

# 転職活動における「面接・面接辞退」実態調査

20代・30代の約4割が「今後のキャリアプラン」の回答に苦戦。  
面接辞退理由、トップ3は「応募後の再考」「他社での内定」「ネット上での評判」。

## －『エン転職』ユーザーアンケート－

エン株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役会長兼社長：越智通勝）が運営する8年連続満足度No.1（※）の総合転職サイト『エン転職』（<https://employment.en-japan.com/>）上で、ユーザーを対象に「面接・面接辞退」についてアンケートを行ない、1,171名から回答を得ました。以下、概要を報告します。

※2018年～2025年オリコン顧客満足度調査「転職サイト」ランキング総合1位（<https://career.oricon.co.jp/rank-job-change/>）

### 結果 概要

- ★ 20代・30代の約4割が「今後のキャリアプラン」の回答に苦戦。
- ★ 面接での想定外の質問に不安を感じる人が多数。  
「質問対策」や「企業研究」などの王道対策は相手へ敬意を示すためにも重視される傾向に。
- ★ 面接辞退理由、トップ3は「応募後の再考」「他社での内定」「ネット上での評判」。

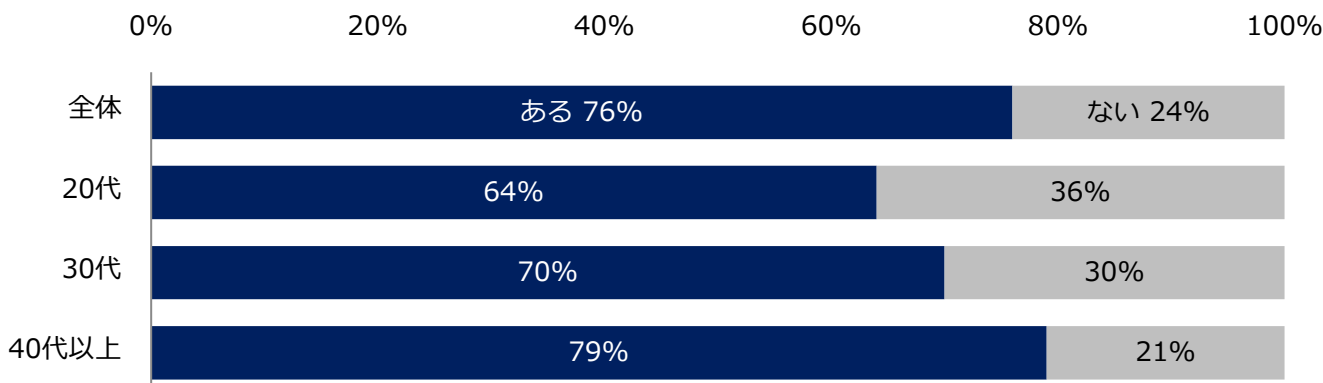
### ■ 調査結果 詳細

#### 1：20代・30代の約4割が「今後のキャリアプラン」の回答に苦戦。（図1～3）

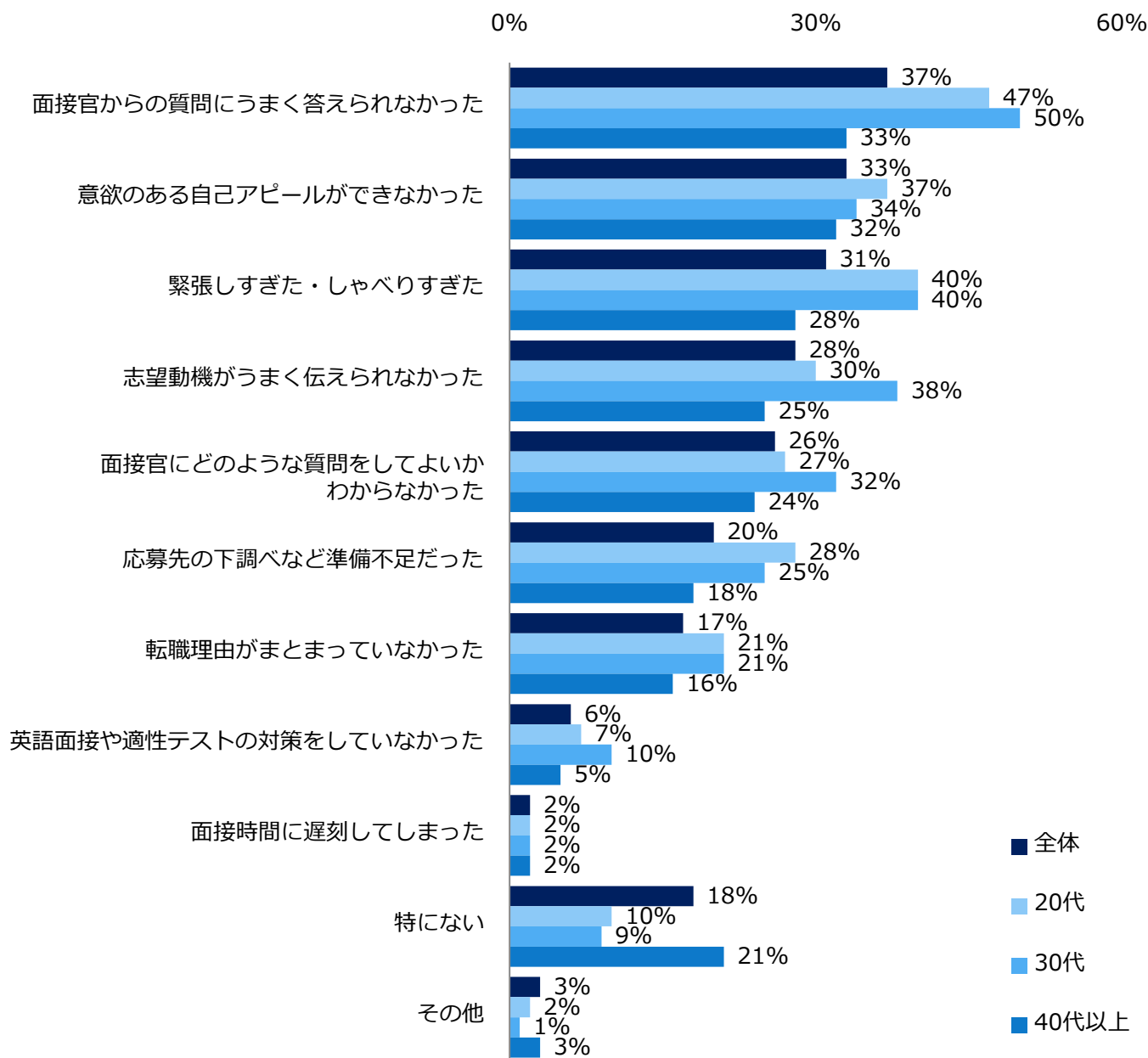
転職活動で面接を受けたことがあるかを伺うと、76%が「ある」と回答しました。「ある」と回答した方に、面接で困ったことや失敗したと思ったことを伺うと、最多は「面接官からの質問にうまく答えられなかった」（37%）でした。

続けて、面接でうまく答えられなかった質問を伺うと、全ての年代で「志望動機」が最多でした（20代：42%、30代：40%、40代以上：39%）。年代別で最も大きな差がついたのは「今後のキャリアプラン」で、20代・30代が約4割（20代：39%、30代：37%）に対し、40代以上は21%と15ポイント以上の開きがありました。面接での回答で苦労したエピソードも紹介します。

