

はたらく今日が、いい日に。



2026 年 2 月 2 日
パーソルキャリア株式会社

転職サービス「doda」、 共働き夫婦の実態に関する調査レポートを発表

61.8%が「共働きをしている（パートナーが正社員としてはたらくしている）」と回答
共働き夫婦の世帯年収は、800～900 万円未満が 11.0%で最多に

パーソルキャリア株式会社が運営する転職サービス「[doda（デュード）](#)」（編集長：桜井 貴史）は、「共働き夫婦の実態調査」を発表しましたので、お知らせいたします。本調査は、20～59 歳のビジネスパーソン 15,000 人に実施したインターネット調査の結果をまとめたものです。

調査結果詳細：[共働き夫婦の実態調査](#)



【調査結果まとめ】

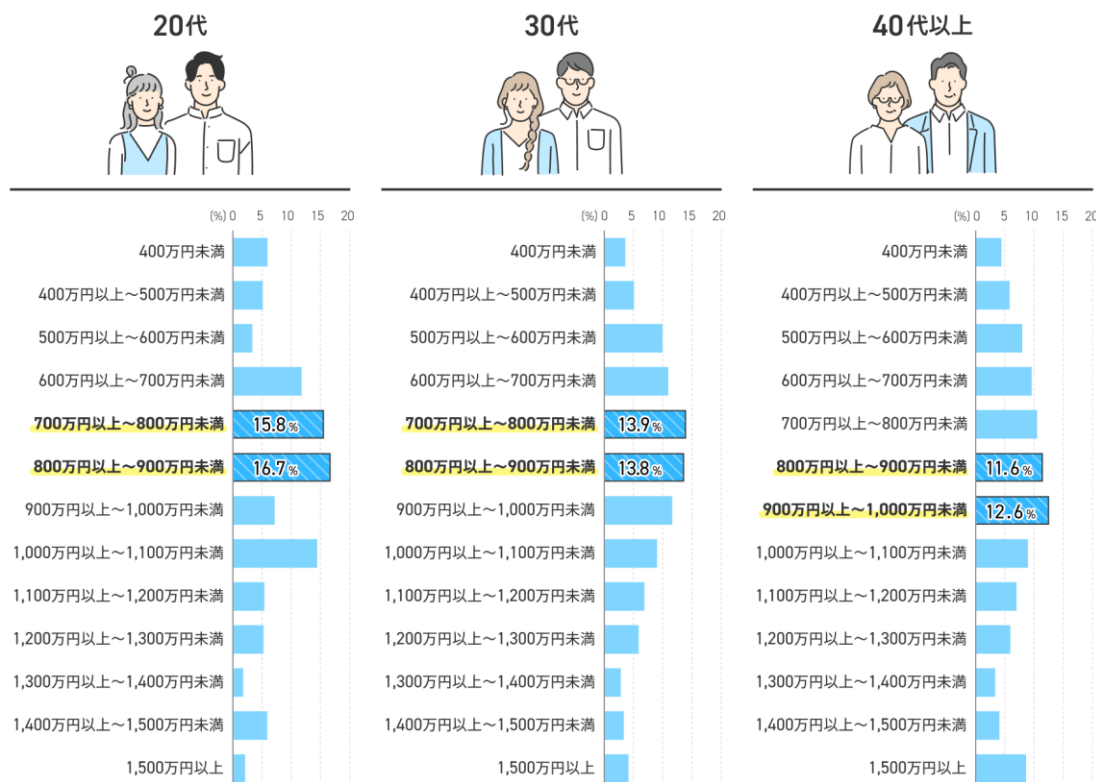
- ・結婚している人の中で「共働きをしている（パートナーが正社員としてはたらくしている）※1」と回答した人は61.8%
- ・共働き夫婦の世帯年収は、800～900万円未満が11.0%で最多
- ・年代別の共働きの割合は、20代が88.5%、30代が78.8%、40代以上が53.2%と、年代が上がるにつれて低下する傾向
- ・転職ときに共働きだった人の転職理由は、「給与が低い・昇給が見込めない」が33.4%、「会社の評価方法に不満があった」が19.8%で、給与や評価に関する回答が多数
- ・「パートナーが転職する場合に応援するか」という質問には、90.0%が「はい」と回答。一方で、20代や30代ではパートナーの転職による年収の低下が応援の気持ちに影響しやすいことがうかがえる結果に

