



---

入社3ヶ月以内の“スピード退職”経験者の  
約3人に1人が次の職場も「1週間以内」に退職

---

若手社員のキャリア観に関する実態調査

若手社員のキャリア観に関する実態調査

入社3ヶ月以内の“スピード退職”経験者の  
約3人に1人が次の職場も「1週間以内」に退職



レバレッジズ株式会社が運営する、既卒や第二新卒をはじめとする若手特化の就職・転職支援サービス「ハタラクティブ( <https://hataractive.jp/> )」は、20代の若手社員2,070名を対象\*1に、キャリア観に関する実態調査を実施しました。

\*1 本調査では、現在会社員として働いている20代を「若手社員」と定義します

<調査サマリー>

1. 入社1年以内の退職経験者の約6人に1人が「1週間以内」に退職、初期段階での違和感が招く“成田離婚”のような実態
2. 「スピード退職」経験者の7割超が再び短期離職。約半数が2回以上の転職を重ねる「短期離職ループ」の深刻な実態
3. スピード退職後の再就職、7割超が「苦勞した」と回答。条件改善は半数に満たず、焦りによる「条件妥協」が負の連鎖の要因か

## 1.入社1年以内の退職経験者の約6人に1人は「1週間以内」に退職、初期段階での違和感が招く“成田離婚”のような実態

20代の会社員に対して入社後の退職経験について調査したところ、1割超が「入社3ヶ月以内に退職(11.6%)」を経験しており、退職検討層を含めると約6人に1人(16.9%\*2)が入社後3ヶ月以内の「スピード退職\*3」に直面していることが分かりました。

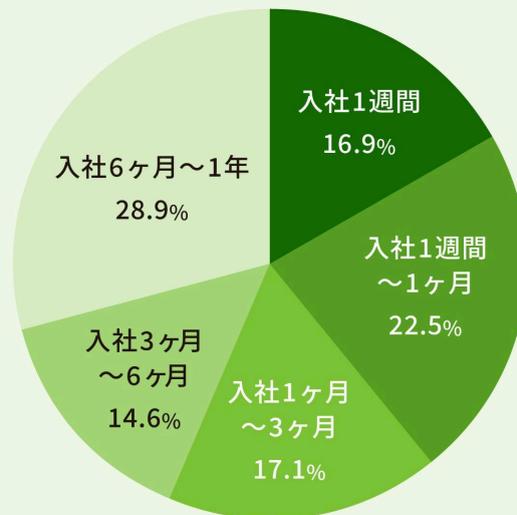
実態として浮き彫りとなったのは、退職に至るまでの「スピード感」で、1年以内の退職経験者の約6人に1人が、わずか「入社1週間(16.9%)」以内に退職を決断しています。

