

ミドル世代に聞いた 「転勤・単身赴任」実態調査

半数以上が転勤経験あり。うち単身赴任の割合は76%。
35%が転勤をきっかけに退職を考えたことがあるという結果に。

ー『ミドルの転職』ユーザーアンケートー

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）が運営するミドル世代のための転職サイト『ミドルの転職』（<https://mid-tenshoku.com/>）上で、サイトを利用している35歳以上のユーザーを対象に「転勤・単身赴任」についてアンケートを行ない、765名から回答を得ました。以下、概要をご報告します。

結果 概要

- ★ 半数以上が、転勤経験が「ある」と回答。うち単身赴任の割合は76%。
35%が転勤をきっかけに退職を考えたことがあるという結果に。
- ★ 転勤先のエリア、海外はアメリカ、国内は東京都が最多。
- ★ 転勤を経験して良かったことは「知らない土地・環境を知る機会になった」。
良くなかったことは「単身赴任で家族と離れ離れになった」がそれぞれ最多。
- ★ 今後、転勤の辞令が出た場合、半数が承諾すると回答。

■ 調査結果 詳細

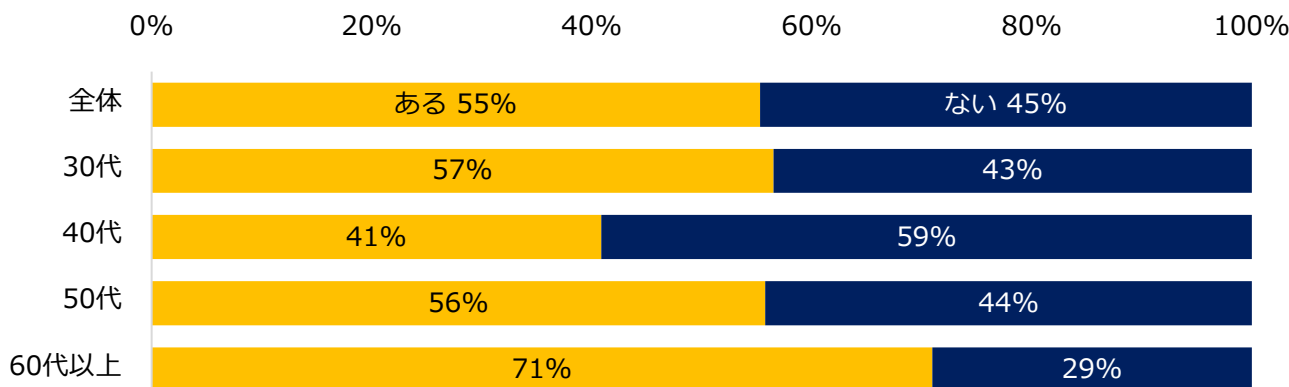
1：半数以上が、転勤経験が「ある」と回答。うち単身赴任の割合は76%。
35%が転勤をきっかけに退職を考えたことがあるという結果に。（図1～5）

「これまでに“転勤”をしたことはありますか？」と伺うと、半数以上の55%が「ある」と回答。年収別で見ると599万円以下で44%、600万円～999万円で56%、1000万円以上では77%となり、年収が高い層ほど転勤を経験している割合が高いことがわかりました。職種別では「コンサルタント系」（75%）が最多でした。

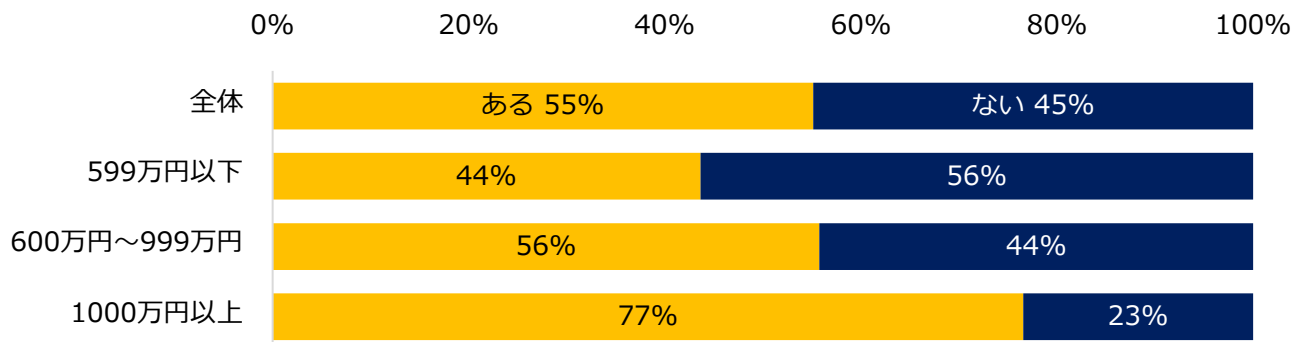
続けて、転勤をしたことがある方に、「転勤の際は単身赴任をしましたか？ご家族揃って転居しましたか？」と伺うと、76%が「単身赴任をした」と回答し、「家族揃って転居した」方は約4人に1人にとどまりました。

また、転勤をしたことがある方に向けた「転勤をきっかけに退職を考えたことはありますか？」という質問に対しては、35%が「ある」（ある：30%、実際に退職した：5%）と回答しました。退職を考えた際の具体的なエピソードも紹介します。

