News Release

エン株式会社
2026年11月5日発表
No.4332

40代以上のビジネスパーソンに聞いた「30代のうちにやっておいて良かったこと／やっておけば良かったこと」調査

やっておいて良かったこと、上位は「マネジメント」「資格取得」「転職」。やっておけば良かったことは「資格取得」「語学力習得」「転職」がランクイン。

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「30代のうちにやっておいて良かったこと／やっておけば良かったこと」についてアンケートを行ない、857名から回答を得ました。なお、「30代のうちにやっておいて良かったこと／やっておけば良かったこと」に関する設問は40代以上の回答者を対象に、「将来のキャリア像」に関する設問は35歳～39歳の回答者も含めて集計しています。以下、概要をご報告します。

結果　概要

- ★ **将来のキャリア像を持つ人は6割超。一方、思い描いたキャリアに至っている人は3割にとどまる。**
- ★ **30代のうちにやっておいて良かったこと、上位は「マネジメント」「資格取得」「転職」。**
- ★ **やっておけば良かったことは「資格取得」「語学力習得」「転職」がランクイン。**

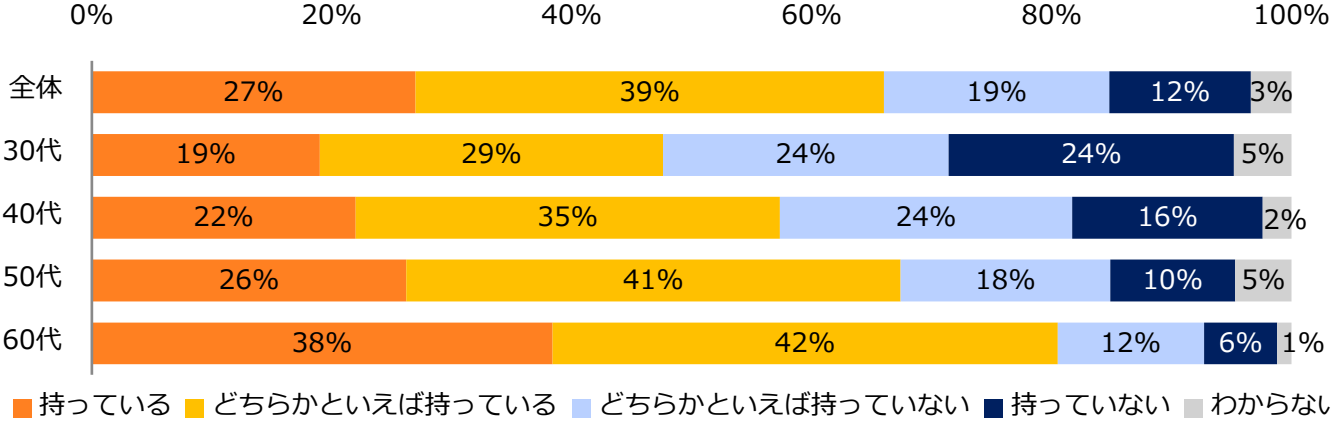
■調査結果　詳細

1：将来のキャリア像を持つ人は6割超。
一方、思い描いたキャリアに至っている人は3割にとどまる。（図1～2）

自分の積みたいキャリアや将来像について、明確なイメージを持っているかと伺うと、66%が「持っている」（持っている：27%、どちらかといえば持っている：39%）と回答。年代別で見ると、30代は48%、40代は57%、50代は67%、60代は80%となり、年齢が上がるにつれて、キャリアや将来像を明確にイメージできている人の割合が高くなる傾向がみられました。

一方、自分が思い描いたキャリアに至っているかと伺うと、「至っていると思う」と回答した方は31%にとどまりました（至っていると思う：5%、どちらかといえば至っていると思う：26% ）。

