

ミドル世代の「転職理由と不安」調査

ミドルの転職理由、上位は「会社への不満」「業界・会社の将来性」「定年・役職定年」。

転職における不安、トップは「年齢について」。

30代でも約4人に1人、50代以上は過半数が年齢を不安視。

－『ミドルの転職』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「転職理由と不安」についてアンケートを行ない、1,052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

- ★ 転職理由、上位は「会社への不満」「業界・会社の将来性」「定年・役職定年」。年収600万円未満では「給与・待遇への不満」が上位にランクイン。
- ★ 転職で実現したいこと、上位は「経験・能力を活かす」「給与アップ」「希望の業務内容への従事」。30代は第3位に「仕事を通じた成長の実感」がランクイン。
- ★ 転職における不安、トップは「年齢について」。30代でも26%が年齢を不安視し、50代以上は過半数が回答。

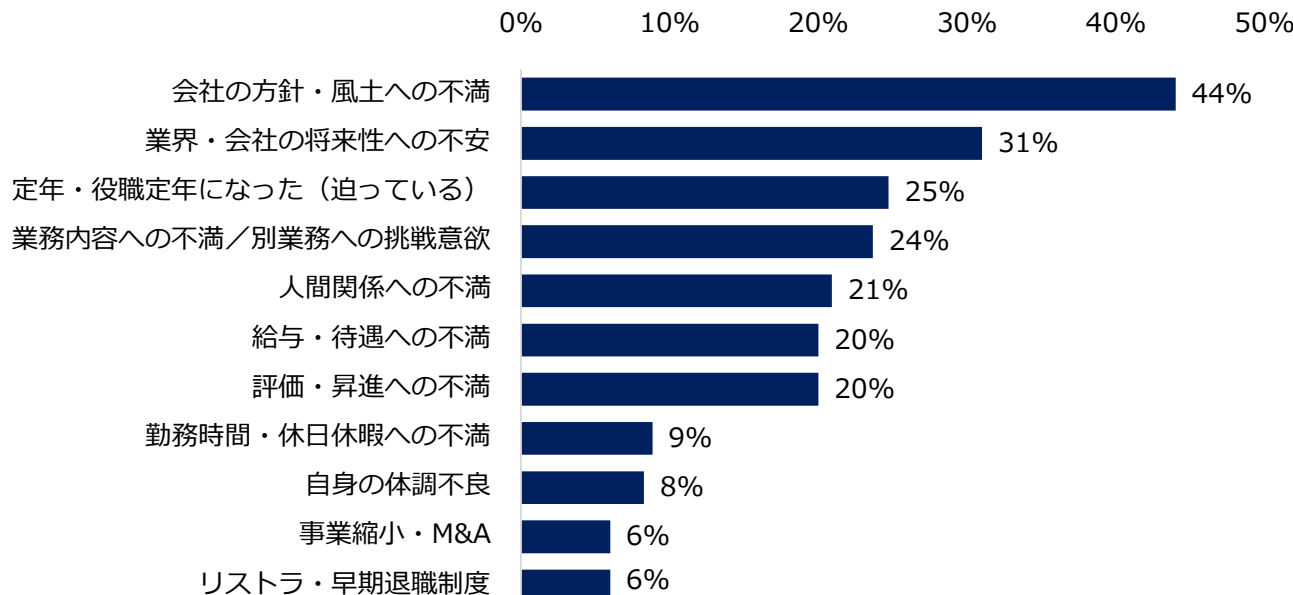
■ 調査結果 詳細

1：転職理由、上位は「会社への不満」「業界・会社の将来性」「定年・役職定年」。
年収600万円未満は「給与・待遇への不満」が上位にランクイン。（図1～4）

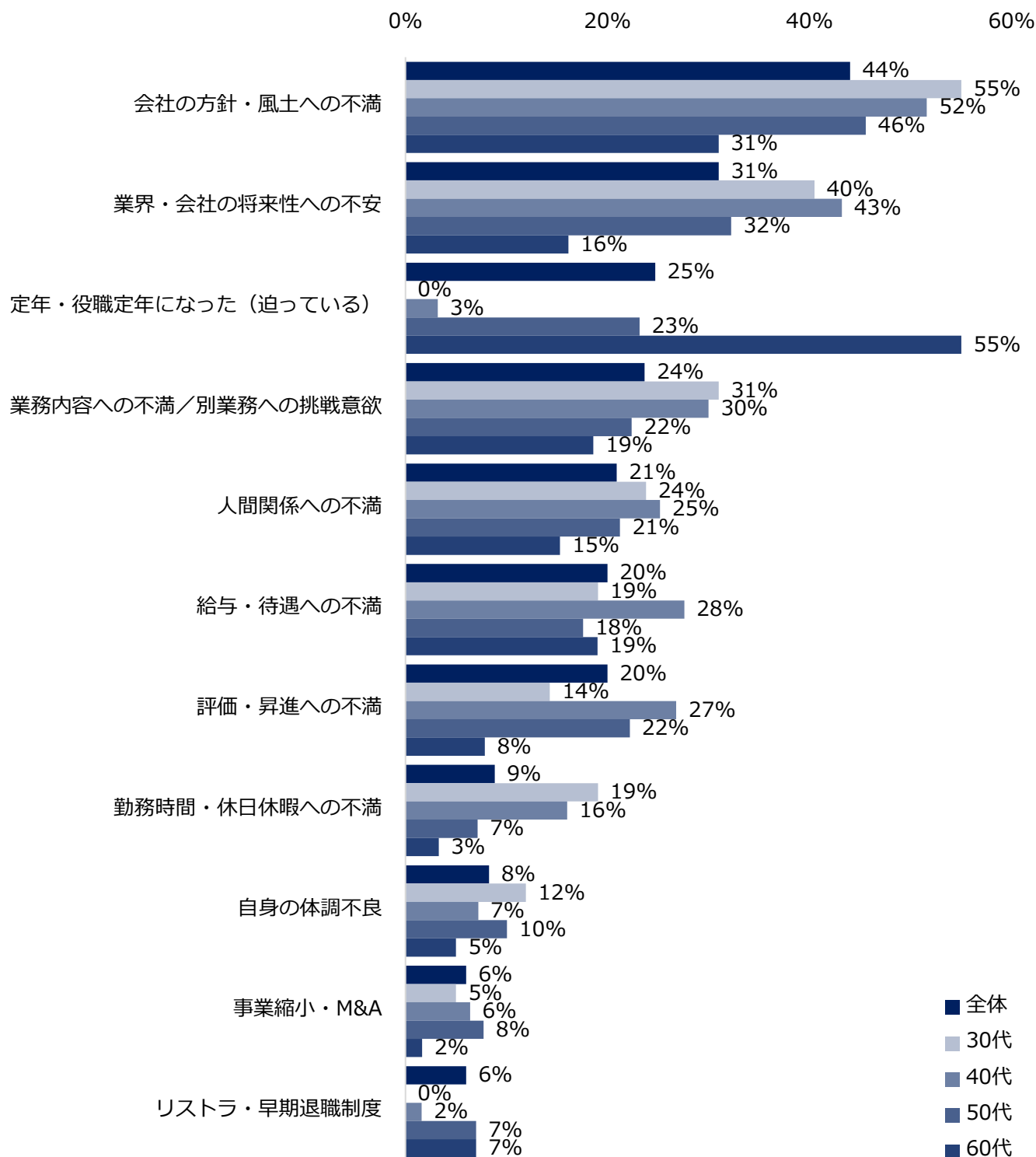
ミドル世代に転職を考えた理由を伺うと、上位は「会社の方針・風土への不満」（44%）、「業界・会社の将来性への不安」（31%）、「定年・役職定年になった（迫っている）」（25%）でした。

