



2025 年 12 月 15 日  
パーソルキャリア株式会社

## Job 総研「2025 年 転職と年収に関する実態調査」を実施 自己評価額より低い 6 割 社内昇進より転職で年収アップ望む声 ～期待値+144 万円に届かず 転職後平均 89 万円増額実現も 長期視点に課題～

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、352人の社会人男女を対象に「2025年 転職と年収に関する実態調査」を実施しました。本調査では現年収に対する自己評価と転職で期待する年収上昇額、また転職の目的や直近の転職による年収変化、そして転職直後に上がった/下がった年収額や転職の成功/失敗の定義などを調査したものです。



### 【年収への不満】

2022年にJob総研が実施した調査<sup>(※1)</sup>では、社会人の6割が「自己評価より低い年収に不満がある」と回答する一方で、転職によって平均40万円の年収アップを実現している実態が明らかになりました。労働者団体の連合は来年の春闘において全体で5%以上の賃上げを求める方針を決定していますが、実質賃金は9カ月連続でマイナスになるなど、賃金の伸びが物価高騰に追いついていない状況は依然として続いています。年末年始を迎え、翌年以降のキャリアを見つめ直す人が増えると考えられる中、社会人の転職や年収事情は2022年から3年間でどのように変化しているのでしょうか。

Job総研では352人の社会人男女を対象に、現年収に対する自己評価と転職で期待する年収上昇額、また転職の目的や直近の転職による年収変化、そして転職直後に上がった/下がった年収額や転職の成功/失敗の定義などを調べるべく「2025年 転職と年収に関する実態調査」を実施しました。

#### 【調査概要】

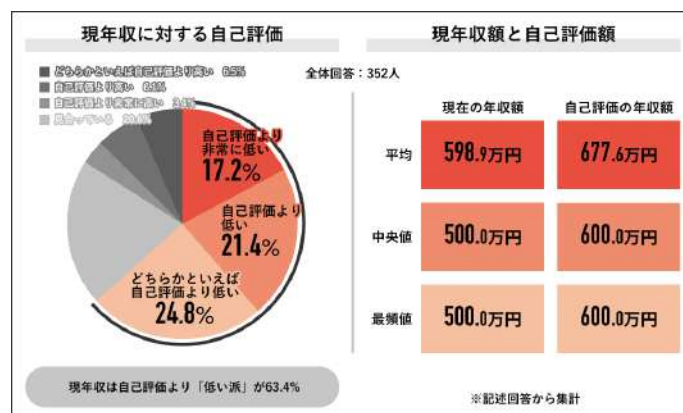
調査対象者：現在就業中のJobQ Town（ジョブキュータウン）登録者  
調査条件：全国／男女／20～50代  
調査期間：2025年11月26日～12月1日  
有効回答数：352人  
調査方法：インターネット調査

### 【TOPICS】

- ・全体の63.4%が現年収は「自己評価より低い」実感 現年収の平均額は598.9万円 自己評価額は677.6万円
- ・全体の83.3%が年収を上げるために昇進昇給より「転職」 転職後に期待する平均年収アップ額は144.1万円
- ・今後転職する際の目的は「年収を上げる」 過去の主な転職理由は「仕事内容を変えるため」が1位
- ・転職経験のある62.2%が直近の転職で年収が「上がった」 「年収が上がった派」は 20 代が最多
- ・直近の転職直後に上がった平均年収額は89.8万円 下がった額は168.7万円

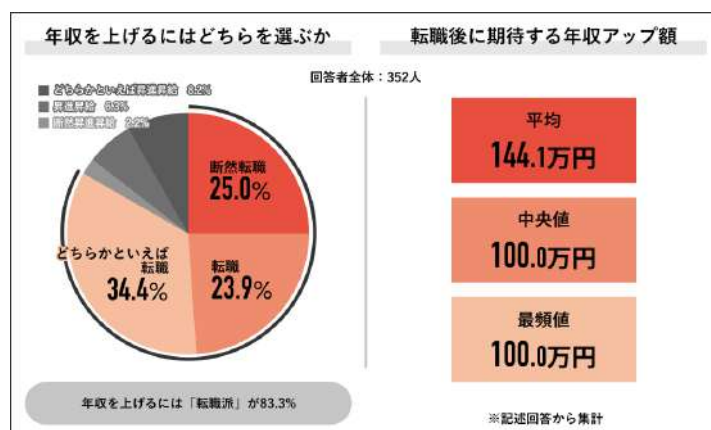
## 【現年収に対する自己評価】

回答者全体の 352 人に現年収の自己評価を聞くと、「自己評価より低い派」は 63.4%で過半数を占め、内訳は「自己評価より非常に低い」17.2%、「自己評価より低い」21.4%、「どちらかといえば自己評価より低い」24.8%でした。また、現年収額と自己評価額をそれぞれ聞くと、現年収額の平均は 598.9 万円、中央値と最頻値は 500.0 万円でした。自己評価額の平均は 677.6 万円、中央値と最頻値は 600 万円となり、平均値において 78.7 万円のギャップがありました。



