大都市圏オフィスワーカー調査 2026＜概要版＞

ワーカーの働き方と価値観の変化を捉える

2026 年 11 月 24 日

ザイマックス総研では、企業とオフィスワーカーそれぞれの視点から働き方と働く場所の変化を捉えるため、2016 年から定期的に調査を行ってきた。このたび、2026 年 9 月に実施した 11 回目のオフィスワーカー調査の結果をまとめたレポートを公表した。本レポートは、その＜概要版＞である。

主な調査結果

- オフィス出社とテレワークの状況を聞いたところ、「完全出社」の割合は首都圏で 47.0%、地方都市では 6 割前後となった【図表 1】。「大阪市」では過去調査から「完全出社」の割合が減少傾向にあった。
- 「サテライトオフィス勤務」の実施状況を業種別でみると、「製造業」（11.6%）で実施率が年々伸びており、全業種の中で最も高かった【図表 2】。
- 働き方に関する施策のうち、利用・実施している割合が最も高かったのは「オンライン会議ツールの活用」（52.1%）であった【図表 3】。また、「生成 AI の活用」は 41.4%と、2025 年調査（25.8%）から大きく伸びた。
- DX による仕事への影響や変化について聞いたところ、過半数が「すでに影響がある」または「今後（やや）影響があると思う」と感じていることがわかった【図表 4-1】。この結果を、働き方に関する施策として生成 AI を活用しているか否かで比較すると、生成 AI を活用しているワーカーは「すでに影響がある」と「今後（やや）影響があると思う」を合わせると 68.4%となり、活用していないワーカーの 39.3%を大きく上回った【図表 4-2】。
