



2026年7月29日
パーソルキャリア株式会社

Job 総研『2026年 転職意識調査』を実施 “新年度3ヶ月”で6割が転職を意識 業務負荷に不満の声 ～5割強が今夏転職を検討 職場ストレスある人ほど顕著～

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、407人の社会人男女を対象に「2026年 転職意識調査」を実施しました。本調査では、新年度開始から約3ヶ月間で転職を意識した経験やその理由、職場ストレスとの関係、今夏の転職意向、今年度の転職活動開始時期など、新年度を経たはたらく人の意識変化を明らかにしています。



【4月からの3ヶ月の不満】

物価上昇にともなう賃上げが続く中、転職市場は人材不足を背景に活況が続いています。厚生労働省の調査では、2024年の転職者数が3年連続で増加傾向にあることが示されています。また、Job総研のこれまでの退職・転職関連調査^(※1)でも、「給与」だけでなく「成長実感」や「はたらき方への不満」が転職意向に影響する傾向が見られました。このような状況で、新年度開始から約3ヶ月経った今、社会人は転職についてどのように考えているのでしょうか。

Job総研では407人の社会人男女を対象に、新年度開始から約3ヶ月間で転職を意識した経験やその理由、職場ストレスとの関係、今夏の転職意向、今年度の転職活動開始時期など、新年度を経たはたらく人の意識変化を明らかにした「2026年 転職意識調査」を実施しました。

【調査概要】

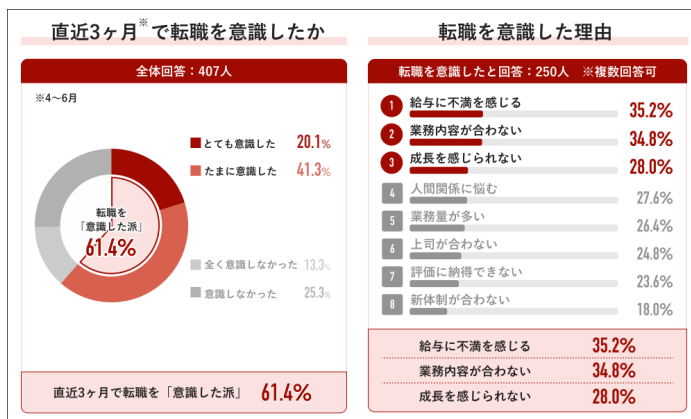
調査対象者：現在就業中のJobQ Town（ジョブキュータウン）登録者
調査条件：全国／男女／20～50代
調査期間：2026年7月8日～7月13日
有効回答数：407人
調査方法：インターネット調査

【TOPICS】

- ・全体の61.4%が直近3ヶ月で転職を意識 理由は「給与への不満」「業務内容が合わない」が上位
- ・全体の57.5%が今夏の転職を検討・実施 「給与への不満」「はたらき方を変えたい」が最多
- ・全体の76.2%が直近3ヶ月で職場ストレスを実感 「業務量」が最多で「上司・先輩との関係」が続く
- ・全体の35.1%が職場課題に「業務量の偏り」「人手不足」を実感
- ・職場ストレスがある人ほど転職を意識する傾向が顕著 今夏の転職検討もストレスある人ほど顕著

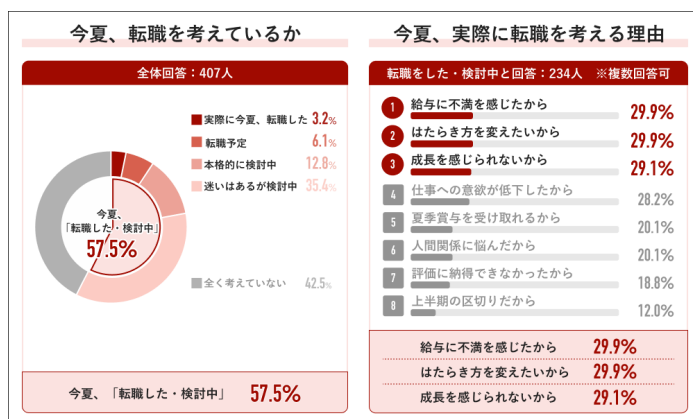
【直近 3 ヶ月で転職がよぎったか】

回答者全体の 407 人に、直近 3 ヶ月（※4~6 月）で転職を意識したかを聞くと、「意識した派」が 61.4%で過半数を占め、内訳は「とても意識した」が 20.1%、「たまに意識した」が 41.3%でした。転職を意識と回答した 250 人に、意識した理由を聞くと、「給与に不満を感じる」が 35.2%で最多となり、次いで「業務内容が合わない」が 34.8%、「成長を感じられない」が 28.0%となりました。