年代別（図2）で見ると、「定年・役職定年になった（迫っている）」は30代0%、40代3%に対し、50代23%、60代55%と年代による差が見られましたが、「会社の方針・風土への不満」「業界・会社の将来性への不安」は、各年代で上位にランクインし共通の理由であることが分かりました。

【図1】 転職を考えた理由を教えてください。（上位10位）



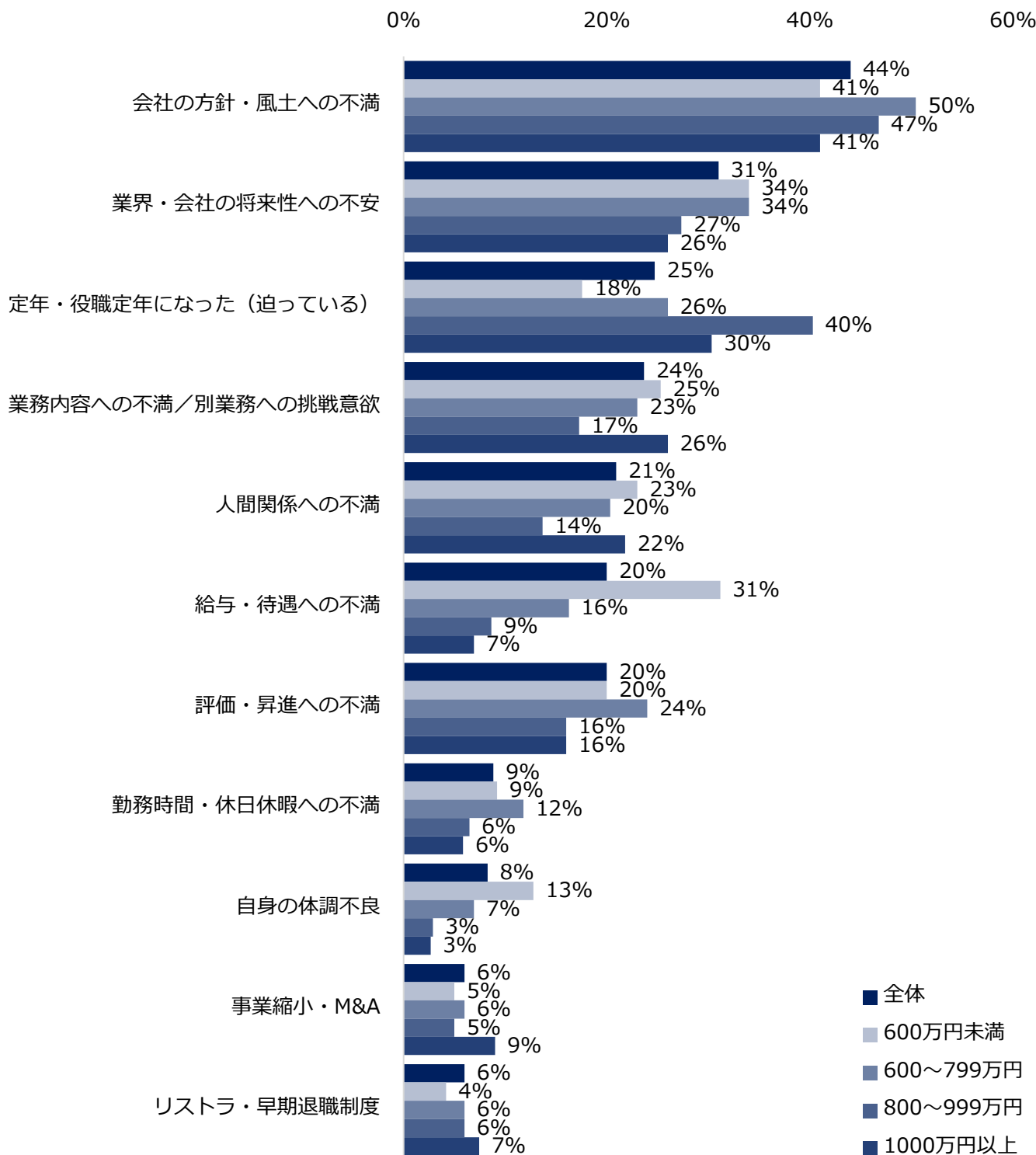
【図2】 転職を考えた理由を教えてください。（年代別／上位10位）



転職を考えた理由について、年収帯別（図3）で見ると上位の項目にやや違いが見られました。「会社の方針・風土への不満」「業界・会社の将来性への不安」は共通していましたが、年収600万円未満では第3位に「給与・待遇への不満」（31%）が挙げられました。

