

はたらく今日が、いい日に。

doda

2026年4月13日  
パーソルキャリア株式会社

## 転職サービス「doda」転職者の平均年齢調査【2025年版】

### 転職者の平均年齢は32.9歳、3年連続で上昇

#### 「24歳以下」と「40歳以上」の割合が過去3年間で大きく増加

#### はたらく環境変化により、年齢を問わず“転職”が身近な選択肢に

パーソルキャリア株式会社（本社：東京都港区、代表取締役社長 瀬野尾 裕）が運営する転職サービス「[doda（デューダ）](#)」は、2025年1月～12月の間、「doda」エージェントサービスを利用して転職したビジネスパーソンを対象に、転職を実現した時の平均年齢を男女別や転職前の職種別で調査しましたので、結果をお知らせします。

調査結果の詳細：[転職者の平均年齢調査【2025年版】](#)



#### 【調査結果サマリー】

**全体：2025年に転職した人の平均年齢は32.9歳で、3年連続で上昇**

- ・前回2024年調査※と比較すると平均年齢は+0.2歳となり、調査を開始した2022年から3年連続で上昇している
- ・男女別に見ても、男性が33.8歳、女性が31.4歳でともに2024年比で+0.2歳となり、全体同様に3年連続上昇

**年代別：転職者の年代別割合では、「24歳以下」と「40歳以上」の割合が過去3年間で大きく増加**

- ・転職した人が最も多い年代は前回同様「20代後半」、次いで「30代後半」
- ・2022年比で見ると、「24歳以下」の割合が11.6%で+2.5pt、「40歳以上」の割合が17.5%で+3.6pt

**職種別：転職平均年齢が最も高いのは「コンサルタント／不動産専門職（37.0歳）」、最も低いのは「販売／サービス系（30.8歳）」**

- ・転職平均年齢が最も高いのは「コンサルタント／不動産専門職」（37.0歳）で、次いで「企画／管理系」（35.6歳）と「金融系専門職」（35.1歳）
- ・上記職種は2022年比で、平均転職年齢が1.1歳～2.7歳上昇しており、特に「40歳以上」の割合が比較的高い
- ・転職平均年齢が最も低い職種は「販売／サービス系」で30.8歳、20代の割合が高い

※：<https://doda.jp/guide/age/2024/>

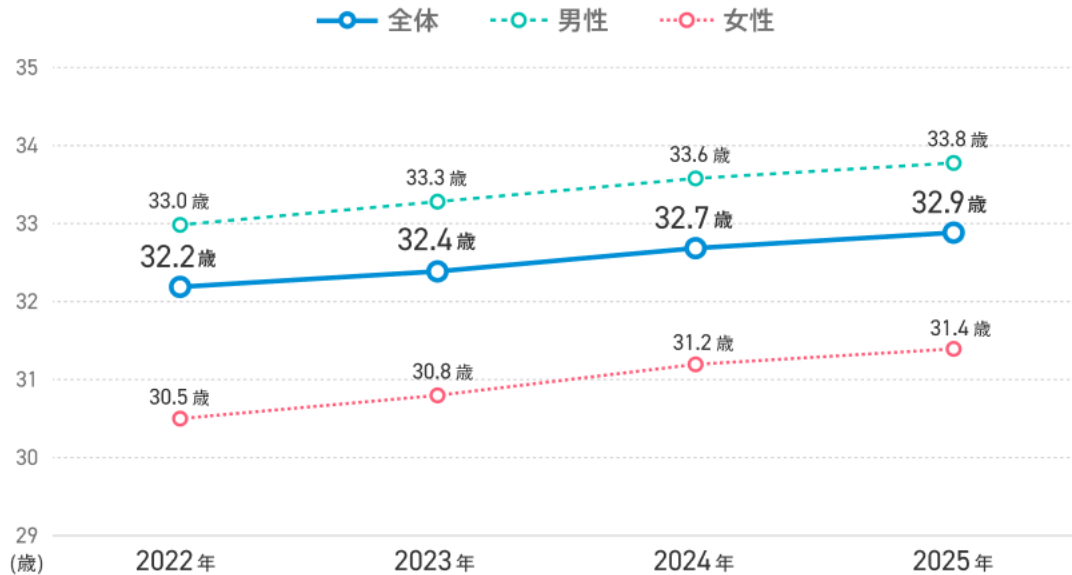
問い合わせ先 パーソルキャリア株式会社 広報部 [koho@persol.co.jp](mailto:koho@persol.co.jp)

【主な調査結果】

全体：2025年に転職した人の平均年齢は32.9歳で、3年連続で上昇

2025年に転職した人の平均年齢は32.9歳でした。前回2024年調査からは+0.2歳とやや上昇し、調査開始時の2022年からの推移では3年連続で上昇しました。男女別に見ても、男性が33.8歳、女性が31.4歳となり、2022年比、2024年比ともに全体と同様の結果となりました。

