

SCIA 調査レポート 2026

「名刺定年」 実態調査

45～59歳の管理職300人に聞いた、
会社を離れた後の人間関係



発行：セカンドキャリア・インキュベーション協会（SCIA） 2026年10月
調査実施機関：株式会社ネオマーケティング

調査結果のポイント

仕事上で月1回以上やり取りする相手は中央値**20人**。そのうち会社を離れても連絡を取り合うと思う人は中央値**2人**

会社を離れても続く関係が「0人」と答えた人は**38.1%**

「実力は社外でも通用する」と考える人の**43.3%**が、続く関係は2人以下

不安を感じながら、現在何も取り組んでいない人は**34.3%**（約3人に1人）

何もしていない理由で最も多いのは「特に理由はない」 **46.0%**

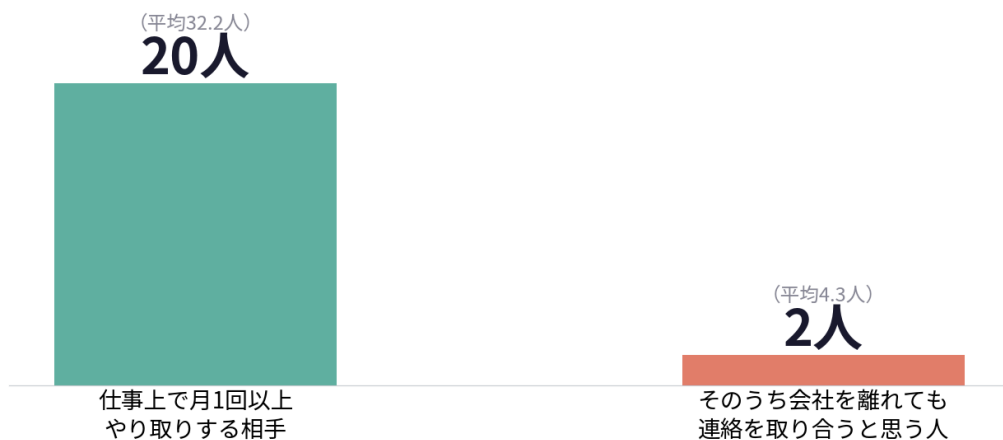
「名刺定年」とは

会社の名刺（社名・肩書き）が使えなくなったときに、仕事上の人間関係の多くが効力を失う現象を指す言葉です。SCIAが提唱しています。制度上の定年（退職日）とは別に、「人間関係の定年」があるという考え方です。本調査は、その実態を数字で確かめるために実施しました。なお、設問文では「名刺定年」という言葉は使っていません。