- 仕事に対して前向きで充実したワーカーの心理状態を指す概念であるワーク・エンゲイジメントのスコアは、平均で 2.85 であった【図表 5】。オフィス出社とテレワークの状況別にみると、「完全出社」や「完全テレワーク」であるワーカーに比べて、「ハイブリッドワーク」のワーカーはスコアが高く 3.11 であった。

＜調査概要＞

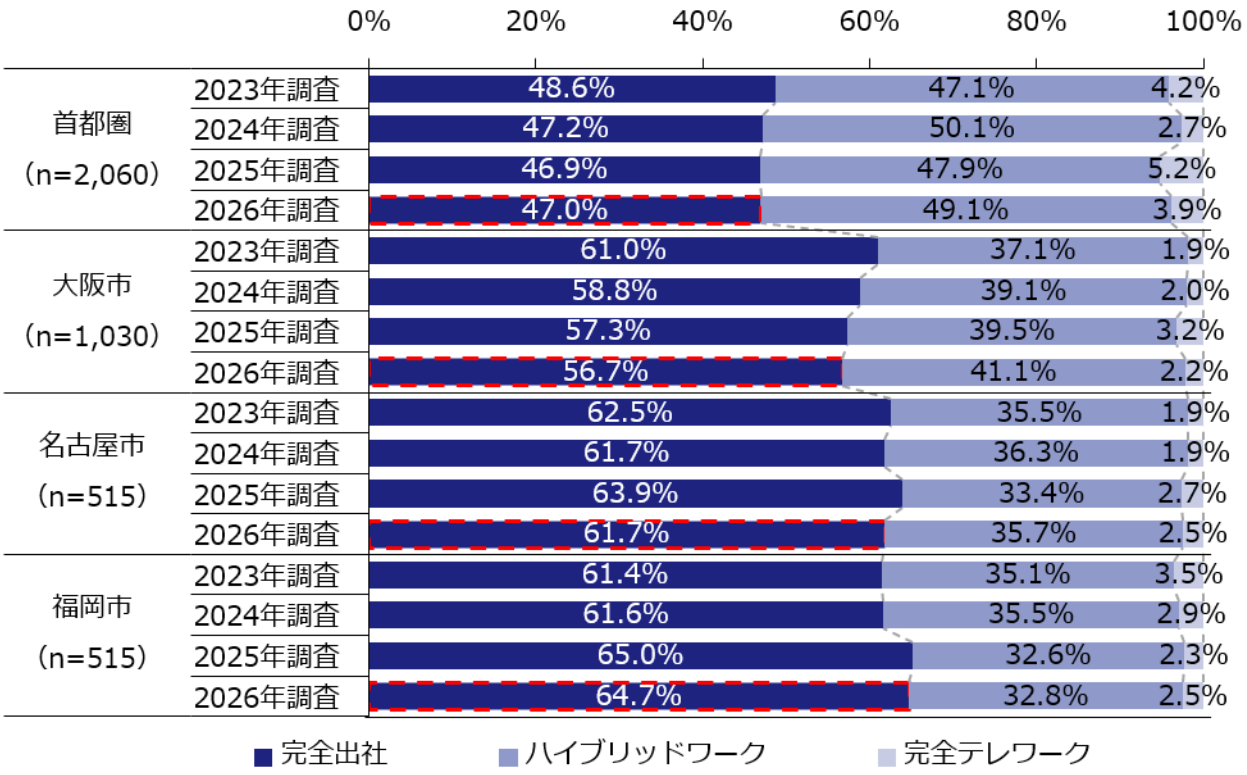
調査期間：　2026 年 9 月
調査対象：　①スクリーニング調査…職業が「経営者・役員、会社員、自営業、自由業」の調査対象地域に住む 20～69 歳の男女を対象に実施
②本調査…スクリーニング調査で職業が「会社・団体の役員、会社員・団体職員」、職種が「管理的職業、専門的・技術的職業、事務、営業職業」、在籍するオフィスが「首都圏（1 都 3 県）、大阪市、名古屋市、福岡市」、住まいが「首都圏（1 都 3 県）、岐阜県、愛知県、三重県、滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県、福岡県、佐賀県」、現在の主に働いている場所が「オフィス（事務所）、自宅」と回答した人
＊ 本調査では、2025 年調査で対象としていた「自営業主（商店主以外）」を除外しているため、経年比較については調査対象の違いに留意されたい
有効回答数：4,120 人※在籍するオフィスの所在地により割付している（首都圏：2,060 人、大阪市：1,030 人、名古屋市：515 人、福岡市：515 人）
調査地域：　首都圏（東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県）、岐阜県、愛知県、三重県、滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県、福岡県、佐賀県
調査方法：　インターネット調査

