

SPECIAL REPORT

～30代・40代女性は「今から」でも活躍できるのか？～

メールレディと 年齢に関する調査レポート

 対象：在宅ワーク・副業に関心のある30～40代女性

 2026年2月

作成：マネリモplus編集部



調査方法

クラウドソーシングサイト上でのアンケート調査



有効回答数・対象

有効回答：100名

年齢層：20代～50代（30代・40代が中心）



主な調査項目

メールレディの認知度、イメージ、就労意向など



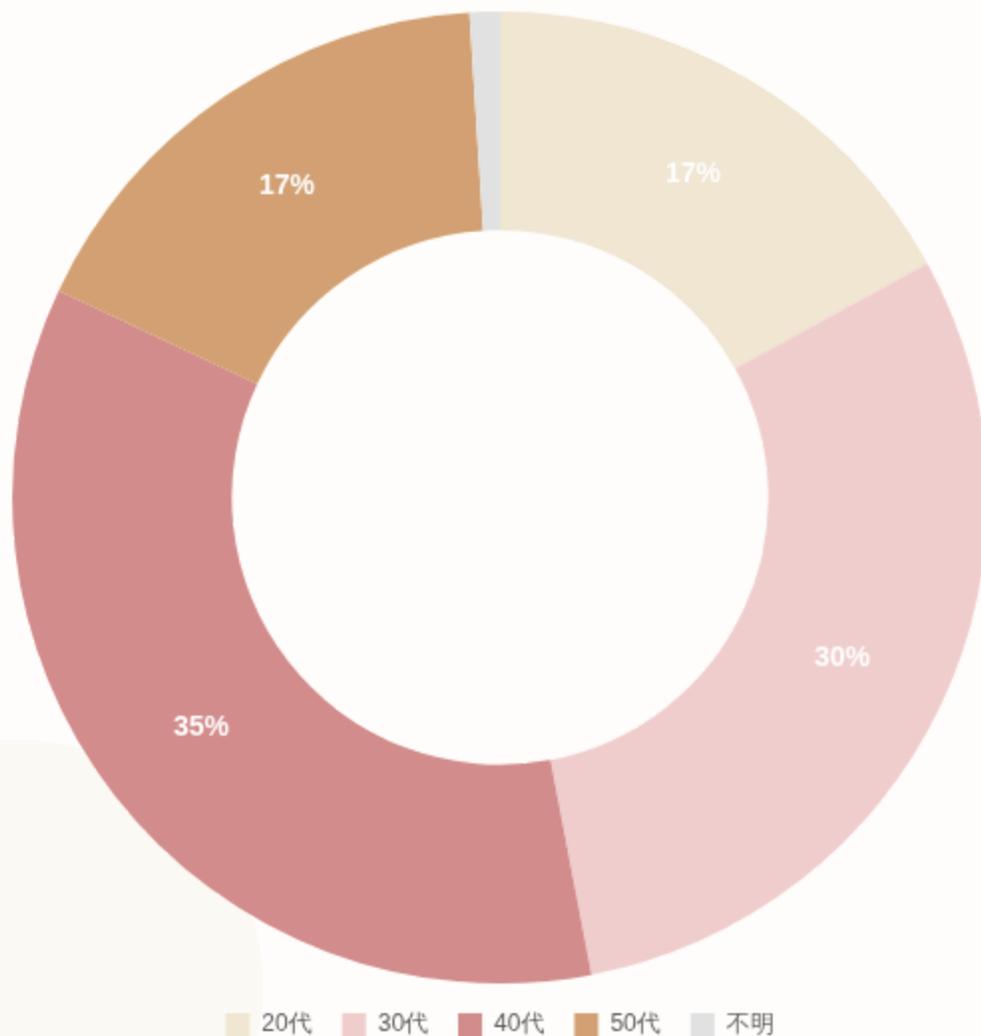
補足データ

厚生労働省・国土交通省・JILPTの公的統計
主要サービス実態調査（2026年2月）



【調査上の注意】 本調査はクラウドソーシングサイト利用者（副業関心層）を対象としているため、一般母集団と比較して認知度が高めに出ている可能性があります。

回答者の年齢構成



30代・40代の合計比率