年収600万円以上の階層では、それぞれ上位7番目以降のランクイン（600～799万円：16%、800～999万円：9%、1000万円以上：7%）で、“年収600万円”が給与・待遇の不満を抑止する一つの境界になっていることがうかがえました。

【図3】 転職を考えた理由を教えてください。（年収帯別／上位10位）

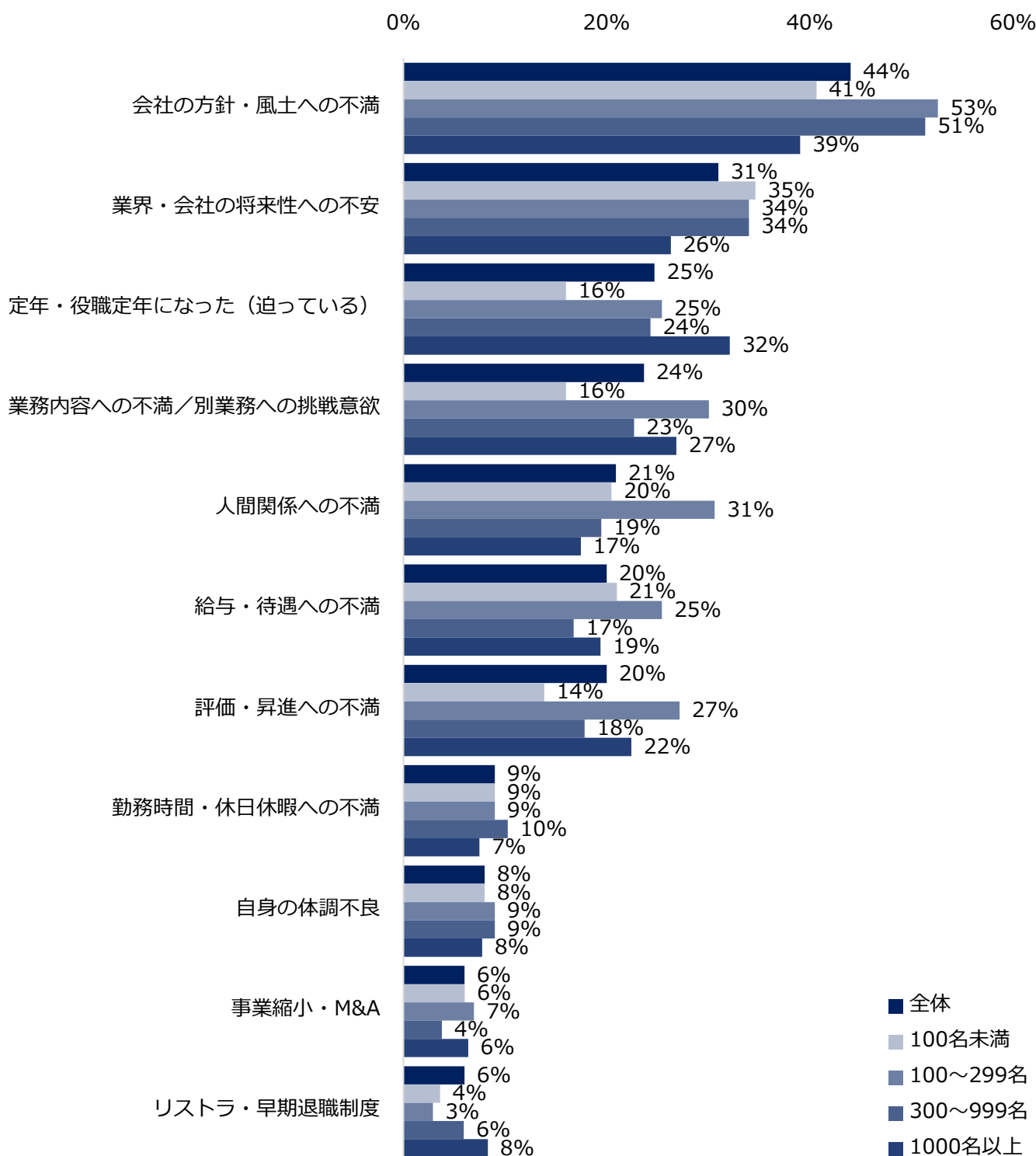


転職を考えた理由について企業規模別（図4）で見ても、上位の項目にやや違いが見られました。「会社の方針・風土への不満」「業界・会社の将来性への不安」は共通していましたが、100～299名規模の企業では「人間関係への不満」が31%で第3位に挙げられました。

「人間関係への不満」は、100名未満の企業でも20%（第3位「給与・待遇への不満」は21%）で僅差で第4位に並んだ一方、300～999名では19%で上位5番目、1000名以上では17%で上位7番目となり、企業規模によって、人間関係が転職意欲に与える影響度が異なることがうかがえました。

転職理由に関する具体的なコメントも紹介します。

【図4】 転職を考えた理由を教えてください。（企業規模別／上位10位）



Q. 転職理由について、具体的に教えてください。**▼ 30代**

- ・昇格制度のハードルが高いため給料が上がらず。 (30代女性)
- ・会社が365日稼働しており、休日日数はそれなりだが土日祝も関係なく仕事。子どもも生まれ土日祝も休みたいので。 (30代男性)
- ・立場が上になり、プレッシャーと後輩のわがままに悩まされ精神的に厳しくなった。 (30代女性)
- ・挑戦できると思い入社したが、やることは事務的な仕事が多い。人間関係も良くない。 (30代男性)
- ・上司は椅子に座っているだけ、自分はオーバーワーク。子どもの用事で休暇や早退が発生すると前日と後日は1.3倍の仕事をしなくてはならない状態に悩んでいた。 (30代女性)