【図1】あなたは、自分の積みたいキャリアや将来像について明確なイメージを持っていますか？（年代別）

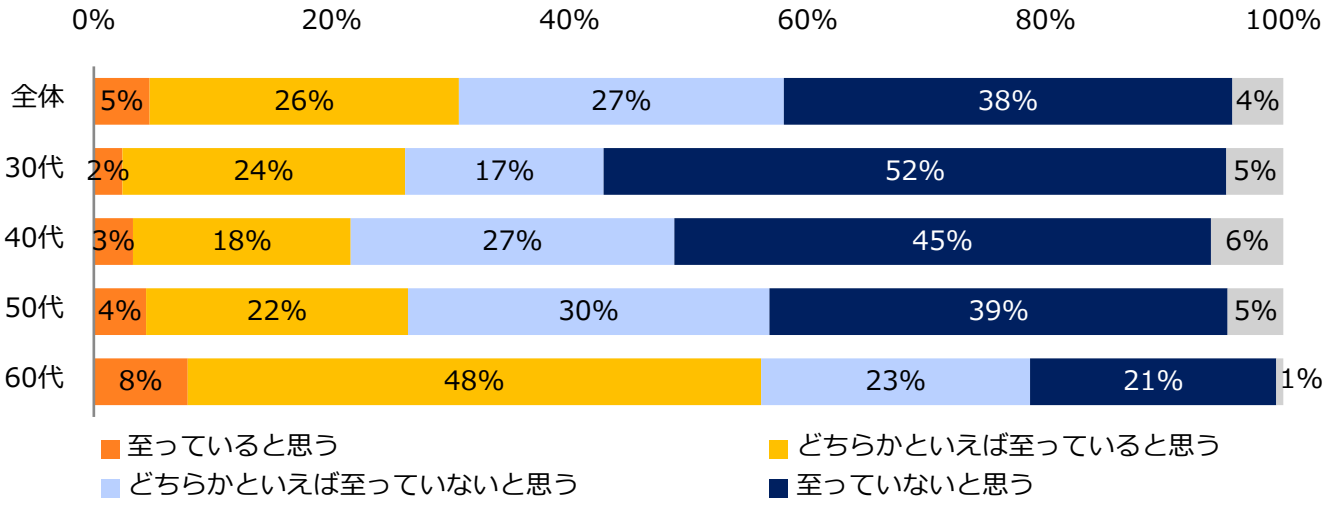


※小数点以下を四捨五入しているため、合計は必ずしも100にならない。

© en Inc.

エン株式会社
2026年11月5日発表
No.4332

【図2】あなたは、今現在、自分が思い描いたキャリアに至っていますか？（年代別）



※小数点以下を四捨五入しているため、合計は必ずしも100にならない。

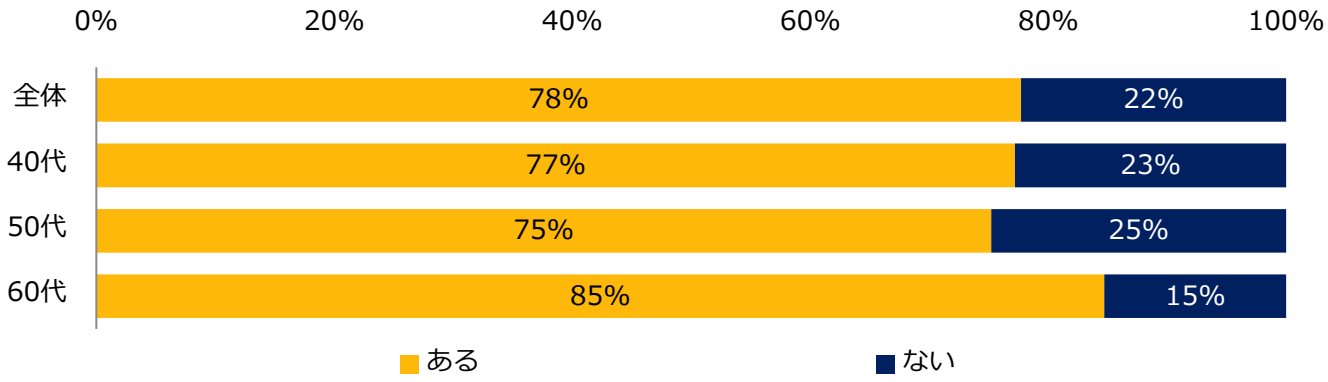
2：30代のうちにやっておいて良かったこと、上位は「マネジメント」「資格取得」「転職」。（図3～4）

