

# 「転職活動の不安」実態調査

転職活動に不安を抱える方は9割。  
20代の半数以上が「面接でのアピール」を不安視。  
30代以上は「年齢が不利になることへの不安」が半数以上。

－『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「転職活動の不安」についてアンケートを行ない、1,562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（<https://career.oricon.co.jp/rank-job-change/>）

## 結果 概要

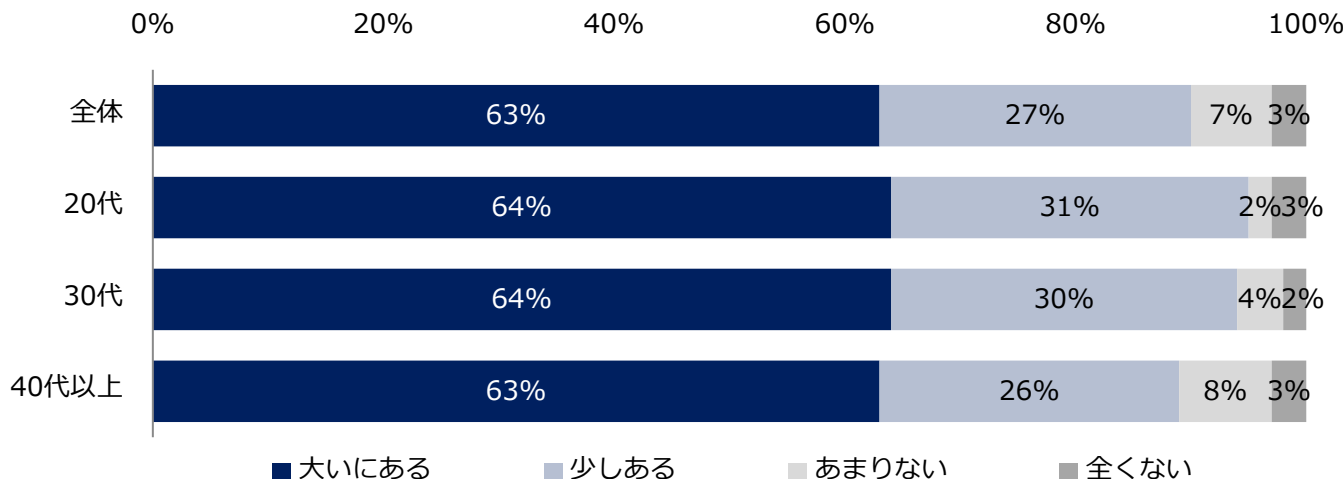
- ★ 転職活動に不安を抱える方は9割。「大いに不安」は6割超。
- ★ 20代の半数以上が「面接で上手くアピールできるか」を不安視。  
30代以上は「年齢が不利になることへの不安」が半数以上に。
- ★ 不安解消のために実施したこと、上位は「サイト内のサポートツール利用」「口コミサイトの閲覧」「エージェントへの相談」。  
20代・30代の約4割が「家族への相談」を行なうも、40代以上では2割未満に。

## ■ 調査結果 詳細

### 1：転職活動に不安を抱える方は9割。「大いに不安」は6割超。（図1）

転職活動をする上で不安があるかを伺うと、63%が「大いにある」、27%が「少しある」と回答。計90%が不安を抱えていることが分かりました。年代別では、20代が計95%（大いにある：64%、少しある：31%）と最多となりましたが、30代は94%（大いにある：64%、少しある：30%）、40代以上は89%（大いにある：63%、少しある：26%）と大きな差は見られませんでした。

