

2026年10月29日
株式会社ネオキャリア

30代の転職経験者、2人に1人が「10人以上」の部下・メンバーをマネジメント 転職経験のない人の2倍超 ～20代からやり直しても「同じ選択をする」人は5割超、転職経験のない人を上回る～

株式会社ネオキャリア（本社：東京都新宿区 代表取締役CEO：西澤 亮一、以下「ネオキャリア」）が運営する、キャリアの選択肢を広げるワーク×ライフジャーナル「キャリアトラス」（<https://www.neo-career.co.jp/careertrus/>）は、正社員として働く30代のうち、新卒入社した企業に現在も勤続する人（以下「転職経験のない人」）と、転職をしたことがある人（以下「転職経験者」）、計330名を対象に、勤続と転職によるキャリアに関する実態調査を実施しました。

30代の転職経験者・未経験者に聞いた

勤続と転職によるキャリアに関する 実態調査



■ 調査結果サマリー

- ・転職経験者の2人に1人（53.3%）が、部下・メンバー10人以上をマネジメント。転職経験のない人（23.6%）の2倍超に
- ・もう一度20代からやり直しても「同じ選択をする」人は、転職経験者で53.3%。転職経験のない人（38.8%）を14.5ポイント上回る
- ・年収600万円以上は転職経験者の約5割。転職経験のない人（31.5%）との差は15.2ポイント
- ・自身のスキルや知識が他社でも通用すると感じる人は、転職経験者で67.3%。転職経験のない人（43.7%）を23.6ポイント上回る
- ・20代の後輩に薦めたいことは、転職経験者・転職経験のない人ともに「社内で複数の部署や職場を経験すること」が最多
- ・現在の職場で働き続けたい人は、転職経験者・転職経験のない人ともに約6割。定着意向に大きな差は見られず

※データの引用・転載の際は、出典として「ネオキャリア（キャリアトラス）調べ」を明記してください。
キャリアトラスの記事はこちら：

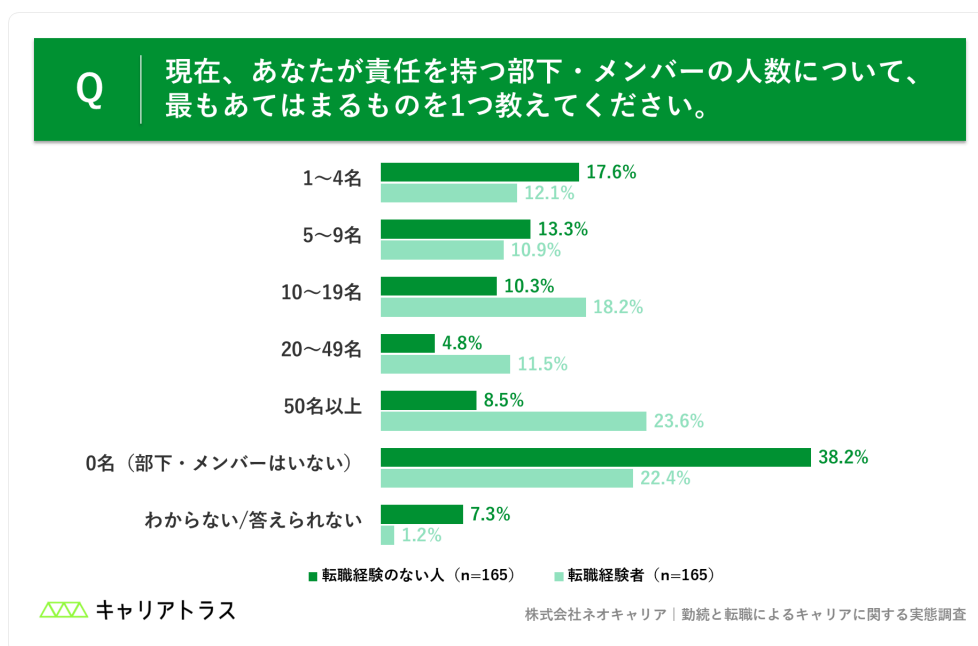
<https://www.neo-career.co.jp/careertrus/survey-tenshoku-30s-career-checking-answers>

■ 転職経験者の2人に1人（53.3%）が、部下・メンバー10名以上をマネジメント。転職経験のない人の2倍超に

現在、部下やチームメンバーを何人マネジメントしているか尋ねたところ、10人以上を担当している人の割合は、転職経験者で53.3%となりました。一方、転職経験のない人では23.6%となり、転職経験者が29.7ポイント上回りました。