40代以上の方に、30代を振り返って、キャリアにおいて「やっておいて良かった（40代以降のキャリア構築に役立った）こと」はあるかと伺うと、78%が「ある」と回答。具体的な経験について伺うと、「マネジメント」「資格取得」がそれぞれ42%で最も多く、次いで「転職」（30%）となりました。

年代別に見ると、40代では「資格取得」（48%）が最も多く、50代では「マネジメント」（45%）が最多となりました。60代では、「マネジメント」（38%）、「資格取得」（32%）に次いで、「語学力習得」（30%）が上位に入りました。

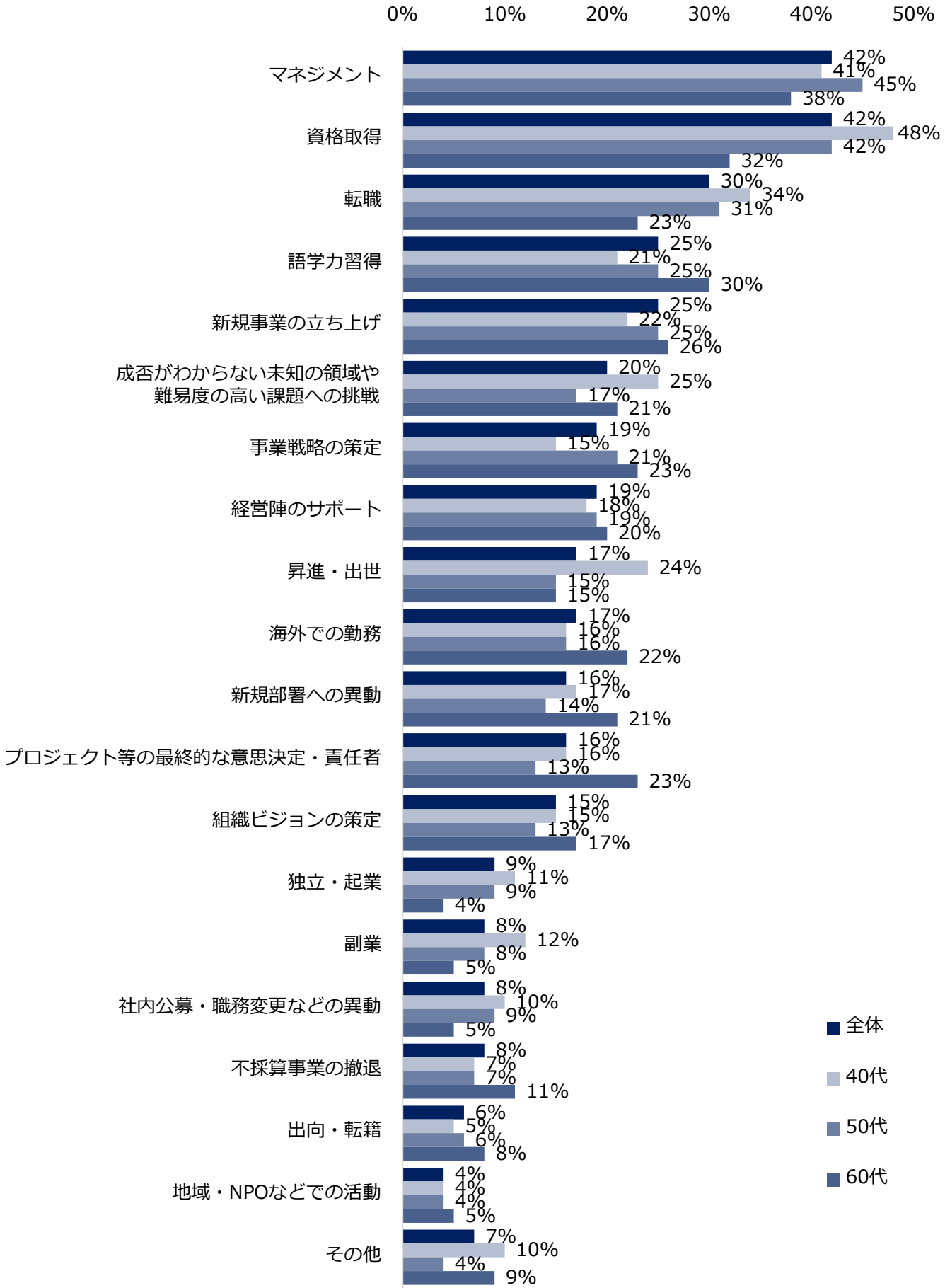
これらの経験が、40代以降のキャリア構築にどのように役立ったのか、詳しい声もご紹介します。

