



2025年9月22日
パーソルキャリア株式会社

Job 総研『2025 年 人脈の実態調査』を実施 人脈作りにリスク実感 5 割 若年で顕著も「出世に必要」の声 ～プライバシー意識高まり SNS 敬遠も 今後広げたい 7 割～

転職サービス「doda」などを提供するパーソルキャリア株式会社が運営する調査機関『Job総研』は、430人の社会人男女を対象に「2025年 人脈の実態調査」を実施しました。本調査は、人脈を広げることへのリスクや避けたいSNSや場所、また人脈の重要度の変化や日頃の人脈形成への意識、そして出世と人脈の必要性などを調査したものです。



【人脈作りのリスク】

昭和時代には、出世のために人脈が必要と考えられていましたが、現代では若手世代を中心に昇進意欲の低下が見られます。その一方で、SNSの普及によって“ゆるく広く”つながることが可能となり、キャリア形成や副業への関心の高まりとともに「新しい人脈」の価値が高まっていると考えられます。一方で、オンライン詐欺や個人情報の流出などの危険性に対する意識も高まり、人脈を安易に広げることには慎重な人も増えています。このように、人脈に対する価値観やリスク認識が変化する中で、現代の社会人は人脈や人脈形成をどのように捉えているのでしょうか。

Job総研では430人の社会人男女を対象に、人脈を広げることへのリスクや避けたいSNSや場所、また人脈の重要度の変化や日頃の人脈形成への意識、そして出世と人脈の必要性について「2025年 人脈の実態調査」を実施しました。

【調査概要】

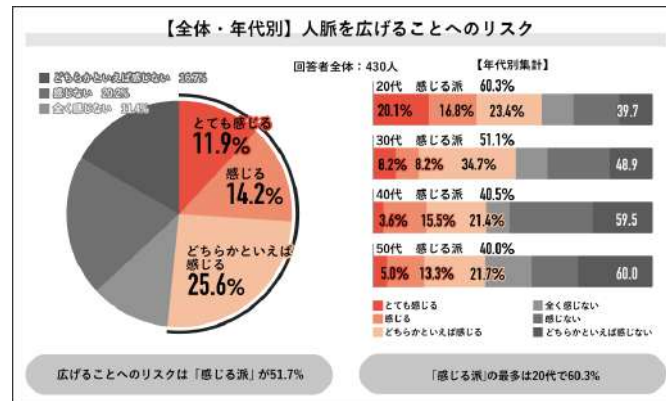
調査対象者：現在就業中のJobQ Town（ジョブキュータウン）登録者
調査条件：全国／男女／20～50代
調査期間：2025年9月3日～9月8日
有効回答数：430人
調査方法：インターネット調査

【TOPICS】

- ・全体の51.7%が人脈を広げることへのリスクを感じる 20代で最多 年代が下がるほど顕著
- ・人脈作りに伴うリスクは「プライバシーの侵害」が最多 人脈作りでは「SNS」を避けたい派が多数
- ・全体の66.7%が仕事で人脈を作ろうとしている その理由では「相談相手が欲しい」が最多
- ・全体の83.8%が出世のために人脈は「必要だと思う」と回答 20代で最多
- ・全体の55.3%が現職場は人脈が評価や昇進に影響すると思う 全体の76.3%今後3年で人脈を広げたい

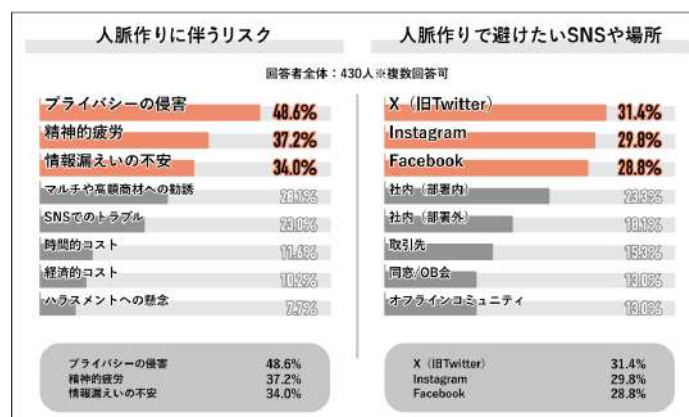
【人脈を広げることへのリスク】

回答者全体の430人に人脈を広げることへのリスクを感じるかを聞くと、「感じる派」が51.7%で過半数を占め、内訳は「とても感じる」が11.9%、「感じる」が14.2%、「どちらかといえば感じる」が25.6%となりました。「感じる派」の年代別では、20代が60.3%、30代が51.1%、40代が40.5%、50代が40.0%と年代が低いほどリスクを感じる結果となりました。