▼ 40代

- ・業界全体的に売り上げが落ちていたことから、自社も受注が減り暇な時間が増えた。 (40代女性)
- ・家庭内の環境の変化 (持病がある高齢の両親の面倒を見ることになりそう) のため現在の給与だと厳しい。 (40代男性)
- ・転職が多く、ひと昔前なら、転職は会社に貢献している者と評価されて昇進したものだが、今は違い、全く評価に繋がらない。 (40代男性)
- ・社内での自分の立ち位置が確定させられてしまった感があり、自分が求めるキャリアが形成できないと判断したため。また、異職種へのキャリアチェンジをしようと思った。 (40代男性)

▼ 50代

- ・数年間の外部への出向から戻ると、若い人が増え会社が変わっていた。このままでは自分にキャリアアップの余地はないと考え、転職を決意した。 (50代女性)
- ・今年58歳になるので、定年まであと2年。雇用延長では給料が下がるため、60歳以降でも少しでも多くの給料を貰える企業を探したい。 (50代男性)
- ・子どもが独立し家のローンも完済しているので、自分がやりたい仕事がしなくなった。 (50代男性)
- ・定年が見えてきたのと、人間関係への不満や、仕事のモチベーションが上がらない業務が増加。海外でもう一度自分の好きな仕事をしたいと思っている。 (50代男性)
- ・両親が80代と高齢なため、介護など先々のことを考え、前職より近距離での企業で働きたいと考えたため。 (50代女性)

▼ 60代

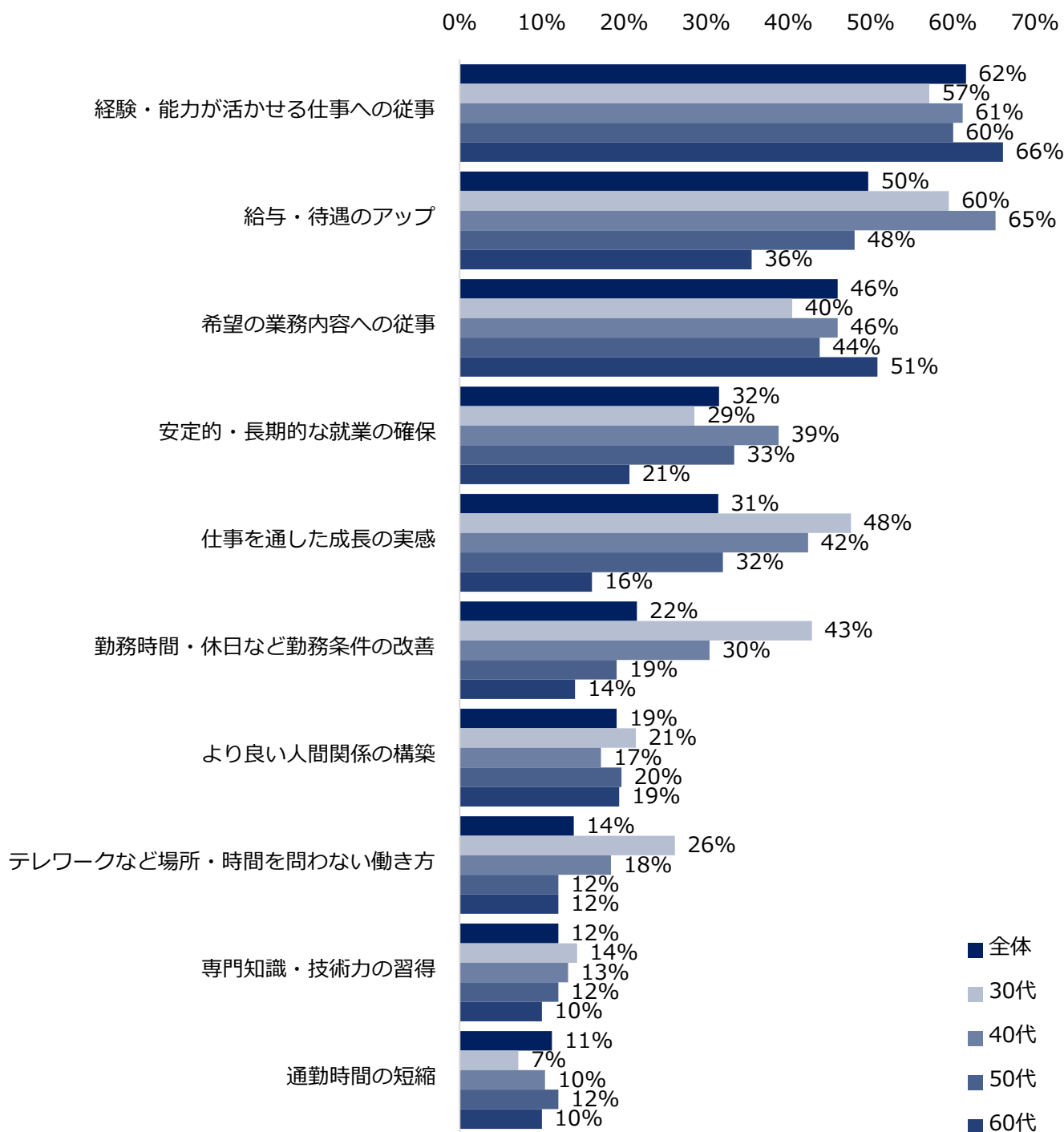
- ・年齢 (60歳) が定年という事由だけで、職掌の制限ができた。 (60代男性)
- ・会社が、60歳になると能力に関係なく15%サラリーを低減する方針を取ったため。 (60代男性)
- ・定年後再雇用となったタイミングと経営層の交代により、後任不在にも関わらず、本来の業務から外れることになった。現場が混乱している現状に耐えられなかった。 (60代女性)
- ・65歳になり、体力もまだまだあると思っていたところ、定年延長の道が閉ざされてしまったため。これまでの経験を活かせるような再就職先を考えるようになった。 (60代男性)
- ・地方にある実家処分の目途がついたため、今年の1月に退職した。家族の住む関東で再就職活動を進めている。 (60代男性)