【図3】40代以上の方にお聞きします。30代を振り返って、キャリアにおいて「やっておいて良かった（40代以降のキャリア構築に役立った）こと」はありますか？（年代別）



© en Inc.

【図4】30代を振り返って、キャリアにおいて「やっておいて良かったこと」が「ある」と回答した方にお伺いします。それは、どんな経験ですか？（年代別／複数回答可）



© en Inc.

Q. その経験が40代以降のキャリア構築にどのように役立ったか、詳細を教えてください。

▼「マネジメント」と回答した方のエピソード
・人を活かすことを考えて事業を行なうことは、どの仕事にも役立つ。
人の得手不得手を見極められるようになった。（40代男性）
・若い頃にマネジメントすることで培ったコミュニケーション力が活きている。（40代男性）
・自分が責任者として新規事業や新規分野に挑戦し、成功した経験は一生ものの財産となった。
生きる気力と自信、今後の人生における貴重な礎となった。（50代男性）

▼「資格取得」と回答した方のエピソード
・資格取得試験に向けて勉強したことは、人生に役立っている。（40代女性）
・30歳までの計画を立てて達成した。その結果、役職や立場を築くことができた。（40代男性）
・一種の武器となり、社会で戦うための備えになった。（50代男性）

▼「転職」と回答した方のエピソード
・キャリアに対する価値観が明確になり、人生全般に良い影響を与えた。（40代男性）
・希望していた海外営業職に就くことができた。
海外営業の仕事を続ける上で、海外勤務経験に裏打ちされた自信がついた。（50代男性）

▼「新規事業の立ち上げ」と回答した方のエピソード
・社内で分からないことがなく、業務上で起こる大概のことには動じなくなった。（50代男性）
・さまざまな会社の状況を直接見ることで、経営の勘所をつかめた。（50代男性）

▼「語学力習得」と回答した方のエピソード
・グローバルに活躍するための基礎的な専門性と、マネジメントに対する自信になった。（50代男性）
・転職先の選択肢が広がった。特に海外勤務は、複数の国や地域での経験があることで、
人種や地域について説明でき、相手に好印象を与えられる。
その際、事業戦略などの経験があると、さらに強みになる。（60代男性）

© en Inc.

