

ミドル世代の「転職理由」実態調査

転職を考えたきっかけ、各年代とも「会社の考え・風土に違和感を覚えた」が最多。
7割のミドルが、20代の頃に比べて「転職理由に変化を感じる」と回答。

－『ミドルの転職』ユーザーアンケート－

エン・ジャパン株式会社（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」についてアンケートを行ない、2,092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

- ★ 転職を考えたきっかけ、各年代とも「会社の考え・風土に違和感を覚えた」が最多。
- ★ 転職で最も実現したいこと、30代・40代のトップは「給与アップ」。50代は「経験・能力を活かせる転職」が最多に。
- ★ 転職を考える上での不安要素、30代・40代は「経験が通用するか」、50代は「年齢」が最多。
- ★ 7割のミドルが、20代の頃に比べて「転職理由に変化を感じる」と回答。

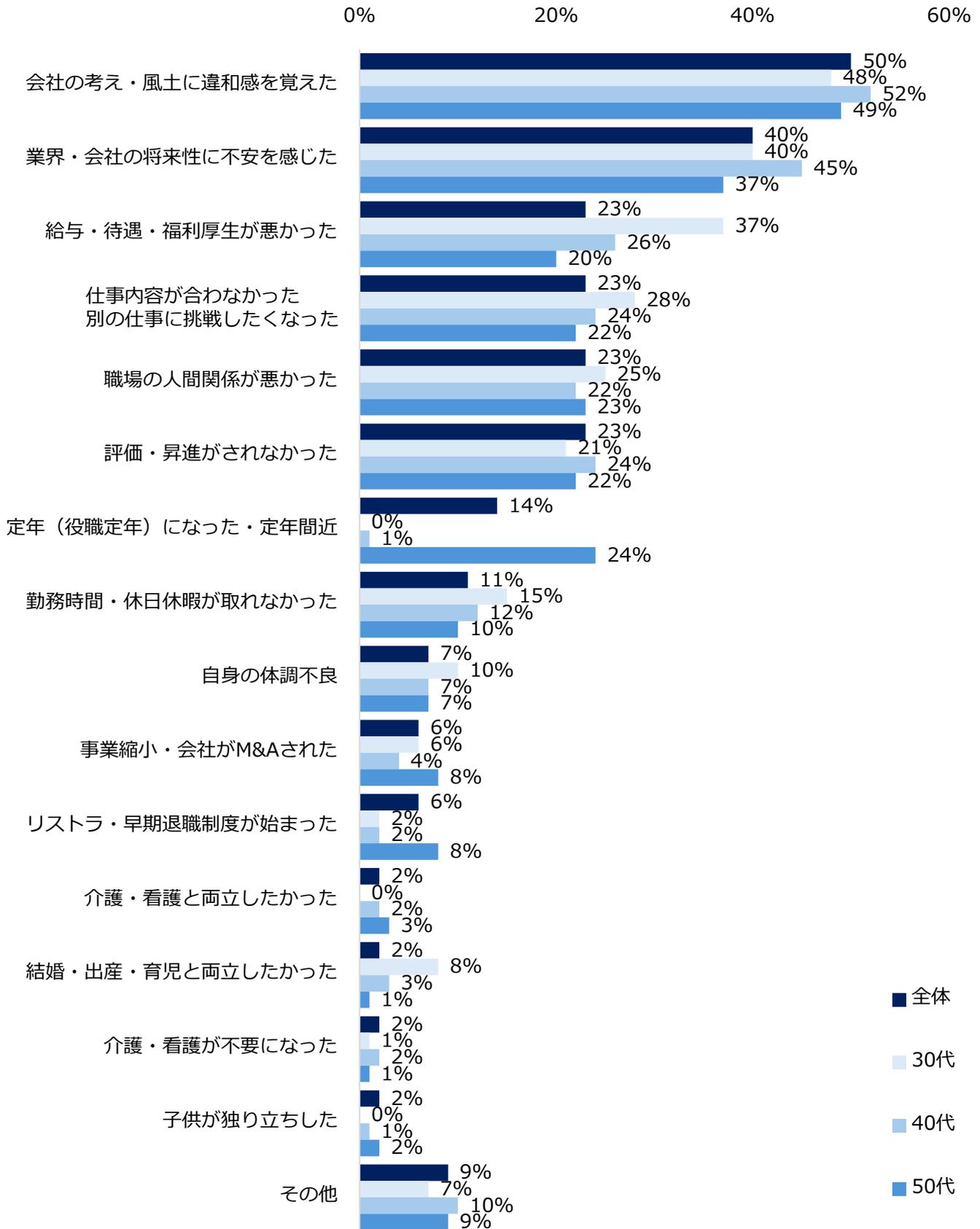
■ 調査結果 詳細

1：転職を考えたきっかけ、各年代とも「会社の考え・風土に違和感を覚えた」が最多。（図1）

ミドル世代に転職を考えたきっかけを伺うと、30代～50代のいずれも「会社の考え・風土に違和感を覚えた」（30代：48%、40代：52%、50代：49%）が最多でした。年代別に見ると、「給与・待遇・福利厚生が悪かった」と回答した方の割合は30代37%、50代20%で17ポイントの乖離があり、順位に差が見られました。年代ごとの具体的な転職理由も紹介します。

全体順位	回答	30代	40代	50代
1位（50%）	会社の考え・風土への違和感	1位（48%）	1位（52%）	1位（49%）