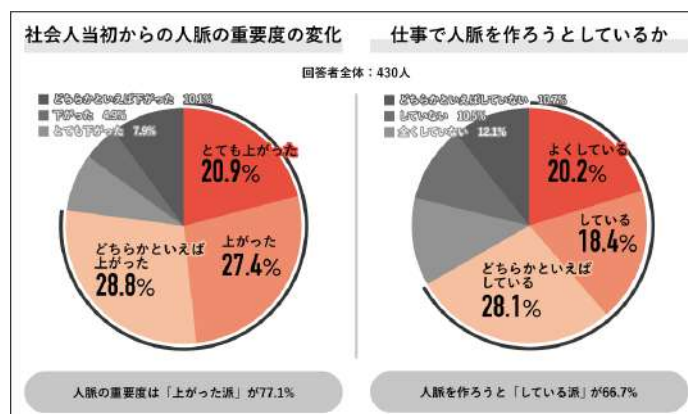
【避けたい SNS や場所】

回答者全体の430人に人脈作りに伴うリスクを聞くと、「プライバシーの侵害」が48.6%で最多となり、次いで「精神的疲労」が37.2%、「情報漏えいの不安」が34.0%となりました。また、人脈作りで避けたいSNSや場所を聞くと、「X（旧Twitter）」が31.4%で最多となり、次いで「Instagram」が29.8%、「Facebook」が28.8%となりました。



【人脈の重要度の変化】

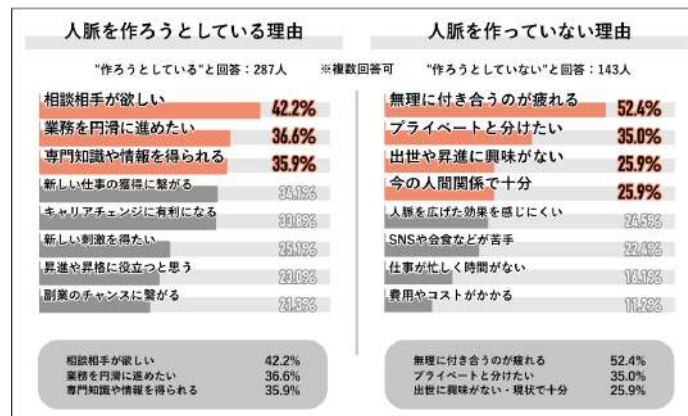
回答者全体の430人に、社会人になった当初と比べた人脈の重要度の変化を聞くと、「上がった派」が77.1%と過半数を占め、内訳は「とても上がった」が20.9%、「上がった」が27.4%、「どちらかといえば上がった」が28.8%となりました。また、仕事で人脈を作ろうとしているかを聞くと、「している派」が66.7%と過半数を占め、内訳は「よくしている」が20.2%、「している」が18.4%、「どちらかといえばしている」が28.1%となりました。



(※1)集計データの詳細は別紙「2025 年 人脈の実態調査 報告書」をご参照ください

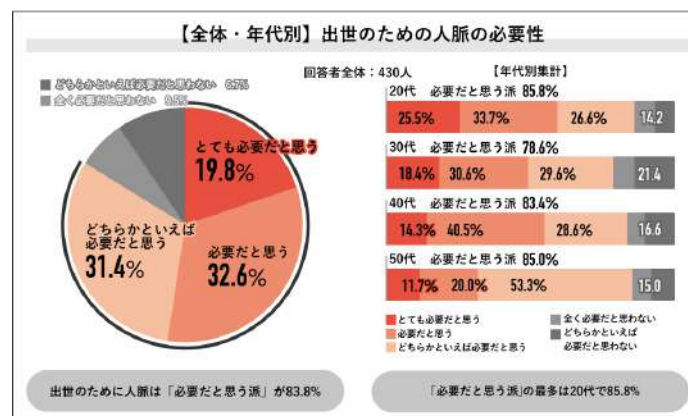
【人脈を作ろうとしている理由】

人脈を作ろうとしていると回答した 287 人にその理由を聞くと、「相談相手が欲しい」が 42.2%で最多となり、次いで「業務を円滑に進めたい」が 36.6%、「専門知識や情報を得られる」が 35.9%となりました。作ろうとしていないと回答した 143 人にその理由を聞くと、「無理に付き合うのが疲れる」が 52.4%で最多となり、次いで「プライベートと分けたい」が 35.0%、「出世や昇進に興味がない」「今の人間関係で十分」が同率で 25.9%となりました。



