

キャリアチケット就職

PRODUCED BY Leverages

27卒の6割以上が「就活うつ」を経験、
ストレス相談相手は友人や家族を抑えて「生成AI」が最多に

【27卒】「就活うつ」に関する実態調査

【27卒】「就活うつ」に関する実態調査

27卒の6割以上が就活うつを経験
ストレス相談相手「生成AI」が最多



キャリアチケット

レバレッジズ株式会社が運営する新卒学生向けキャリア支援サービス「キャリアチケット就職（<https://careerticket.jp/>）」は、2027年3月卒業予定の大学生・大学院生351名を対象に「就活うつ*1」に関する実態調査を実施しました。

記事全文はこちらからご覧いただけます。

<https://careerticket.jp/media/article/2867/>

*1 本調査における「就活うつ」は、医師の診断ではなく、就職活動中に精神的・身体的な不調や強いストレスを感じたという自己認識を指します。

<調査サマリー>

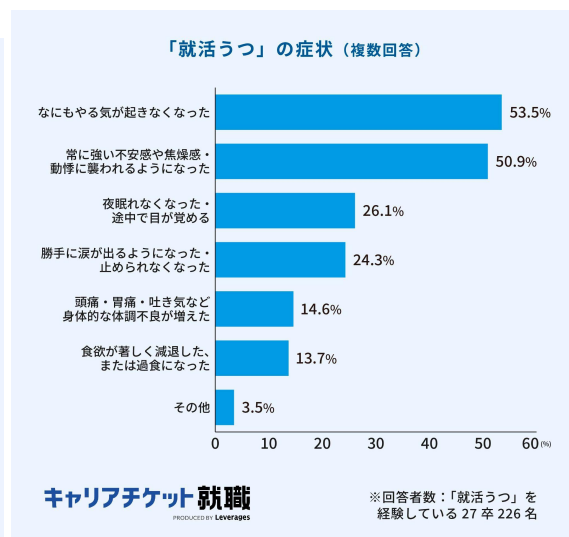
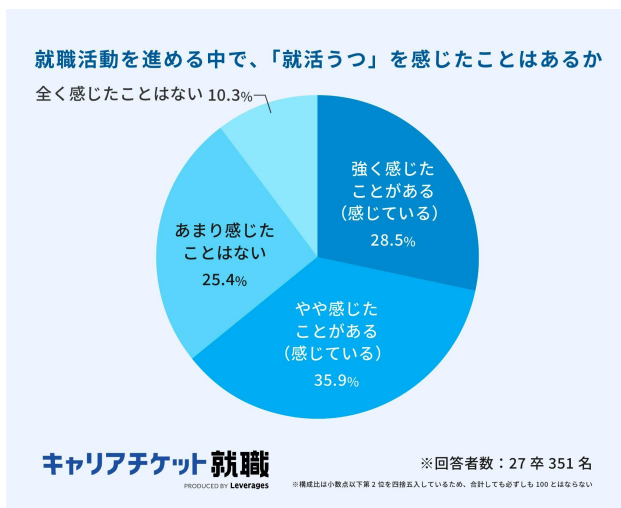
1. 27卒の6割以上が「就活うつ」を経験、約4人に1人が「涙が止まらない」などの身体的・精神的症状を自覚
2. 就活うつの要因は「就活の長期化で先が見えない」が約4割で最多、「SNS上の他人の投稿」や「親の過干渉」も影響
3. 就活うつの相談相手約4割が「生成AI」、友人や家族を抑えて最多に