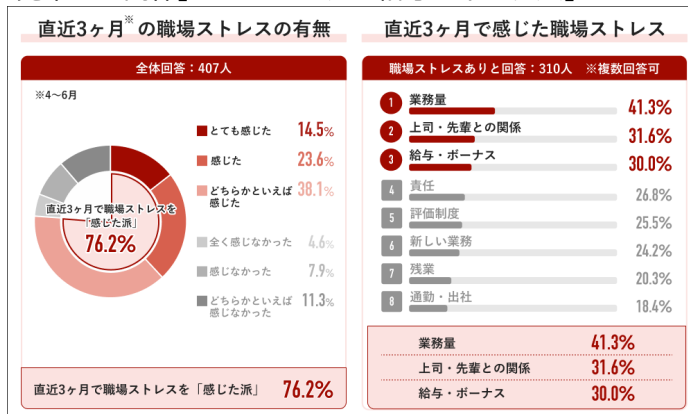
【今夏、転職を考えているか】

回答者全体の 407 人に、今夏、転職を考えているかを聞くと、「転職済」「予定あり」「検討中」を合わせて 57.5%と過半数を占め、内訳は「実際に今夏、転職した」が 3.2%、「転職予定」が 6.1%、「本格的に検討中」が 12.8%、「迷いはあるが検討中」が 35.4%でした。転職済、予定あり、検討中と回答した 234 人にその理由を聞くと、「給与に不満を感じたから」と「はたらき方を変えたいから」が 29.9%で同率最多となり、次いで「成長を感じられないから」が 29.1%となりました。



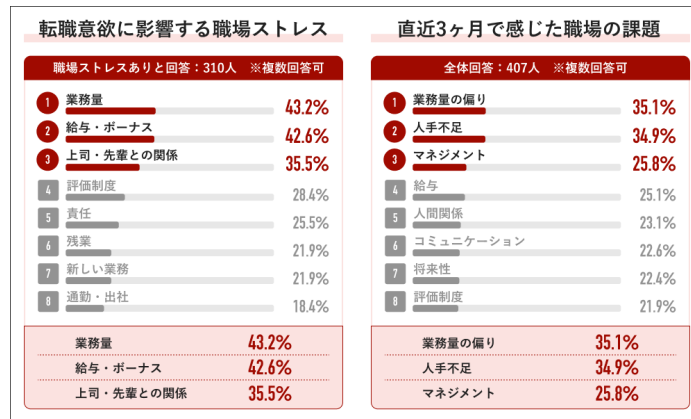
【直近 3 ヶ月の職場ストレス】

回答者全体の 407 人に、直近 3 ヶ月（※4~6 月）の職場ストレスを聞くと、「ストレスを感じた派」が 76.2%で過半数を占め、内訳は「とても感じた」が 14.5%、「感じた」が 23.6%、「どちらかといえば感じた」が 38.1%でした。ストレスを感じたと回答した 310 人に、直近 3 ヶ月で感じた職場ストレスを聞くと、「業務量」が 41.3%で最多となり、次いで「上司・先輩との関係」が 31.6%、「給与・ボーナス」が 30.0%となりました。



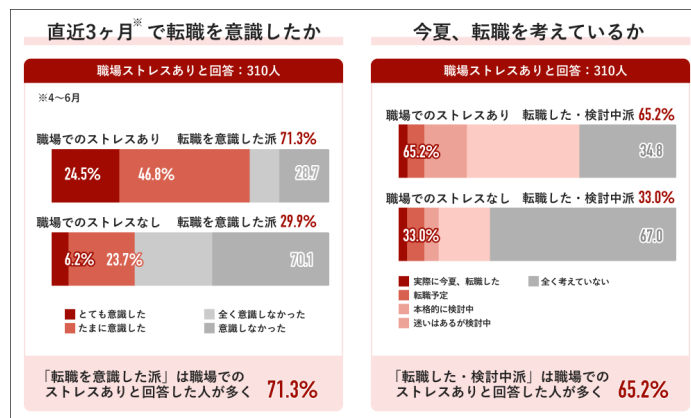
【転職を意識する職場ストレス】

ストレスを感じたと回答した 310 人に、転職意欲に影響した職場ストレスを聞くと、「業務量」が 43.2%で最多となり、次いで「給与・ボーナス」が 42.6%、「上司・先輩との関係」が 35.5%となりました。回答者全体の 407 人に、直近 3 ヶ月で感じた職場の課題を聞くと、「業務量の偏り」が 35.1%で最多となり、次いで「人手不足」が 34.1%、「マネジメント」が 25.8%となりました。