\*2 「入社1ヶ月～3ヶ月以内に『退職した』ことがある」「入社1ヶ月～3ヶ月以内に『退職を検討した』ことはあるが、踏みとどまった」と回答した割合の合計

\*3 本調査では、入社後3ヶ月以内の退職を「スピード退職」と定義します



### 短期離職者（1年以内）の退職時期



**ハラクテア**  
PRODUCED BY Leverages

※回答者数：426名

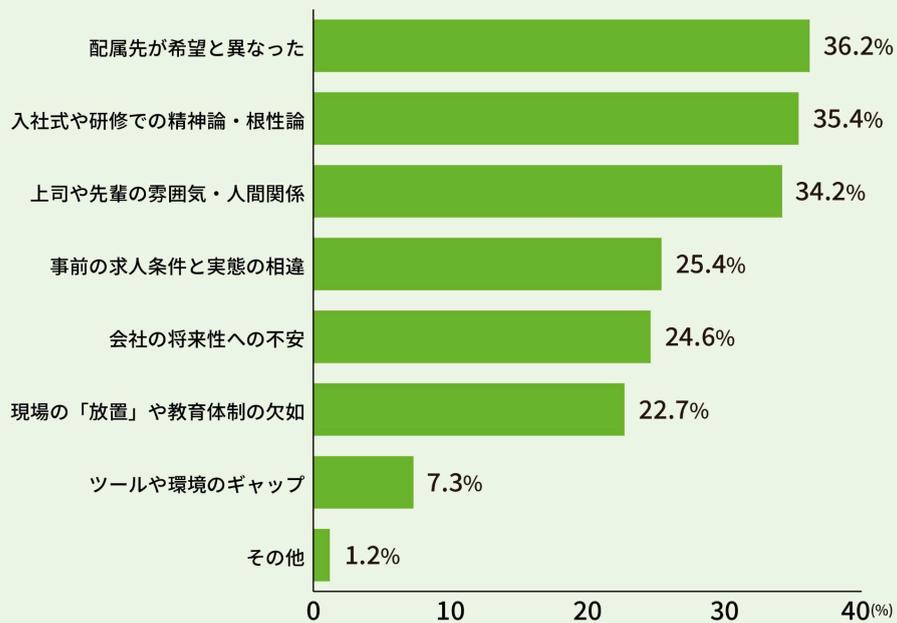
入社3ヶ月以内の「スピード退職」のきっかけとなった違和感として、「希望と異なる配属（配属ガチャ）（36.2%）」のほか、「入社式や研修での『精神論・根性論』（35.4%）」を挙げる声が目立ちました。

組織の価値観との初期段階でのミスマッチが、修復不可能な、いわば「成田離婚」のような即断を招いている現状が見て取れます。

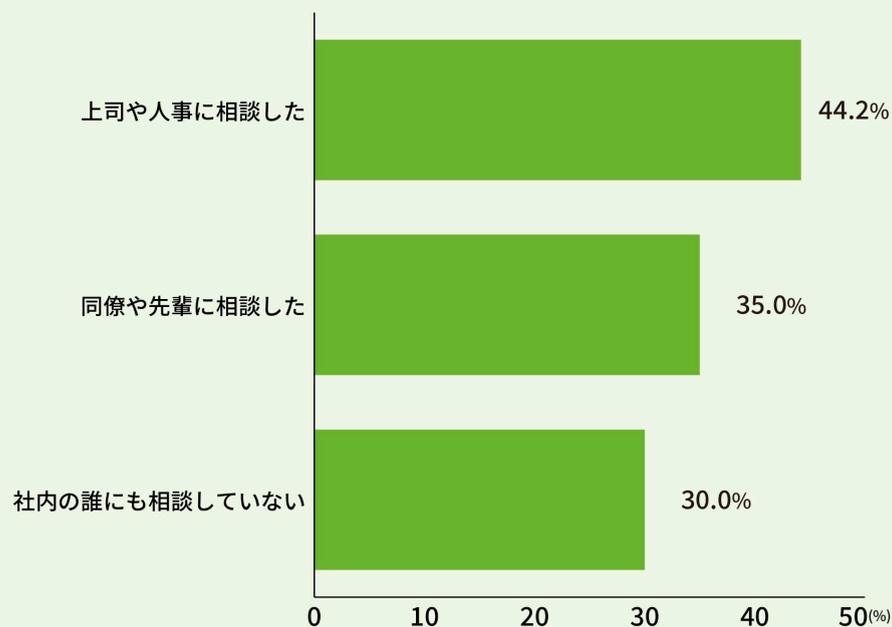
「スピード退職（検討）」した際、約7割が「事前に社内の誰かに相談した\*4」と回答しています。若手社員は組織に対して改善のサインを送っている一方で、そのSOSが実効性のある対応に繋がらず、結果として「入社1週間以内」の超短期での退職を決断させる一因となっている状況が推察されます。

\*4 「社内の誰にも相談していない」と回答した割合を除いた合計

### スピード退職（検討）のきっかけとなった違和感（複数回答）



### スピード退職（検討）時における社内相談の有無（複数回答）



## 2.「スピード退職」経験者の7割超が再び短期離職。約半数が2回以上の転職を重ねる「短期離職ループ」の深刻な実態

「スピード退職」後の再就職先における定着状況を調査したところ、7割超が「再び1年以内に退職(または退職予定)(72.0%\*5)」していることが明らかになりました。なかでも、約3人に1人が次の職場を「1週間以内に退職(または退職予定)(33.5%)」しており、超短期での離職を繰り返してしまう深刻な実態が浮き彫りとなりました。