2：転職で実現したいこと、上位は「経験・能力を活かす」「給与アップ」「希望の業務内容への従事」。 30代は第3位に「仕事を通した成長の実感」がランクイン。（図5～7）

転職で実現したいことを伺うと、上位は「経験・能力を活かせる仕事への従事」（62%）、「給与・待遇のアップ」（50%）、「希望の業務内容への従事」（46%）でした。

年代別（図5）では、上位「経験・能力を活かせる仕事への従事」「給与・待遇のアップ」は共通していましたが、30代のみ「仕事を通した成長の実感」が48%で上位3番目となりました。

【図5】 転職を通して実現したいことを教えてください。（年代別／上位10位）

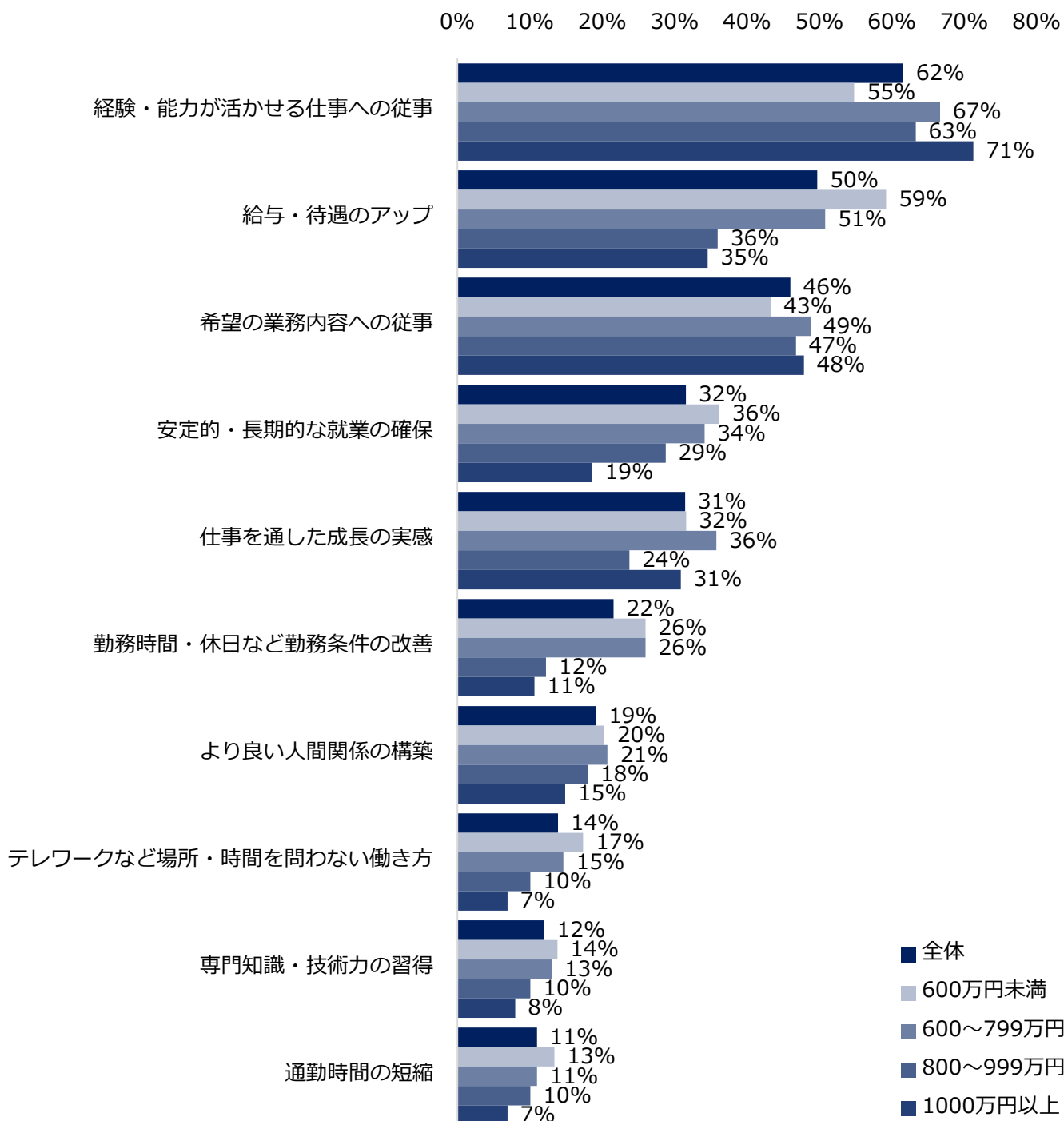


年収帯別（図6）では、上位の項目は共通していますが、順位にやや違いが見られました。「給与・待遇のアップ」はいずれの年収帯でも上位3位にランクインしましたが、600万円未満では59%でトップになりました（600～799万円：51%で第2位、800～999万円：36%で第3位、1000万円以上：35%で第3位）。