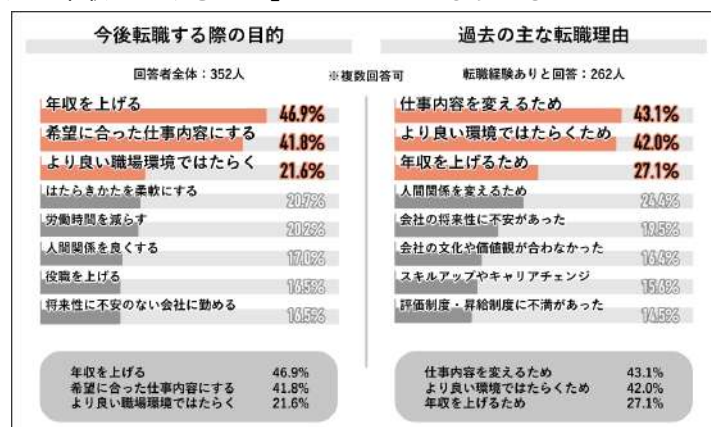
## 【転職による年収アップへの期待額】

回答者全体の 352 人に、年収を上げるために、社内での昇進昇給と転職どちらを選ぶかを聞くと、「転職を選ぶ派」は 83.3%で大多数を占め、内訳は「断然転職を選ぶ」25.0%、「転職を選ぶ」23.9%、「どちらかといえば転職を選ぶ」34.4%でした。また、転職後に期待する年収を聞くと、平均額は 144.1 万円、中央値と最頻値は 100.0 万円となりました。



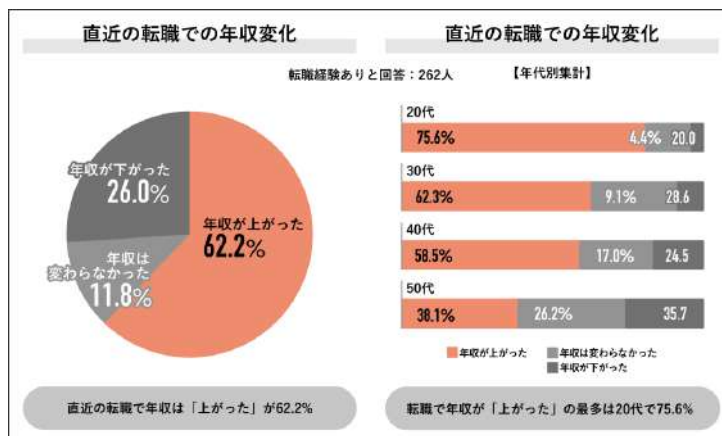
## 【転職の目的】

回答者全体の 352 人に今後転職する際の目的を聞くと、「年収を上げる」が 46.9%で最多となり、次いで「希望に合った仕事内容にする」が 41.8%、「より良い職場環境ではたらく」が 21.6%となりました。転職経験ありと回答した 262人に過去の主な転職理由を聞くと、「仕事内容を変えるため」が 43.1%で最多となり、次いで「より良い環境ではたらくため」が 42.0%、「年収を上げるため」が 27.1%となりました。



## 【直近の転職での年収変化】

転職経験ありと回答した 262 人に直近の転職での年収変化を聞くと、「上がった派」が 62.2%と最多となり、「下がった派」が 26.0%、「変わらなかった」が 11.8%となりました。年代別で「年収が上がった派」の割合を見ると、20 代が 75.6%と最多となり、次いで 30 代が 62.3%、40 代が 58.5%、50 代が 38.1%となり年代が低いほど年収が上がる傾向となりました。