2位（40%）	業界・会社の将来性への不安	2位（40%）	2位（45%）	2位（37%）
同率3位（23%）	給与・待遇・福利厚生が悪い	3位（37%）	3位（26%）	7位（20%）
同率3位（23%）	仕事内容が合わなかった	4位（28%）	同率4位（24%）	同率5位（22%）
同率3位（23%）	職場の人間関係の悪化	5位（25%）	6位（22%）	4位（23%）
同率3位（23%）	評価・昇進がされなかった	6位（21%）	同率4位（24%）	同率5位（22%）

【図1】 転職を考えたきっかけ・理由を教えてください。（複数回答可／年代別）



具体的な転職理由・エピソードを教えてください。

【30代】

- ・年功序列の昇進制度だったため、頑張っても昇進できない状況だった。（男性）
- ・上司は椅子に座っているだけで私はオーバーワーク状態だった。子供の学校などの用事で早退や休暇を取る前日と後日は通常以上の業務をこなさなければならず悩んでいた。（女性）
- ・休日出勤が増え、残業時間も多くなったことで子育てとの両立が難しくなり、転職を考えた。（女性）

【40代】

- ・転勤が多い。ひと昔前であれば転勤は会社に貢献している者と評価されて昇進したが、今は全く評価に繋がらない。（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形成ができない状況になった。また、違う職種へのキャリアチェンジをしたいと思った。（男性）
- ・今の会社に10年在籍しており、とても恵まれた環境で働いているが、一方で新しい環境で挑戦してみたいとも感じている。また同時にあまり成長していない感覚もあり、環境を変えることで成長するきっかけが作れると考えている。（女性）