65%

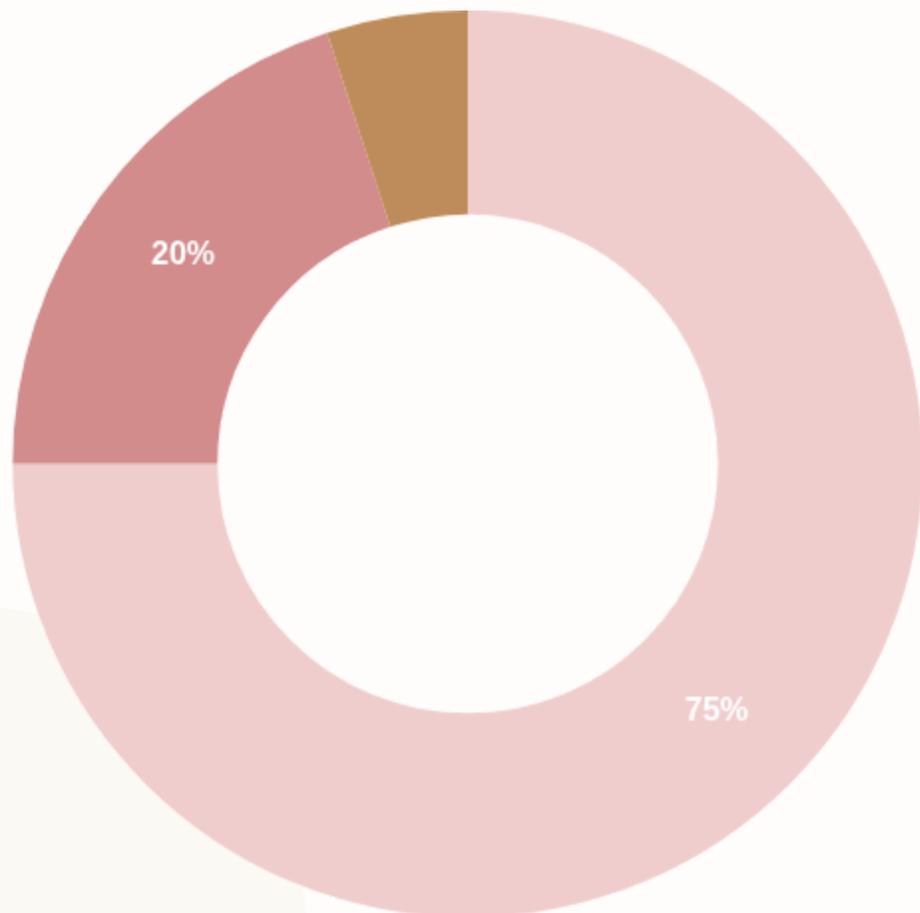
調査の主役は30代・40代。
この2世代だけで過半数を占めます。

年代	人数	割合
20代	17名	17%
30代	30名	30%
40代	35名	35% 最多
50代	17名	17%

✔ 公的データとも整合

厚生労働省「在宅就業の現状」によると、在宅ワーカーの最多層は40～49歳。在宅で働くことへの関心は、若年層よりむしろ30代・40代以降の女性に集中しています。

メールレディの認知度



● 名前は聞いたことがある ● 知っている（内容まで把握）
● 経験したことがある・現役

「名前は聞いたことがある」以上の認知度

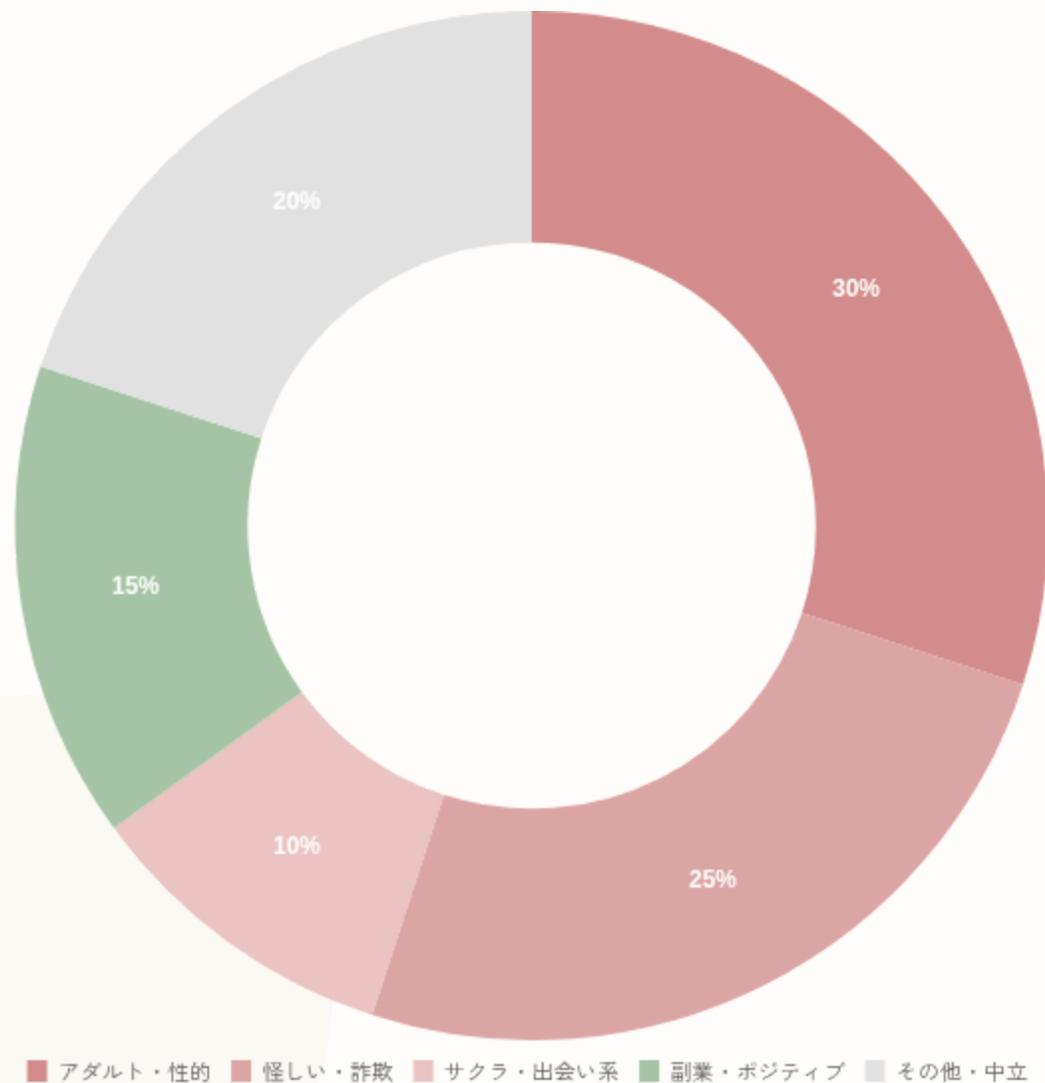
95%

ほとんどの人が「名前」は知っています。
しかし、その実態まで知っている人は少数です。

● 名前は聞いたことがある	75%
● 知っている（内容まで把握）	20%
● 経験したことがある・現役	5%

i 調査上の注意点

本調査は副業に関心のある層（クラウドソーシング利用者）を対象としているため、一般の認知度よりも数値が高めに出現する可能性があります。一般的な無作為抽出では「名前を知っている」層はより少なくなると推測されます。



ネガティブイメージの合計

65%

「アダルト」「怪しい」「サクラ」
ネガティブな印象が過半数を占めます。

イメージカテゴリ	割合	内容
アダルト・性的	30%	性的なやりとりへの不安
怪しい・詐欺・サクラ	35%	危険・悪質業者への警戒
副業・ポジティブ	15%	在宅・収入源としての期待
その他・中立	20%	情報不足・よく知らない

💡 経験者と未経験者のギャップ

未経験者は「怪しい」と警戒しますが、経験者は「意外と安全」という声も。情報不足が先入観を強めています。

「始めてみるとノンアダルトもあり、様々なお客様と会話ができ楽しかったです」
(34歳・経験者)