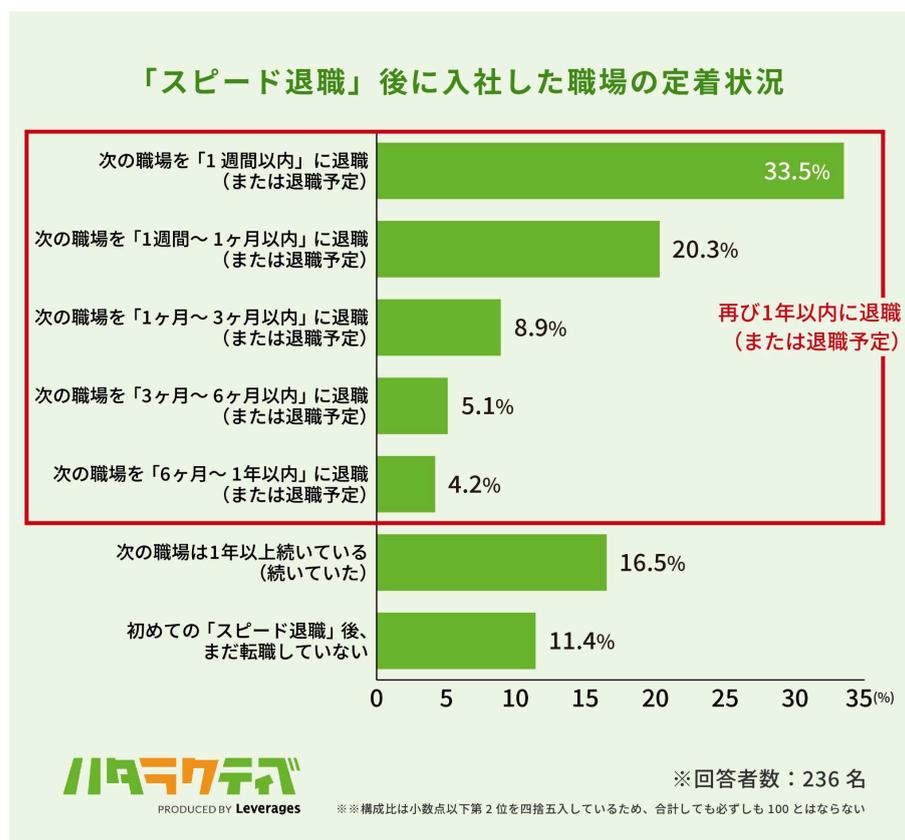
また、スピード退職後の転職回数\*6についても、半数近くが「2回以上(49.6%\*7)」の転職を重ねており、「3回以上(22.5%\*8)」の経験者も2割以上存在しています。一度短期離職を経験すると、十分な自己分析や企業理解が整わないまま再就職を急いでしまい、再びミスマッチを引き起こす「短期離職ループ」に陥るリスクが高いことが伺えます。

\*5 「次の職場を『1週間以内』に退職(または退職予定)」「次の職場を『1週間～1ヶ月以内』に退職(または退職予定)」「次の職場を『1ヶ月～3ヶ月以内』に退職(または退職予定)」「次の職場を『3ヶ月～6ヶ月以内』に退職(または退職予定)」「次の職場を『6ヶ月～1年以内』に退職(または退職予定)」と回答した割合の合計

