合の推移



（注）数字は雇成型テレワーカー。2016年度から2020年度までと2021年度以降ではテレワーカーの定義が異なる点に注意。

（出所）国土交通省「令和7年度 テレワーク人口動態調査－調査結果－（令和8年3月）」より大和総研作成

図表2 居住地域別テレワーカー割合の推移



（注）数字は雇成型テレワーカー。2016年度から2020年度までと2021年度以降ではテレワーカーの定義が異なる点に注意。

（出所）国土交通省「令和7年度 テレワーク人口動態調査－調査結果－（令和8年3月）」より大和総研作成

¹ 本調査の元になった「テレワークの普及度合いと実施実態調査（もしくは第1段階調査）」は、直近では2025年10月24日から同年11月4日にかけてウェブにて実施。過年度は毎年10月から11月にかけて実施。

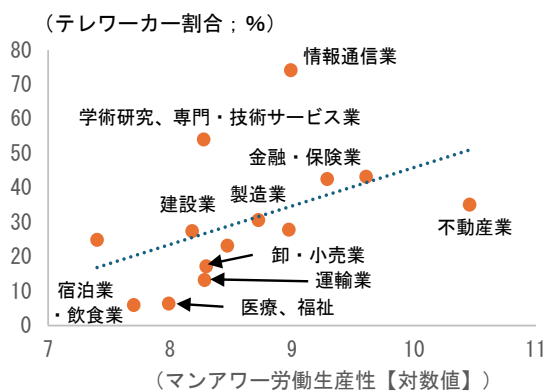
² ICT等を活用して、普段出勤して仕事を行う勤務先とは違う場所で仕事をする事、又は勤務先に出勤せず自宅その他の場所で仕事をする事。

³ 東京都が2026年4月に公表したテレワーク導入率を見ても、2025年度は64.0%と前年度の58.0%より6.0%ptも上昇している（都庁総合ホームページ「[テレワークに関する実態調査の結果をお知らせします!](#)」）。

労働生産性の上昇や人手不足の強まりでテレワーカーは増える？

業種別では、情報通信業や学術研究、専門・技術サービス業でテレワーカーの割合が高く、金融・保険業などでも割合が高い。ICT と親和性の高い業務でテレワーカーの割合が高い傾向にあり、またそうした業種では業種特有の要因に加えて ICT の活用が進んでいることもあり、マンアワー（単位時間・1人当たり）で見た労働生産性も高くなっている（**図表 3**）。さらに、建設業、卸・小売業、医療、福祉といった業種ではテレワーカーの割合自体は低いものの、2年前と比べて直近では雇用型テレワーカーの割合が上昇している⁴。こうしたテレワークと相性が必ずしも良いとは言えない業種でテレワーカーの割合が上昇してきている背景には、人手不足で欠員率⁵が高止まりする中、少しでも雇用につなげやすいテレワークを採用する企業が出てきている可能性がある（**図表 4**）。

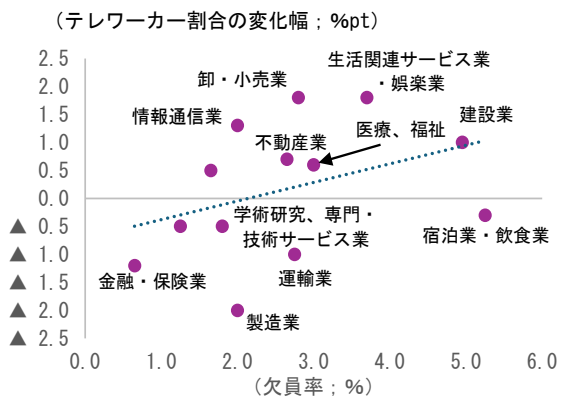
図表 3 労働生産性が高い業種ほどテレワーカー割合は高い



（注）テレワーカー割合は 2025 年度、マンアワー労働生産性【対数値】は 2024 年の数字。

（出所）国土交通省、内閣府より大和総研作成

図表 4 人手不足で高まりやすいテレワーカー割合



（注）欠員率は 2023 年と 2024 年の平均値。テレワーカー割合の変化幅は 2023 年度から 2025 年度の変化幅。

（出所）国土交通省、厚生労働省より大和総研作成

労働生産性 1% 上昇で 0.26%pt、欠員率 1%pt 上昇で 0.85%pt 上昇

そこで、テレワーカーの割合が何で決まるのかについて、業種毎の特徴を踏まえてその時系列推移を追ったパネルデータにより推計した⁶。新型コロナウイルス感染症を機にテレワーカーの割合は大きく上昇したため、その影響を取り除くべく 2020 年以降は 1 を取るダミー変数を用いて制御している。さらに、首都圏を中心としたマンション価格の高騰により、都心を離れて郊外に居住地を構えた人がリモートワークをする割合が上昇することが予想されるため、株式会社不動産経済研究所「全国 新築分譲マンション市場動向」に掲載されている、全国平均の