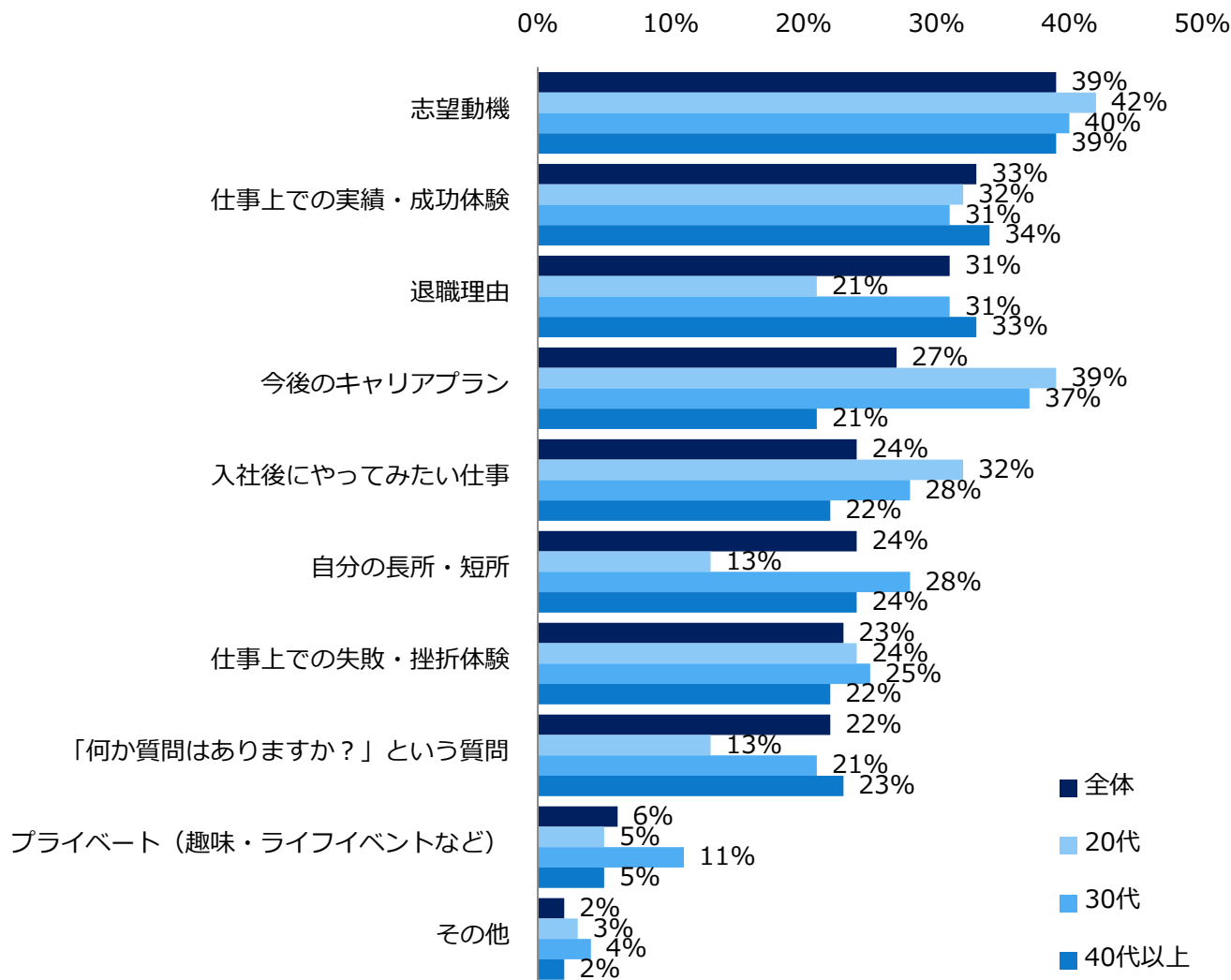
#### 【図1】 転職活動で企業の面接を受けたことはありますか？（年代別）



【図2】「転職活動で企業の面接を受けたことがある」と回答した方へ伺います。  
面接で困ったことや失敗したと思ったことはありますか？（年代別／複数回答可）



【図3】「面接官からの質問にうまく答えられなかった」と回答した方へ伺います。  
面接でうまく答えられなかった質問は何ですか？（年代別／複数回答可）



**Q. 面接での回答で苦労したエピソードを教えてください。**

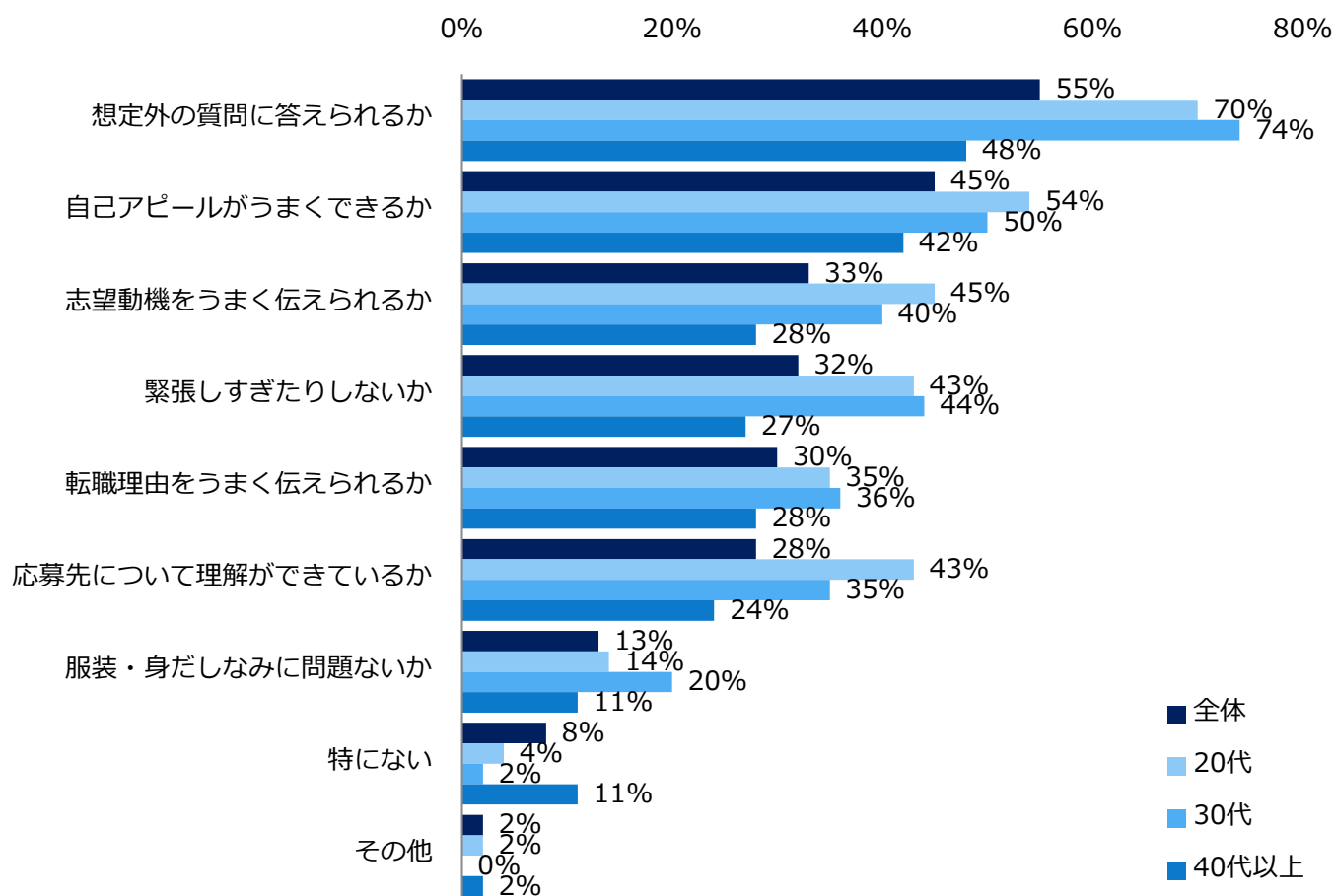
- ・「活かせるスキル」を聞かれたが業界未経験のため回答に詰まってしまった。（20代女性）
- ・「苦手なことは何か」という質問に対する回答に否定的な反応をされ、その後うまく切り返せなかった。自分の回答に対して否定的な反応が返ってくることも想定しておくとういと感じた。（30代男性）
- ・極度の緊張で声が震えてしまい、自信を持って受け答えができなかった。（30代女性）
- ・「今後はスペシャリストかゼネラリストどちらになりたいか」と質問されたが、求められている答えがわからず中途半端な回答になってしまった。（30代女性）
- ・「弊社で不採用となったらどうしますか？」という質問への答え方が分からなかった。（50代女性）

