デロイトトーマツは

激務か？実態検証

SAP 人材が知るべき働き方の選択肢

【解説に入る前に】サービスのご紹介

SAPフリーランスバンク

SAPに特化したフリーランス案件と
コンサルタント/エンジニアのマッチングサービス

- 月額120万円以上が9割。業界トップレベルの単価水準。
- 高単価案件から安定稼働の案件まで多数保有！
  希望に沿った案件をご提示します。

詳細を見る →

SAPテンショク

SAPエンジニア/コンサルタントに特化した
転職エージェント

- 現役SAPコンサルタントがあなたの市場価値を最大化する
  キャリア戦略をご提案！
- 登録者限定！Webでは見つからない非公開求人あり。

詳細を見る →

SAP業界のキャリアと年収のリアル

現役SAPコンサルタントであるキャリアアドバイザーが対話形式でSAP業界の実態を解説。年収相場や転職市場の実情など会社員からフリーランスまでのキャリアパスを詳細に紹介。あなたのSAPスキルの市場価値が分かります。

詳細を見る →

SAPラボ

© 2025 SAPラボ

公式データで見る残業・有給の実態

月平均残業時間

20.4 時間（1 日約 1 時間の計算）

有給・育休取得率

有給 75.4% ・男性育休 82.3%

注目点

プラチナくるみん認定も取得。全社平均は激務一辺倒ではない。

「激務」評判が生まれる 3 つの構造的理由

締切への集中

提案・納品前に作業が一気に集中し、その時期だけ稼働が跳ね上がる

平均とピークの乖離

全社平均 20 時間台でも繁忙期ピークを体験した人の印象は「激務」に振れる

一場面の切り取り

口コミは繁忙期の体感を書きやすく、平穏な時期は記録に残りにくい

3 つの構造が、全社平均と個人の体感にギャップを生む。

戦略・ M&A 系と IT/ERP 導入系の稼働傾向

戦略・ M&A 系

短期集中型のピーク

・提案・クロージング時に稼働が急上昇
・プロジェクト期間が比較的短い
・アウトプットは提案資料・レポート中心

VS

IT/ERP 導入系

工程後半に積み上がる型

・カットオーバー前後がピーク
・テスト・移行検証で負荷が集中
・プロジェクト期間が長期（1 ～ 3 年以上）



判断のポイント

稼働の波の傾向は領域次第。適性を先に把握してから選ぶのが鍵。

プロジェクトライフサイクルと稼働の波

1

提案・受注

短期集中で稼働が高まる。受注後は一時的に落ち着く

2

要件定義

業務要件整理が中心。比較的コントロールしやすい時期

3

設計〜テスト

作り込みと検証が本格化。徐々に稼働が積み上がる

4

カットオーバー前後

移行リハーサルと本番切り替えが重なりピークを迎える

有報なし企業の年収の正しい見方

公開求人データ集計の平均年収目安

約 945 万円（求人データをもとにした推計値）

想定年収レンジ

620 万〜 2,000 万円（等級・経験により変動）

注目点

非上場のため有報なし。公式情報と求人データが年収判断の軸。

等級別報酬レンジと残業制度の仕組み

等級別の報酬レンジ

アナリスト
若手・入社直後の実務担当層

コンサルタント・ SC
中堅の実務中核層

マネージャー以上
パートナーまで報酬レンジが大きく伸びる

残業制度の切り替わり

みなし残業（下位等級）
一定時間分を給与に含む設計

裁量労働制（上位等級〜）
成果で報酬が決まる仕組みへ移行

上位等級の考え方
時間より成果・専門性が年収に反映

SAP グローバルパートナーとしての実績

パートナーシップと導入実績

30 年の SAP パートナー。 20 カ国 170 件超の ERP 導入実績

受賞実績

SAP 最優秀賞など複数のグローバルアワードを受賞

注目点

S/4HANA 移行需要が続く今、案件量の厚さが強みになる。

激務でも成長できる人の 3 つの条件



スキル積み上げ志向

SAP など専門領域のスキルを計画的に積み上げることに手応えを感じられる



成果評価への納得

時間より成果で評価される仕組みを公平と感じられる



学びとしての負荷

短期集中の繁忙期を消耗ではなく成長機会として捉えられる

3 条件が揃えば、繁忙期は市場価値を高める投資期間になる。

転職 vs フリーランス｜SAP キャリアの 2 つの出口

転職（正社員）

安定と高年収を両立

・稼働が読みやすい事業会社の社内 SAP 部門
・保守・運用まで見据えた求人で稼働抑制
・ SAP 特化支援で非公開求人まで比較可能

VS

フリーランス

案件・単価・稼働を自己決定

・得意モジュール・工程に絞り高単価を狙う
・稼働率で繁忙期をコントロール
・契約更新ごとに働き方を見直せる



判断のポイント

収入の安定か自由度か、優先順位でルートが変わる。

消耗を防ぐ働き方の見直し

いまの環境での調整

繁忙期・閑散期のメリハリ

フルフレックスを活かし繁忙後に有給を集中取得

工程・フェーズの選択

稼働が読みやすいフェーズへの異動を検討

早期の稼働申告

繁忙状況を早めに伝えリソース調整を促す

外部への移行ルート

転職で環境チェンジ

事業会社 SAP 部門など稼働が安定した環境へ

フリーランスで自己設計

案件・稼働日数・単価を自分でコントロール

SAP 特化支援を活用

市場価値を把握してから動き交渉余地を広げる

まとめ｜激務の実態と SAP 人材の選択肢

公式データでは月平均残業 20.4 時間・有給 75.4% 。全社平均では「常時激務」とは言い切れない

忙しさの実態は配属領域と案件フェーズで大きく変わる。カットオーバー前後が最繁忙期

SAP スキルがあれば転職・フリーランスどちらでも働き方と年収を自分で選べる

NEXT ACTION

まずは SAP 案件の無料相談・登録

SAPフリーランスバンク ＞

SAPテンショク ＞