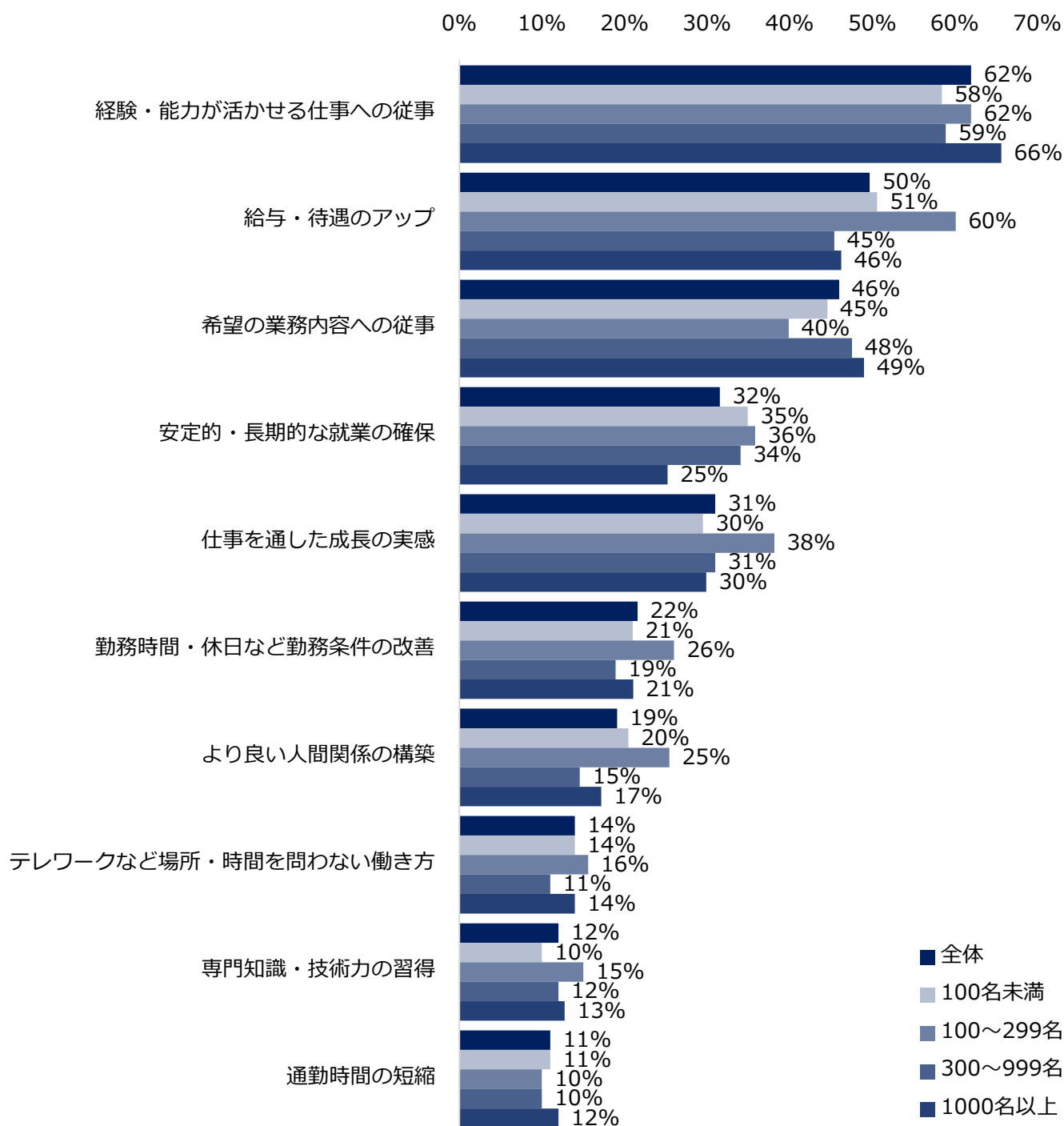
企業規模別（図7）でも上位の項目は共通しており、大きな違いが見られませんでした。

実現したいことについて、具体的なコメントも紹介します。

【図6】 転職を通して実現したいことを教えてください。（年収帯別／上位10位）



【図7】 転職を通して実現したいことを教えてください。（企業規模別／上位10位）



Q. 転職を通して実現したいことについて、具体的に教えてください。

▼「経験・能力が活かせる仕事への従事」と回答した方

- ・年齢的に未経験職種への転職は望めないと考えており、これまでの経験を具体的に活かせる職種を選ばざるを得ないと実感している。（30代男性）
- ・これまで培ったSNSマーケティングのスキルを活かしながら、よりユーザーの反応をダイレクトに感じられる環境で働きたいから。前職では管理業務が増え、施策のPDCAを自分の手で回す機会が減ってしまった。（40代女性）
- ・設計開発のポジションでキャリアを積んできた。製造業の技術力アップに貢献しようと技術力を上げてきたが、来期からその願いも叶わず。自身のコア技術を使用できる仕事に就きたい。（40代男性）

▼「給与・待遇のアップ」と回答した方

- ・住宅ローンやインフレが進む中、生活をより安定させるため。（30代男性）
- ・子どもも小学校高学年になり、安定かつ余裕があることを人生の大前提としたいため。（30代男性）
- ・入社から今まで年収が上がっていないので将来が不安。（40代女性）

▼「希望の業務内容への従事」と回答した方

- ・社会貢献性の高い事業内容、役割の高い企業で働きたいと思ったから。自己成長はもちろんですが、誰かのために働きたいと感じそれが自身の仕事の活力だと思ったから。（40代男性）
- ・いまは総合職として働いているが、経理など苦手な業務や、備品の準備や整理など誰でもできる業務も行なっている。自画自賛ではあるが、得意な分野では異例と言える実績を残しているのに、こんな働き方はもったいないと思ったから。（40代女性）
- ・早期退職に応募するか迷っていた時に、お客様ファーストを体現できる部署への異動を打診したが、年齢を理由に拒絶された。ならば外に出て、やりたいことを探すべきだと考えたため。（50代男性）

