

「ホワイトハラスメント」に関する調査

20代の6割超が“ホワイトハラスメントを理由に転職”に理解。
実際に転職を検討する方は4割超で、理由の最多は「仕事で成長したいから」。

－『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「ホワイトハラスメント」についてアンケートを行ない、1,385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

結果 概要

- ★ 部下に対して過度に配慮し成長機会等を奪ってしまう「ホワイトハラスメント（ホワハラ）」、20代の6割超が“ホワイトハラスメントを理由に転職”に理解。
- ★ ホワハラ経験者は15%。具体的な内容、トップ3は「仕事を任せない」（61%）、「強制的な定時退社」（34%）、「フィードバックの回避」（22%）。
- ★ 自分がホワハラを受けた場合、「転職を検討するきっかけになる」方は4割超。理由は「仕事で成長したいから」（64%）が最多で、若手ほどその傾向が顕著に。

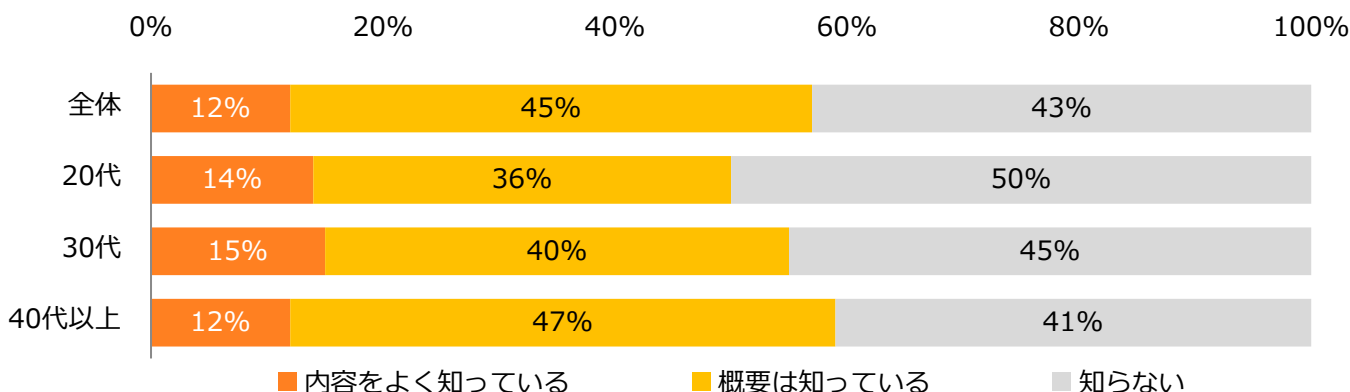
■調査結果 詳細

1：部下に対して過度に配慮し成長機会等を奪ってしまう「ホワイトハラスメント（ホワハラ）」、20代の6割超が“ホワイトハラスメントを理由に転職”に理解。（図1～2）

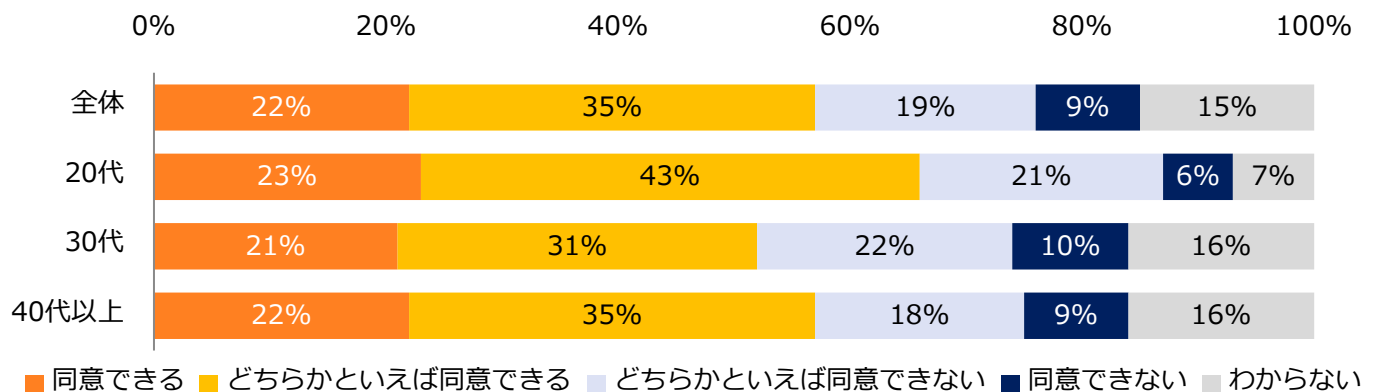
上司や先輩がハラスメント認定を恐れ、部下に過度な配慮をして成長機会を奪ってしまう「ホワイトハラスメント（ホワハラ）」。この言葉を知っているか何うと、57%が「知っている」と回答（内容をよく知っている：12%、概要は知っている：45%）。