転職者の平均年齢推移

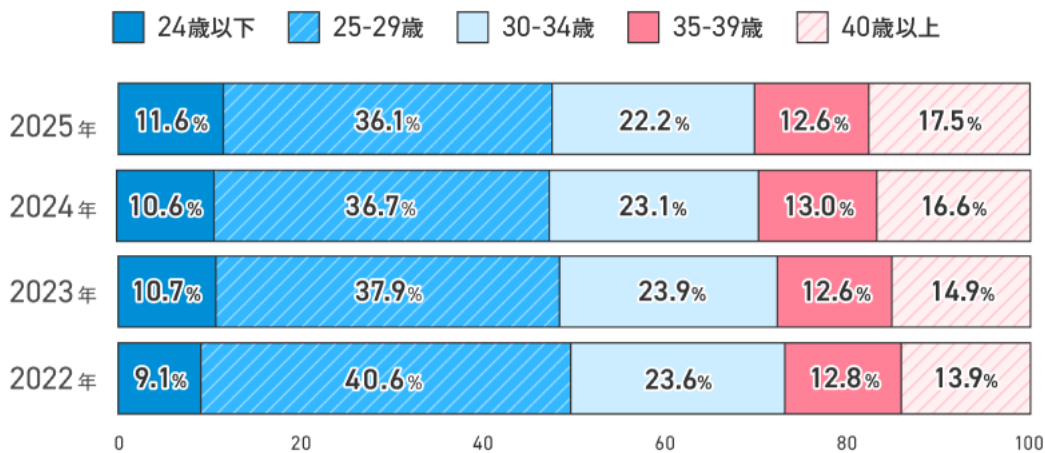


転職サービス「doda」

年代別：転職者の年代別割合では、「24歳以下」と「40歳以上」の割合が過去3年間で大きく増加

転職者の年代別割合は前回と同様に、「20代後半」が最も高く、次いで「30代前半」となりました。一方で「24歳以下」の割合は11.6%となり、2022年比で2.5pt増加しています。背景には、仕事内容や職場環境に対する入社後のギャップをきっかけに、より自分に合った条件や環境を求めて転職を検討するケースがあると考えられます。また、「40代以上」も、13.9%となり、2022年比で3.6pt増加しています。理由としては企業のミドル層採用ニーズの高まりや、定年までの10~20年を見据えてキャリアを見直す価値観が個人に浸透しつつあることなどが挙げられます。