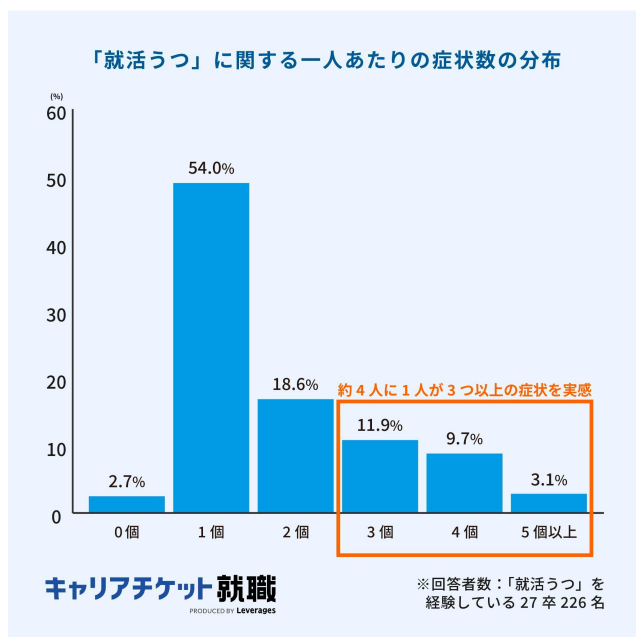
1.27卒の6割以上が「就活うつ」を経験、約4人に1人が「涙が止まらない」などの身体的・精神的症状を自覚

2027年卒の学生に、就職活動を進める中で精神的・身体的な不調や強いストレス等を感じたことがあるかを聞いたところ、6割以上(64.4%)*2が「感じたことがある」と回答し、多くの学生が「就活うつ」状態に陥っていることがわかりました。

具体的な症状や身体的変化としては、「なにもやる気が起きなくなった(無気力・意欲低下)(53.5%)」や「常に強い不安感や焦燥感・動悸に襲われるようになった(50.9%)」がそれぞれ半数を超えました。また、「夜眠れなくなった・途中で目が覚める(26.1%)」、「勝手に涙が出るようになった・止められなくなった(24.3%)」、「頭痛・胃痛・吐き気など身体的な体調不良が増えた(14.6%)」など、日常生活に支障をきたす深刻な症状を自覚している学生も少なくないことがわかりました。さらに、症状を複数抱える学生も多く、約4人に1人(24.7%)が3つ以上の症状を挙げています。

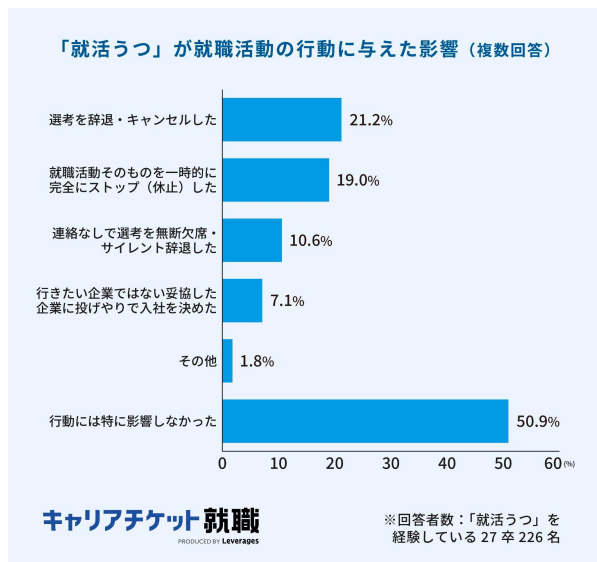
*2「強く感じたことがある(28.5%)」「やや感じたことがある(35.9%)」の合計





こうした不調が就活の「行動」に与えた影響を聞いたところ、約半数の学生は「行動には特に影響しなかった(50.9%)」と回答しており、不調や強いストレスを抱えながらも就活を継続している様子がうかがえます。

一方で、「選考(面接・ES提出)を辞退・キャンセルした(21.2%)」や「就職活動そのものを一時的に完全にストップ(休止)した(19.0%)」、「連絡なしで選考を無断欠席・サイレント辞退した(10.6%)」の回答も挙がっており、実際に選考からの離脱に至るケースも見られます。企業からすると、単なる「志望度の低下」や「突然のサイレント辞退」として映る事象の背景に、こうしたメンタルヘルスの不調が隠れている可能性があります。