また、ホワイトハラスメントを理由に「転職を検討する」という考え方に同意できるか何うと、57%が「できる」と回答（同意できる：22%、どちらかといえば同意できる：35%）。年代別では、20代が66%（同意できる：23%、どちらかといえば同意できる：43%）と最も高く、全体を9ポイント上回る結果となりました。具体的な声も紹介します。

【図1】「ホワイトハラスメント」という言葉をご存じですか？※上司や先輩がハラスメント認定を恐れ、部下・後輩に対して過度な配慮や業務量の制限を行ない、成長機会等を奪ってしまう行為（年代別）



【図2】ホワイトハラスメントで成長できないことを理由に「転職を検討する」人が話題になりました。このような理由で転職を検討することに同意できますか？（年代別）



Q. その理由を教えてください。

▼「同意できる」「どちらかといえば同意できる」と回答した方

- ・何かを教えてもらったり、注意されることがなくなり、怠けて仕事に対する考え方が緩くなってしまうから。（20代女性）
- ・成長できないなら、将来スキルを武器にして働けないから。（20代男性）
- ・褒めて伸ばすのは良いことだが、実際には叱られて伸びるのも事実。本来尊敬すべき上司が、ホワイトハラスメントを行なうような状態では頼りきれず、自分がダメになる気がする。（20代女性）
- ・成長機会の有無は、現職への不満や転職理由として成立すると思うから。（20代男性）
- ・仕事をしなくて入社しているのに、思うように仕事ができないのは不本意。（30代女性）
- ・成長できない、達成感を感じにくいとなれば、モチベーションも下がるので転職には賛成できる。ホワイトハラスメントの程度にもよると思うので、どちらかと言えば同意。（30代女性）
- ・過度な配慮や気遣いはかえってストレスになり、成長できる機会を失ってしまうため、ある程度の厳しさは必要だと思う。（30代男性）
- ・成長したい人としたくない人、残業したい人としたくない人など、すべて一律に同じルールで縛るのは、ブラックもホワイトも同じだと思う。（30代女性）

▼「同意できない」「どちらかといえば同意できない」と回答した方

- ・指導や教育をしてほしいなどの意見があるなら、上司に伝えれば良いと思う。何もせずに受け身のままで一生成長できないと思うし、転職しても変わらないと思う。（30代女性）
- ・普段の様子を見ただけで（本人にとっては過剰な）配慮をされている可能性もあると思うので、タフなところをアピールすれば良いと思う。（30代女性）
- ・不本意なほどあまりにも優しくされることについては、まずは対話を試みるなどし、それを拒絶されてから転職を考えれば良いと判断する。優しくされているのだから、対話の努力をすることは、いわゆるパワハラなどの環境よりやりやすいはずだ。（30代男性）
- ・成長したいのであれば、職場以外でも研鑽の場はあると考えているから。（30代男性）
- ・ブラック企業より100%マシだから。（30代男性）