1. 会社を離れても続くのは、中央値2人

仕事の相手は20人、会社を離れても続くのは2人

中央値（カッコ内は平均）

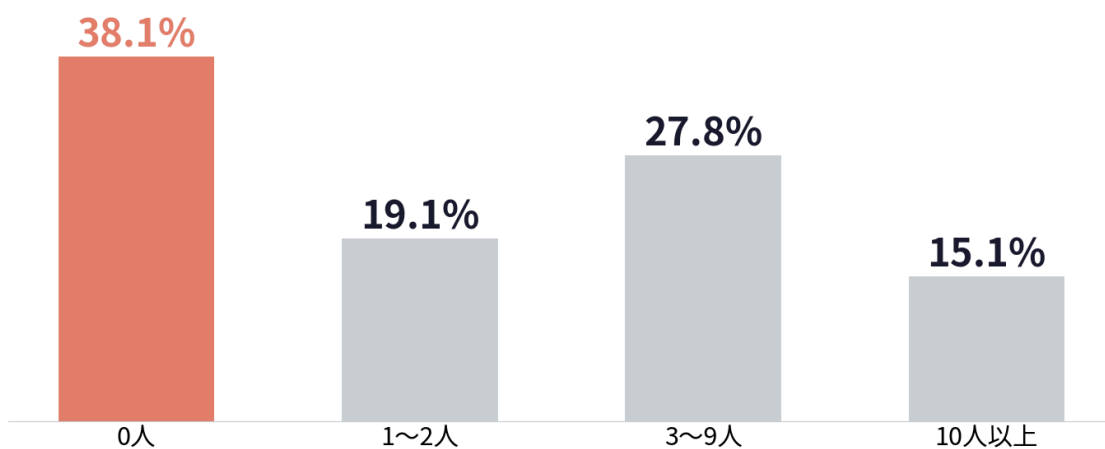


Q1 n=300/Q2 n=299 セカンドキャリア・インキュベーション協会（SCIA）調べ（調査実施機関：株式会社ネオマーケティング）

一部の大きな回答が平均を押し上げるため、代表値には中央値を用いています。

会社を離れても続く関係、38.1%が「0人」

会社を離れた後も個人的に連絡を取り合うと思う人数



n=299 セカンドキャリア・インキュベーション協会（SCIA）調べ（調査実施機関：株式会社ネオマーケティング）

38.1%が「0人」と回答しました。

2. 自信と、つながりの実態

「通用する」と考える人の43.3%が、続く関係は2人以下

実力・経験は今の会社の外でも通用すると「とても思う」「やや思う」と回答した人（164人）



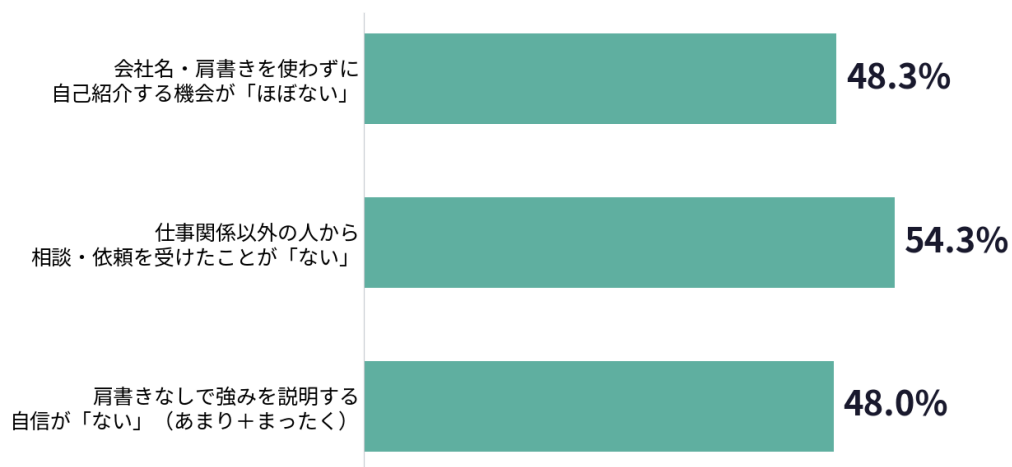
回答者全体では、「通用すると思う」は54.7%（とても13.7%+やや41.0%）