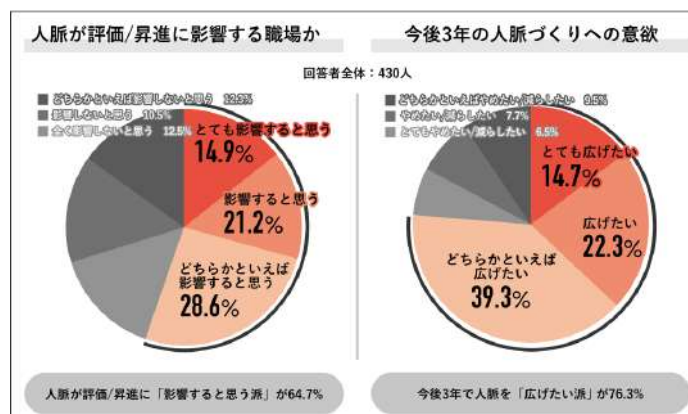
【出世と人脈の必要性】

回答者全体の 430 人に出世のための人脈の必要性を聞くと、「必要だと思う派」が 83.8%と大多数を占め、内訳は「とても必要だと思う」が 19.8%、「必要だと思う」が 32.6%、「どちらかといえば必要だと思う」が 31.4%となりました。「必要だと思う派」の年代別では、20 代が 85.8%、50 代が 85.0%、40 代が 83.4%、30 代が 78.6%となりました。



【人脈作りの意欲】

回答者全体の 430 人に、人脈が評価/昇進に影響する職場かを聞くと、「影響すると思う派」が 64.7%と過半数を占め、内訳は「とても影響すると思う」が 14.9%、「影響すると思う」が 21.2%、「どちらかといえば影響すると思う」が 28.6%となりました。また、今後 3 年の人脈作りへの意欲を聞くと、「広げたい派」が 76.3%と過半数を占め、内訳は「とても広げたい」が 14.7%、「広げたい」が 22.3%、「どちらかといえば広げたい」が 39.3%となりました。



【回答者自由記述コメント】

人脈作りにリスクを感じるコメントが集まりました。

- ・ 広く浅い人脈は相手に利用されるリスクもある。社内でも個人的なことは教えないようにしている
- ・ 人脈にも良い人脈と悪い人脈がある。SNS とか、見知らぬ人とつながるのは危険だと思う
- ・ 自分は内向的な性格であるため、人脈に固執をしてしまうと疲弊してしまうので注意したい
- ・ 人脈を広げようとして、自分のプライベート用 SNS を渡してしまい後悔した経験がある
- ・ 今の時代下手に人脈を広げてしまったら、情報が漏れたりして怖い

【調査まとめ】

Job 総研が実施した「2025 年 人脈の実態調査」では、全体の 5 割が人脈を広げることに對して何らかのリスクを感じており、特に 20 代でその傾向が強いことが明らかになりました。主な懸念点としては「プライバシーの侵害」「精神的な疲労」「情報漏えいの不安」などが挙げられ、また人脈作りでは SNS を避けたい意見が挙げられました。一方で、40~50 代は出世や業務を円滑に進めることを目的に、対面などの直接的なコミュニケーションを通じて社内外で人脈を築いてきた方も多く、これらが人脈と広げることについての意識ギャップにつながっていると考えられます。

しかし、人脈の重要性については肯定的な意識が強く、社会人になった当初と比べて「重要度が上がった」と回答した人は 8 割に上ります。実際に日常的に人脈形成を意識している人も約 7 割を占めており、その理由として「相談できる相手が欲しい」「業務を円滑に進めたい」「専門知識や新しい情報を得たい」といった前向きな動機が目立ちました。一方で、人脈を積極的に作らない人からは「無理な付き合いに疲れる」「プライベートとの線引きをしたい」「出世や昇進に興味がない」「今の関係で十分」といった声が寄せられています。