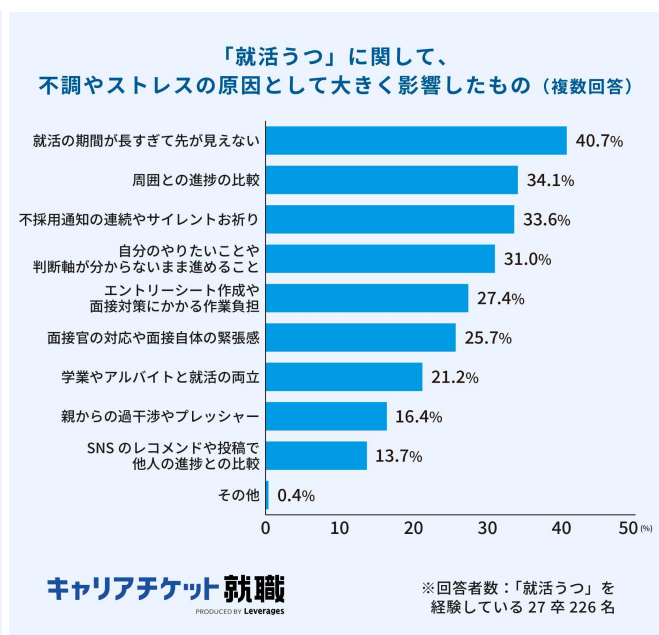
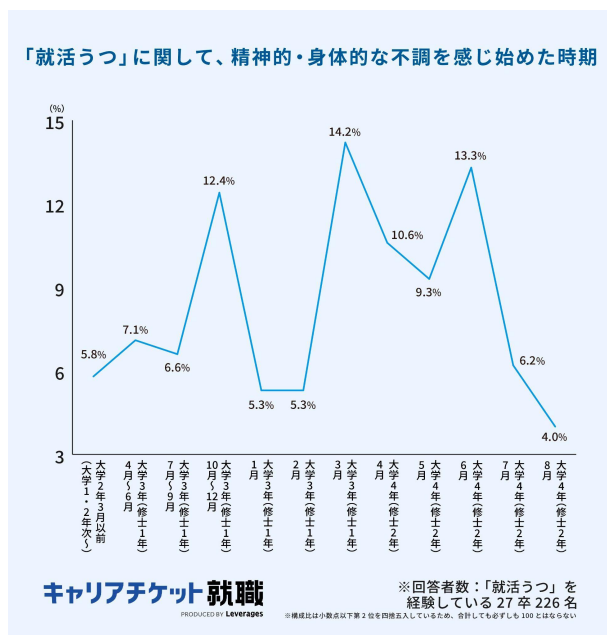
2.就活うつの要因は「就活の長期化で先が見えない」が約4割で最多、「SNS上の他人の投稿」や「親の過干渉」も影響

就職活動中に精神的・身体的な不調を感じ始めた時期を聞いたところ、「大学3年3月(14.2%)」が最多となり、次いで「大学4年6月(13.3%)」「大学3年10～12月(12.4%)」が続きました。選考解禁のタイミングや選考結果が出揃う時期に、強い心理的プレッシャーがかかっている様子がうかがえます。

不調やストレスの原因として大きく影響したものを聞いたところ、1位は「就活の期間が長すぎて先が見えない(40.7%)」となりました。次いで「周囲との進捗の比較(34.1%)」、「不採用通知の連続やサイレントお祈り*3(33.6%)」が上位を占めました。

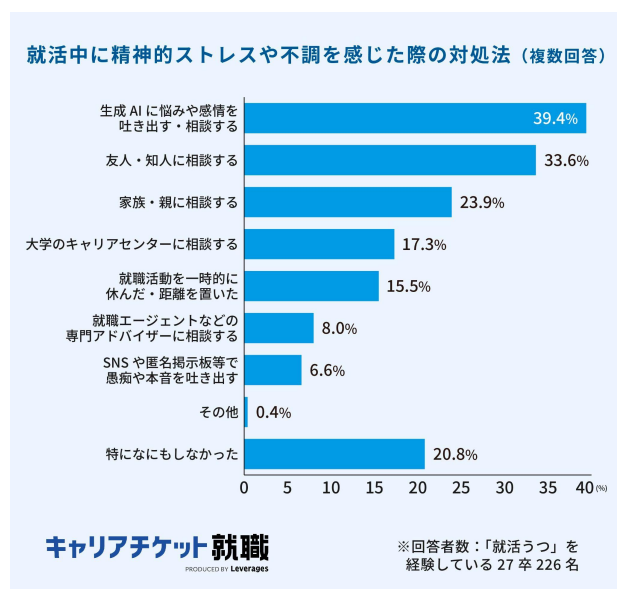
また、「親からの過干渉やプレッシャー(16.4%)」や「SNSのレコメンドや投稿での他人の進捗との比較(13.7%)」も一定数挙がっており、タイムライン上に意図せず流れてくる他人の内定報告や、身内からの視線・期待が複合的なストレス要因になっている実態がうかがえます。