本レポート記載の内容等は作成時点のものであり、正確性、完全性を保証するものではありません。
当社の事前の了承なく、複製、引用、転送、配布、転載等を行わないようにお願いします。
Copyright © 2026 XYMAX RESEARCH INSTITUTE Corporation. All rights reserved.

topic 1

調査対象者の働き方を「完全出社」「ハイブリッドワーク」「完全テレワーク」の 3 つに分類し、オフィス所在地別の経年変化をみた【図表 1】。今回調査では首都圏において「完全出社」であるワーカーの割合は 47.0%、地方都市では 6 割前後となった。「大阪市」では過去調査から「完全出社」の割合が減少傾向にあった。それ以外の地域では働き方に大きな変化はみられなかった。

【図表 1】 <オフィス所在地別> オフィス出社とテレワークの状況



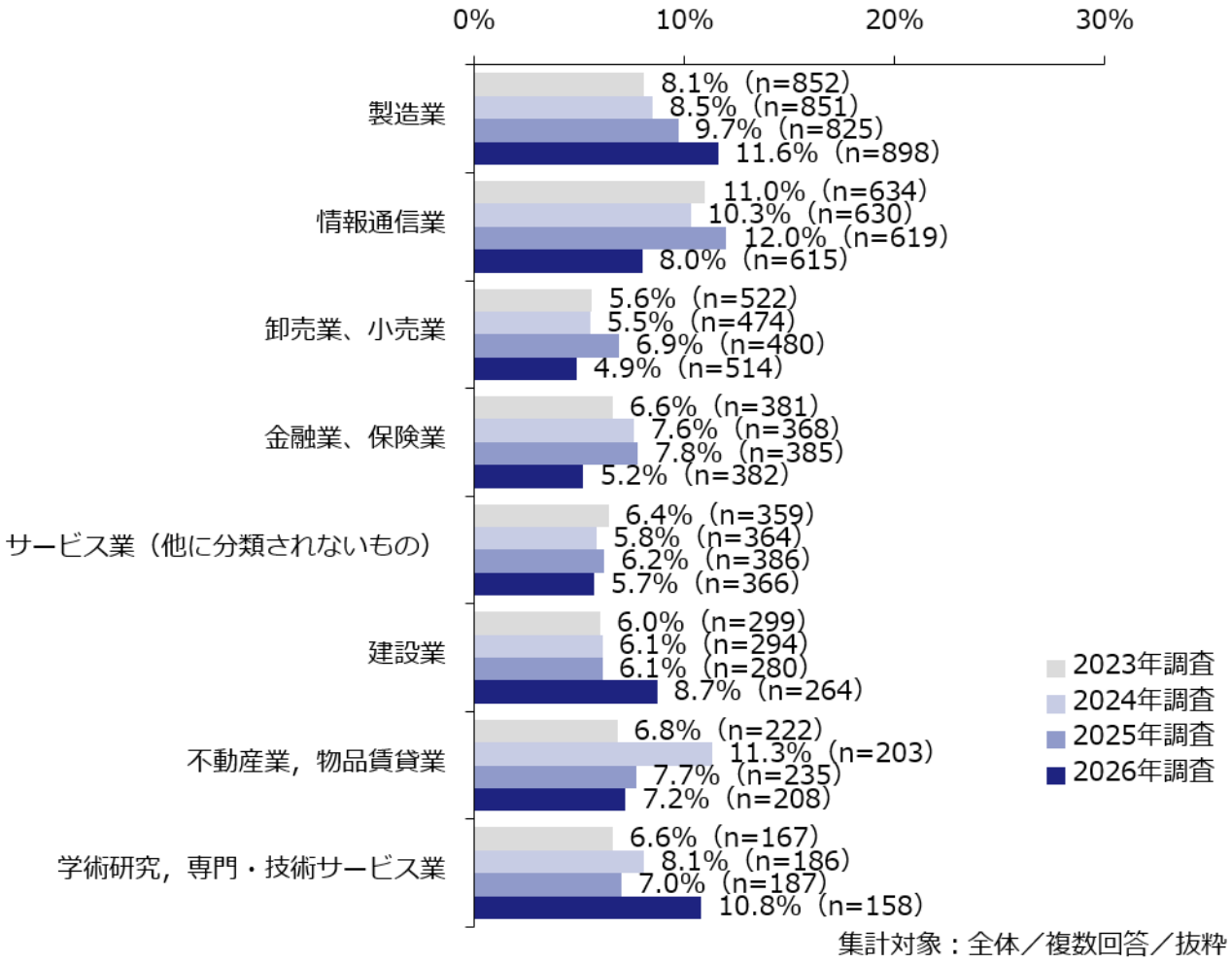
集計対象：全体

本レポート記載の内容等は作成時点のものであり、正確性、完全性を保証するものではありません。
当社の事前の了承なく、複製、引用、転送、配布、転載等を行わないようにお願いします。
Copyright © 2026 XYMAX RESEARCH INSTITUTE Corporation. All rights reserved.

topic 2

「サテライトオフィス勤務」の実施状況について、業種別で経年変化をみてみると、「製造業」（11.6%）で実施率が年々伸びており、全業種の中で最も高かった【図表 2】。

【図表 2】 ＜業種別＞ サテライトオフィス勤務の実施率



本レポート記載の内容等は作成時点のものであり、正確性、完全性を保証するものではありません。
当社の事前の了承なく、複製、引用、転送、配布、転載等を行わないようにお願いします。
Copyright © 2026 XYMAX RESEARCH INSTITUTE Corporation. All rights reserved.