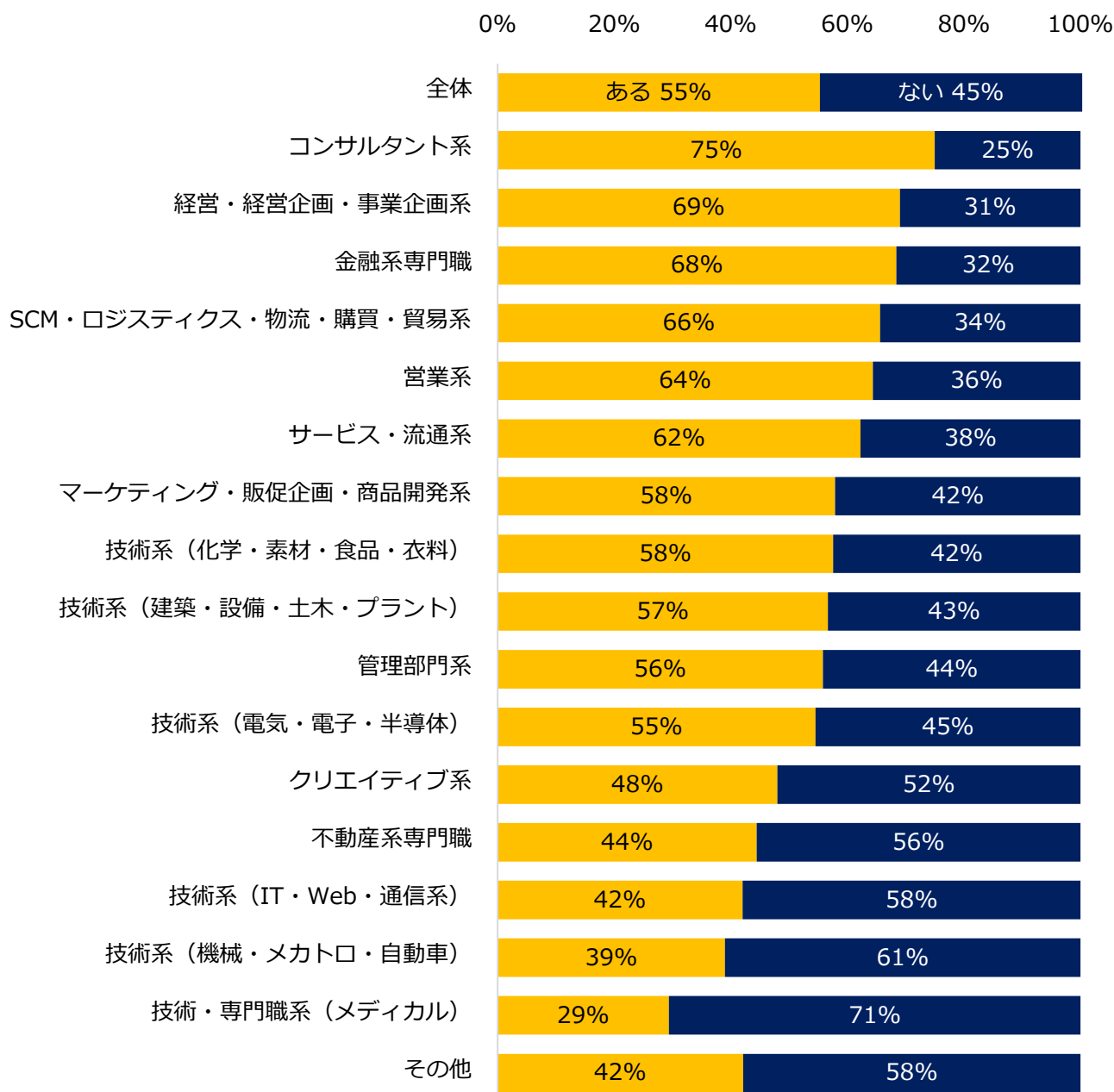
【図1】 これまでに「転勤」をしたことはありますか？（年代別）



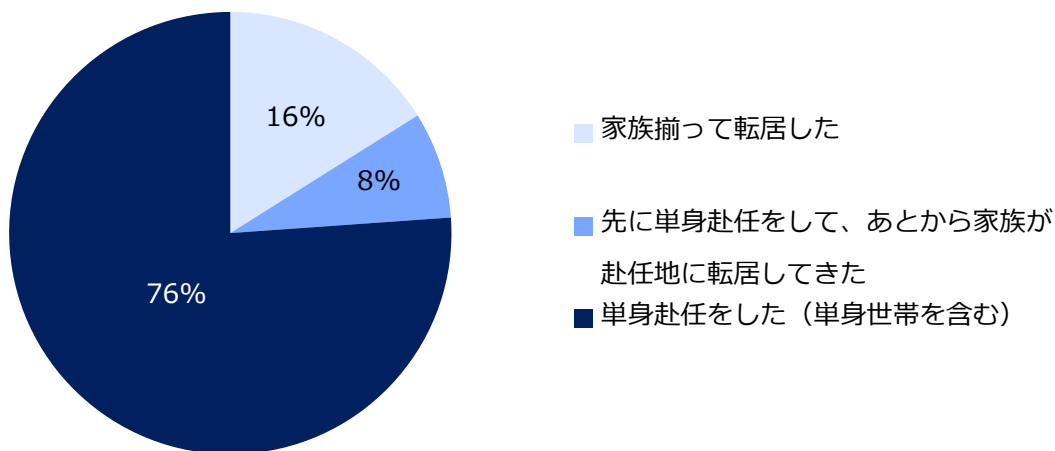
【図2】 これまでに「転勤」をしたことはありますか？（年収帯別）



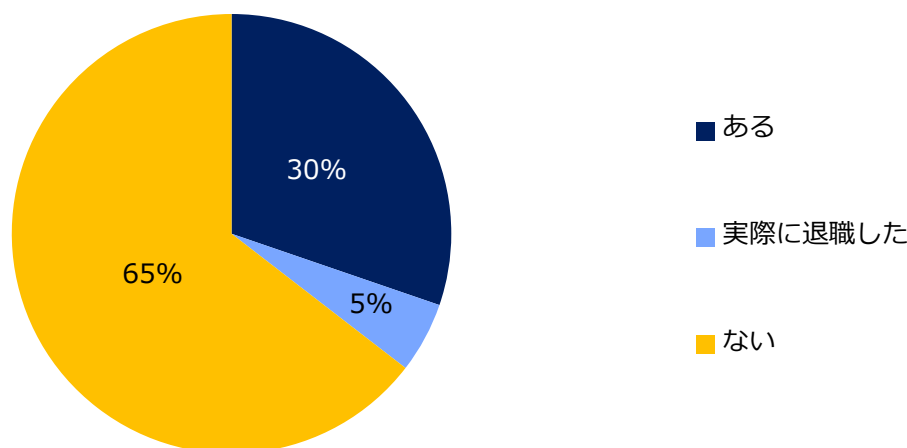
【図3】 これまでに「転勤」をしたことはありますか？（職種別）



【図4】 転勤をしたことが「ある」と回答した方にお聞きします。
転勤の際は、単身赴任をしましたか？ご家族揃って転居しましたか？



【図5】 転勤をしたことが「ある」と回答した方にお聞きします。
転勤をきっかけに、退職を考えたことはありますか？



Q. 転勤をきっかけに退職を考えた際の具体的なエピソードを教えてください。

▼「ある」と回答した方のエピソード