3：やっておけば良かったことは「資格取得」「語学力習得」「転職」がランクイン。（図5～7）

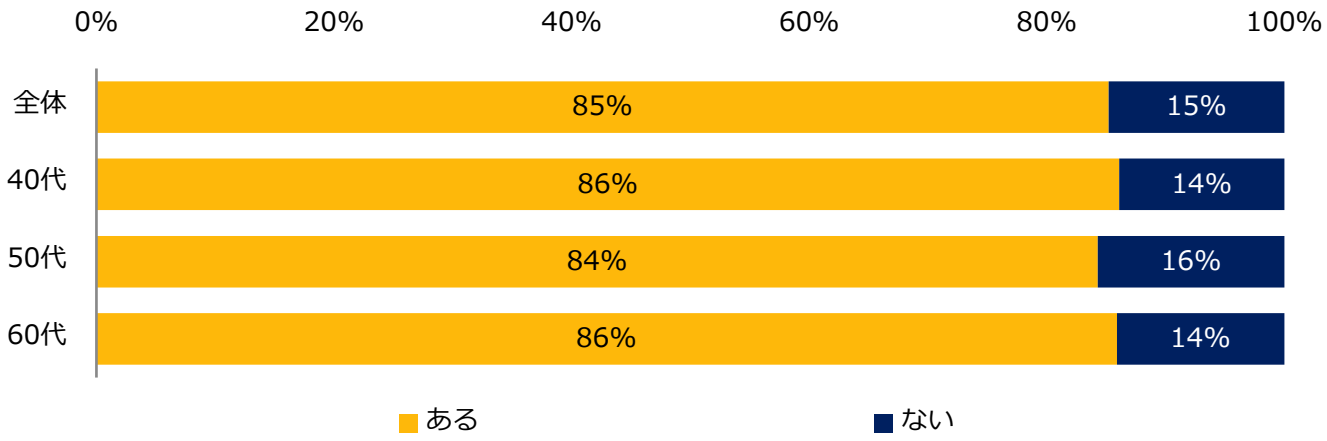
40代以上の方に、30代を振り返って、キャリアにおいて「やっておいたほうが良かった（やらずに後悔している）こと」はあるかを伺うと、85%が「ある」と回答。具体的な経験について伺うと、「資格取得」（47%）が最も多く、次いで「語学力習得」（45%）、「転職」（24%）となりました。

年代別に見ると、「資格取得」「語学力習得」は共通して上位に入りましたが、60代では「海外での勤務」（21%）が3位となり、「転職」は11%にとどまりました。やっておいたほうが良かったことの具体的な項目について、詳細もご紹介します。

また、自分の積みたいキャリアや将来像を考える上で、「大事なこと」を伺うと、「自分のキャリアの責任は自分にあると捉えること」（35%）が最も多く、次いで「自分のやりたい仕事やキャリア像について明確なイメージを持つこと」（34%）、「社外でも通用する専門性を身につけること」（32%）となりました。