年齢と登録条件



法律上の条件

唯一の法定条件は「18歳以上（高校生不可）」。上限については、法律上の制限は一切存在しません。



グラン（Gran）

条件：満23歳以上

30代・40代向けの人妻系サービス。若いライバルが参入できないため、大人の女性が有利。



ガールズチャット

条件：18歳以上・35歳まで

若年層向けサービスのため、30代後半以降は登録不可。年齢制限が明確に設定されています。



ファミ／モコム／ビーボ

条件：18歳以上（上限なし）

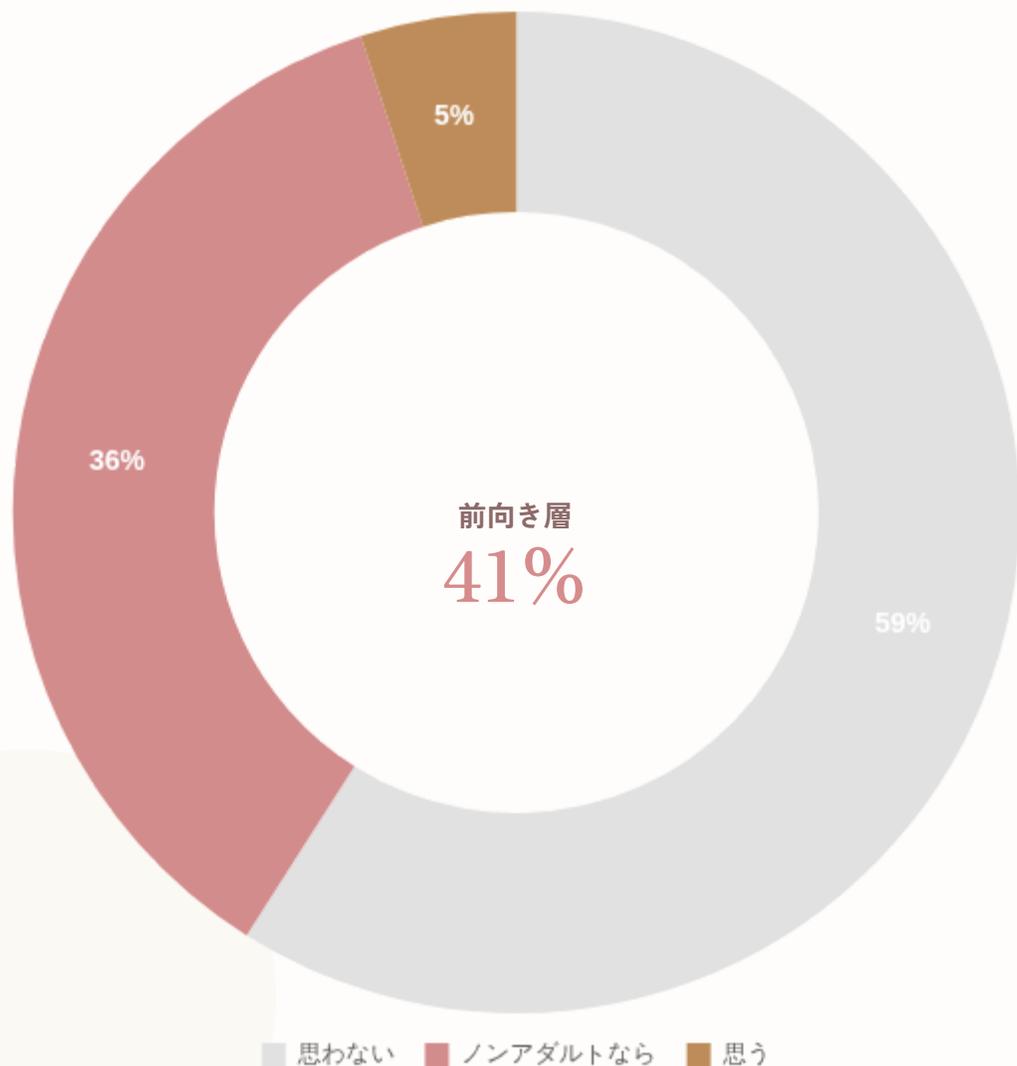
幅広い年代が登録可能。特にファミは人妻系ジャンルのため、30代・40代が自然に活躍できます。



結論：30代・40代は決して「遅すぎる」わけではありません。
年齢制限のないサービスや、人妻系特化サービスを選ぶことで、むしろ優位に立てます。

	年齢条件	メール単価	最低支払額	特徴・30代40代へのメリット
 ファミ Fam	推奨 18歳以上	22円~/通	6,050円～ (初回3,000円)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 人妻系ジャンルの最大手 ✓ 30代・40代が「自然体」で活躍 ✓ 手数料が安い(55円～)・随時振込
 グラン Gran	推奨 満23歳以上	40円/通	5,000円	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 20代前半のライバルが不在 ✓ 業界最高水準の高単価(40円) ✓ 落ち着いた客層・人妻特化
 モコム Mocom	18歳以上 (上限なし)	14円~/通	6,050円～ (初回3,000円)	<ul style="list-style-type: none"> ● 単価UPキャンペーンが豊富 ● ファムと同じ運営で安心 ● 幅広い年代が登録可能
 ガールズ チャット	注意 ～35歳まで	35円/通	5,500円	<ul style="list-style-type: none"> ▲ 30代後半・40代は登録不可 ● ゲーム機能で楽しみながら稼働 ● 日本国籍必須要件あり
 ビーボ VI-VO	18歳以上 (上限なし)	32円/通	1,000円 業界最低	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 最低支払額が低く換金しやすい ✓ 24時間365日のサポート体制 ✓ 初心者・全年代OK