3：転職における不安、トップは「年齢について」。

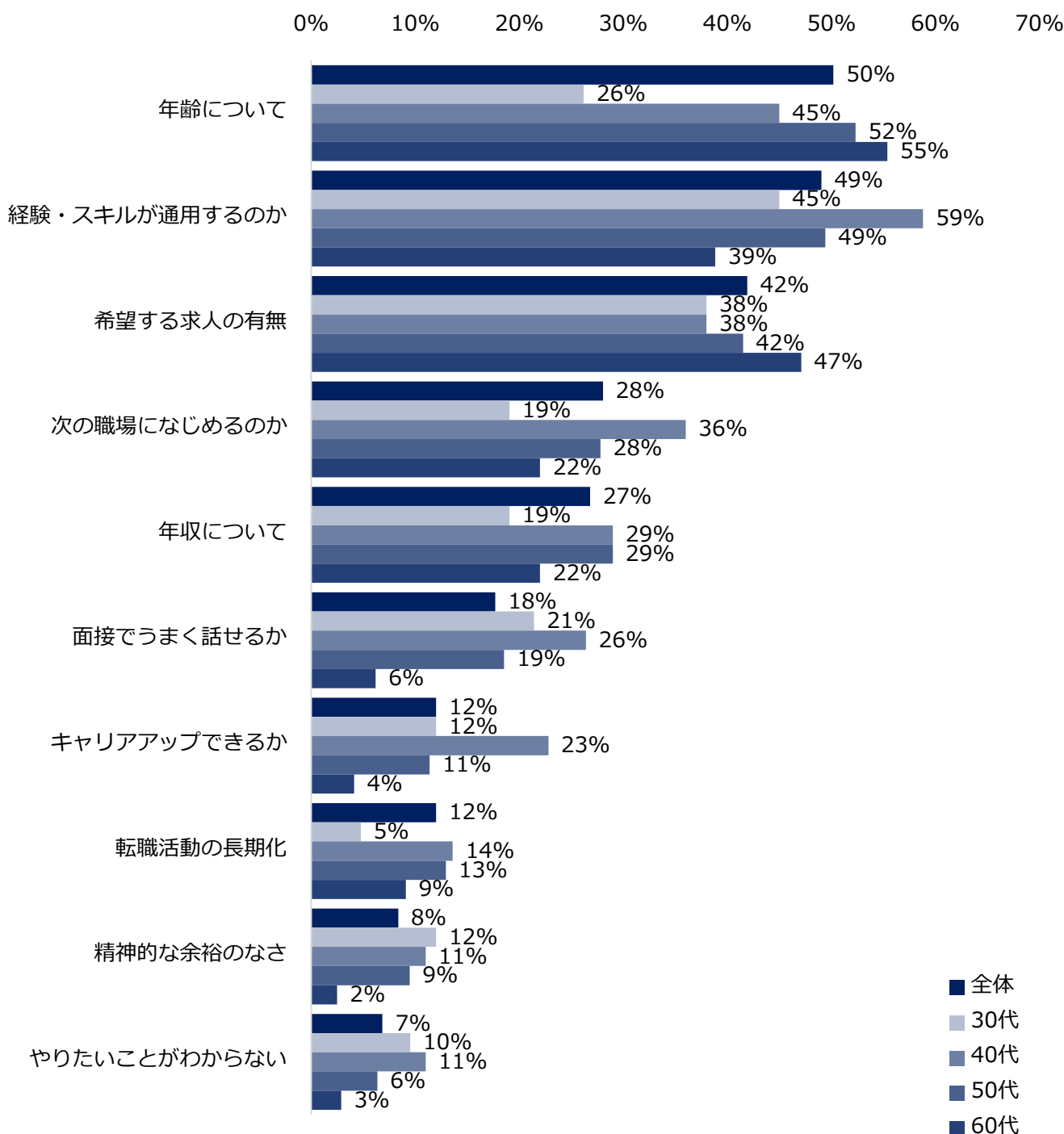
30代でも26%が年齢を不安視し、50代以上は過半数が回答。（図8～10）

転職における不安を伺うと、上位は「年齢について」（50%）、「経験・スキルが通用するのか」（49%）、「希望する求人の有無」（42%）でした。

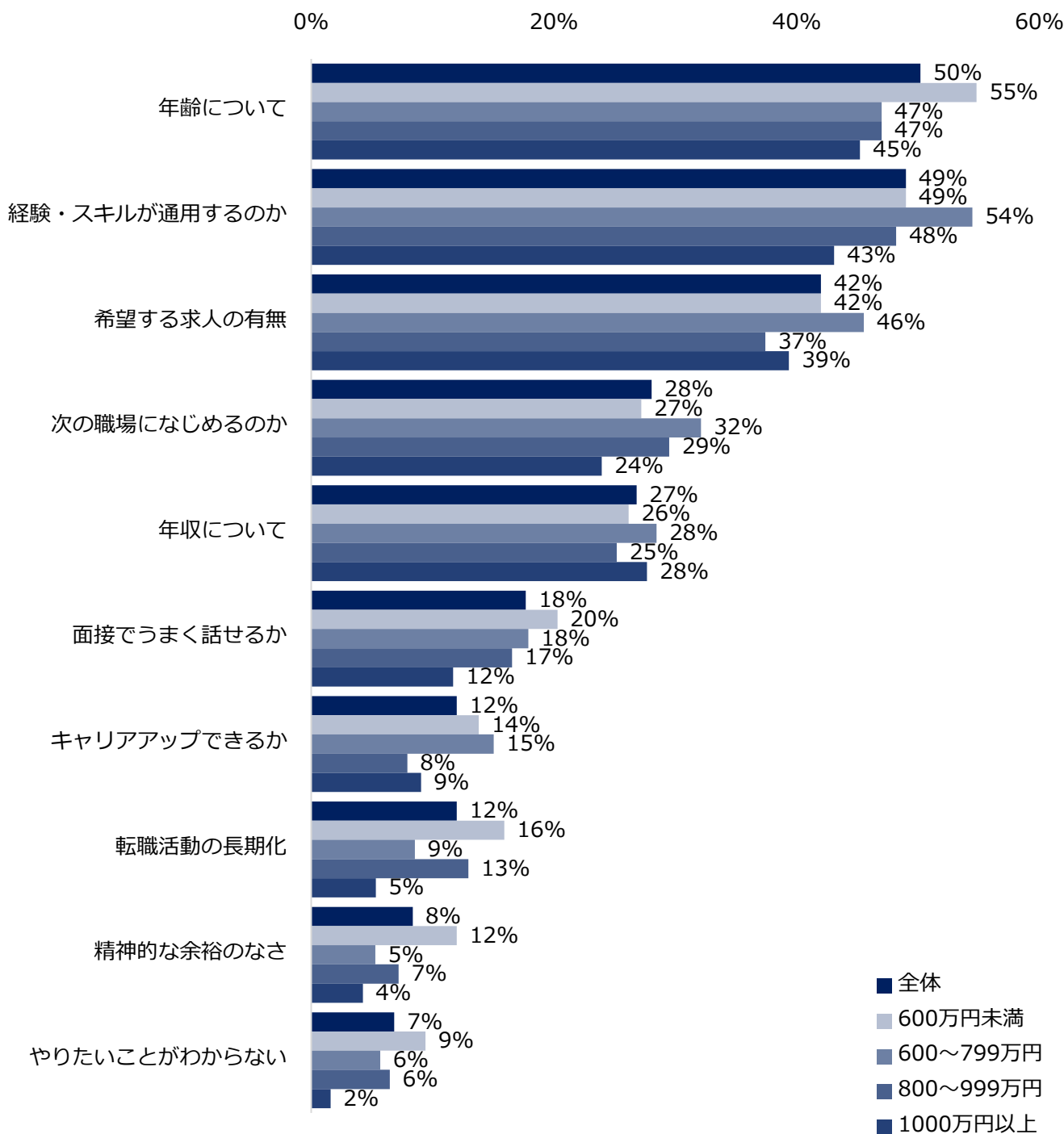
年代別（図8）で見ると、「年齢について」は年代が上がるほどパーセンテージが高まる傾向にありました（30代：26%、40代：45%、50代：52%、60代：55%）。30代であっても、26%と約4人に1人が年齢を不安視しています。