- ・2拠点生活は思っている以上にお金がかかり、寂しさもあった。いつ戻れるかも分からず、辛かったため退職を考えた。（40代女性）
- ・妻が第三子を妊娠していたため、負担になると思い退職を考えた。（40代男性）
- ・家族の進学を考慮し、転職を真剣に考えた。（50代男性）

▼「ない」と回答した方のエピソード

- ・自宅から通える範囲内での転勤だったため。（40代男性）
- ・単身者時代だったため、特に退職は考えなかった。（50代男性）
- ・仕事のキャリアアップにつながる業務だったため。（50代男性）

▼「実際に退職した」と回答した方のエピソード

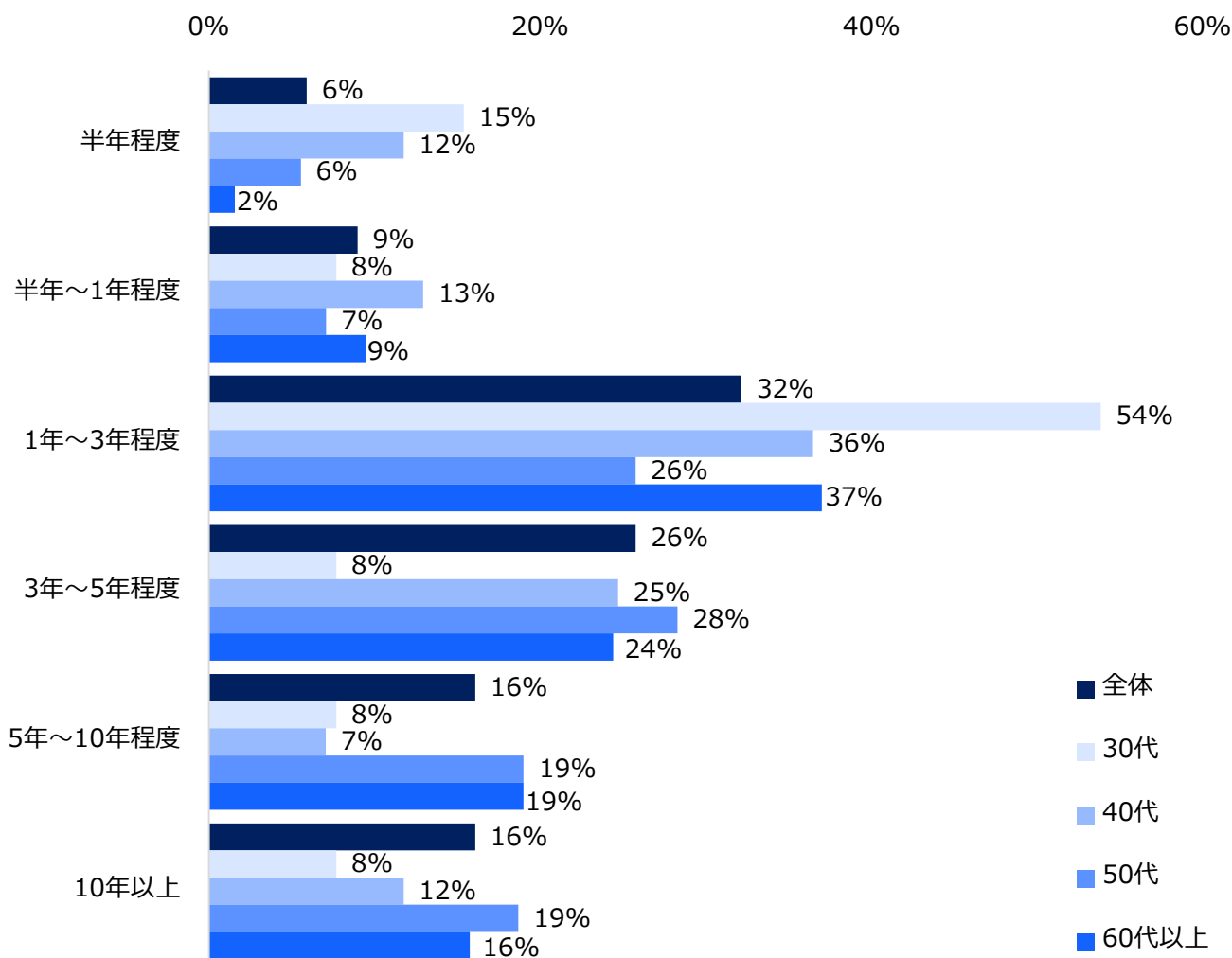
- ・47都道府県に拠点がある大企業のため、転勤がいつ終わるか分からなかった。（40代女性）
- ・妻の出産と転勤が重なり、退職した。（40代男性）
- ・転勤により、金銭的・時間的に帰省が困難になったため。（40代男性）