## 2：面接での想定外の質問に不安を感じる人が多数。

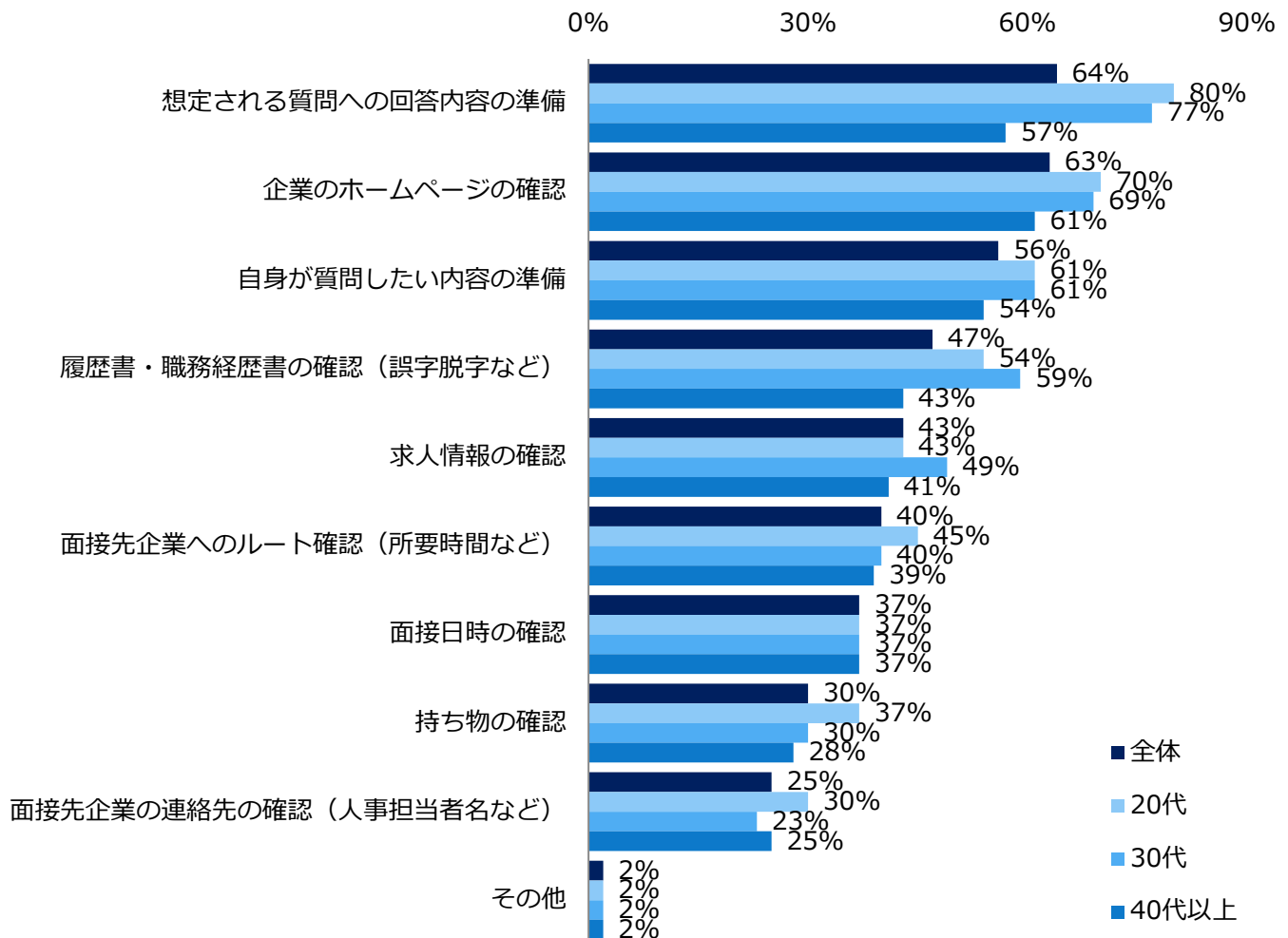
「質問対策」や「企業研究」などの王道対策は相手へ敬意を示すためにも重視される傾向に。（図4～5）

面接について不安に思うことを伺うと、最多は「想定外の質問に答えられるか」（55%）で、20代・30代は7割を超えました（20代：70%、30代：74%）。続けて、面接準備としてやっておいたほうが良いと思うことを質問しました。上位は「想定される質問への回答内容の準備」（64%）、「企業のホームページの確認」（63%）でした。これらの王道対策は面接を受ける上での“礼儀”や相手への“敬意”を示すためにも必要であるという声も寄せられました。具体的なコメントも紹介します。