※情報は2026年2月時点のものです。最新のキャンペーンや規約は各公式サイトをご確認ください。



就労に前向きな回答の合計

41% 条件付き含む

「ノンアダルトなら抵抗がない」回答が就労意向の大部分を占めています。

回答内容	人数	割合
思わない	59名	59%
ノンアダルトならやりたい	36名	36%
思う（条件なし）	5名	5%

💡 潜在的な就労希望者は多い

過半数は「思わない」と回答していますが、アダルト要素さえなければ心理的抵抗が下がる層が3割以上存在します。「一般的な在宅ワークと変わらない」認識が広がれば、参入意向はさらに拡大する余地があります。



厚生労働省 「在宅就業の現状」

在宅ワーカーとして就労している者の中で、最も多い年齢層は**40～49歳**であり、次いで50～59歳。若年層よりもミドル世代が中心です。



JILPT 「副業者の就労調査(2024)」

女性の副業実施率は男性より高く、さらに**年齢が高いほど副業をしている割合が高い**という傾向が確認されています。



国土交通省 「テレワーク人口実態調査」

自営型テレワーカーにおいて、前年度比で増加幅が大きかった女性の年代として**30代と40代**が挙げられています。

✓ **本調査結果（30代・40代が中心）は公的データとも完全に一致します。**

子育てや介護など時間的制約を抱えやすい30代・40代女性にとって、在宅ワーク・スキマ副業へのニーズは高く、生活スタイルに最も適した働き方であると言えます。



詐欺サイト・ 悪質業者の見分け方

- ✓ **登録・利用料は「無料」**が基本。「先払い」「登録費用」の要求は詐欺を疑う。
- ✓ **年齢確認（身分証提示）がない**サイトは危険。法律遵守のサイトを利用する。
- ✓ 運営歴が長い「**老舗・大手**」を選ぶ。（本レポート紹介のサービスは全て年齢確認あり）

⚠ 甘い言葉での勧誘や、外部SNSへの誘導には要注意。



確定申告（税務）と 情報管理の注意

- ✓ 副業の所得（収入－経費）が**年間20万円超**で確定申告が必要。
- ✓ 本業がある方は、住民税の納付で「**普通徴収**」を選択するなど、会社への通知対策を確認。
- ✓ 個人情報の管理を徹底。写真への位置情報映り込みなどプライバシーに配慮。

i 税務の詳細は国税庁HPや専門家にご確認ください。

- ✓ メールレディの認知度は高いが、正確な理解はわずか**20%**。
先入観が先行しており、実態はあまり知られていません。
- ✓ 法律上の年齢制限は18歳以上（高校生不可）のみ。
上限年齢のないサービスも多数存在します。
- ✓ 公的統計でも在宅ワーカーの中心は**40代**。
年齢はハンデではなく、「**人妻系**」などのジャンルでは**強み**になります。
- ✓ 「ノンアダルトなら」という条件付きで**4割超**が就労に前向き。
正しい情報が届けば、参加者はさらに増える可能性があります。
- ✓ 「گران（23歳以上）」や「ファミ（人妻系）」は
30代・40代が活躍しやすい環境が整っています。

本調査の結論

30代・40代はむしろ「人妻系サービス」で強みになる年代。
サービスさえ正しく選べば、十分に活躍できます。

★ 不安を持たずに、まずは自分に合うサービスを試してみましょう ★

📊 本調査・独自データ

- クラウドソーシングサイト上でのアンケート調査
(n=100、2026年2月実施、マネリモplus編集部調べ)
- マネリモplus編集部「メールレディ・チャットレディサイト（アプリ）実態調査データレポート【2026年版】」
(調査時期：2026年2月)

🏛️ 公的統計・参考文献

- 厚生労働省「在宅就業（在宅ワーク）の現状」
- 厚生労働省「働く女性の実情（令和6年版）」
- 労働政策研究・研修機構（JILPT）「副業者の就労に関する調査（2024年）」
- 国土交通省「令和5年度テレワーク人口実態調査」

🌐 参照サービス（公式サイト）

- ファム（Fam）
- グラン（Gran）
- モコム（Mocom）
- ガールズチャット（Girls Chat）
- ビーボ（VI-VO）

❗ 免責事項・ご注意

本レポートに掲載されているサービスの報酬単価、機能、登録条件、支払条件等の情報は、2026年2月時点のもので

サービス内容は運営会社の都合により変更される場合や、キャンペーンが終了している場合があります。

最新かつ正確な情報は、必ず各サービスの公式サイトにてご確認ください。