※1：パートナーが育休中の場合は休職前の雇用形態

【主な調査結果】

共働きをしていると回答した人は61.8%、年代が上がるにつれて割合は低下。世帯年収は800～900万円未満の回答割合が11.0%で最多に

ビジネスパーソン15,000人の中で「結婚している」と回答した人は 55.0%、さらにその中で「共働きをしている」と回答した人は 61.8%で、半数以上でした。年代別に見ると、20代が88.5%、30代が78.8%、40代以上が53.2%と、年代が上がっていくごとに共働きをしている人の割合は減少することが分かりました。また、共働き夫婦の世帯年収は、800～900万円未満の回答割合が 11.0%で最多でした。回答者の年代別に見ると、20代は800～900万円未満（16.7%）、30代は700～800万円未満（13.9%）や800～900万円未満（13.8%）、40代以上は900～1,000万円未満（12.6%）と答えた人の割合が多くなっています。



転職時に共働きだった人の転職理由は、給与や評価に関する回答が多数派に

転職した当時共働きだった人に転職理由を聞くと、「給与が低い・昇給が見込めない」（33.4%）、「会社の評価方法に不満があった」（19.8%）、「社内の雰囲気が悪い」（19.5%）、「肉体的・精神的につらい」（18.1%）、「昇進・キャリアアップが望めない」（17.7%）などで、給与や評価に関する内容が多くを占めました。「共働きで妊娠中または未就学児の子どもがいた」と回答した人からは、「業界・会社の先行きが不安」「家庭環境の変化（育児・介護等）」といった理由が多く寄せられました。

パートナーの転職を「応援する」と回答した人は全体で90.0%だが、20代や30代では年収の低下が応援する気持ちに影響

共働き夫婦に、パートナーが転職するとなった場合に応援するかどうか聞いたところ、応援する人が 90.0%、応援しない人は 10.0%でした。また、回答者の年代別に見ると、応援する人が20代では92.6%、30代では90.7%、40代以上では89.5%と、年代が上がるにつれて応援する人の割合が少しずつ下がっていく傾向が見られました。応援する理由では、「本人の意思を尊重したい」「やりたいことがあるなら応援する」、応援しない理由では、「今の職場が安定している」「現状に満足している」「給与が減るリスクがある」などがあげられました。

パートナーが転職する場合に応援すると回答した人に対して、転職で年収が下がったら応援する気持ちが変わるか聞いたところ、「年収で応援の気持ちは変わらない」と答えた人が68.6%を占めました。年代別では、20代が56.2%、

30代が54.2%、40代以上が75.1%で、特に40代以上が高くなっています。40代以上に比べて20代や30代は、パートナーの転職による年収の低下が応援の気持ちに影響しやすいことが伺えました。

▼転職でパートナーの年収がどのくらい下がったら応援の気持ちが変わるか

	全体	20代	30代	40代以上
年収で応援の気持ちは変わらない	68.6%	56.2%	54.2%	75.1%
気持ちが変わる年収のダウン額は10万円未満	10.7%	13.6%	14.8%	8.8%
気持ちが変わる年収のダウン額は10万～50万円未満	8.6%	16.1%	12.6%	6.4%
気持ちが変わる年収のダウン額は50万～100万円未満	5.7%	9.3%	10.1%	3.7%
気持ちが変わる年収のダウン額は100万円以上	5.0%	4.6%	7.4%	4.2%
その他	1.4%	0.2%	0.8%	1.8%

転職検討に最も影響を及ぼしたパートナーの意見は「転職先の年収」

転職した当時共働きだった人に、転職（あるいは転職先）の検討の際、パートナーの意見が何に影響したかを聞いたところ、最も高い割合を示したのは「転職先の年収」で27.4%でした。次いで「転職すること自体」が23.4%、「転職先の仕事内容」が17.2%となりました。また、「勤務地」や「残業時間」など、はたらき方に関する要素も一定の割合で影響していることが分かりました。一方で、「下記の観点からは影響を及ぼさなかった」と回答した人の割合は40.4%でした。

転職の検討をする際にパートナーの意見は何に影響したか（複数回答可）

	全体
下記の観点からは影響を及ぼさなかった	40.4%
転職先の年収	27.4%
転職すること自体	23.4%
転職先の仕事内容	17.2%
転職先の勤務地	16.6%
転職先の残業時間	11.9%
転職先の安定性	10.2%
転職先の福利厚生	8.1%
転職先の雇用形態	7.8%
転職先の会社規模・知名度	6.0%
転職後の役職	2.3%