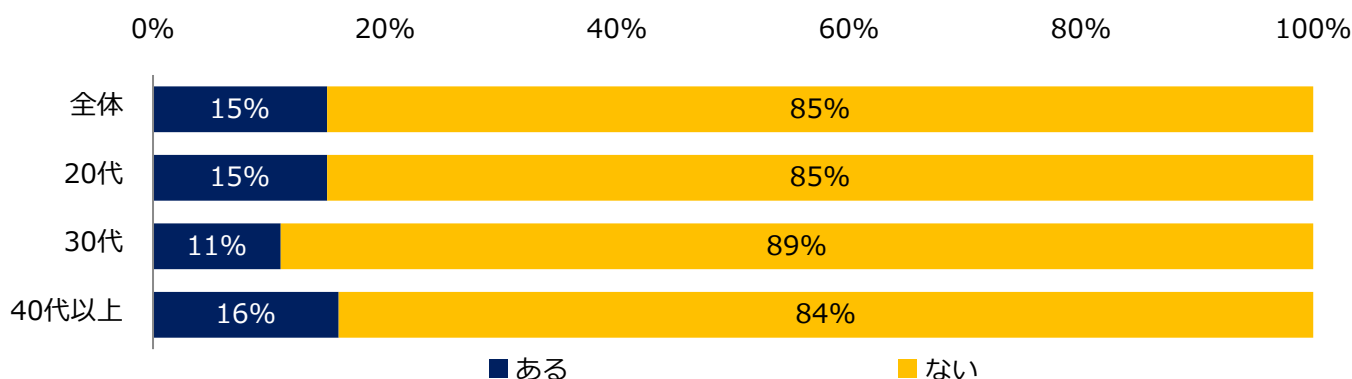
▼「わからない」と回答した方のエピソード

- ・自分にとって不利益だと思ったことを、何でもかんでもハラスメントとする風習が理解できないため。（20代男性）
- ・プライベートを犠牲にしても成長したい人もいれば、プライベートを第一に考え、安定を求める人もいるので、同意も否定もできない。（30代女性）

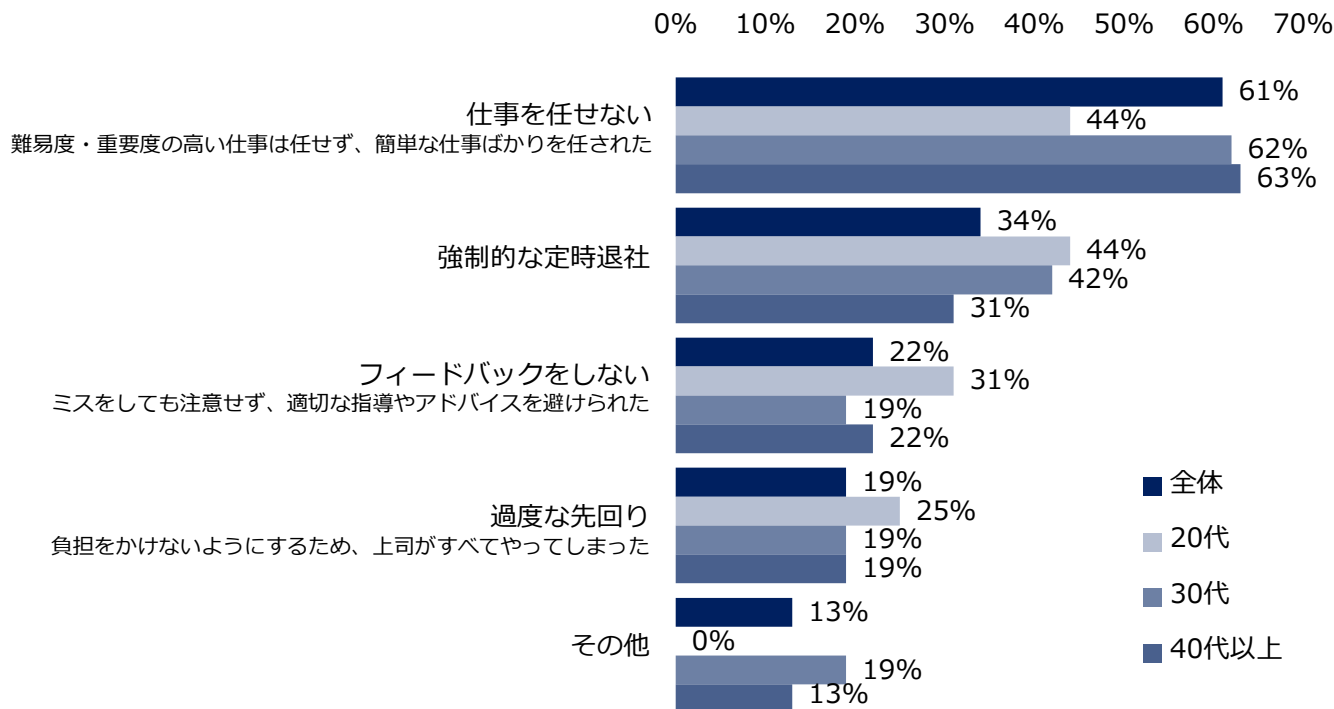
2：ホワハラ経験者は15%。具体的な内容、トップ3は「仕事を任せない」（61%）、 「強制的な定時退社」（34%）、「フィードバックの回避」（22%）。（図3～4）