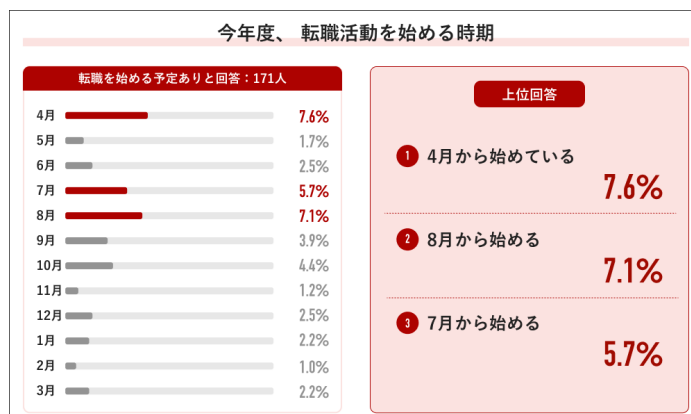
【ストレスがある人ほど転職を意識】

「直近 3 ヶ月に転職を意識した派」を職場のストレス別で見ると、ストレスありが 71.3%、ストレスなしが 29.9%となり、ストレスがある人ほど直近 3 ヶ月に転職を意識する傾向となりました。また、「今夏、転職を考えている派」を職場のストレス別で見ると、ストレスありが 65.2%、ストレスなしが 33.0%と、ストレスがある人ほど、具体的な転職行動や転職検討につながっていることも明らかになりました。



【今年度、転職活動を始める時期】

回答者全体の 407 人に、今年度、転職活動を始める時期を聞くと、「4 月から初めている」が 7.6%で最多となり、次いで、「8 月から始める」が 7.1%、「7 月から始める」が 5.7%でした。



【回答者自由記述コメント】

4月からの3ヶ月で見えてきた"期待と現実のギャップ"のコメントが集まりました。

- ・異動により、これまでの担当と全く異なる仕事をするように。知識をつけねばならない焦りがストレス
- ・会社が自分にやらせたいことと自分がやりたいことの不一致。仕事を成長機会にできる所に行きたい
- ・新しい期に伴い体制・組織を上手くスタートし切れないことへの苛立ちであたってくる上司がいる
- ・慣れてくると同じ仕事の中でより良い内容や待遇が目に入るようになる
- ・ひと月の給料とボーナス額を見て、仕事量と見合っているか確認。この先続けて行けるか自問自答

【調査まとめ】

Job 総研が実施した「2026 年 転職意識調査」では、直近 3 ヶ月で転職を意識した人は 6 割を超え、4～6 月に転職済、現在転職検討中の人も過半数を超える結果となりました。その理由を見ると、「給与への不満」「はたらき方を変えたい」が最多となり、「業務内容が合わない」「成長を感じられない」「はたらき方を変えたい」などが続きました。近年は物価高や賃上げが注目される中で、「給与」が転職の理由として挙げられやすい状況にあります。今回の調査では、「はたらき続ける価値を実感できるか」も転職判断の軸になっていることがわかりました。そのため、給与についても、現在のはたらき方や成長機会への納得感を測る一つの指標として捉えられている可能性も考えられます。

また、職場で感じるストレスでは「業務量」が最多となり、「業務量の偏り」「人手不足」が職場課題としても上位に挙がりました。さらに、職場ストレスを感じている人ほど転職を意識・検討する割合が高いことも明らかになっています。人手不足による業務負荷が増したことで従業員のストレスが高まったのだと考えられますが、離職が人手不足を招き、人手不足がさらに離職を生む構造は、多くの企業が直面している課題といえるでしょう。

また、今年度の転職活動開始時期を見ると、4月に既に始めた人が最多だった一方、「7・8・9月」と夏以降にも回答が分散しました。新年度開始直後ではなく、新体制や配属、業務内容を一定期間経験したうえで、自身のキャリアを判断する人が少なくないことを示していると考えられます。4月は環境変化への期待が先行しやすいものの、約3ヶ月が経過すると、期待と現実のギャップが表面化することで、転職を現実的な選択肢として捉えるタイミングになっているのかもしれません。

企業の離職対策では、入社直後や新年度直後のオンボーディングに注力するケースが多く見られますが、本調査から見えてきたのは、新年度から3ヶ月間でのフォローが必要だということです。業務量やマネジメントの改善、成長機会の提供、はたらき方に関する対話など、新体制が定着するタイミングで従業員の状態を把握し、早期に課題へ対応できるかが離職防止の鍵となります。人材の流動化が進む現在は、「辞める理由」を減らすだけでなく、「辞めない理由」を企業がつくる視点も欠かせません。給与改善だけでは解決しない時代だからこそ、業務設計やマネジメント、キャリア支援を含めた就業体験全体の質を高めることが、人材の定着と採用競争力の向上につながるのではないでしょうか。

「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) Job 総研「2025 年 転職と年収に関する実態調査」(2025 年 12 月公開)

<https://jobsoken.jp/info/20251215/>

■^(※1) Job 総研「2022 年 転職と年収に関する実態調査」(2022 年 6 月公開)

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

■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/

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