【図4】 面接について不安に思うことを教えてください。（年代別／複数回答可）



【図5】 面接準備としてやっておいたほうが良いと思うことは何ですか？（年代別／複数回答可）



## Q. 面接準備としてやっておいたほうが良いと思う理由を教えてください。

### ▼「想定される質問への回答内容の準備」と回答した方

- ・ 回答を準備しておけば、想定とニュアンスの異なる質問がきても回答できると思うから。（20代男性）
- ・ 回答を準備しておかないと十分に自分をアピールできないし、相手にも失礼だと思う。（20代女性）
- ・ どのような質問にも対応できるように、事前の準備はできる限り完璧にしておきたい。（30代女性）
- ・ 準備不足なことが伝わると、志望意欲が低いと思われるから。（40代男性）
- ・ 制限時間のあるAI面接で焦ってしまい要点がまとまらなかったことがあり、事前準備の大切さを実感した。（40代女性）

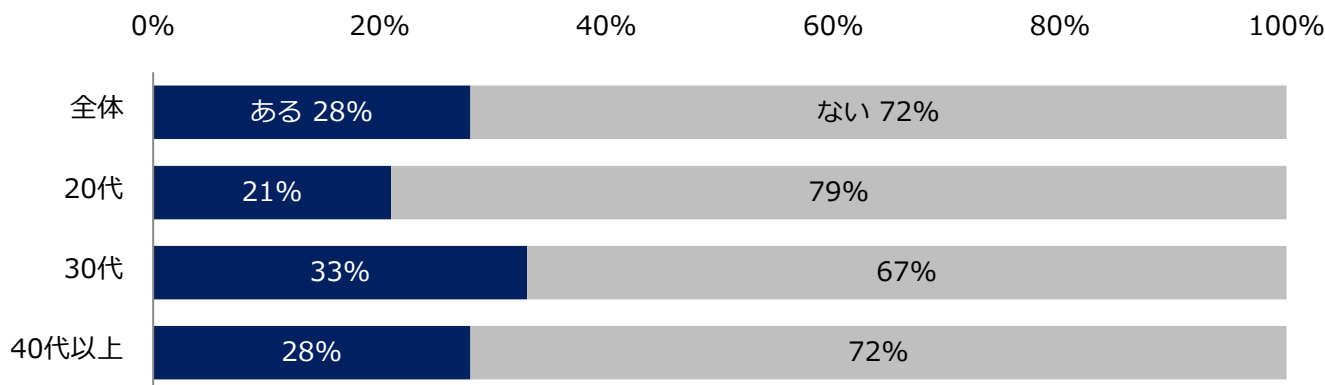
### ▼「企業のホームページの確認」と回答した方

- ・ その会社を調べることは、面接を受ける上で最低限の礼儀だと思う。（30代女性）
- ・ 面接する相手の情報を知らないことは失礼にあたる。（40代男性）
- ・ 同じタイミングで他の企業の選考が進むケースもあるため、面接時に他の企業の話をしてしまわないよう、事前の情報確認は必須。（40代女性）
- ・ 面接する企業へ敬意を示すためにも事前に情報をインプットすることは必要。（50代男性）
- ・ 面接官をしていた際、会社のことを何も知らずに面接に来た方がいて驚いた経験があるため、自分が面接を受けるときはしっかりと調べてから臨もうと思った。（50代女性）