2：転勤先のエリア、海外はアメリカ、国内は東京都が最多。（図6～8）

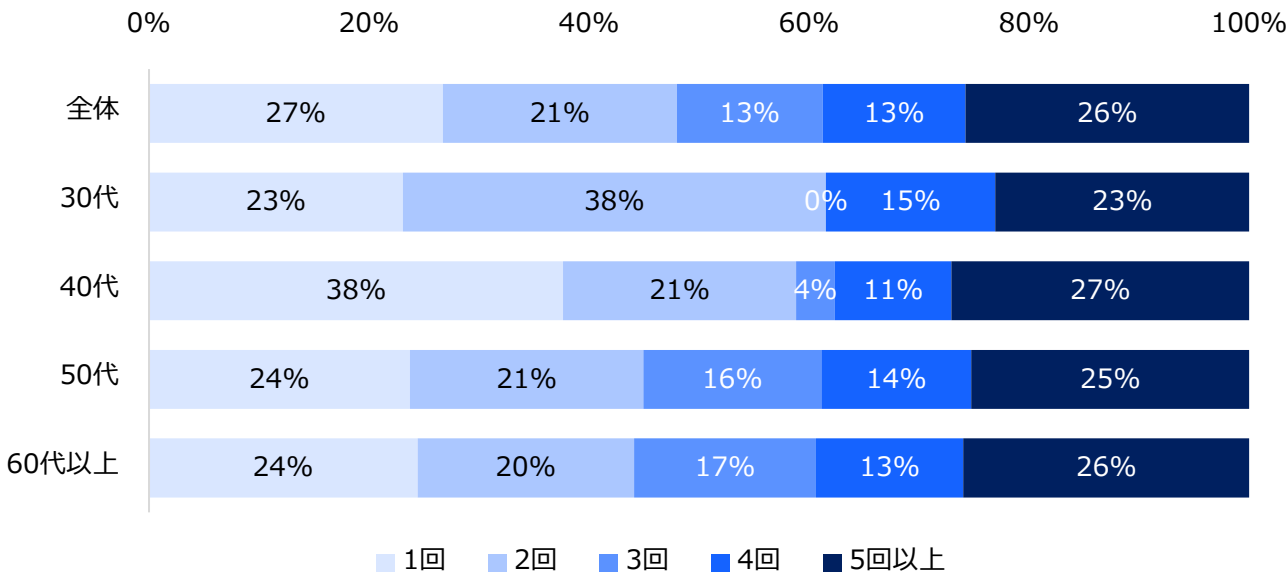
転勤をしたことがある方に、転勤していた（している）期間を伺うと、最も多かった回答が「1年～3年程度」（32%）で、次いで「3年～5年程度」（26%）でした。続けて、これまでの転勤回数について伺うと、全体では「1回」（27%）が最多となったものの、わずか1ポイント差で「5回以上」（26%）が続く結果となりました。年代別に見ると、30代でも約4人に1人（23%）は5回以上の転勤をしているなど、どの年代でも複数回の転勤を経験している実態が明らかになりました。

また、転勤をしていた（している）場所についても伺うと、海外はアメリカ（10%）、国内は東京都（35%）が最多でした。転勤先のエリアトップ5と転勤して良かった場所のエピソードも紹介します。

【図6】 転勤をしたことが「ある」と回答した方にお聞きします。
転勤していた（している）期間を教えてください。（複数回答可）



【図7】 転職をしたことが「ある」と回答した方にお聞きします。これまでの転職回数を教えてください。



※小数点以下を四捨五入しているため、必ずしも合計が100にならない。

【図8】 転職をしたことが「ある」と回答した方にお聞きします。
転職していた（している）場所を教えてください。（複数回答可）

順位	海外	国内
1位	アメリカ（10%）	東京都（35%）
2位	中国（4%）	大阪府（23%）
3位	シンガポール（2%）	愛知県（18%）
4位	タイ（1%）	神奈川県（14%）
5位	ドイツ（同率1%）	千葉県（11%）

Q.転職して良かった「国・都道府県」はどこですか？理由と共に教えてください。

▼ 転職して良かった「国」のエピソード

- ・アメリカ：ニューヨークで、普段は知り合えないような人と仕事をする事ができたため。（40代男性）
- ・中国：単身赴任での居住において、不自由なく生活ができた。
また、日本人赴任者同士の絆も深まった。（50代男性）
- ・シンガポール、ブラジル：都心で生活が便利だったため。（40代男性）
- ・ドイツ、タイ：知らなかった文化、ビジネス習慣にも触れられ、幅が広がったため。（60代男性）