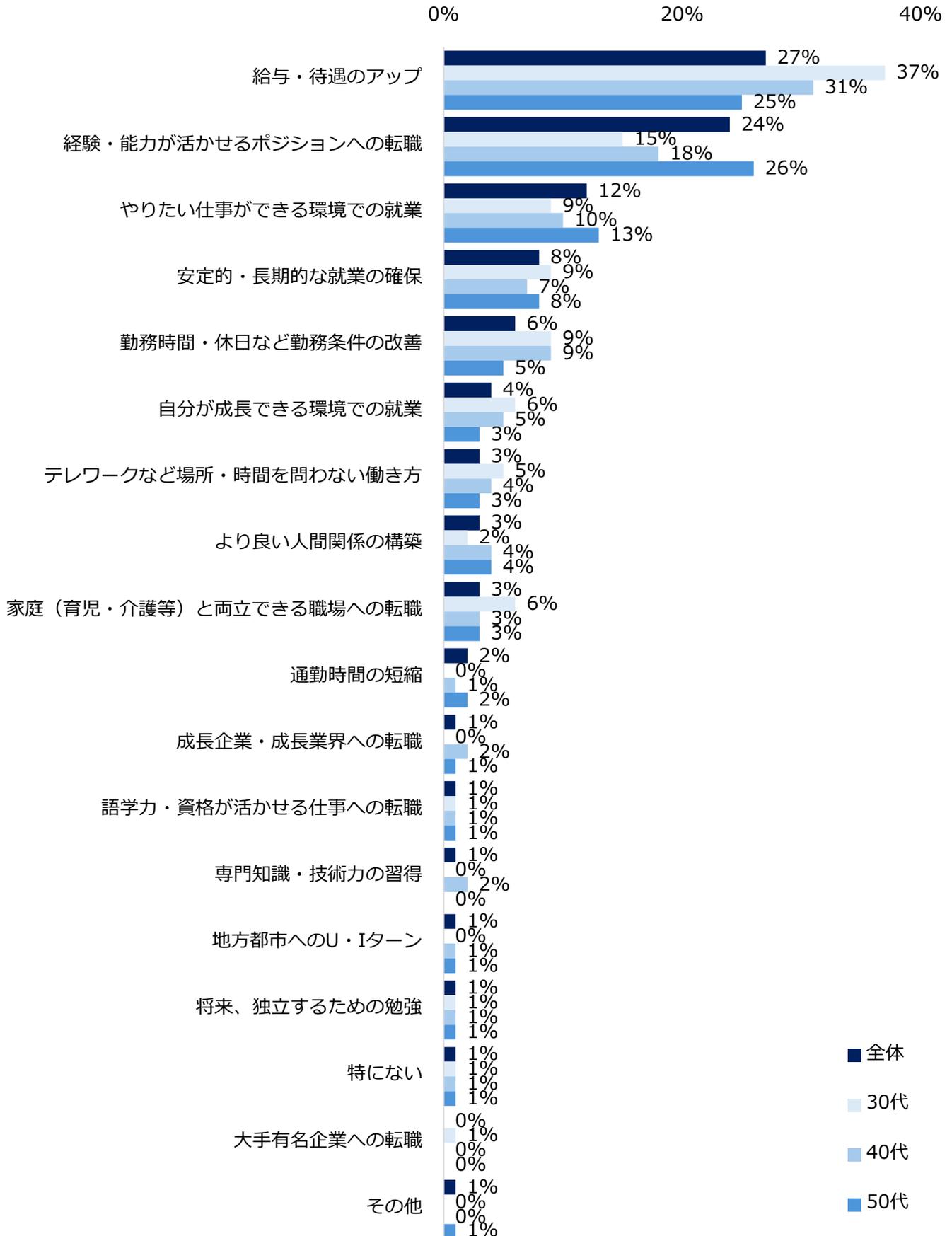
【50代】

- ・子供が独立し家のローンも完済しているので、自分がやりたいと感じる仕事がしたくなった。（男性）
- ・会社が若手社員重視の風土のため、まだまだ働きたいのにある程度のポジションにおさまり、毎日ワクワクして仕事ができない状況になった。（男性）
- ・数年間の出向から戻ると、若い社員が増え、会社の雰囲気が変わっていた。このままではキャリアアップの余地はないと考え、転職を決意した。（女性）

2：転職で最も実現したいこと、30代・40代のトップは「給与アップ」。 50代は「経験・能力を活かせる転職」が最多の回答に（図2）

転職で最も実現したいことを伺うと、トップ3は「給与・待遇のアップ」（27%）、「経験・能力を活かせるポジションへの転職」（24%）、「やりたい仕事ができる環境での就業」（12%）でした。年代別では、30代・40代は「給与・待遇のアップ」（30代：37%、40代：31%）、50代は「経験・能力を活かせるポジションへの転職」（26%）が最多でした。それぞれの理由も紹介します。