また、「出世のために人脈は必要」と考える人は全体の 8 割を超え、特に出世意欲が比較的低いと考えられる 20 代でその割合が高い結果となりました。さらに「職場で人脈が評価や昇進に影響する」と感じる人も 6 割に上っており、人脈がキャリア形成に影響するという意識の高まりがうかがえます。今後 3 年の展望については「人脈をさらに広げたい」と答えた人が約 7 割に達し、多くの社会人が人脈に「価値」を見出していることがわかりました。

本調査では、若年層ほど人脈形成にリスクを感じやすい一方で、キャリアアップや情報収集のためには必要と捉えている二面性が浮き彫りになりました。特に SNS を活用した人脈作りを避けたい背景として挙げられた点は、プライベートと仕事の線引きを重視する価値観の広がりだけでなく、簡単につながれることによる情報漏えいへの警戒など、新しい人間関係作りへの慎重な姿勢を示していると考えられます。今後は、オンライン上での“ゆるい接点作り”だけでなく、“信頼性や安全性の確保”を前提とした質の高い人脈形成など、人脈作りの使い分けが行われていく可能性が考えられる調査結果となりました。

「明日の常識を、ココから。」をコンセプトとする『Job 総研』では、世の中で当たり前とされている事を疑い、はたらき方に関連する様々な調査を実施してまいります。そしてリアルで透明度の高い情報を発信することで、個が活躍する社会の実現に向けて貢献してまいります。



パーソルキャリア株式会社 Job 総研 PR 担当
高木 理子（たかぎ りこ）

2020 年からのインターンを経て 2022 年に新卒入社。コンテンツマーケティンググループ所属後、2023 年に広報へ異動し"はたらく社会人"を中心に様々な観点から意識や行動などについて調査研究を実施する Job 総研にて調査研究を担当。Job 総研を通して「社会とつながる」を個人のビジョンに掲げ、市場の現状と未来を分析し、社会へ発信することではたらく社会人や就活生の選択機会に貢献する事を目的として活動している。

■(※1) 2025 年 人脈の実態調査 報告書（本調査）

報告書では、同調査の属性やその他設問の回答結果をより詳細にご確認いただけます

<https://job-q.me/articles/15928>

■Job 総研について < <https://job-q.me/categories/job-souken> >

『Job 総研』は今後もキャリアやはたらくに関する調査を続けるだけでなく、調査で拾いきれない「社会・企業・個人」3つの観点からの声を収集することで、これまで以上に確立した取組を行ってまいります。その手段として、アンケート調査によって明らかにした事実をもとに、はたらく現場でのリアルな疑問を収集し、それに対する個人の回答も収集します。そして世の中で当たり前とされている事を疑い、明日の常識をココから見つけられるコンテンツとしての情報発信をしてまいります。

■JobQ Town について < <https://job-q.me/> >

「あなたが知りたい”はたらく”は誰かが知っている」をコンセプトに運営する JobQ Town の累計登録者数は 40 万人を超え、キャリアや転職に関する情報交換と相談ができるサービスです。具体的な企業名を検索して、現役社員や元社員による口コミだけではなく、仕事全般に関する悩みや就職・転職への不安など漠然とした内容も含まれ、匿名によるユーザ同士でコミュニケーションを取りながら、より良い選択をつくる場になっています。

■JobQ Town”はたらき方・キャリア”に関する Q&A

<https://job-q.me/categories/career>

■パーソルキャリア株式会社について < <https://www.persol-career.co.jp/> >

パーソルキャリア株式会社は、**－人々に「はたらく」を自分のものにする力を－**をミッションとし、転職サービス「doda」やハイクラス転職サービス「doda X」を通じて人材紹介、求人広告、新卒採用支援などを提供しています。2022年5月にはプロフェッショナル人材の総合活用支援ブランド「HiPro」を立ち上げ、副業・フリーランス領域にも本格参入。グループの総力をあげて、これまで以上に個人の「はたらく」にフォーカスした社会価値の創出に努め、社会課題に正面から向き合い、すべての「はたらく」が笑顔につながる社会の実現を目指します。

当社のミッションについて：https://www.persol-career.co.jp/mission_value/

報道関係者様お問い合わせ先 パーソルキャリア株式会社 JobQ 部 PR 担当：高木 理子 Tel 携帯：070-3180-4798 Mail： pr-contact@persol.co.jp

※現在主にテレワークでの勤務形態をとっておりますので、誠に勝手ながらお問い合わせは携帯電話かメールにてお願い致します