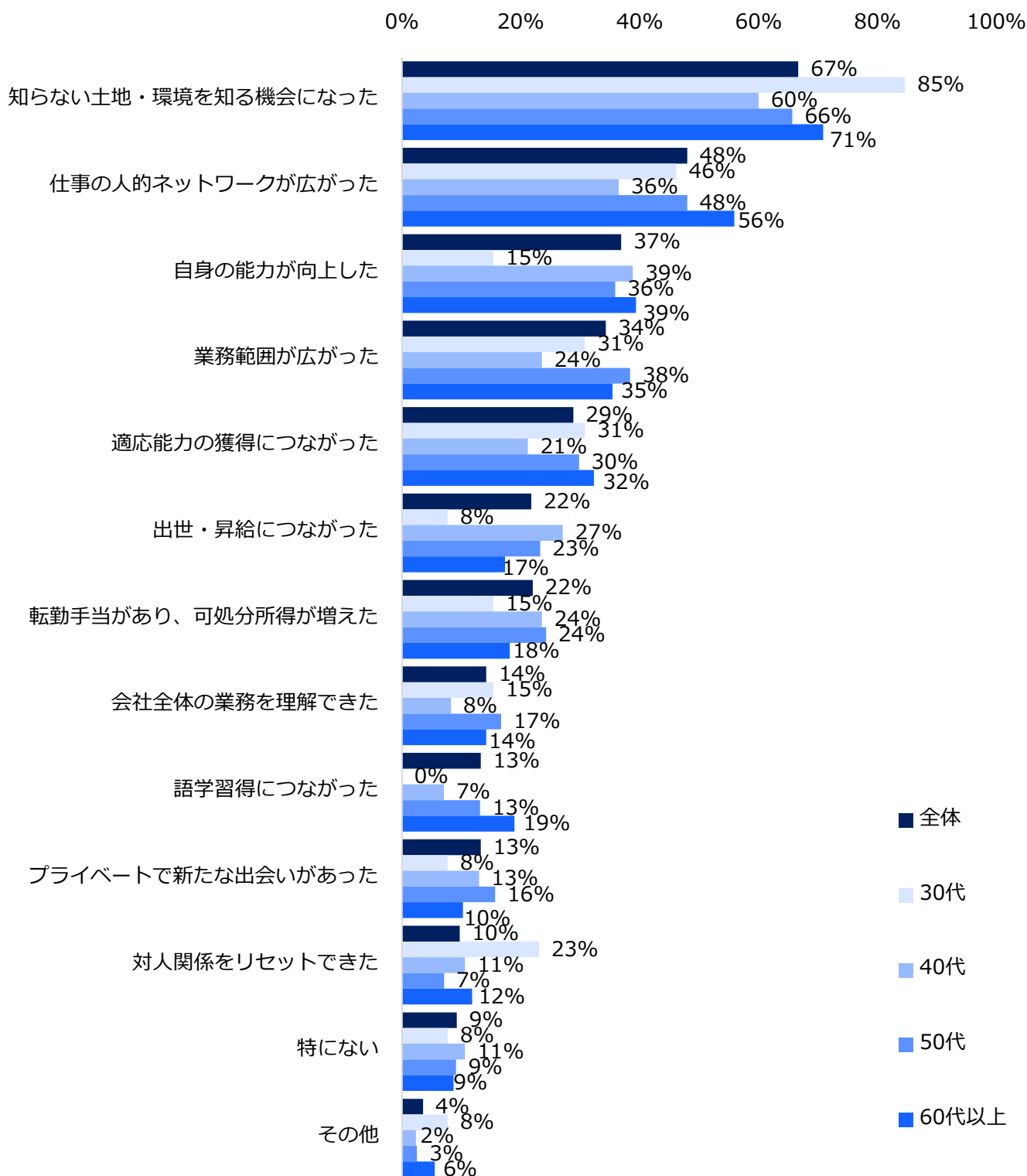
▼ 転職して良かった「都道府県」のエピソード

- ・東京都：日本の中心で時間の流れも早く、仕事をしていて楽しかった。
扱う数字も大きく、貴重な経験ができた。（40代男性）
- ・大阪府：子どもを育てる環境が良かったため。（50代男性）
- ・愛知県：住みやすい土地で、自宅のある場所からの移動もそれほど苦労しなかったため。（50代男性）
- ・神奈川県：交通の便がかなりよかったことと、商業施設が栄えていた。（40代男性）