また、50人以上をマネジメントしている人の割合も、転職経験者では23.6%と、転職経験のない人の8.5%を上回っています。一方、マネジメントする人数が0人と回答した人は、転職経験者では22.4%、転職経験のない人では38.2%でした。

転職経験者では、より多くのメンバーをマネジメントする立場にある人が多く、転職経験の有無によって、現在担っている役割や責任の範囲に違いが見られました。



<図1>

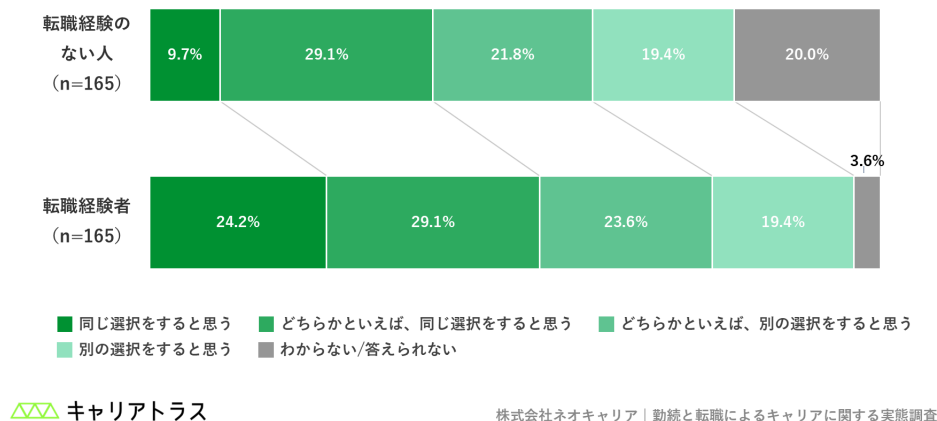
■ もう一度20代からやり直しても「同じ選択をする」人は転職経験者で5割超。キャリアを肯定的に振り返る傾向

これまでのキャリアを振り返り、もし20代からやり直せるとしたら同じ選択をすると思うか尋ねたところ、「同じ選択をする」「どちらかといえば、同じ選択をする」と回答した人の割合は、転職経験者で53.3%となりました。転職経験のない人では38.8%となり、転職経験者が14.5ポイント上回りました。特に「同じ選択をする」と回答した人は、転職経験者では24.2%、転職経験のない人では9.7%でした。

一方、「別の選択をする」「どちらかといえば、別の選択をする」と回答した人の割合は、転職経験者で43.0%、転職経験のない人で41.2%となり、大きな差は見られませんでした。このことから、転職経験者は、これまでのキャリアを肯定的に振り返り、自身の選択に納得感を持っている人が多い傾向がうかがえます。

Q

もう一度20代からキャリアをやり直せるとしたら、あなたはこれまでと同じ選択（新卒で入社した企業で働き続ける、もしくは転職）をしますか。最もあてはまるものを1つ教えてください。



<図2>

また、自由回答では、「同じ選択をする」「どちらかといえば、同じ選択をする」と回答した人から、以下のような声が寄せられました。

【転職経験のない人】

- ・転職がめんどくさいから
- ・人間関係がよく休みが取りやすいから
- ・自分の得意分野（目指していた業界で活躍できるスキル）で働けるから

【転職経験者】

- ・現状に不満がないから
- ・今と同じ職種で働きたいと思っているから

一方、「別の選択をする」「どちらかといえば、別の選択をする」と回答した人からは、以下のような声が寄せられました。

【転職経験のない人】

- ・今の仕事の職種に満足していないので、新卒からやり直したいから
- ・もっといろんな会社で働き、市場価値を確かめて価値を高めるために切磋琢磨したかったから

【転職経験者】

- ・転職せずに元いた会社に居続けた方が待遇やキャリアの面で良かったと後悔している部分があるから
- ・もっと粘り強く働くべきだったと思うから

※自由回答を一部抜粋・編集

同じ選択をすると回答した理由には、働きやすさや人間関係、給与など、さまざまな要素が挙げられました。一方で、転職経験者の中にも、転職しなかった方がよかったと振り返る声が見られます。転職したかどうかだけでなく、自分が重視する働き方や待遇、仕事内容を実現できているかどうか、キャリアへの納得感に関わると考えられます。