topic 3

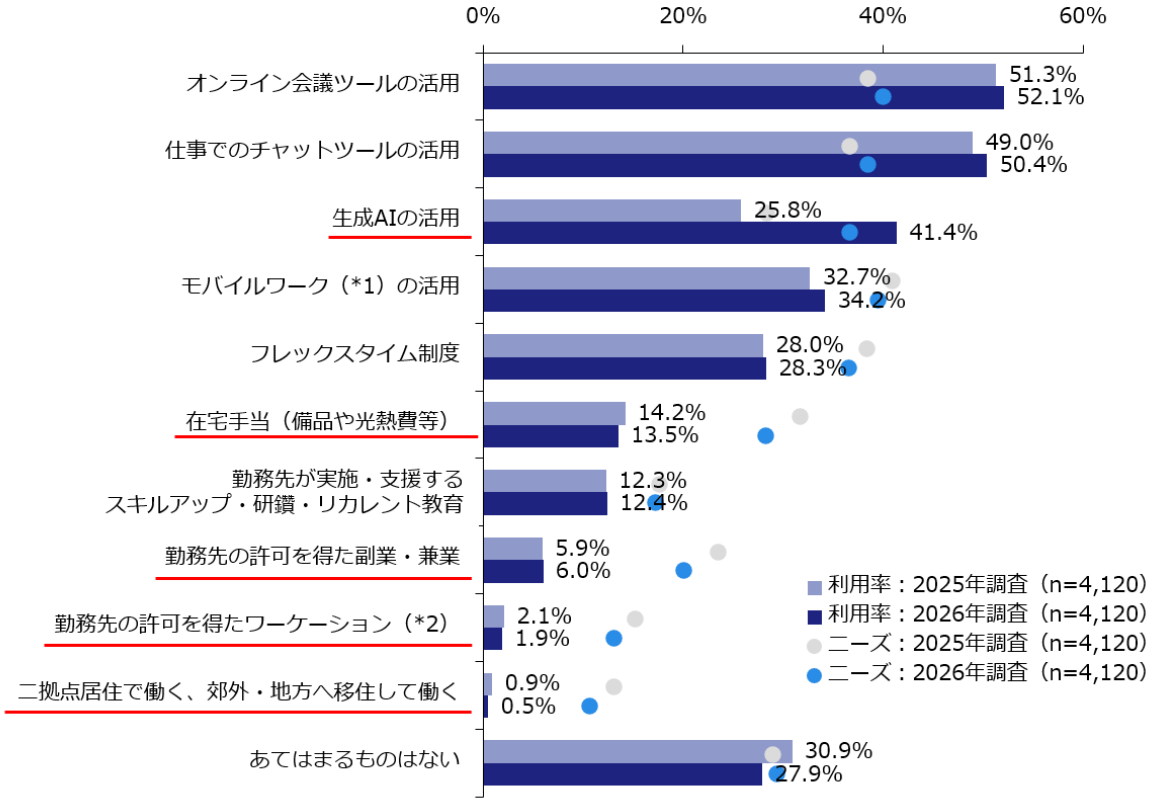
働き方に関する施策について、現在利用・実施しているもの（利用率：横棒）と、今後利用・実施したいと思うもの（ニーズ：ドット）を聞き、2025 年調査と比較した【図表 3】。

利用率をみると、今回調査では「オンライン会議ツールの活用」（52.1%）が最も高かった。また、「生成 AI の活用」は 41.4%と、2025 年調査（25.8%）から大きく伸びた。

今回調査において、利用率とニーズのギャップが最も大きい項目は「在宅手当（備品や光熱費等）」であった。

また、「勤務先の許可を得た副業・兼業」や、「勤務先の許可を得たワーケーション」、「二拠点居住で働く、郊外・地方へ移住して働く」といった比較的先進的な施策は、現在の利用率は低いものの、ニーズは利用率を大きく上回っており、今後はニーズに牽引されて導入・利用が進む可能性がある。

【図表 3】働き方に関する施策の利用率とニーズ



集計対象：全体／複数回答

*1 モバイルワーク…所定のオフィスにいなくても、いつでもどこでもスマートフォンやモバイルPC等によりオフィス同様のネットワーク環境で仕事ができる働き方。
*2 ワーケーション…旅行先などで働くことを意味する、ワーク（仕事）とバケーション（休暇）を組み合わせた造語。

本レポート記載の内容等は作成時点のものであり、正確性、完全性を保証するものではありません。
当社の事前の了承なく、複製、引用、転送、配布、転載等を行わないようにお願いします。
Copyright © 2026 XYMAX RESEARCH INSTITUTE Corporation. All rights reserved.