n=164 セカンドキャリア・インキュベーション協会（SCIA）調べ（調査実施機関：株式会社ネオマーケティング）

実力への自信と、それを届けるつながりの間に差があります。

肩書きを外した接点は、約半数が「ない」

過去1年間の状況と、現在の自信



n=300 セカンドキャリア・インキュベーション協会（SCIA）調べ（調査実施機関：株式会社ネオマーケティング）

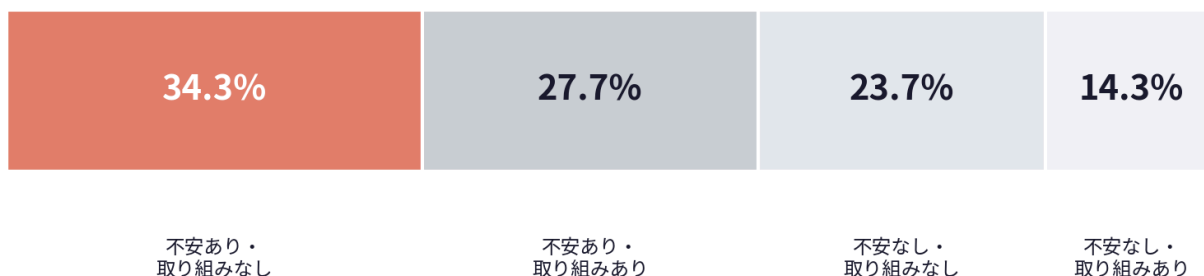
肩書きを外した場での接点は、約半数が「ない」と回答しました。

3. 不安と、行動

不安なのに何もしていない人は、3人に1人

離れた後のキャリアへの不安 × 現在の取り組みの有無

不安を感じる 62.0% / 現在取り組んでいることはない 58.0%

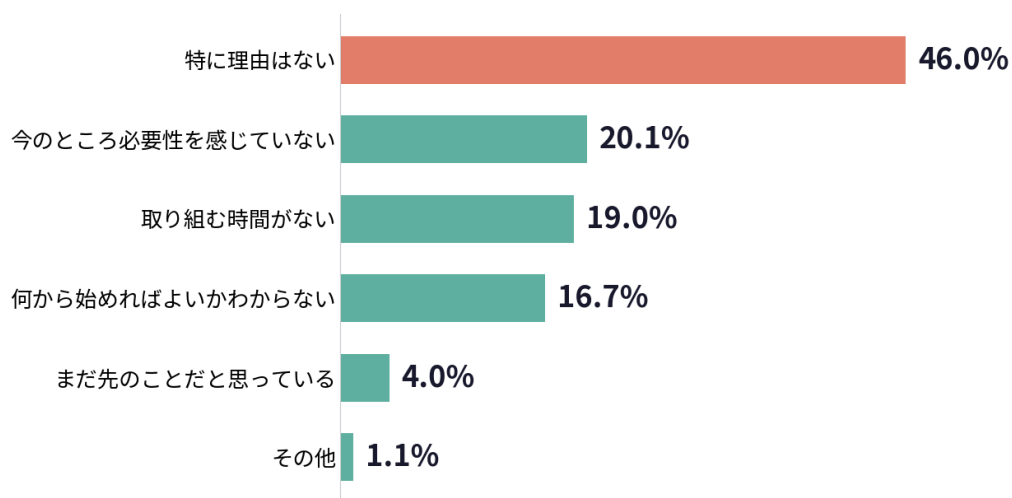


n=300 セカンドキャリア・インキュベーション協会（SCIA）調べ（調査実施機関：株式会社ネオマーケティング）

不安を感じる人は62.0%、現在取り組んでいることがない人は58.0%。両方にあてはまる人は34.3%でした。

何もしていない理由の最多は「特に理由はない」

現在、特に何もしていない理由（複数回答）



n=174（現在取り組んでいることがない人） セカンドキャリア・インキュベーション協会（SCIA）調べ（調査実施機関：株式会社ネオマーケティング）

最も大きい不安は「収入が維持できるか」（不安を感じる186人の44.6%）。複数回答では「居場所」29.0%、「つながり」25.8%でした。

全設問の集計結果

Q1 現在、仕事上で月1回以上やり取りする相手（社内・社外を問わず）は何人いますか。

中央値	平均	最小	最大
20人	32.2人	0人	300人

n=300

Q2 そのうち、現在の会社を離れた後も個人的に連絡を取り合うと思う人は何人いますか。

中央値	平均	最小	最大
2人	4.3人	0人	50人

n=299（Q1で1人以上と回答した人）

Q2（区分） Q2の人数の分布

選択肢	人数	割合
0人	114	38.1%
1～2人	57	19.1%
3～9人	83	27.8%
10人以上	45	15.1%

n=299（ローデータより算出）

Q3 過去1年間に、会社名や肩書きを使わずに自己紹介をする機会はどのくらいありましたか。

選択肢	人数	割合
月1回以上	51	17.0%
年に数回	104	34.7%
ほぼない	145	48.3%

n=300

Q4 過去1年間に、会社の仕事関係以外の人から、あなたの経験や知識を頼りに相談や依頼を受けたことはありますか。

選択肢	人数	割合
2回以上ある	102	34.0%
1回ある	35	11.7%
ない	163	54.3%

n=300

Q5 あなたの實力・経験は、今の会社の外でも通用すると思いますか。

選択肢	人数	割合
とてもそう思う	41	13.7%
やや思う	123	41.0%
あまり思わない	93	31.0%
まったく思わない	43	14.3%

n=300

Q6 会社名や肩書きを使わずに、初対面の人に自分の強みを具体的に説明できる自信がありますか。

選択肢	人数	割合
とても自信がある	32	10.7%
やや自信がある	124	41.3%
あまり自信がない	105	35.0%
まったく自信がない	39	13.0%