【本件についての報道関係のお問い合わせ先】

株式会社ネオキャリア 広報部 e-mail : koho@neo-career.co.jp

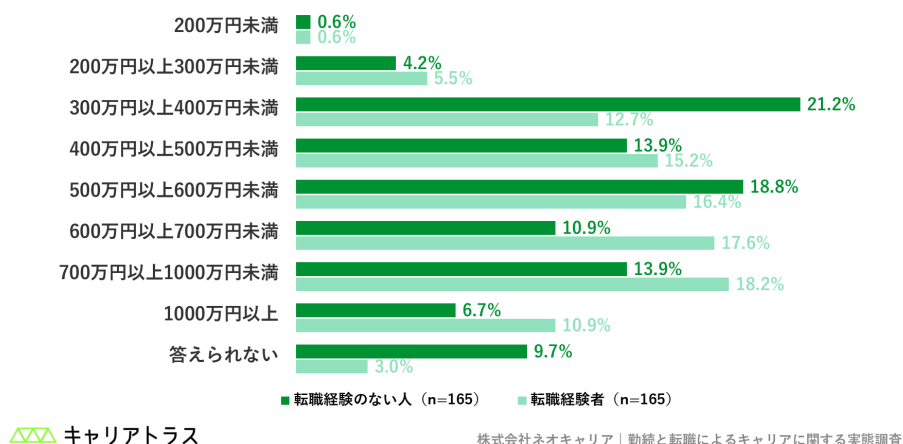
■ 年収600万円以上の割合は、転職経験者で約5割。転職経験のない人を15.2ポイント上回る

現在の年収について尋ねたところ、年収600万円以上の人の割合は、転職経験者で46.7%となりました。転職経験のない人では31.5%となり、転職経験者が15.2ポイント上回りました。

現在の年収のボリュームゾーンを見ると、転職経験者では「700万円以上1,000万円未満」が18.2%で最も多く、転職経験のない人では「300万円以上400万円未満」が21.2%で最多となりました。また、年収1,000万円以上の割合も、転職経験者では10.9%、転職経験のない人では6.7%となりました。

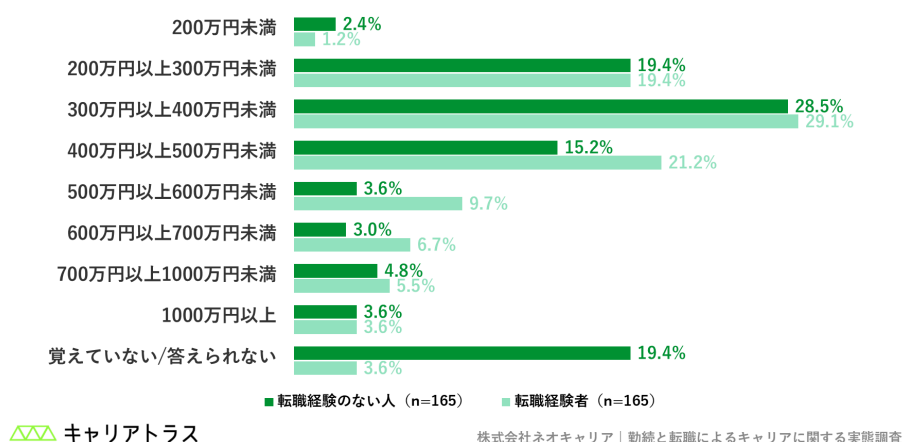
一方、新卒時の年収は、転職経験者・転職経験のない人ともに「300万円以上400万円未満」が最も多く、それぞれ29.1%、28.5%でした。新卒時には両者とも同じ年収帯が最多だった一方、現在は転職経験者で高年収層の割合が高い結果となりました。転職経験者の中には、転職による待遇改善や、経験・スキルの蓄積を通じて年収を伸ばしてきた人もいますと考えられます。