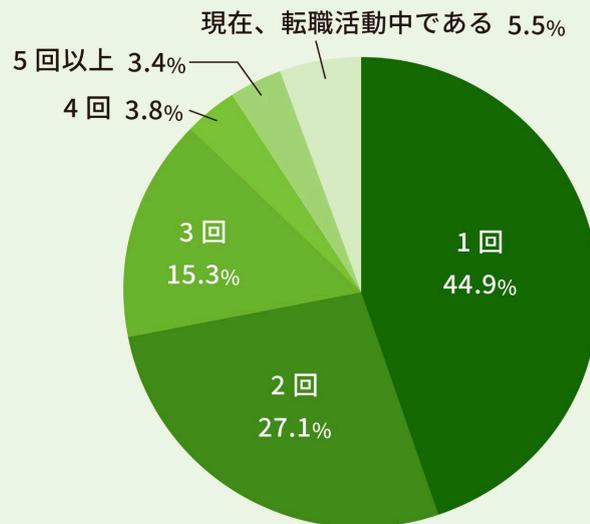
\*6 次の職場に入社して、転職回数1とカウント

\*7 「2回」「3回」「4回」「5回以上」と回答した割合の合計

\*8 「3回」「4回」「5回以上」と回答した割合の合計



### 「スピード退職」後の転職活動回数



ハラクテア  
PRODUCED BY Leverages

※回答者数：236名

### 3.スピード退職後の再就職、7割超が「苦労した」と回答。条件改善は半数に満たず、焦りによる「条件妥協」が負の連鎖の要因か

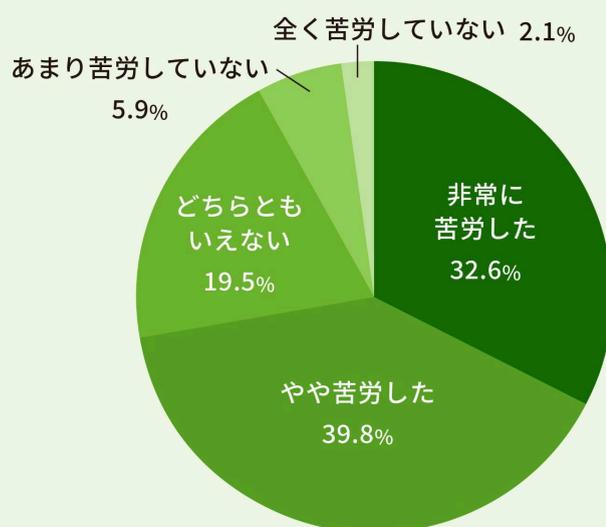
「スピード退職」後の再就職活動について、7割超が「苦労した\*9」と回答しました。短期離職という経歴が選考において一定のハードルとなり、精神的なプレッシャーを抱えながらの活動を余儀なくされている様子が伺えます。

再就職先の条件を前職と比較したところ、条件が「良くなった(48.3%)」と回答した人は半数に満たない結果となり、「スピード退職」後の再就職において理想通りの条件を勝ち取ることの難しさが浮き彫りとなっています。

実際に、再就職にあたって「職種・業務内容」や「年収」などを妥協したという声も見られました。こうした焦りによるミスマッチの受容が、前述した「短期離職ループ」を引き起こす一因となっている可能性も考えられます。

\*9「非常に苦労した」「やや苦労した」と回答した割合の合計

## スピード退職後の「再就職活動」について



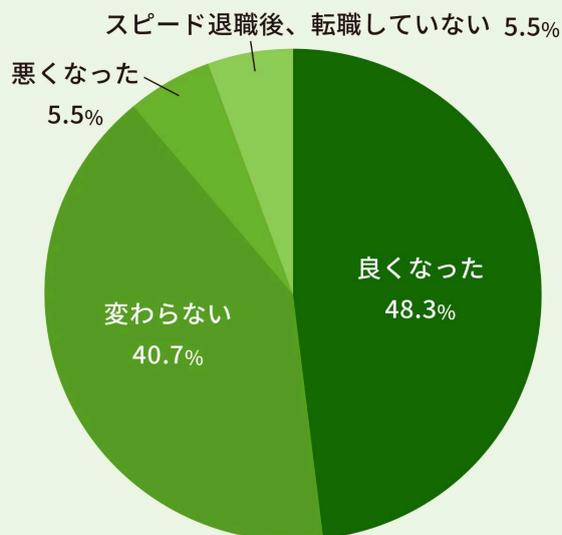
ハタラクティブ

PRODUCED BY Leverages

※回答者数：236名

※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはならない

## スピード退職した後の「再就職先」の条件



ハタラクティブ

PRODUCED BY Leverages

※回答者数：236名

### <ハタラクティブ事業部長・本田 こむぎ氏からの一言>

本調査では、一度短期離職を経験した若手社員の7割以上が再び短期離職を繰り返すという、深刻な「短期離職ループ」の実態が明らかになりました。3ヶ月以内の「スピード退職」の背景には、「配属ガチャ」や「精神論・根性論」への違和感が挙げられましたが、次の職場選びで「業