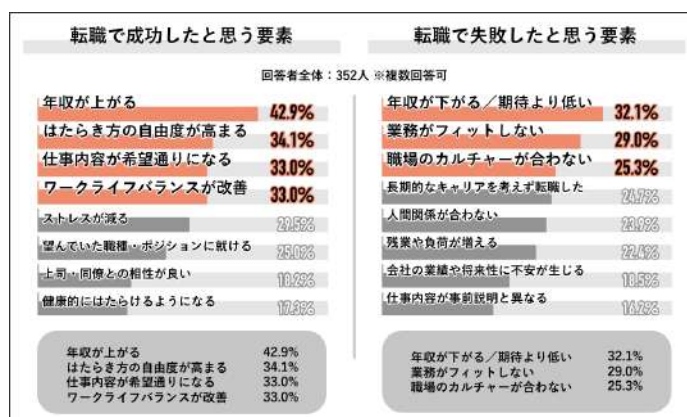
## 【転職直後に上がった/下がった年収額】

直近の転職で年収が上がったと回答した 163 人にその上昇額を聞くと、平均額は 89.8 万円、中央値と最頻値は 50.0 万円となりました。直近の転職で年収が下がったと回答した 68 人にその下落額を聞くと、平均額は 168.7 万円、中央値が 82.5 万円、最頻値が 40.0 万円となりました。



## 【転職の成功/失敗の定義】

回答者全体の 352 人に転職で成功したと思う定義を聞くと、「年収が上がる」が 42.9%で最多となり、次いで「はたらき方の自由度が高まる」が 34.1%、「仕事内容が希望通りになる」「ワークライフバランスが改善」が同率で 33.0%となりました。また、転職で失敗したと思う定義を聞くと、「年収が下がる／期待より低い」が 32.1%で最多となり、次いで「業務がフィットしない」が 29.0%、「職場のカルチャーが合わない」が 25.3%となりました。



(※2) 年代別回答など集計データの詳細は別紙「2025 年 転職と年収に関する実態調査 報告書」をご参照ください

## 【回答者自由記述コメント】

年収アップを望むことを基本とし、転職時は長期的な視点が重要というコメントが多く見られました。

- ・転職の成功＝年収アップだけでなく、やりたいことができるか、存在意義を感じられるかが大切
- ・転職経験があるが、改善された/悪化した部分もあり、必ずしも転職が正解だったとは言い切れない
- ・転職後にミスマッチを起こして後悔。年収も欲しいが専門性にあった職に就くのが将来的にもよい
- ・転職で年収が上がるのはいいこと。だがやりたいことやスキルアップが出来ないといつか不満が出る
- ・年収が上がる転職も嬉しいが、ずっと続けられるはたらき方を選ぶのも良いと最近思うようになった
- ・私が「転職」や「年収」について考えるとき、軸になるのは“年収＝結果、転職＝手段”という捉え方

関連コメントは「JobQ Town」にて確認いただけます。<https://job-q.me/29675>

## 【調査まとめ】

Job 総研が実施した「2025 年 転職と年収に関する実態調査」では、はたらく人々が「年収」と「自分の価値」との間に強いズレを感じている実態が明らかになりました。現年収額を“自己評価より低い”と答えた人は 6 割を超え、その差額は約 80 万円と、2022 年調査<sup>(※1)</sup>から大きな差は見られませんでした。転職後に期待する年収アップ額は平均 144.1 万円と高くなっていること、また年収アップの手段として社内昇進よりも転職を選ぶ人が 8 割を超えることから、年収アップへの個人の意識の強さがうかがえます。実際、転職直近の転職でも 6 割以上が年収アップを実現している一方で、年収が下がった場合の減少幅は上昇額を上回る点も見逃せません。

過去の転職理由では「仕事内容の変更」や「職場環境の改善」が上位を占めたものの、今後は「年収アップ」がトップになり、賃金の伸びが物価高騰に追いついていない昨今の状況が影響していると考えられます。転職の成功/失敗の定義では、両面で「年収」がトップとなる一方、「業務への不適合」も失敗要素として挙がっており、転職の成果は年収だけで測れるものではなく、長期的なキャリア視点を持つことがより重要であることが示唆されています。賃上げムードの裏で、転職で年収アップを狙いに行く人が多数いることから、個人の関心は“社内評価”から“市場評価”へ切り替わった可能性が見え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。

### ■<sup>(※1)</sup> 転職と年収に関する実態（2022 年 6 月公開）

<https://jobsoken.jp/info/20220620/>

### ■<sup>(※2)</sup> 2025 年 転職と年収に関する実態調査 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/15982>



## ■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“転職”に関する Q&A

<https://job-q.me/tags/1158>

## ■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/](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： <a href="mailto:pr-contact@persol.co.jp">pr-contact@persol.co.jp</a>
---

※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