topic 4

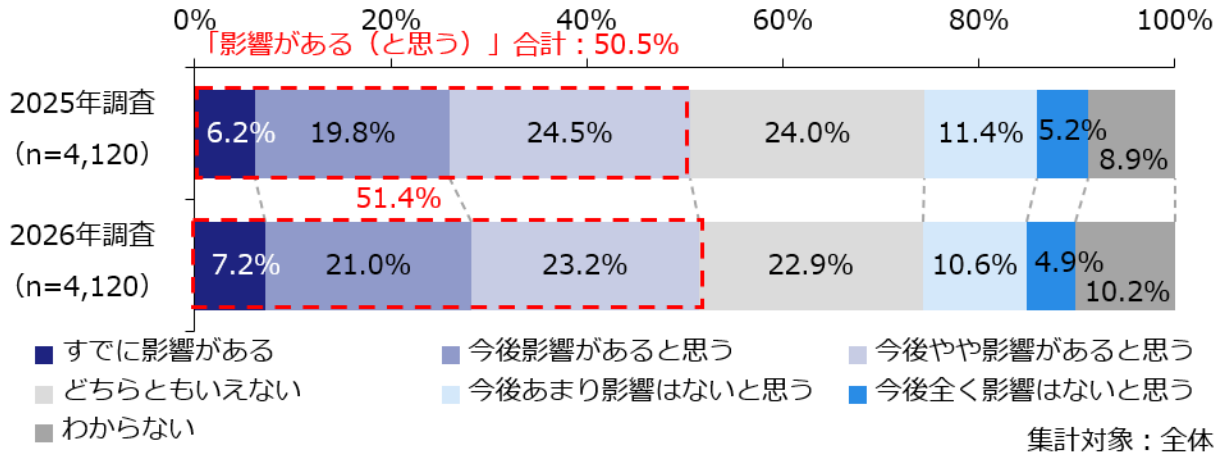
現在、また今後 2～3 年において、DX（生成 AI 活用やロボット導入など）による仕事への影響や変化があると思うかについて聞いた【図表 4-1】。

今回調査において、「すでに影響がある」と回答した割合は 7.2%にとどまったものの、「今後（やや）影響があると思う」割合も合わせると、51.4%が DX による影響があると感じており、2025 年調査に引き続き過半数を占めることがわかった。

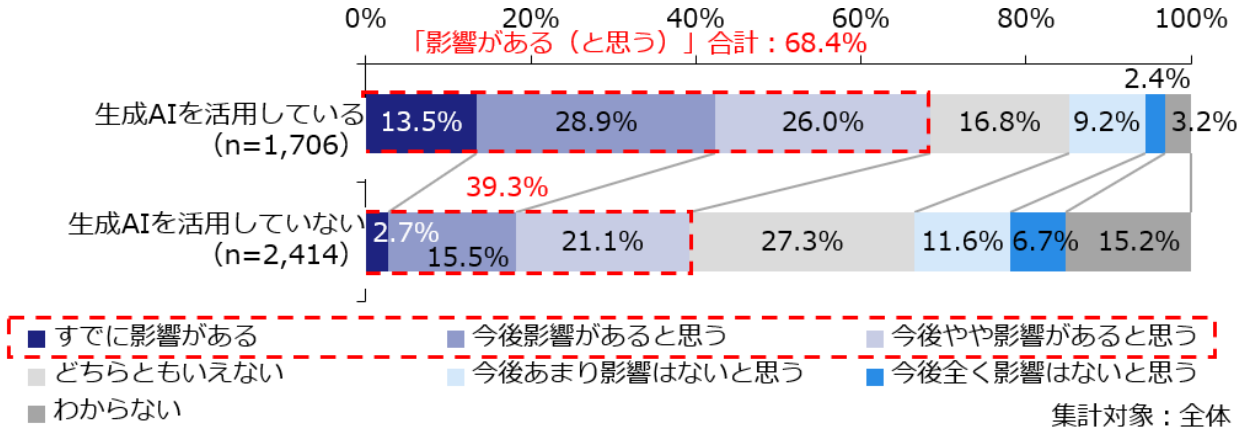
また、「わからない」との回答も 1 割程度みられ、自身の仕事への影響を見通せていないワーカーも一定数いることがうかがえる。

この結果を、「生成 AI の活用」（【図表 3】）の有無によって比較した【図表 4-2】。生成 AI を活用しているワーカーでは、「すでに影響がある」と「今後（やや）影響があると思う」を合わせると 68.4%となり、活用していないワーカーの 39.3%を大きく上回った。

【図表 4-1】DX による仕事への影響



【図表 4-2】＜「生成 AI の活用」有無別＞DX による仕事への影響



本レポート記載の内容等は作成時点のものであり、正確性、完全性を保証するものではありません。
当社の事前の了承なく、複製、引用、転送、配布、転載等を行わないようにお願いします。
Copyright © 2026 XYMAX RESEARCH INSTITUTE Corporation. All rights reserved.