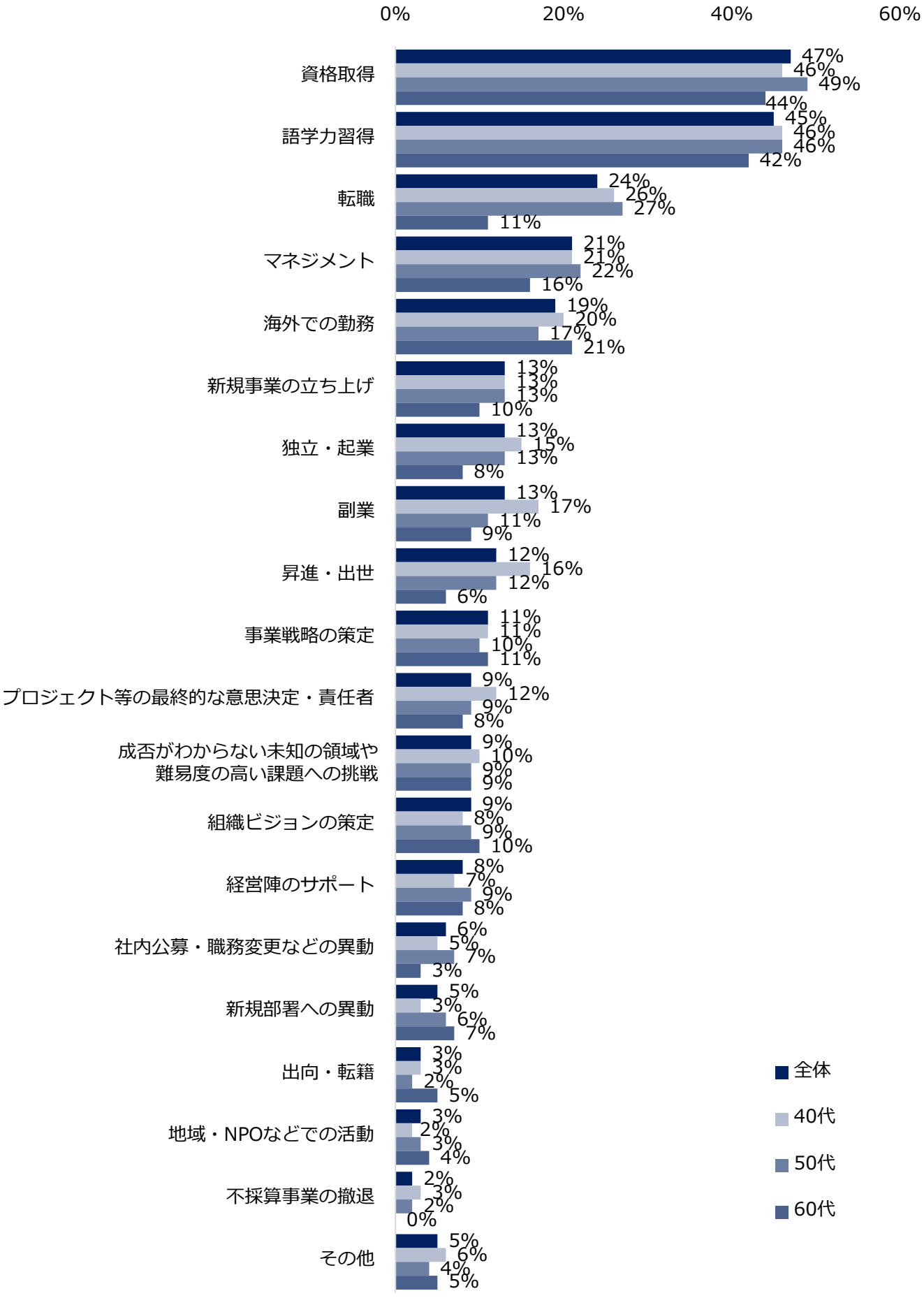
年代別に見ると、30代では「自分の価値観に基づいて、自分でキャリアを選択すること」（45%）、40代では「自分のキャリアの責任は自分にあると捉えること」（39%）、50代では「社外でも通用する専門性を身につけること」「自分のやりたい仕事やキャリア像について明確なイメージを持つこと」（ともに34%）、60代では「自分のキャリアの責任は自分にあると捉えること」（36%）が最多となり、年代ごとに違いが見られました。自分の積みたいキャリアや将来像を考える上で、「大事なこと」について、選択した理由もご紹介します。

【図5】30代を振り返って、キャリアにおいて「やっておいたほうが良かった（やらずに後悔している） こと」はありますか？（年代別）



エン株式会社
2026年11月5日発表
No.4332

【図6】30代を振り返って、キャリアにおいて「やっておいたほうが良かったこと」が「ある」と回答した方にお伺いします。それは、どんな経験ですか？（年代別／複数回答可）



© en Inc.