【図2】 転職で最も実現したいことは何ですか？（年代別）



※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。

具体的な理由を教えてください。

▼「給与・待遇のアップ」と回答した方

- ・物価も高騰しており、自由に使えるお金が少なく家族に恩返しできない。(30代女性)
- ・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)
- ・待遇が悪いとモチベーションが下がり、生産性や業務の質も低下するため。(50代男性)

▼「経験・能力を活かせるポジションへの転職」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、これまでの経験を活かせる職種を選ばざるを得ないと感じている。(30代男性)
- ・管理職経験を活かし、若手の育成をしたい。(40代男性)
- ・かなり専門性の高い分野の仕事を経験してきたので、せっかくなら活かしたい。(50代女性)

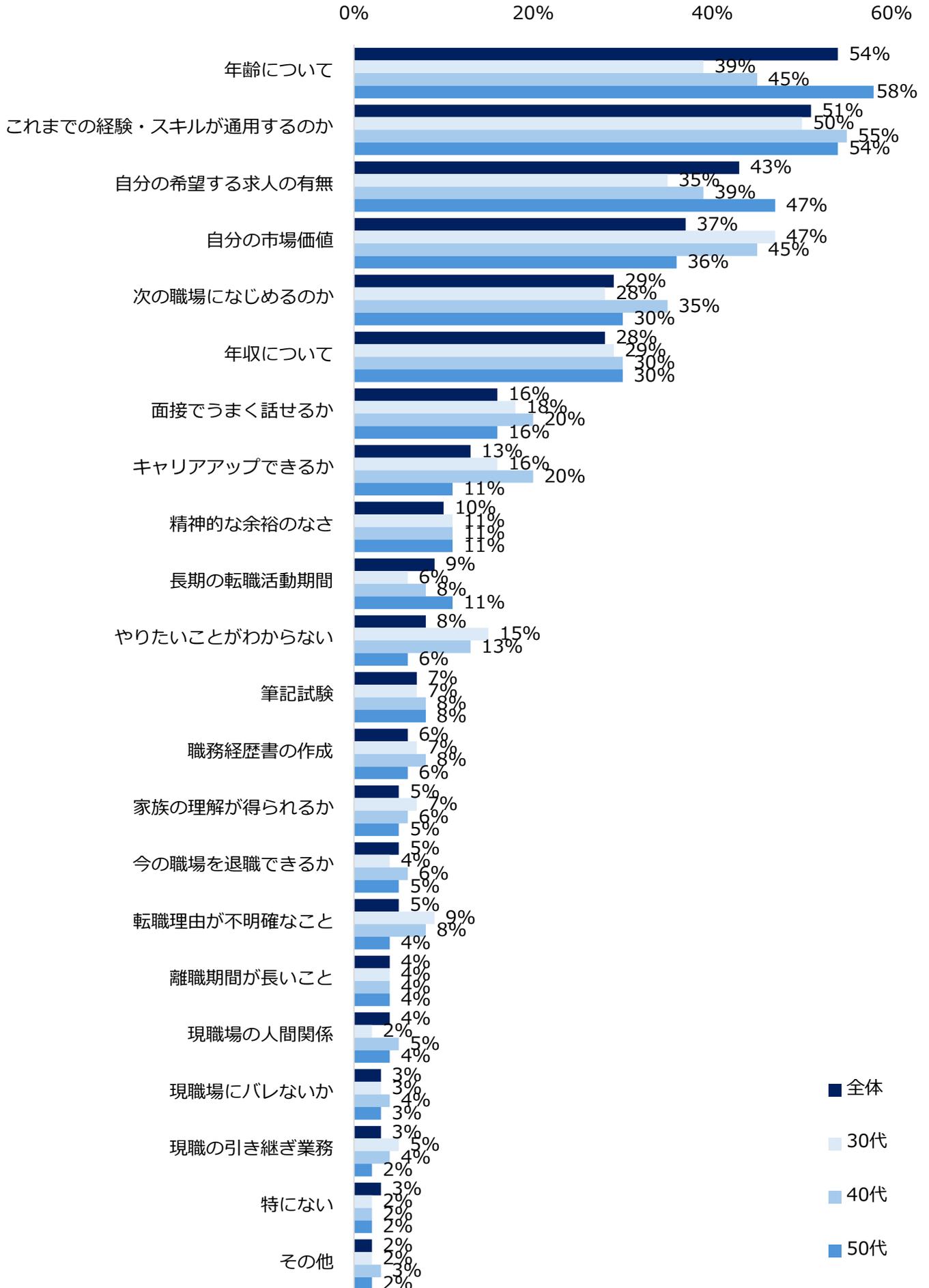
▼「やりたい仕事ができる環境での就業」と回答した方