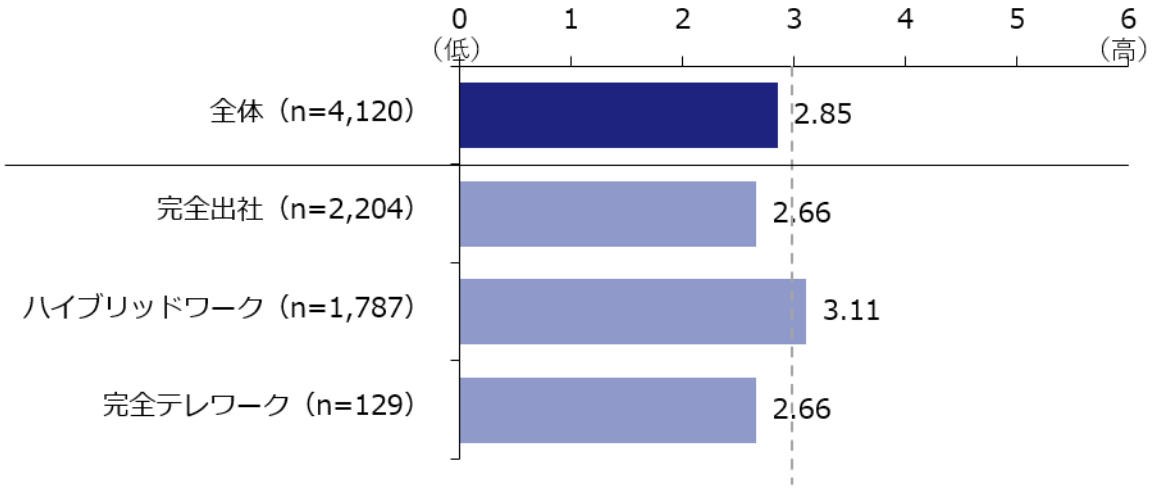
topic 5

仕事に対して前向きで充実したワーカーの心理状態を指す概念である、ワーク・エンゲイジメントについて、「ユトレヒト・ワーク・エンゲイジメント尺度（UWES）」に則り、ワーク・エンゲイジメントスコアを算出した（*）。

* Schaufeli らによる尺度（UWES-3 日本語超短縮版）を用いて測定した。普段の仕事に関して、ワーク・エンゲイジメントの 3 つの下位尺度である「活力」「熱意」「没頭」に関する質問に 7 段階尺度（0=全くない－6=いつも感じる）で回答してもらい、各スコアの平均値をワーク・エンゲイジメントスコアとしている。

ワーク・エンゲイジメントスコアの全体平均は 2.85 であった【図表 5】。オフィス出社とテレワークの状況別にみてみると、「ハイブリッドワーク」のワーカーは 3.11 と、「完全出社」や「完全テレワーク」のワーカーに比べてスコアが高く、尺度の中間点である 3.0 を上回った。

【図表 5】 ＜オフィス出社とテレワークの状況別＞ワーク・エンゲイジメントスコア（平均）



集計対象：全体

レポート内のグラフに関して
・構成比（%）は、小数点第 2 位を四捨五入しているため内訳の合計が 100%にならない場合がある。

本レポートに関するお問い合わせ

ザイマックス総研

https://soken.xymax.co.jp | E-MAIL: **info-rei@xymax.co.jp**

本レポート記載の内容等は作成時点のものであり、正確性、完全性を保証するものではありません。
当社の事前の了承なく、複製、引用、転送、配布、転載等を行わないようにお願いします。
Copyright © 2026 XYMAX RESEARCH INSTITUTE Corporation. All rights reserved.