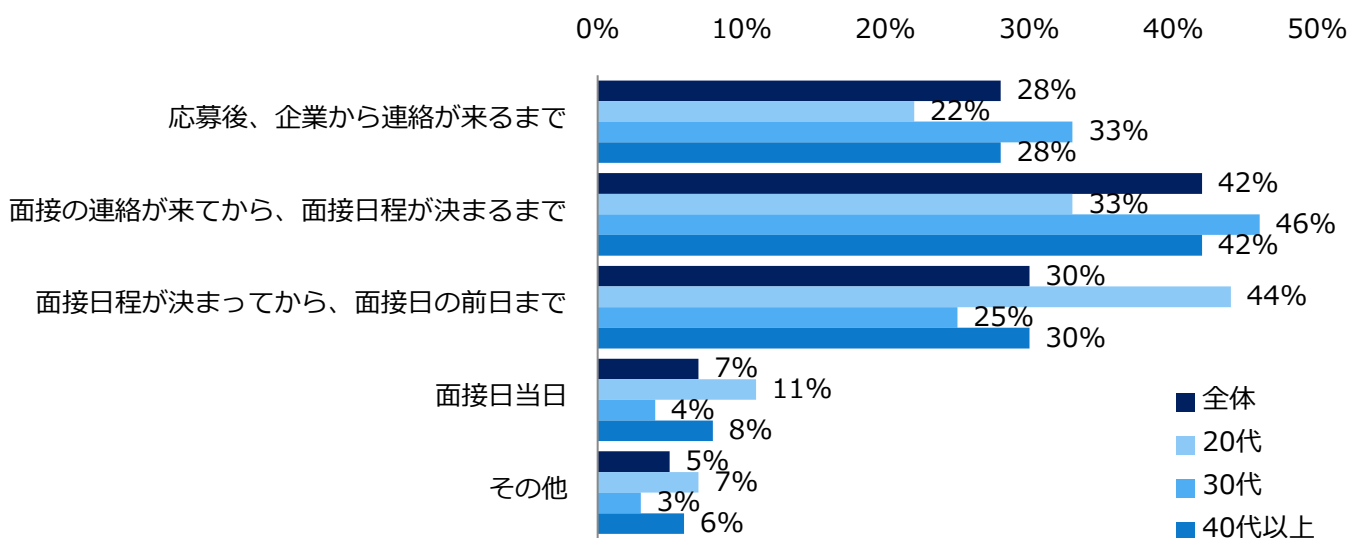
## 3：面接辞退理由、トップ3は「応募後の再考」「他社での内定」「ネット上での評判」。(図6～8)

「転職活動の面接を辞退したことがありますか？」と伺ったところ、28%が「ある」と回答しました。面接辞退の経験がある方に辞退を決めたタイミングを伺うと、最多は「面接の連絡が来てから、面接日程が決まるまで」(42%)でした。続けて、辞退を決めた理由を伺うと、上位は「応募後に再考し、希望と異なると判断したため」(41%)、「他社で選考が進んだ・内定を得たため」(35%)、「ネット上で良くない評判やウワサを知ったため」(21%)でした。辞退した企業のエピソードも紹介します。