- ・仕事を通じて達成感を味わいたいため。(30代男性)
- ・やりたい事や好きな事を仕事にできれば、精神的に充実した生活ができると考えているため。
(40代女性)
- ・年齢的に働ける期限があるので、どうせなら本当にやってみたいことにチャレンジしたい。
(50代男性)

3：転職を考える上での不安要素、30代・40代は「経験が通用するか」、50代は「年齢」が最多。(図3)

転職を考える上で不安に感じることを伺うと、30代・40代は「これまでの経験・スキルが通用するか」(30代：50%、40代：55%)、50代は「年齢について」(58%)がそれぞれ最多でした。年代別に見ると、「年齢について」(30代：39%、50代：58%)、「自分の希望する求人の有無」(30代：35%、50代：47%)、「自分の市場価値」(30代：47%、50代：36%)の3つの項目で30代と50代で10ポイント以上の乖離があり、年代ごとに不安に感じる点が異なることもわかりました。

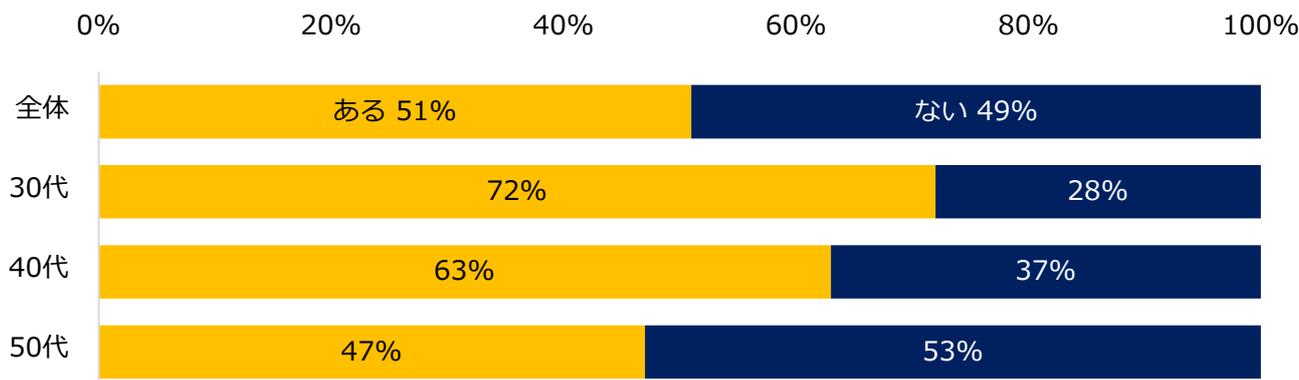
【図3】 転職を考える上で不安に感じることを教えてください。（複数回答可／年代別）