⁴ 2024 年度は業種別のテレワーカーの割合が公表されていない。

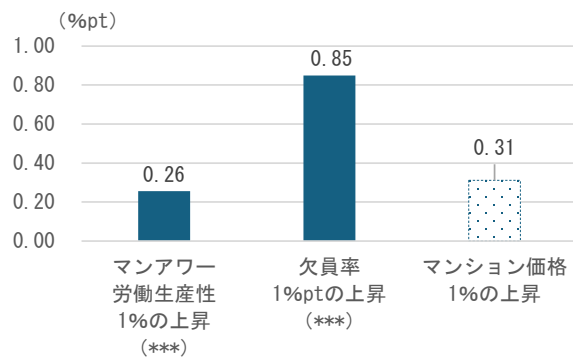
⁵ 欠員率は、常用労働者数に対する未充足求人数（事業所における欠員であり、仕事があるにもかかわらず、その仕事に従事する者がいない状態を補充するために行っている求人数）の割合。

⁶ 推計期間は 2016 年から 2025 年。以下の推計では、テレワーカーの割合以外の変数は、データの制約等もあり暦年の数字を取っている。

マンション価格（対数値）も説明変数として入れている。

推計結果から、労働生産性（対数値）が高いほどテレワーカーの割合が高くなることが分かった⁷。マンアワーで見た労働生産性が1%上昇すると、テレワーカーの割合は0.26%pt 上昇する。また、人手不足下の雇用確保手段としてテレワークが利用されているのかも確認したところ、欠員率が1%pt 上昇する（人手不足が強まる）と、テレワーカーの割合が0.85%pt 上昇することが分かった。さらに、マンション価格（全国平均の対数値）は有意な変数ではなかったものの、符号はプラスとなっており、マンション価格が上昇するとテレワーカーの割合は高まる可能性も示唆された（**図表 5**）⁸。ただし、今回は限られたデータによる推計であるため、今後はより多くのデータを用いて結果の安定性を確かめる必要があるだろう。

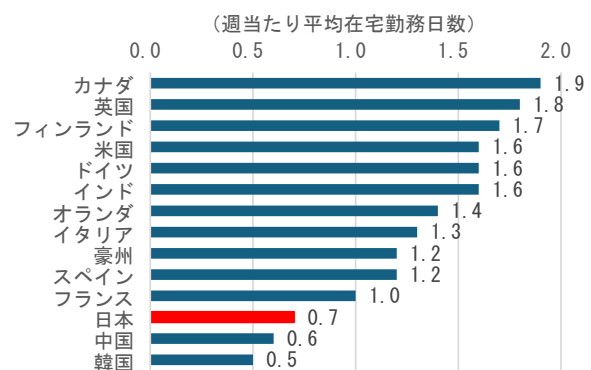
図表 5 テレワーカー割合の上昇要因



(注) ***は 1%有意を表す。推計期間は 2016 年から 2025 年。マンアワー労働生産性およびマンション価格は、テレワーカー割合の 1 年前の数値。新型コロナウイルス感染症の影響を除去するため、2020 年以降を 1 とするダミー変数で制御。

(出所) 国土交通省、内閣府、厚生労働省、株式会社不動産経済研究所より大和総研作成

図表 6 海外より在宅勤務の頻度が低い日本



(注) 調査期間は 2024 年 11 月から 2025 年 2 月。対象は大卒労働者。

(出所) Aksoy et al. [2026]より大和総研作成

在宅勤務の頻度が低い日本、今後は雇用戦略としてのテレワーク活用を期待

2026 年 3 月、国際エネルギー機関 (IEA) は各国政府や企業に対し、中東情勢の緊迫化に伴うエネルギー節約策の一つとして、在宅勤務 (Work From Home) の活用を挙げた⁹。新型コロナウイルス感染症を契機に、BCP (Business Continuity Plan ; 事業継続計画) の一環としてのテレワークは定着しているといえる。一方、テレワークの本格的な普及については国によってばらつきがあるようだ。特に日本では DX (デジタルトランスフォーメーション) が進んでいない

⁷ 推計の際には、テレワーカーの割合が労働生産性に与える逆の因果関係の影響を排除するため、ここではテレワーカー割合の 1 年前の労働生産性を説明変数として用いた。

⁸ テレワーカーの割合がマンション価格に与える逆の因果関係 (例えば、テレワーカーが増えると都市部のマンション需要が減少してマンション価格が低下する) も考えられるため、労働生産性と同様に、ここでは 1 年前のマンション価格を説明変数として入れている。

⁹ IEA, “[New IEA report highlights options to ease oil price pressures on consumers in response to Middle East supply disruptions.](#)” News, 20 March 2026.

ことなどもあり、テレワークの活用にはあまり積極的ではなく、他国と比べてテレワークの利用頻度も低い傾向にある（**図表 6**）¹⁰。

今後の課題としては、対面のメリットも活かしつつ、子育てや介護、病気、地方在住者など多様な事情・バックグラウンドを持つ人々が雇用機会を得やすくなるように、働き方の柔軟性を踏まえた人手不足下の雇用戦略としてテレワークを活用することだろう。そのためには、デジタル技術を念頭においた業務プロセスの見直しを進めることで、業務効率化と同時に、人手不足という社会的課題の解決にも貢献できるものと思われる¹¹。

以上

¹⁰ Aksoy, C. G., J. M. Barrero, N. Bloom, K. Cranney, S. J. Davis, M. Dolls, and P. Zarate [2026], “[Younger Firms and CEOs Allow More Work from Home](#),” NBER Working Paper 34795, February 2026.

¹¹ 溝端幹雄[2025]「[最新データで見るテレワークの定着と進化：ハイブリッド型勤務が信頼・柔軟性・生産性のバランスの最適解？](#)」、大和総研レポート（2025年7月30日）