実際に職場でホワハラを受けたことがあるか伺うと、15%が「ある」と回答しました。具体的な内容を伺うと、最も多かったのは「仕事を任せない（重要な業務や難易度の高い案件から外され、簡単な作業ばかりを割り当てられた）」で61%。次いで「強制的な定時退社（本人の意思を確認せず、時間だからと無理やり退社させられた）」が34%、「フィードバックの回避（関係悪化を恐れて、ミスをしてもし注意せず、適切な指導やアドバイスを避けられた）」が22%と続きました。

【図3】 これまでに、職場でホワイトハラスメントを受けたことがありますか？（年代別）



【図4】 ホワイトハラスメントを受けたことがある方に伺います。
具体的な内容を教えてください。（年代別／複数回答可）

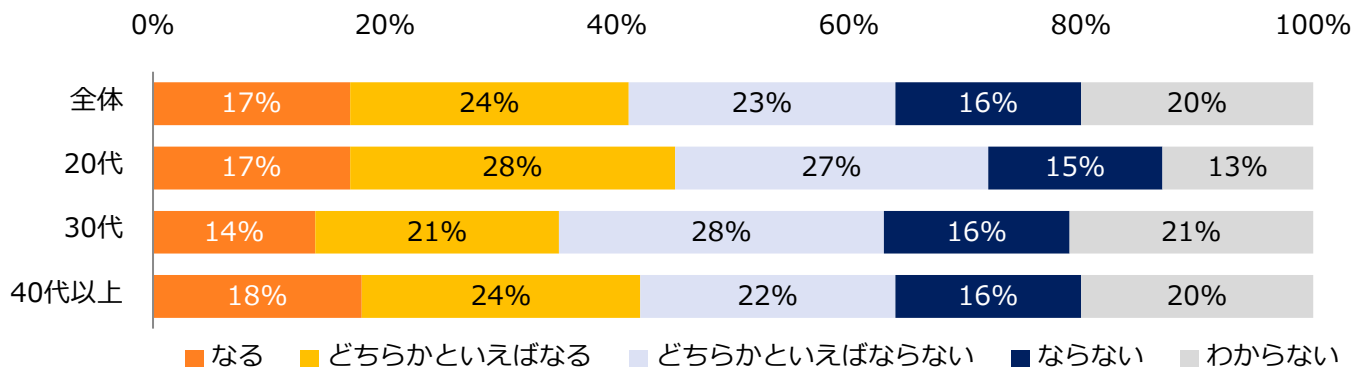


3：ホワイトハラを受けた場合に「転職を検討するきっかけになる」方は41%。

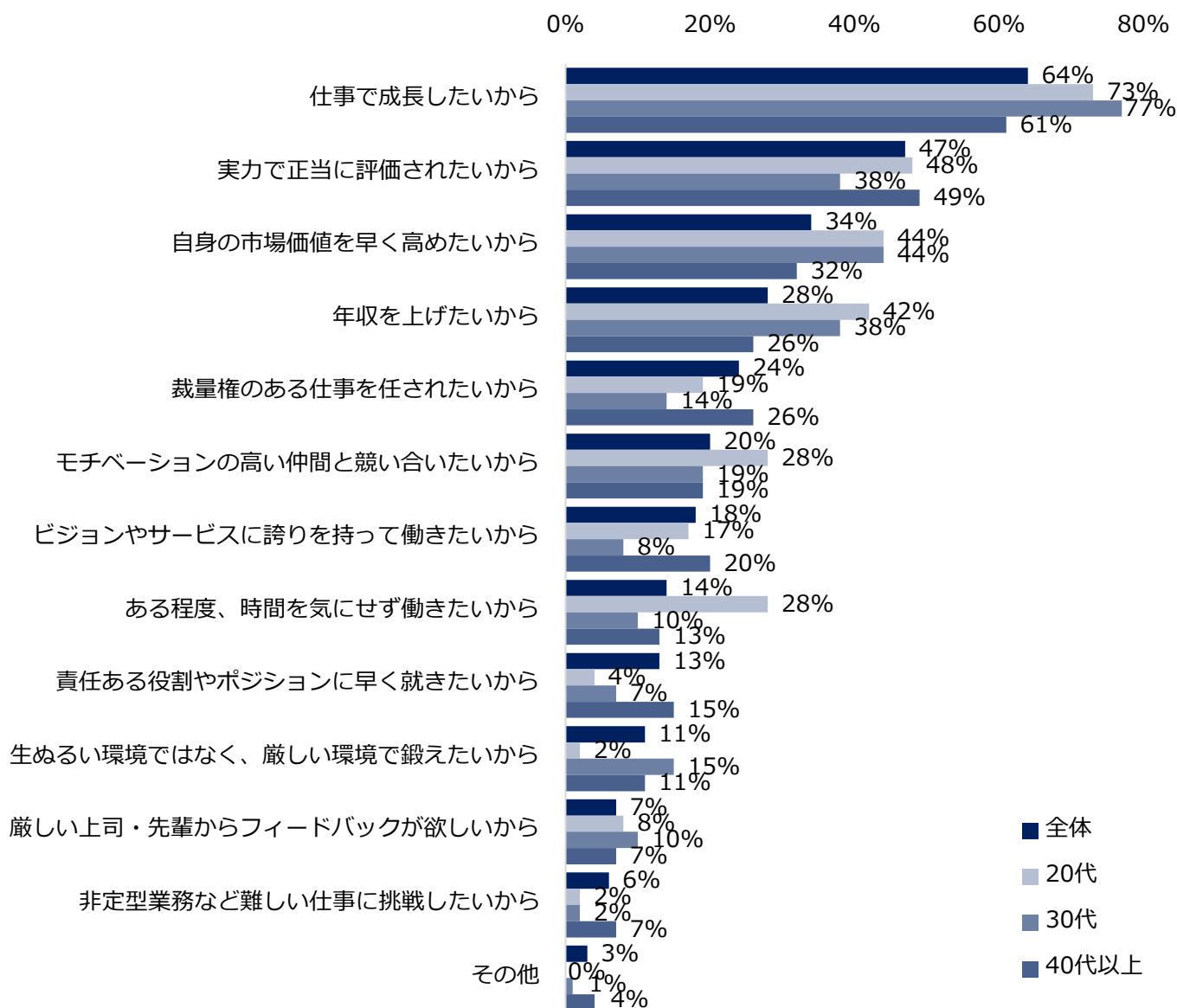
理由は「仕事で成長したいから」（64%）が最多で、若手ほどその傾向が顕著に。（図5～6）

もし、ホワイトハラスメントを受けた場合、転職を検討するきっかけになるか何うと、41%が「なる」と回答（なる：17%、どちらかといえばなる：24%）。「なる」と回答した方に理由を何うと、「仕事で成長したいから」（64%）が最多で、20代は73%、30代は77%と、若手層で特に高い傾向がみられました。良かれと思った配慮であっても、成長意欲の高い方にとっては離職の引き金になり得るといえます。

【図5】もし、ホワイトハラスメントを受けた場合、転職を検討するきっかけになりますか？（年代別）



【図6】「なる」「どちらかといえばなる」と回答した方へ伺います。その理由を教えてください。（年代別／複数回答可）



【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：2026年7月1日～2026年8月2日
- 有効回答数：1,385名

「後悔しない仕事選び」を一緒に。総合満足度No.1転職サイト『エン転職』<https://employment.en-japan.com/>

どこよりも「企業と仕事の“リアル”がわかる」にこだわる転職サイト。担当者の取材をもとにしたわかりやすい求人情報、働く空気まで伝わる動画や写真、企業の素顔が見えてくる社員クチコミ、面接内容が事前にわかる面接対策レポートなど、後悔しない仕事選び・活躍できる職場選びに必要な情報を余すことなくお届けします。おかげさまで2018年から8年連続、総合満足度No.1の転職サイトに選ばれました。

レポートの引用について

当社の調査結果やレポートは、事業会社様の宣伝や商業活動などでのご利用はお断りさせていただいております。

※報道や公的な調査、学術用途での引用は問題ございません。

※エン株式会社（旧：エン・ジャパン株式会社）は、2025年10月に商号変更を行ないました。

**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

〒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/>