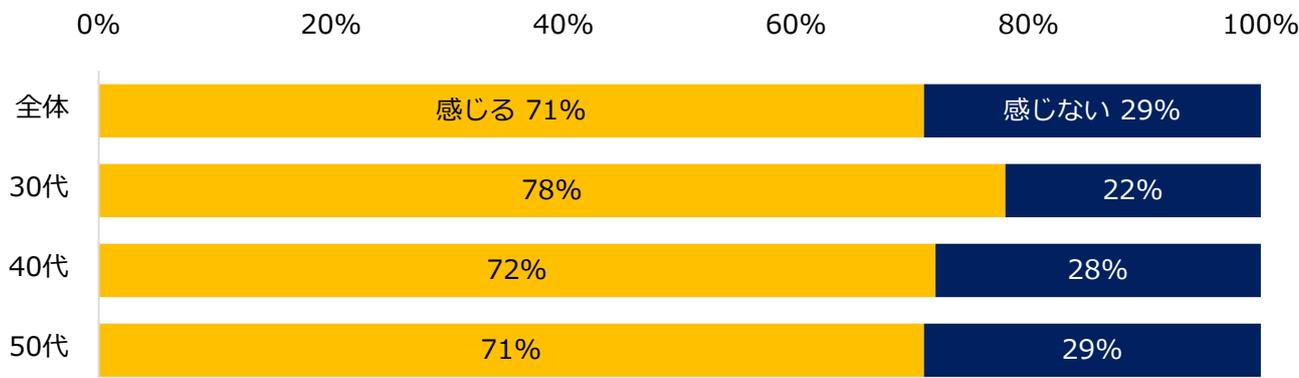
4：7割のミドルが、20代のころに比べて「転職理由に変化を感じる」と回答。（図4～5）

若手時代（20代）に転職の経験があるか伺うと、51%が「ある」と回答しました。続けて、若手時代（20代）に転職経験がある方に、当時と比べて、転職理由に変化を感じるか伺うと、71%のミドルが「感じる」と回答しました。具体的な変化のポイントも紹介します。

【図4】若手時代（20代）に転職の経験はありますか？（年代別）



【図5】若手時代（20代）に転職経験が「ある」と回答した方に伺います。
若手時代（20代）に比べて、今のご自身の転職理由に変化を感じますか？（年代別）



転職理由の変化を感じる具体的なポイントを教えてください。

- ・ 20代の頃は自分のための転職を決意したが、現在は自分よりも家族のために転職を検討している。
(30代男性)
- ・ 当時は曖昧な理由で転職してしまったが、現在は明確な転職理由がある。(30代女性)
- ・ 20代の頃は有名企業や年収を軸に考えていたが、今は社会的役割や会社の方針を重視するようになった。
(40代男性)
- ・ 20代の頃はやりたい仕事を求める気持ちが強かったが、現在は「仕事を通じた世の中への貢献」など目の前の仕事ではなく、その先の成果を意識するようになった。(40代女性)
- ・ 将来に向けた勉強や経験を積むことではなく、自身の経験を後進にどれだけ伝えられるかが大事。
(50代男性)
- ・ 若手時代は目先のことしか考えず転職をしていたが、今は将来も見据えて、定年後を想定した転職を考えている。(50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：『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：2025年3月10日～3月30日
- 有効回答数：2,092名

ミドル世代に特化したスカウト転職サービス『ミドルの転職』 <https://mid-tenshoku.com/>



30代・40代を中心とした「ミドル世代」に特化したスカウト転職サービス。国内最大級20万件以上のミドル向け求人を取り揃え、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。複雑で多岐にわたるキャリアの整理をアシストする「職務要約の自動生成機能」や、ひと足先に転職活動を終えた先輩ミドルたちのリアルな声に触れられる「ミドルの転職体験レポート」など、ミドル世代ならではの転職事情に寄り添った機能とコンテンツを充実させています。

**本ニュースリリースに関する
お問い合わせ先**

エン・ジャパン株式会社 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