務内容」や「条件」を妥協してしまい、結果として再び短期離職を招くといった、焦りによる mismatches の再発が見受けられました。

一度短期離職を経験すると、キャリアへの不安から「早く次を決めなければ」という心理が働きやすくなります。自身の抱く違和感について冷静に振り返らず、自己分析や企業研究が不十分なまま再就職を急いでしまうことが、結果として負の連鎖を招く一因となっている実態が伺えます。

こうした「短期離職ループ」を回避するためには、現在の違和感を一時的な感情で終わらせず、なぜ mismatches が起きたのかを多角的に整理することが重要です。社内での解決が難しい場合は、転職エージェントなどの第三者を介して自身の経歴や市場価値を客観的に捉え直すことも、 mismatches のない中長期的なキャリア形成に繋がる有効な選択肢の一つと言えるでしょう。

#### ◆本田 こむぎ氏・プロフィール

中途採用事業本部 ハタラクティブ事業部 事業部長

慶應義塾大学を卒業後、2020年レバレッジズへ新卒入社。新卒よりハタラクティブにてキャリアアドバイザーとして活躍したのち、新規チームの立ち上げに従事。2024年よりグループマネージャーに就任後、2025年度より事業部責任者を務めている。



#### <調査概要>

調査対象：20代の若手社員2,070名

調査年月：2026年2月26日～3月2日

調査方法：インターネット調査

回答者数：2,070名

調査主体：レバレッジズ株式会社

実査委託先：GMOリサーチ&AI株式会社

ハタラクティブ ( <https://hataractive.jp/> )

---

本店所在地：東京都渋谷

ハタラクティブは、フリーターや既卒など正社員未経験の方や経験の浅い第二新卒向けの就職・転職支援サービスです。「仕事探しに"あなた"の正解を」というスローガンのもと、これまでの累計約20万人のカウンセリング実績※を活かし、採用基準にマッチした求人を紹介するだけでなく、個々人にとって最適な支援を提供することに重点を置き、サービスを展開しております。※2024年2月時点

ハタラクティブ プラス ( <https://hataractive-plus.jp/> )

---

本店所在地：東京都渋谷

「ハタラクティブ」が運営する、就職・転職のお役立ちメディア。若年層のキャリア形成を1人でも多く後押ししたいという思いから、主にフリーター・第二新卒・既卒の方の仕事探しに役立つ情報を発信しています。

レバレッジズ株式会社 ( <https://leverages.jp/> )

---

本店所在地：東京都渋谷区渋谷二丁目24番12号 渋谷スクランブルスクエア24階 /25階

代表取締役：岩槻 知秀

資本金：5,000万円

設立：2005年4月

事業内容：自社メディア事業、人材関連事業、システムエンジニアリング事業、システムコンサルティング事業、M&Aアドバイザー事業、DX事業、メディカル関連事業、教育関連事業

社会の課題を解決し関係者全員の幸福を追求し続けることをミッションに、インターネットメディア・人材・システムエンジニアリング・M&Aの領域で国や業界をまたいだ問題解決を行なっています。2005年に創業以来、黒字経営を継続し、2024年度は年商1428億を突破しました。各分野のスペシャリストが集うオールインハウスの組織構成と、業界を絞らないポートフォリオ経営で、時代を代表するグローバル企業を目指します。

---

本リリースに関する報道関係のお問い合わせ  
レバレッジズ株式会社 広報部  
TEL: 03-5774-2900 MAIL: [pr@leverages.jp](mailto:pr@leverages.jp)