詳細データは、[共働き夫婦の実態調査](#)をご確認ください。

【doda 編集長 解説】

厚生労働省※2によると、共働き世帯数は、1997年に専業主婦世帯数を上回って以降、現在に至るまでおおむね増加傾向にあり、今回の「doda」の調査でも共働き世帯の割合は61.8%と半数以上を占めました。

転職がより身近になる中、ライフイベントを迎えることでキャリアを考え直す人も一定数いることから、共働きの状態で転職をする人は今後も増えていくのではないのでしょうか。

今回の調査では、共働き世帯の転職理由として「給与が低い・昇給が見込めない」が最も多くなりましたが、この理由は、共働き以外の人や単身世帯も含めた「[転職理由ランキング【最新版】](#)」でもトップになっています。

ほかにも、共働き夫婦に「パートナーの転職を応援するか」「パートナーの働き方や就業条件に対して思うこと」などを聞きました。そこでは、「基本的にはパートナーの転職は応援する」「共働きとして、両方が生計を立てているのでありがたい」という声があった一方で、「年収が下がる場合はパートナーの転職への応援の気持ちが変わる」と答えた人も、20代や30代を中心に一定数見られました。これは、近年の物価高や実質賃金の低下の影響を受けているとも考えられるでしょう。

転職にはそれぞれの家庭で求める“正解”が異なるため、パートナーとの対話が大切になってきます。お互いの価値観やライフプランなどを共有し対話を重ねる中で、どのようにキャリアを積みながらはたらいきたいかを考えることは、主体的にキャリアを選択する「キャリアオーナーシップ」の発揮にも繋がっていくのではないのでしょうか。

※2：厚生労働省「[図表 1-1-3 共働き等世帯数の年次推移](#)」

【解説者プロフィール】

doda編集長 桜井 貴史（さくらい たかふみ）

新卒で大手人材会社に入社し、一貫して国内外の学生のキャリア教育や就職・転職、幅広い企業の採用支援事業に携わる。2016年11月、パーソルキャリア株式会社に中途入社。同年、株式会社ベネッセホールディングスとの合併会社、株式会社ベネッセiキャリアに出向、新卒オファースサービス「dodaキャンパス」の立ち上げを牽引し、初代dodaキャンパス編集長に。その後、同社 商品サービス本部 本部長として、キャリア講座やアセスメントをはじめとした、大学生向けサービスの責任者を務める。2023年4月、doda副編集長 兼 クライアントP&M本部 プロダクト統括部 エグゼクティブマネジャーに就任し、法人向け採用支援プロダクト全体を管掌。2024年4月、doda編集長に就任。サービスを通じてこれまで60万人以上の若者のキャリア支援に携わり、Z世代の就職・転職動向やキャリア形成、企業の採用・育成手法に精通している。



【調査概要】

【対象者】20歳～59歳の男女

【雇用形態】正社員

【調査方法】ネットリサーチ会社を利用したインターネット調査

（ネットリサーチ会社保有のデータベースをもとに実施、doda会員登録の状況については不問）

【実施期間】2025年8月1日～8月8日

【有効回答数】15,000件

* ウェイトバック：正社員の地域・年代・性別に合わせて実施

* 記事中の割合データは、小数点以下第二位を四捨五入しているため、合計値が100%にならない場合があります

詳細は、[共働き夫婦の実態調査](#)をご確認ください。

■出典の明記について

本データを引用・転載する際は、以下の情報を必ず記載してください。Web メディアで掲載する際は、「doda」には doda トップページ、記事タイトルには記事 URL へのリンクを設定してください。

記載例)

出典：転職サービス「[doda](https://doda.jp/)」 - 「[共働き夫婦の実態調査](https://doda.jp/guide/ranking/109.html)」

※「doda」 = <https://doda.jp/>

※「共働き夫婦の実態調査」 = <https://doda.jp/guide/ranking/109.html>

■転職サービス「[doda](https://doda.jp/)」について < https://doda.jp >

「doda」は、「はたらく今日が、いい日に。」をスローガンに、転職サイトや転職エージェント、日本最大級の doda 転職フェアなど、各種コンテンツで転職希望者と求人企業の最適なマッチングを提供しています。