転職者の年代別割合

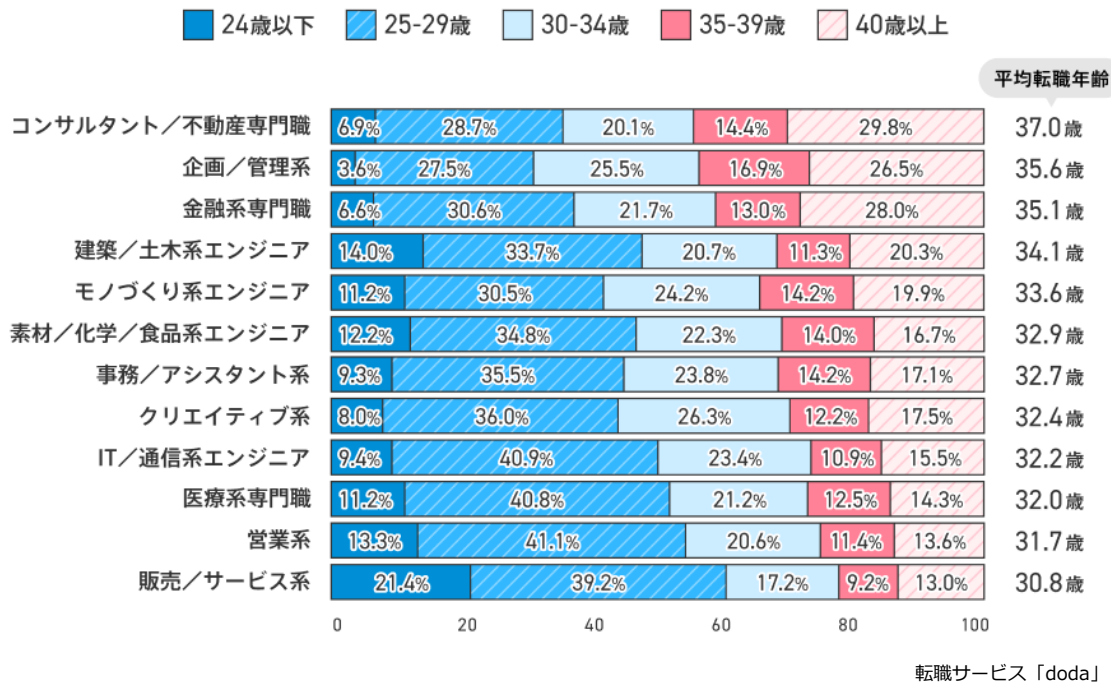


転職サービス「doda」

**職種別：転職平均年齢が最も高いのは平均転職年齢が最も高いのは「コンサルタント／不動産専門職」（37.0歳）、最も低いのは「販売／サービス系」（30.8歳）**

転職者の年代別割合を転職前の12の職種分類別に見たところ、転職平均年齢が最も高いのは「コンサルタント／不動産専門職」（37.0歳）でした。次いで「企画／管理系」（35.6歳）、「金融系専門職」（35.1歳）と続きます。これらの職種では、調査を開始した2022年以降、転職平均年齢が1.1歳～2.7歳上昇しており、「40歳以上」の割合が比較的高い点が特徴です。一方、「販売／サービス系」は転職平均年齢が30.8歳と最も低く、20代の割合が高い職種となっています。これらの結果から、より幅広い年代で転職が行われている専門性や経験の蓄積が評価されやすい職種や、キャリアの初期段階で転職が活発な職種などの傾向も明らかになりました。

職種分類別の転職年齢



**【doda 編集長 解説】**

2025年に転職した人の平均年齢は32.9歳となり、転職者の年齢は近年、緩やかな上昇傾向にあります。年代別に見ると、20代前半や40歳以上の層も転職の動きが広がっており、年齢にとらわれない転職が進みつつあることが分かります。

背景には、各年代で転職へのポジティブな見方が以前より広がっていること、一方で、長引く物価高から現在の報酬への不安・不満といった側面もあります。また、働き方改革やリモートワークの普及、テクノロジーの進化による業務の高度化といった、はたらく環境の大きな変化もあります。こうしたさまざまな変化によって、年齢を問わず、キャリアやはたらき方を見直すタイミングが訪れやすくなり、転職という選択肢もより身近なものになっています。

企業側でも、年齢だけではなく、課題解決力や専門性、経験に基づく実行力を重視する傾向が強まっています。その結果として、即戦力として期待されるミドル層の採用が増えている側面はありますが、これは、年齢によって一律に評価されるのではなく、各年代で担える役割や、企業が求める貢献内容が異なってきたことの表れだと考えられます。

今後、労働人口の減少や高齢化が進む中で、キャリアは一度決めたら終わりではなく、ライフステージや環境の変化に応じて見直していくものになっていきます。「何歳だから転職すべきか」と考えるのではなく、自身の経験をどのように活かし、これからどんなはたらき方を選びたいのかを自ら考え、選び、行動していく——つまり、自分のキャリアを自分で選択する「キャリアオーナーシップ」の考え方が、これからのキャリア形成にますます重要になっていくのではないのでしょうか。

**【解説者プロフィール】****doda 編集長 桜井 貴史 (さくらいたかふみ)**

新卒で大手人材会社に入社し、一貫して国内外の学生のキャリア教育や就職・転職、幅広い企業の採用支援事業に携わる。2016年11月、パーソルキャリア株式会社に中途入社。同年、株式会社ベネッセホールディングスとの合併会社、株式会社ベネッセi-キャリアに出向、新卒オファーサービス「dodaキャンパス」の立ち上げを牽引し、初代dodaキャンパス編集長に。その後、同社 商品サービス本部 本部長として、キャリア講座やアセスメントをはじめとした、大学生向けサービスの責任者を務める。2023年4月、doda副編集長 兼 クライアントP&M本部 プロダクト統括部 エグゼクティブマネジャーに就任し、法人向け採用支援プロダクト全体を管掌。2024年4月、doda編集長に就任。サービスを通じてこれまで60万人以上の若者のキャリア支援に携わり、Z世代の就職・転職動向やキャリア形成、企業の採用・育成手法に精通している。

**【調査概要】**

対象者：2025年1月～12月の間に、「doda」エージェントサービスを利用して転職したビジネスパーソン  
有効回答数：約6万件

\* 調査結果の詳細は、< <https://doda.jp/guide/age/> > を参照ください。

\* 記事中の割合データは、小数点以下第二位を四捨五入しているため、合計値が100%にならない場合があります。

詳細は、[転職者の平均年齢調査【2025年版】](#) をご確認ください。

**■ 出典の明記について**

本データを引用・転載する際は、以下の情報を必ず記載してください。Webメディアで掲載する際は、「doda」にはdodaトップページ、記事タイトルには記事URLへのリンクを設定してください。

記載例)

出典：[転職サービス「doda」](#) - 「[転職者の平均年齢調査【2025年版】](#)」

※ 「doda」 = <https://doda.jp/>

※ 「転職者の平均年齢調査【2025年版】」 = <https://doda.jp/guide/age/>

**■ [転職サービス「doda」](https://doda.jp/) について < <https://doda.jp/> >**

「doda」は、「はたらく今日が、いい日に。」をスローガンに、転職サイトや転職エージェント、日本最大級のdoda転職フェアなど、各種コンテンツで転職希望者と求人企業の最適なマッチングを提供しています。

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

パーソルキャリア株式会社は、**一人々に「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サービス「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/)