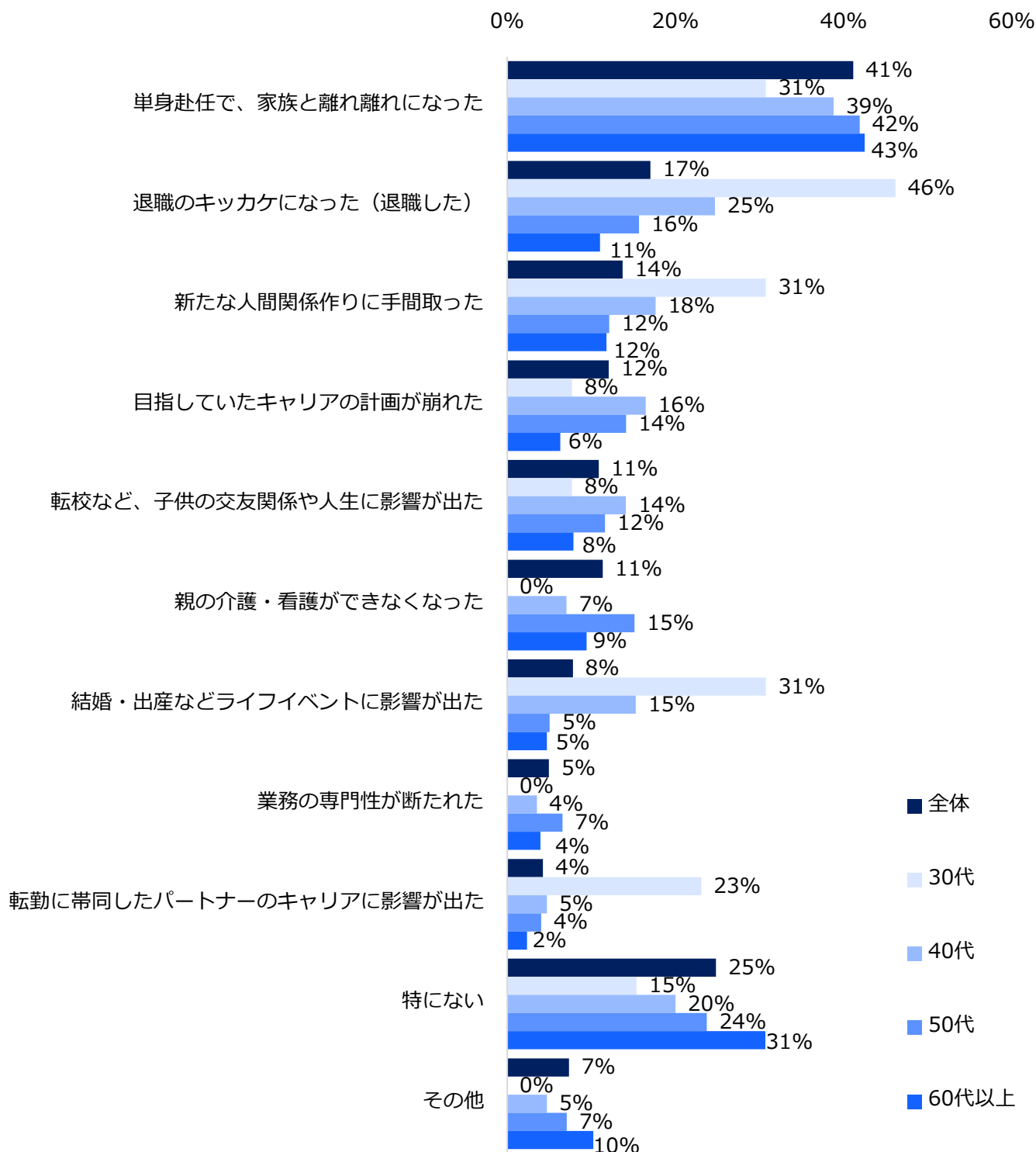
3：転勤を経験して良かったことは「知らない土地・環境を知る機会になった」。 良くなかったことは「単身赴任で家族と離れ離れになった」がそれぞれ最多。（図9～10）

転勤をしたことがある方に、転勤を経験して良かったことを伺うと、最多は「知らない土地・環境を知る機会になった」（67%）でした。続けて、良くなかったことについても伺うと、「単身赴任で家族と離れ離れになった」（41%）が最多でした。年代別に見ると「退職のキッカケになった（退職した）」は世代間での乖離が最も大きく、若い年代ほど転勤への抵抗が大きいことがうかがえます（30代：46%、40代：25%、50代：16%、60代以上：11%）。転勤を経験して良かったこと、良くなかったことの具体的なエピソードも紹介します。

【図9】 転勤をしたことが「ある」と回答した方にお聞きします。
転勤を経験して良かったことを教えてください。（複数回答可）



【図10】 転勤をしたことが「ある」と回答した方にお聞きます。
転勤を経験して良くなかったことを教えてください。（複数回答可）



Q. 転勤を経験して良かった具体的なエピソードを教えてください。**▼「知らない土地・環境を知る機会になった」と回答した方のエピソード**

- ・新たな刺激は認知能力の向上につながるうえに、体験談として語れる知性にもなった。何事も経験あってこそその現在だと思う。(40代男性)
- ・仕事範囲が広がり大変なことも多かったが、現地での趣味が増え、生活の幅も広がった。(50代男性)
- ・長野県へ転勤したことで、登山が趣味になった。(50代男性)

▼「仕事の人的ネットワークが広がった」と回答した方のエピソード

- ・本社から工場へ転勤したことで得た製品・工程の知識や現場との人脈が、本社に戻ってからの市場開拓や顧客対応に役立っている。(50代男性)
- ・海外で活躍する日本人と、社内・社外を問わず人脈が広がった。(50代男性)

▼「自身の能力が向上した」と回答した方のエピソード

- ・管理職として管理業務に従事することで、勉強になり成長できた。(40代男性)
- ・国内の一営業から、赤字の海外子会社を1年でV字回復させた実績により、周囲の自分を見る目が変わった。(50代男性)

▼「業務範囲が広がった」と回答した方のエピソード

- ・営業所の立ち上げを自ら行なった。(40代男性)
- ・海外転勤時、現地スタッフの退職に伴い、英語での交渉事に随時対応することになった。最初は不安が大きかったが、相手から「日本人が英語を頑張って使って仕事をしているのはすごいことだ」と言ってもらえたことが、大きな経験となり価値観を変えてくれた。(40代男性)