Q あなたの現在の年収について、最もあてはまるものを1つ教えてください。



<図3>

Q あなたが新卒で入社した企業での、1年目の年収についてあてはまるものを1つ教えてください。



<図4>

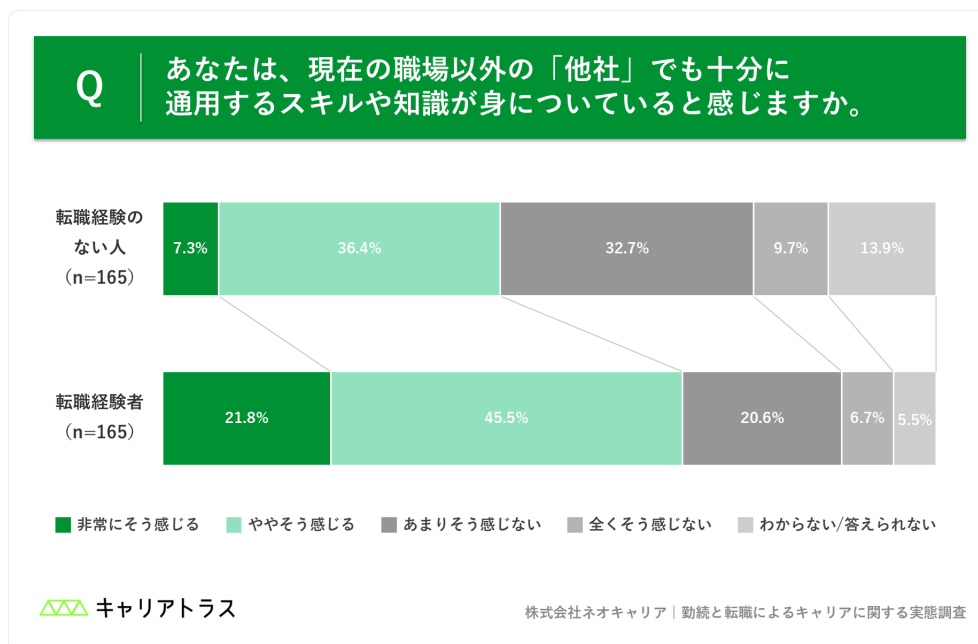
【本件についての報道関係のお問い合わせ先】

株式会社ネオキャリア 広報部 e-mail : koho@neo-career.co.jp

■自身のスキルや知識が他社でも通用すると感じる人は、転職経験者で67.3%

自身のスキルや知識が他社でも通用すると感じるか尋ねたところ、「非常にそう感じる」「ややそう感じる」と回答した人の割合は、転職経験者で67.3%となりました。転職経験のない人では43.7%となり、転職経験者が23.6ポイント上回りました。

特に「非常にそう感じる」と回答した人は、転職経験者で21.8%、転職経験のない人で7.3%となり、転職経験者の方が、自身のスキルや知識を他社でも活用できると感じている傾向が見られました。



<図5>

■20代の後輩に薦めたいことは、両者ともに「社内で複数の部署や職場を経験すること」が最多

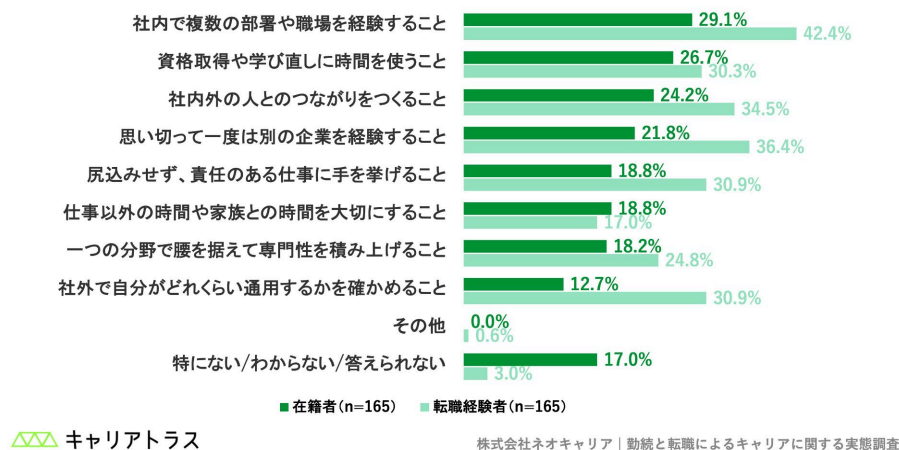
20代の後輩にキャリア形成のために薦めたいことを尋ねたところ、転職経験者・転職経験のない人ともに「社内で複数の部署や職場を経験すること」が最も多く、それぞれ42.4%、29.1%となりました。

転職経験者では、次いで「別の会社を経験すること」が36.4%、「社内外の人脈を築くこと」が34.5%、「自分の市場価値を確かめること」「責任ある仕事に自ら手を挙げること」がそれぞれ30.9%となりました。