n=300

Q7 現在の会社を離れた後のキャリアに、不安を感じますか。

選択肢	人数	割合
とても不安を感じる	47	15.7%
やや不安を感じる	139	46.3%
あまり不安を感じない	87	29.0%
全く不安を感じない	27	9.0%

n=300

Q8-1 現在の会社を離れた場合、その後のキャリアについて不安に感じていること（複数回答）

選択肢	人数	割合
収入が維持できるか	117	62.9%
次の働き口が見つかるか	86	46.2%
人とのつながりがなくなること	48	25.8%
自分の居場所がなくなること	54	29.0%
仕事のやりがいを得られるか	56	30.1%
その他	0	0.0%
わからない	7	3.8%

n=186（Q7で不安を感じると回答した人）

Q8-2 その中で、最も不安に感じること（単一回答）

選択肢	人数	割合
収入が維持できるか	83	44.6%
次の働き口が見つかるか	37	19.9%
人とのつながりがなくなること	19	10.2%
自分の居場所がなくなること	24	12.9%
仕事のやりがいを得られるか	16	8.6%
その他	0	0.0%
わからない	7	3.8%

n=186（同上）

Q9-1 会社を離れた後のキャリアに向けて、過去に取り組んだことがあるもの（複数回答）

選択肢	人数	割合
資格の取得	111	37.0%
転職サイト・転職エージェントへの登録	61	20.3%
副業	45	15.0%
社外コミュニティへの参加	43	14.3%
SNS・ブログなどでの情報発信	26	8.7%
社外の人との人脈づくり	56	18.7%
あてはまるものはない	128	42.7%

n=300

Q9-2 会社を離れた後のキャリアに向けて、現在、実際に取り組んでいること（複数回答）

選択肢	人数	割合
資格の取得	54	18.0%
転職サイト・転職エージェントへの登録	41	13.7%
副業	37	12.3%
社外コミュニティへの参加	29	9.7%
SNS・ブログなどでの情報発信	26	8.7%
社外の人との人脈づくり	53	17.7%
あてはまるものはない	174	58.0%

n=300

Q10 将来のキャリアに向けて、現在、特に何もしていない理由（複数回答）

選択肢	人数	割合
何から始めればよいかわからない	29	16.7%
取り組む時間がない	33	19.0%
まだ先のことだと思っている	7	4.0%
今のところ必要性を感じていない	35	20.1%
その他	2	1.1%
特に理由はない	80	46.0%

n=174（Q9-2で「あてはまるものはない」と回答した人）

※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

調査概要

- 調査名：管理職の「社会資本」実態調査
- 調査の対象：全国の45～59歳の正社員、課長相当以上、現在の勤務先での勤続年数：5年以上、勤務先の従業員規模：100人以上の方
- 有効回答数：300人（男性282人・女性18人／50代245人・45～49歳55人）
- 調査方法：株式会社ネオマーケティングが運営するアンケートシステムを利用したWEBアンケート方式で実施
- 調査実施日：2026年9月 [要記入]
- 調査実施機関：株式会社ネオマーケティング（東証スタンダード上場）

本調査は、株式会社ネオマーケティングの定量調査品質基準（<https://corp.neo-m.jp/service/quality/research/>）に基づいて実施しています。

引用・転載時のお願い

本調査結果を引用・転載する際は、「セカンドキャリア・インキュベーション協会（SCIA）調べ（調査実施機関：株式会社ネオマーケティング）」とクレジットを明記してください。

調査実施機関概要

- 株式会社ネオマーケティング
- 所在地：東京都渋谷区南平台町16-25 養命酒ビル11F
- 代表者：代表取締役 橋本光伸
- 資本金：8,574万円
- 事業内容：マーケティング支援事業
- URL：<https://corp.neo-m.jp/>

名刺定年

——実績ゼロから、自分の名前で仕事に来るようになる社会資本のつくり方

おぐちあやこ 著 Kindle版（2026年10月発売）

目次

プロローグ 「何の会社ですか？」

- 1 名刺を出すと、必ず聞かれる一言
- 2 肩書きが増えていく名刺
- 3 一語で自分を説明できていた頃
- 4 この本が扱うこと
- 5 本書の地図

第1章 名刺定年 社会資本は、会社に返る

- 1 会議に呼ばれなくなった日
- 2 名刺定年とは何か
- 3 三つの資本 真ん中を、会社が担っていた
- 4 社会資本 = 認知 × 信用
- 5 みなし信用
- 6 会社を離れると、社会資本は会社に返る
- 7 右上から、左下へ
- 8 持ち出せるのは、経験だけ