Q. その経験が40代以降のキャリア構築にどのように役立ったか、詳細を教えてください。

▼「資格取得」と回答した方
・仕事に関する資格を取得しておけば、退職しても転職に困らない。（40代女性）
・資格を取得すれば仕事の幅が広がる。また、日本だけでなく世界にも目を向けておけば、さらに視野が広がった。（40代男性）
・子どもがいないうちに、資格の勉強をしておけばよかった。（40代女性）
・同業他社への転職を希望しているため、若いうちにもっと資格を取得しておけばよかったと後悔している。（50代女性）

▼「語学力習得」と回答した方
・AIの発達により、テキストベースのコミュニケーションでは語学力が不要になりつつあるが、対面でのコミュニケーションでは、やはり語学力がものを言う。（40代男性）
・論文を難なく読めるほどの英語力を身につけておけば、異なる業種にも転職できた。（40代女性）
・30代で海外業務を経験したが、語学力不足を痛感した。
また、経営数値を報告するために、経理・会計の勉強もしておくべきだった。（50代男性）
・海外経験、資格取得、語学力の習得は、転職時に客観的な評価を得やすく、汎用性や拡張性のあるスキルになる。（50代男性）

▼「転職」と回答した方
・若いうちだからこそ、キャリアアップを見据えた転職ができる。
企業が若くて優秀な人材を求めるのは、どこも同じ。（40代男性）
・他業界・他業種への転職を経験したり、
希望する業界で役立つ資格を積極的に取得したりしておけばよかった。（40代女性）
・早い段階で転職を経験しておいたほうがよい。1つの会社に長く勤めることもよいが、将来を考えると終身雇用が当たり前ではなくなっているため、自分のキャリアを磨いていくことが重要。（50代男性）

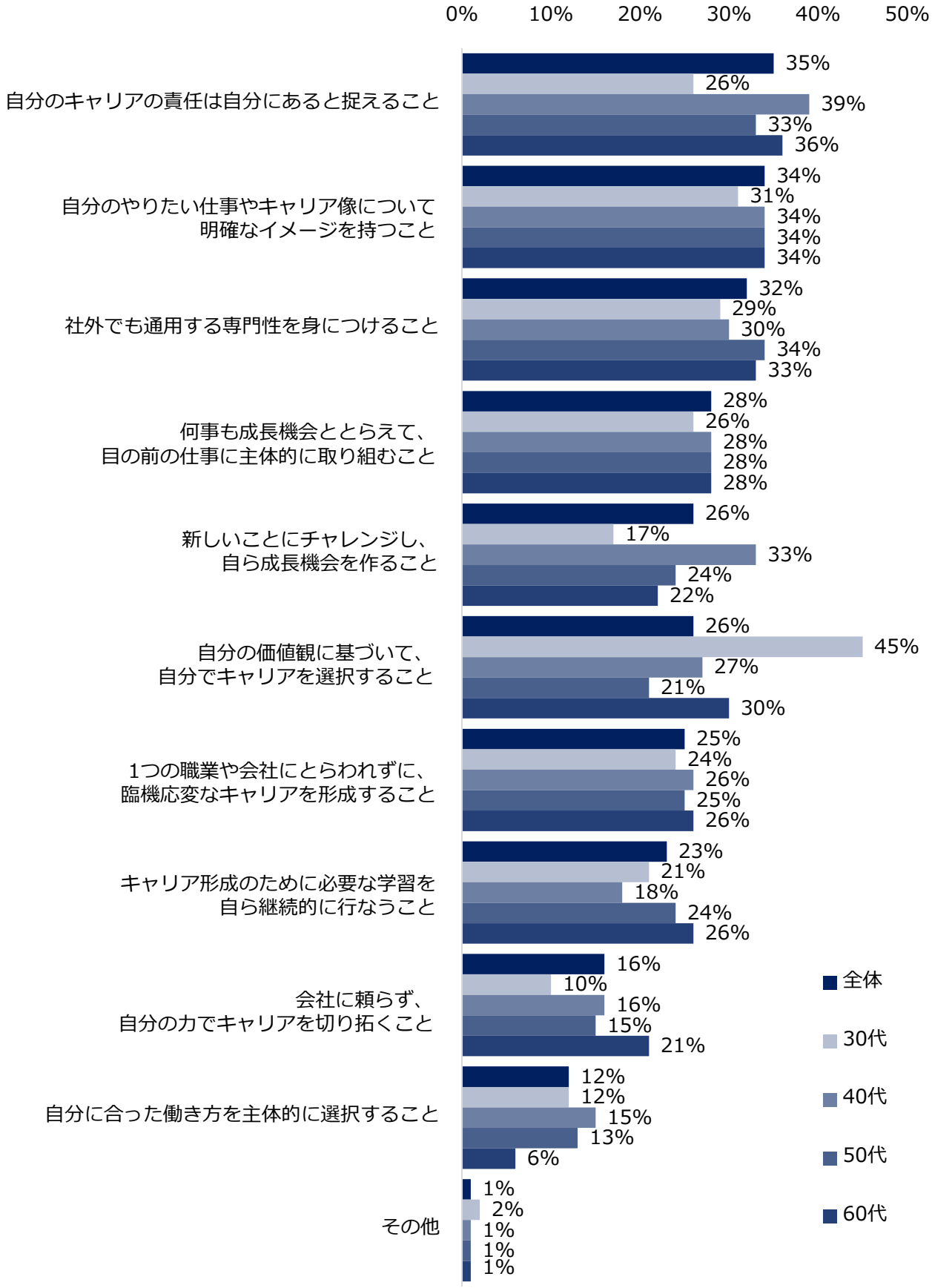
▼「海外での勤務」と回答した方
・海外勤務は一時的にチャンスがあったものの実現しなかった。若いうちに経験しておけばよかったと、今になって感じている。（50代男性）
・海外勤務や社内異動を経験していれば、マネジメントや語学力を身につけられた。（50代男性）