Q. 転勤を経験して良くなかった具体的なエピソードを教えてください。**▼「単身赴任で、家族と離れ離れになった」と回答した方のエピソード**

- ・当時2歳の子供と離ればなれになり、妻がワンオペ育児になってしまった。(50代男性)
- ・子どもが中学2年、小学6年だったため、その時期にあまり会えず、会うたびにどんどん成長していく様子に嬉しさと寂しさを感じた。(50代男性)
- ・娘が小学生の時に単身赴任が始まり、自宅に戻った時には高校生になっていた。すでに親離れしており、少し寂しさを感じた。(60代男性)

▼「退職のキッカケになった(退職した)」と回答した方のエピソード

- ・業績の上がらない部署に移動させられ、退職勧奨を受けた。(40代男性)
- ・条件が変わらないまま転勤となったため、退職した。(60代男性)

▼「新たな人間関係作りに手間取った」と回答した方のエピソード

- ・赴任当初は地域特有の慣習や人間関係に慣れるまで時間がかかった。(50代男性)
- ・関西圏の人とのコミュニケーションにおいて、温度差を感じた。(50代男性)

▼「目指していたキャリアの計画が崩れた」と回答した方のエピソード

- ・本部勤務で専門性を身に付けたかったが、異動によって不向きな業務をせざるを得なくなった。(50代男性)
- ・現職で人事労務系のスペシャリストを志向していたが、転勤によってそのキャリアプランが崩れてしまった。(50代男性)

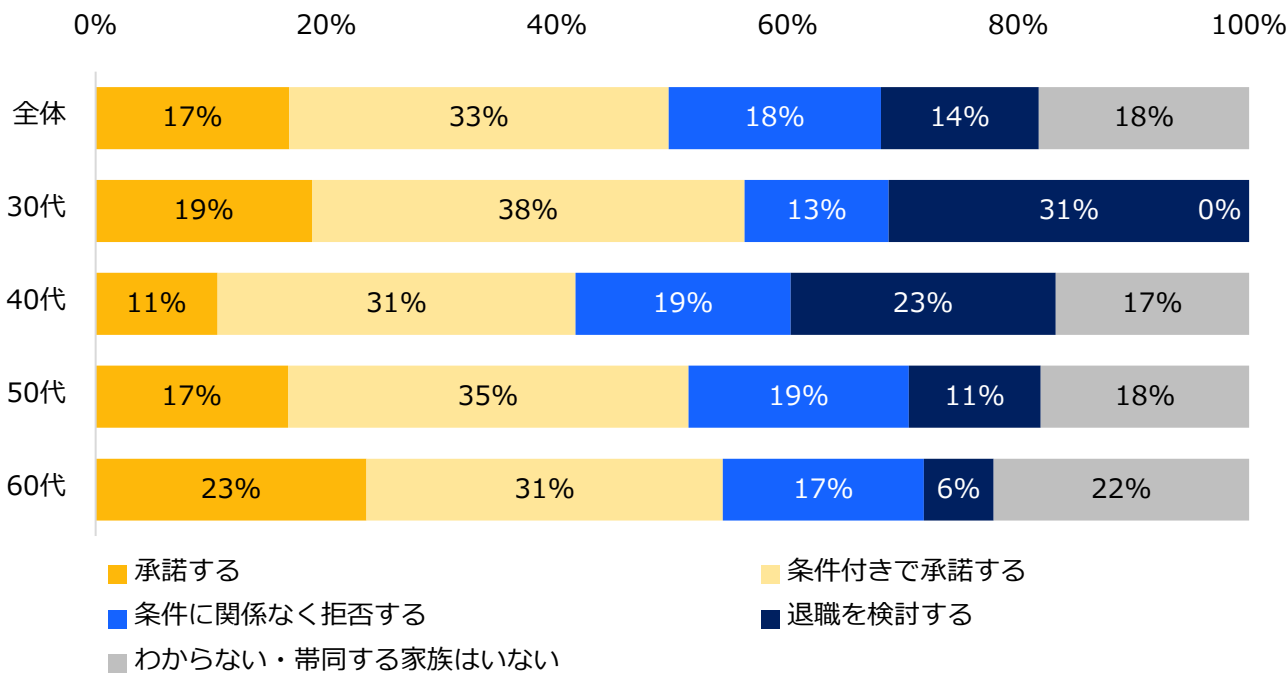
▼「特にない」と回答した方のエピソード

- ・職場の同僚や顧客との人間関係、仕事の進捗は非常に順調だった。転勤前にやることが多く面倒だったこと以外、特にマイナスは感じなかった。(50代男性)
- ・経験を深めることができたため、特に良くなかったと感じることはない。(50代男性)