*3「サイレントお祈り」とは、不採用の通知を出さない企業側の選考対応を指す通称のこと



3.就活うつの相談相手約4割が「生成AI」、友人や家族を抑えて最多に

就活中に精神的ストレスや不調を感じた際の「対処法・相談相手」を聞いたところ、「生成AIに悩みや感情を吐き出す・相談する(39.4%)」が最多となりました。「友人・知人に相談する(33.6%)」や「家族・親に相談する(23.9%)」、「大学のキャリアセンターに相談する(17.3%)」を上回る結果となり、気兼ねなく24時間いつでも感情を吐き出せる存在として、生成AIが学生の心の支えになっている実態が明らかになりました。



〈キャリアチケット事業本部 本部長 手賀 亮汰のコメント〉

今回の調査から、27卒学生の6割以上が「就活うつ」のような強いストレスや不調を経験しており、選考辞退や一時中断など実際の就職活動にも大きな影響が出ている実態が明らかになりました。早期化・長期化に伴う焦りに加え、一方的な「不採用通知（お祈りメール）」の連続や「サイレントお祈り」など不透明な選考理由が、学生の精神的負担を大きく高めていると考えられます。

採用活動において不採用となった学生であっても、自社に興味を持ってくれた一人であり、将来の顧客やファンになり得る大切な存在です。例えば、合否結果をお伝えする際に「これまでの選考への感謝」や「今後の就職活動を応援する一言」を添えるなど、少しの配慮や工夫を取り入れるだけでも、学生の心理的な負担を和らげることができます。可能であれば、簡易的なフィードバックなど不透明感を払拭するコミュニケーションを取り入れることも、学生の納得感を高める有効な手段の一つです。

選考を通じて一人ひとりの求職者に寄り添う姿勢は、結果に関わらず、学生の中に企業への信頼や好印象を残します。不採用となった学生に対しても良好な候補者体験を提供し続けることが、巡り巡って自社のポジティブなクチコミや企業ブランドの向上、ひいては翌年以降の採用母集団形成へと繋がっていくのではないのでしょうか。

◆手賀 亮汰氏・プロフィール キャリアチケット事業本部 本部長

早稲田大学卒業後、マーケティング部に配属。現在に至るまでに複数の新規事業の立上げに参画し、プロダクトマネージャーやマーケティング責任者、事業部長を歴任。



2023年よりキャリアチケット事業本部 本部長に就任。

＜調査概要＞

調査対象:2027年3月卒業予定の大学生・大学院生351名

調査年月:2026年8月28日～31日

調査方法:インターネット調査

回答者数:351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

キャリアチケット就職(<https://careerticket.jp/>)

キャリアチケット就職は、新卒学生向けのキャリア支援サービスを展開しています。エージェントやスカウトサービスを軸に、一人ひとりに寄り添ったキャリア支援を重視し、学生と企業の最適なマッチングを追求。就職活動の早期化・複雑化が進むなか、あらゆる学生が納得感のある選択をできるよう、手厚いサポートを提供しています。

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：IT、医療・ヘルスケア領域をはじめとした人材事業、SaaS事業、M&Aコンサルティング事業 など

「社会課題の解決」を軸に、IT、医療・ヘルスケア領域をはじめとした人材事業・SaaS事業、M&Aコンサルティング事業など、国や業界をまたいだ様々な領域でサービスを展開。2005年に創業以来、黒字経営を継続し2025年度は年商1700億※を突破しました。業界を絞らないポートフォリオ経営と、各分野のスペシャリストが集うインハウスの組織体制で、時代を代表するグローバル企業を目指します。(※会計基準変更後)

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