転職経験の有無にかかわらず、社内で経験の幅を広げることが、キャリア形成の選択肢として重視されていることがうかがえます。

これらの結果から、まずは現在の職場で経験の幅を広げること、今後のキャリアの方向性を考えるうえで有効な方法と考えられます。

Q 20代の後輩に、今のうちにやっておくとよいと思うことを教えてください。（複数回答）



<図6>

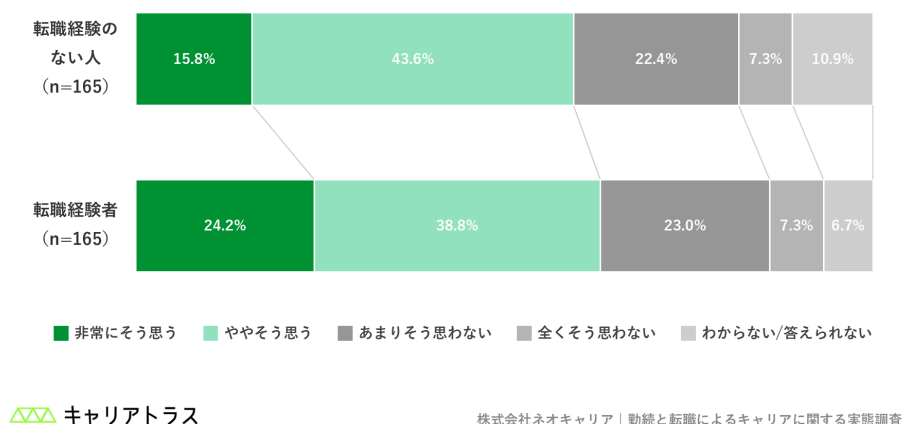
■現在の職場で働きたい人は、転職経験者・転職経験のない人ともに約6割。定着意向に大きな差は見られず

現在の職場で今後も働きたいと思うか尋ねたところ、「非常にそう思う」「ややそう思う」と回答した人の割合は、転職経験者で63.0%、転職経験のない人で59.4%となりました。両者の差は3.6ポイントにとどまりました。

これまでの結果から、マネジメント規模や年収、自身のスキル・知識の汎用性に対する認識、これまでのキャリア選択への評価には差が見られた一方、現在の職場で働きたいという意向には大きな差が見られませんでした。

転職経験の有無だけでキャリアの良し悪しが決まるわけではなく、現在の職場でどのような役割を担い、どのような働き方ができるかといった個々の状況も、キャリアを考えるうえで重要と考えられます。

Q あなたは、これからも現在の職場で働きたいと思いますか。



<図7>

【本件についての報道関係のお問い合わせ先】

株式会社ネオキャリア 広報部 e-mail : koho@neo-career.co.jp

■ 総評



転職は、これまでのキャリアを手放すことではなく、経験やスキルを別の環境で生かす機会にもなります。今回の調査では、転職経験者は新卒入社企業に勤続している人と比べ、マネジメントを担う割合や年収600万円以上の割合が高く、自身のスキルや知識が他社でも通用すると感じる人も多い結果となりました。

また、もう一度20代からやり直しても同じ選択をすると回答した人は、転職経験者では半数を超え、転職経験のない人でも約4割に上りました。現在の職場で働き続けたい人も、両者ともに約6割となっており、転職経験の有無だけで、今のキャリアへの納得感が分かれるわけではないことがうかがえます。

興味深いのは、20代の後輩に薦めたいこととして、転職経験者・転職経験のない人の双方で「社内で複数の部署や職場を経験すること」が最も多く挙げた点です。キャリアに迷ったとき、すぐに転職を考えるだけでなく、今の会社で担当業務を広げたり、別の部署を経験したりすることも、今後の方向性を考える方法の一つです。

加えて、AIツールや転職エージェント、スカウトサービスなどを利用し、自分の経験やスキルが社外でどう評価されるのかを知ることでもできます。社内で経験を積むことと、社外からの評価を知ること。これらを通じて、自分が今後どのように働きたいのかを考えてほしいと思います。

【マーケティング本部 本部長 中村 陽太郎】

■ 調査概要

調査名称：勤続と転職によるキャリアに関する実態調査

調査方法：IDEATECHが提供するリサーチマーケティング「リサピー®」の企画によるインターネット調査

調査期間：2026年9月25日～同年10月2日

有効回答：新卒で正社員として入社し、現在も従業員100名以上の企業で正社員として働いている30代の方330名（うち、新卒で入社した企業に現在も在籍している方165名、転職を1～3回経験した方165名）

※各回答項目の割合（％）は、端数処理の関係上、合計が100％にならない場合があります。

■ キャリアトラスについて

キャリアトラスは、より豊かなキャリアを目指す若者に向けた「選択肢が見つかるワーク×ライフジャーナル」です。就職や転職のノウハウにとどまらず、働き方や生き方、価値観に向き合うきっかけとなる情報を発信し、自分らしいキャリア選択を支援します。

キャリアトラス：<https://www.neo-career.co.jp/careertrus/>

■ 会社概要

会社名：株式会社ネオキャリア

所在地：東京都新宿区西新宿1-22-2 新宿サンエービル

代表者：代表取締役CEO 西澤 亮一

事業概要：採用支援、就労支援、業務支援

URL：<https://www.neo-career.co.jp/>