▼「マネジメント」と回答した方
・マネジメント経験を積めなかったことを少し後悔している。プレーヤーとして営業経験は積んできたが、部下の育成やチーム全体の成果を高める経験が不足していた。（40代男性）
・配偶者の海外赴任を機に退職した。チームリーダーやプロジェクトリーダーの経験はあるが、マネジメント経験がないため、再就職時に苦労している。（40代女性）
・40代以降の転職では、資格やマネジメント経験があれば、リモートワークが可能な仕事への転職も選択肢になる時代だ。（50代男性）

© en Inc.

エン株式会社
2026年11月5日発表
No.4332

**【図7】自分の積みたいキャリアや将来像を考える上で、「大事なこと」は何だと思いますか？
ご自身の考えに近いものを3つ以内で選択してください。（年代別／複数回答可）**



© en Inc.

Q. 自分の積みたいキャリアや将来像を考える上で「大事なこと」として、選択した理由を教えてください。

▼「自分のキャリアの責任は自分にあると捉えること」と回答した方の理由
・自分が納得できるキャリアを築くには、会社や周囲に任せるのではなく、
自分自身で考えて行動することが大切だと考えるため。（30代女性）
・自分のキャリアの責任は自分自身にあると捉え、自分の価値観に基づいてキャリアを選択することが
大切だと考える。（40代男性）

▼「自分のやりたい仕事やキャリア像について明確なイメージを持つこと」と回答した方の理由
・現在、キャリアの棚卸しをしているが、これまでを振り返ると、自分の中では一貫性のある仕事を
選んできたと感じる。そのため、「自分にはほかのところへ行けない」ではなく、
「どこまで行けるか」を見てみたい。（50代女性）
・中長期の計画を立てることが重要であり、そのためには将来のビジョンを持つことが、
具体的な道筋を描くことにつながると考えるため。（50代男性）

▼「社外でも通用する専門性を身につけること」と回答した方の理由
・社内だけでなく社外でも通用する専門性を身につけたい。
そのために、必要な学習を主体的に続けていきたい。（50代男性）
・専門性や資格があれば、リストラされても、
年齢にかかわらず新しい仕事に就ける可能性が高まる。（50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7月15日～2026年9月9日
■有効回答数：857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：03-3342-6590MAIL：en-press@en-japan.com

© en Inc.