第2章 社会資本 = 認知 × (信用 + 信頼)

- 1 次に悩ましいのが、実績
- 2 式を、もう一段広げる
- 3 信用は過去、信頼は未来
- 4 足し算だから、ゼロにならない
- 5 信頼から、仕事は来る
- 6 信頼を作るには、経験を人に伝える形にすること

第3章 人に伝える形 2つ揃えば、信頼される

- 1 「何ができる人ですか？」に詰まる、4つの理由
- 2 何ができる人か = 何を解決する人か
- 3 ①一番の原因を、一つに絞って言い切る
- 4 一番の原因 × 解決策の四象限
- 5 なぜ、一番の原因は人によって違うのか
- 6 ②そう言えるあなたは、何者か
- 7 ポジショニングが、実績を創る
- 8 2つを、一文にする

9 やってみましょう

第4章 言い続けると、式が大きくなる

- 1 一文を、人の頭の中に置き続ける
- 2 順番を間違えると、逆効果になる
- 3 まず、顔が見える人になる
- 4 発信の前に、つながりを作る
- 5 コメントが、いちばん先に信頼を作る
- 6 言い切ることは一つ、切り口は何通りでも
- 7 回し続けると、式が大きくなる
- 8 自分の名前で、仕事が来る

巻末 次の一步

- 1 著者とLinkedInでつながる
- 2 Peatixで、SCIAをフォローする
- 3 SCIA（セカンドキャリア・インキュベーション協会）

この本が扱うこと

ここで、あなたの話を考えてみましょう。

会社の名前や肩書きを一切出さずに「何ができる人ですか？」と聞かれて、一言で答えられるでしょうか。

30年働いてきた人の多くが、この質問に詰まります。経験がないからではありません。逆です。何でも語れるからです。営業も、企画も、管理も、部下の育成も、全部やってきた。だから一つに絞れない。「いろいろやってきました」としか言えない。そして、何でも語れる人は、誰にも思い出されません。

なぜ、会社にいる間は困らなかったのか。会社が、あなたの代わりに自己紹介をしてくれていたからです。「〇〇社の部長です」。この一言で、相手はあなたの経歴も、能力も、信用も、だいたい理解した気になってくれました。

その会社を、いつか離れる日が来ます。役職定年、出向、早期退職、独立。理由は何であれ、名刺を返した瞬間に、会社はあなたの説明をやめます。そこから先、自分が何者かを説明できるのは、自分だけです。

この本は、そこから始めます。扱うのは三つです。

一つ目。会社を離れて失われるのは能力ではなく、社会資本だということ。社会資本とは何か、なぜ会社を離れると消えるのか。

二つ目。社会資本は、実績から始めなくても作り直せるということ。「実績がないから発信できない」と考えている人は多いのですが、順番が逆です。実績がなくても、信頼から始められる。そのために、何を言えばいいのか。この本の中心です。

三つ目。それを、どうやって人の頭の中に置いていくのか。

扱わないこともあります。転職のテクニック、副業の始め方、資格の選び方。この本は「何をやるか」ではなく、「自分の名前で、社会資本をどうつくるか」の本です。

できれば、名刺があるうちに読んでください。名刺を返してから考え始めると、私のように5年かかります。

続きは、Kindle版『名刺定年』で

<https://scia.jp/meishi-teinen/>



イベントのご案内

50代のキャリアを語る夜 リサーチレポートと交流会

2026年11月17日（火） 19:00～21:30 東京・オオツカスタジアム

本調査の結果の解説と交流会。参加者には書籍『名刺定年』を1冊お持ち帰りいただけます。

お申込み：<https://scia20261117.peatix.com>

セカンドキャリア・インキュベーション協会（SCIA）

50代以降の経験を、社会で生かせる形にする3ヶ月のインキュベーションプログラムを運営しています。

Web：<https://scia.jp> / 代表 小口彩子のLinkedIn：<https://www.linkedin.com/in/kanbeylab/>

お問い合わせ：info@scia.jp



11/17イベント



LinkedIn



SCIA



Kindle版・レポート