4：今後、転職の辞令が出た場合、半数が承諾すると回答。（図11～12）

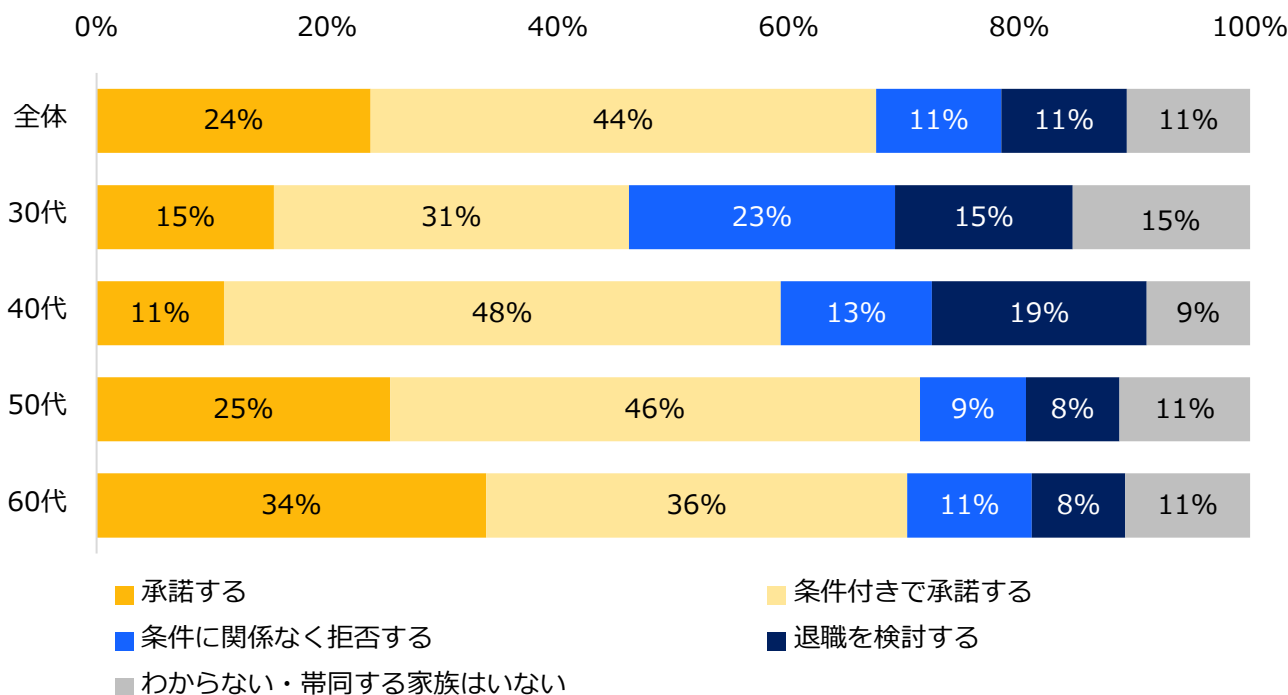
「今後、転職の辞令が出た場合はどのように対応しますか？」と伺うと、家族で赴任する場合は半数、単身で赴任する場合は68%が承諾する（承諾する／条件付きで承諾する）と回答しました。それぞれ回答した理由についても紹介します。

【図11】 今後、転職の辞令が出た場合はどのように対応しますか？（家族で赴任する場合）



※小数点以下を四捨五入しているため、必ずしも合計が100にならない。

【図12】 今後、転職の辞令が出た場合はどのように対応しますか？（単身で赴任する場合）



※小数点以下を四捨五入しているため、必ずしも合計が100にならない。

Q. 今後、転職の辞令が出た場合の対応について選択した理由を教えてください。**▼「承諾する」「条件付きで承諾する」と回答した方の理由**

- ・いくつになっても勉強したいため、与えられた状況が無駄にすることなく、人生に活かしたいという気持ちが常にある。(50代男性)
- ・海外での単身赴任を経験したことで、転職をそれほどネガティブに捉えなくなった。むしろ、自身の成長機会となるような事案であれば、条件付きで前向きに考えたい。(50代男性)
- ・家族帯同を希望するが、任期が明確であること、まずは単身赴任をして後から家族を呼び寄せられること、納得できるだけの手当が支給されること、などの条件が満たされれば了承する。(50代男性)
- ・介護などの事情で自宅へ頻繁に帰省する必要があるため、業務上の配慮や費用補助があることが条件となる。(50代男性)

▼「条件に関係なく拒否する」と回答した方の理由

- ・子どもがまだ独り立ちできる年齢ではないため。(40代男性)
- ・単身赴任を2年間経験し、もうさすがに家族のそばにいたいと感じる。(50代男性)
- ・海外生活が長かったため転職自体は苦ではないが、親のことを考えると日本に留まった方が良いと考えている。(50代男性)

▼「退職を検討する」と回答した方の理由

- ・家族はすでにそれぞれのライフスタイルを確立しているため、家族帯同での赴任を強要されるのであれば、躊躇なく退職する。(60代男性)

▼「わからない・帯同する家族はいない」と回答した方の理由

- ・転職は基本的にマイナス要因であるため、それを補って余りあるメリットが必要となる。(40代男性)
- ・その時の生活環境や人間関係による。(40代男性)

【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：『ミドルの転職』（<https://mid-tenshoku.com/>）を利用する35歳以上のユーザー
- 調査期間：2026年5月11日～2026年7月14日
- 有効回答数：765名

30代・40代を中心としたミドル世代専門の転職サイト『ミドルの転職』 <https://mid-tenshoku.com/>

国内最大級の「ミドル世代専門」転職サイト。20万件以上のミドル向け求人を取り扱い、経営幹部・CxO・部長クラスなど年収1000万円を超えるハイクラス求人・非公開求人も豊富です。複雑なキャリアを棚卸しするレジュメ作成アシスト機能や、ミドルの転職事情に精通した数多くのエージェント、5000件以上にのぼる先輩ミドルたちの転職体験談など、ミドル世代の“次の一歩”をサポートする機能・サービスを取り揃えました。

**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

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

〒163-1335 新宿区西新宿6-5-1新宿アイランドタワー

TEL : 03-3342-6590 MAIL : en-press@en-japan.com