年収帯別（図9）、企業規模別（図10）では上位の結果に大きな違いは見られませんでした。

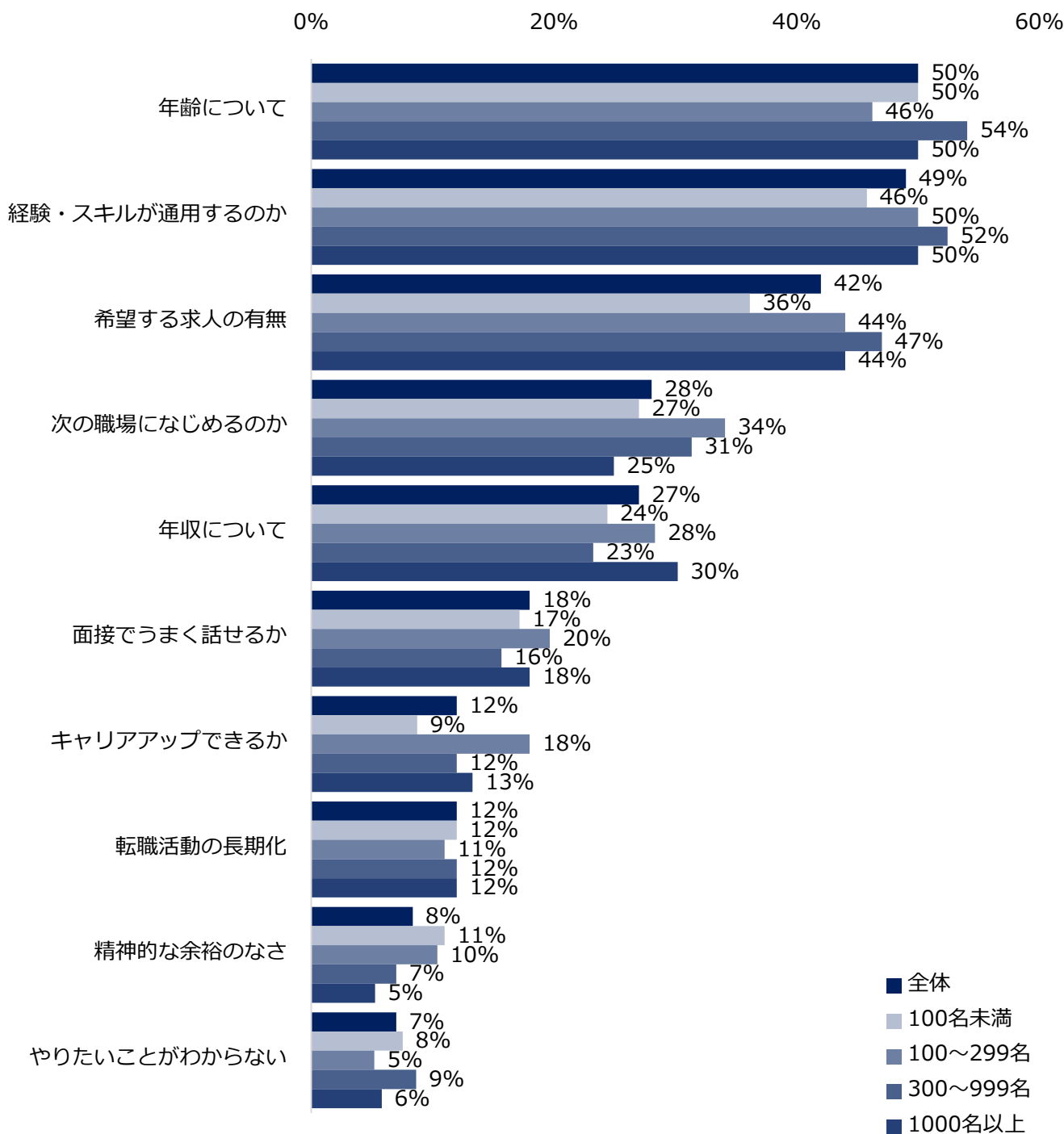
【図8】転職における不安を教えてください。（年代別／上位10位）



【図9】転職における不安を教えてください。（年収帯別／上位10位）



【図10】転職における不安を教えてください。（企業規模別／上位10位）



【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～7月14日
- 有効回答数：1,052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。

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

<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