SAP ジャパンは激務？

働き方の実態を検証

SAP キャリア・転職を考える人へ

【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

激務イメージの 2 つの構造



プロジェクトの繁閑

Go-live 前後に稼働が集中する時期依存の波がある



外資の成果主義

成果で評価されるため高稼働を選ぶ人が一定数いる



注目点

激務イメージは ERP 導入と外資型評価の構造から生まれる

SAP ジャパンの柔軟な働き方制度



Pledge to Flex

場所・時間・環境を柔軟に選べる全社方針



ハイブリッド勤務

リモートとオフィスを組み合わせた高い自由度



働きがい認定

環境・報酬の評価が Great Place To Work で認定

制度は外資系でも充実しているが自由度が高いぶん自己管理が前提になる

残業水準の相場観を公開データで把握

公式採用ページ

平均残業時間・有給取得率の数値を確認できる一次資料

厚労省・毎月勤労統計

全産業平均は月 10 時間前後・情報通信業はそれを上回る

注目点

外資＝残業青天井という思い込みを統計値で外すのが判断の第一歩

プロジェクトフェーズで変わる稼働の波

繁忙期

Realize ～ Deploy

・設定・テスト・移行が集中する
・週末稼働が入ることもある
・ Go-live 直前が最も負荷が高い

VS

平常期

Run （運用フェーズ）

・運用・改善が中心の業務
・平常運転に近い稼働水準
・稼働の山が落ち着く時期



判断のポイント

参画するフェーズを事前に確認して繁忙期の山を想定しておくことが大切

SAP ジャパンの事業構造と立ち位置

SAP SE の日本法人

製品ベンダー本体として基幹刷新の中枢を担う立場

大規模案件の最前線

S/4HANA 移行・グローバル展開・運用最適化が主な領域

注目点

ベンダー本体だからこそ最難度プロジェクトに関わる構造的な理由がある

外資ジョブ型評価の３つの特徴



職種・成果で等級決定

担当領域の実績がグレードと年収に直結する



専門性で段階的昇格

シニアからマネージャーへ実績に応じて上がる



高稼働インセンティブ

成果を狙うほど自ら負荷を取りにいく構造

報酬と稼働の連動が激務イメージを生む一方でやりがいの源泉にもなる

公開求人から見る SAP 職種の年収レンジ

SAP 導入コンサルタント

700 万〜 800 万円程度（公開されている SAP ジャパン求人）

プロジェクトマネージャー

725 万〜 1,200 万円程度（経験・グレードで幅あり）

注目点

非上場で有報がなく公開求人レンジが最も確度の高い年収一次情報

年収比較は粒度をそろえて見る

会社全体の粒度

情報通信業平均・外資系 IT 他社の会社全体水準と比べる

SAP 従事者の粒度

SAP コンサルの市場相場と比べる

注目点

会社全体と SAP 専門職は土俵が違うため粒度をそろえた比較が必要

SAP 経験が積み上げる市場価値

需要が高いモジュール

FI/CO ・ MM/SD ・ ABAP は転職・フリーランスで強い武器

S/4HANA 移行需要

移行が進む中で対応できる人材の需要が高止まり

経験の資産性

激務の時期をくぐった実績が次の選択肢を広げる

SAP の専門性は雇用形態を問わず時間とともに市場価値が積み上がる

激務を避ける 2 つのキャリアルート

フリーランス

稼働を自分でコントロール

・週 3 〜 5 日の稼働日数を選択
・リモート可否で案件を絞れる
・参画フェーズを条件に指定可

VS

正社員転職

環境を見極めて入社

・繁忙期の山の高さを面談で確認
・リモート・フレックスの運用実態を聞く
・評価制度と昇給の決まり方を把握



判断のポイント

稼働の主導権を持つか安定の中で環境を選ぶか自分の優先軸で決める

まとめ｜SAP ジャパンの激務は構造で理解する

- 残業は Go-live 前後に集中する時期依存の負荷であり年間一定ではない
- 繁忙期の山は小さくないが Pledge to Flex と自己管理で和らげられる範囲がある
- SAP 経験は市場価値として積み上がりフリーランス・転職の両面で強い武器になる

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 ＞