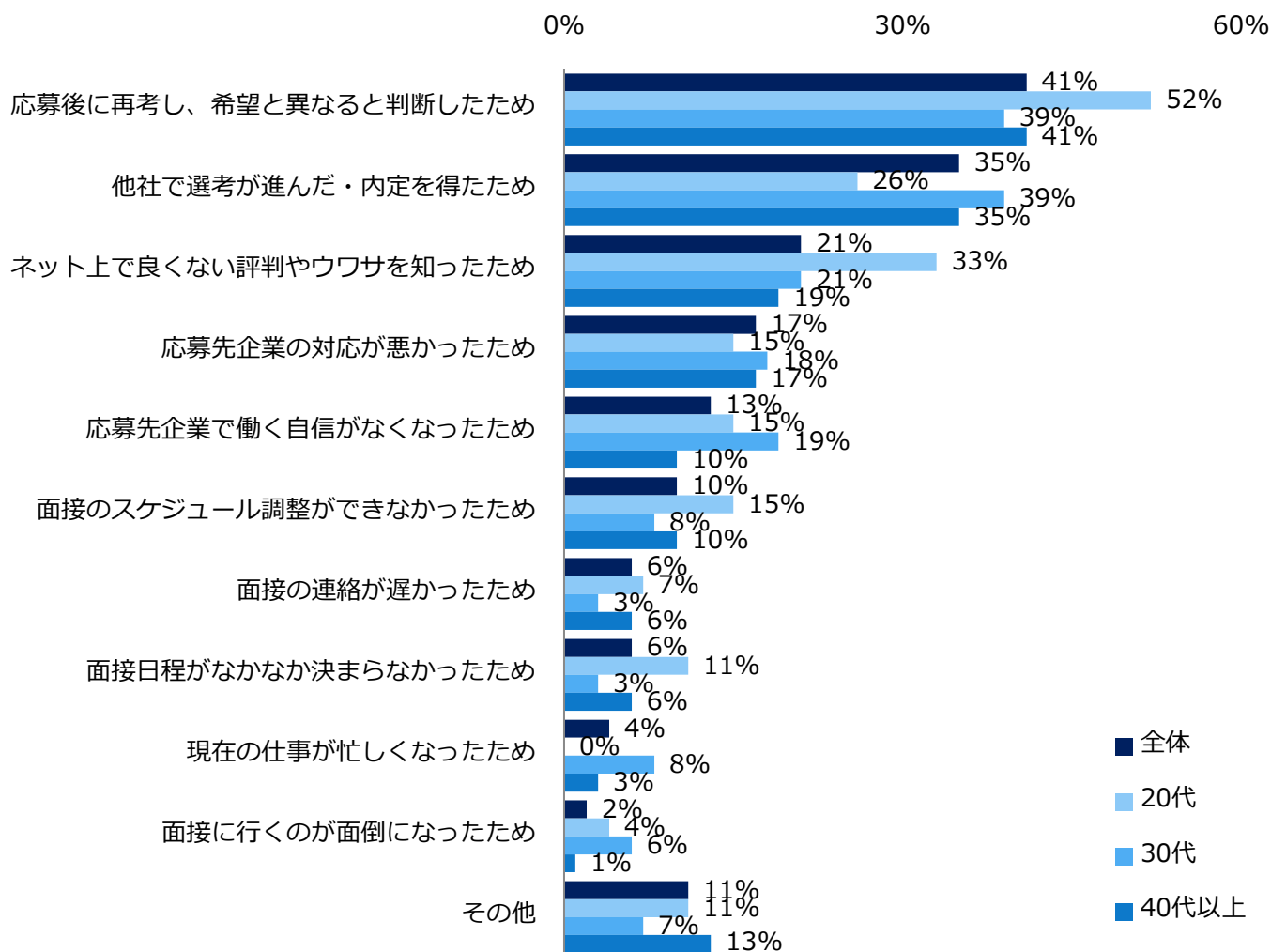
【図6】転職活動の面接を辞退したことがありますか？（年代別）



【図7】「転職活動の面接を辞退したことがある」と回答した方へ伺います。  
辞退を決めたタイミングはいつでしたか？（年代別／複数回答可）



【図8】「転職活動の面接を辞退したことがある」と回答した方へ伺います。辞退を決めた理由は何ですか？  
(年代別／複数回答可)



## Q. 面接辞退した企業のエピソードを教えてください。

- ・応募した職種と違う職種を案内され、不信に感じた。（20代男性）
- ・研修期間は県外で研修と聞いて辞退した。（30代女性）
- ・当時の職場で同時期に10人ほど退職者が出て多忙となり、自分が転職した場合に同僚の負担がさらに大きくなると判断し、転職活動自体を辞めた。（30代女性）
- ・面接で従業員同士の仲があまり良くないことや、社長がパワハラをするなどの話を聞き、次の面接は受けずに辞退した。（40代女性）
- ・転職エージェントが良いことばかりしか言わず「今受けている以上の会社は無い」と言い出したため、逆に警戒心が高まり辞退した。（40代女性）

## 【調査概要】

- 調査方法：インターネットによるアンケート
- 調査対象：『エン転職』（<https://employment.en-japan.com/>）を利用するユーザー
- 調査期間：2025年11月4日～11月30日
- 有効回答数：1,171名

## 8年連続総合満足度No.1（※）の総合転職サイト『エン転職』



<https://employment.en-japan.com/>

会員数1000万人超を誇る、日本最大級の総合転職サイトです。エンの担当者が求人企業1社1社を訪問・取材。良い点もそうでない点も正直に記載した求人情報や、豊富な動画・写真を通じて、できる限り職場のリアルな情報をお届け。加えて社員のクチコミや、それに対する企業担当者のコメントなど、多面的でオープンな情報提供を実現し、ミスマッチの少ない転職と入社後の活躍を支援しています。

※2018年～2025年オリコン顧客満足度調査「転職サイト」  
ランキング総合1位 (<https://career.oricon.co.jp/rank-job-change/>)

本ニュースリリースに関する  
お問い合わせ先

## エン株式会社 広報担当

TEL : 03-3342-6590 MAIL : [en-press@en-japan.com](mailto:en-press@en-japan.com)

〒163-1335 新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランドタワー

<https://corp.en-japan.com/>