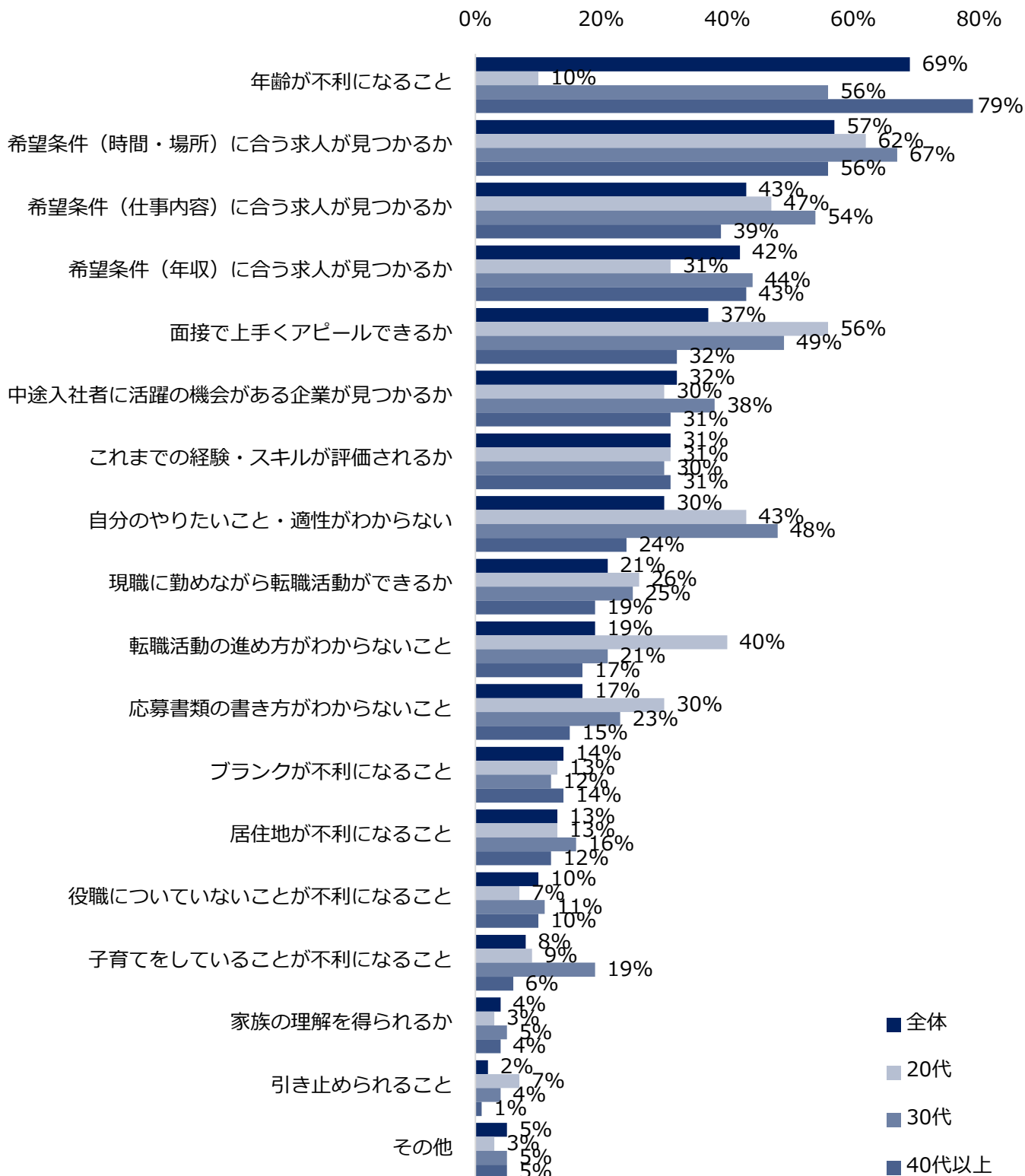
【図1】 転職活動をする上で、不安はありますか？（年代別）



## 2：20代の半数以上が「面接で上手くアピールできるか」を不安視。 30代以上は「年齢が不利になることへの不安」が半数以上に。（図2）

転職活動に不安を感じている方にどのような不安を感じているかを伺うと、上位は「年齢が不利になること」（69%）、「希望条件（時間・場所）に合う求人が見つかるか」（57%）、「希望条件（仕事内容）に合う求人が見つかるか」（43%）でした。年代別で見ると、20代のみ上位2位に「面接で上手くアピールできるか」（56%）があげられました。具体的な不安の声も紹介します。

【図2】転職活動への不安が「大いにある」「少しある」と回答した方に伺います。  
どのような不安を感じていますか？（年代別／複数回答可）



**Q. 転職活動への不安について、具体的に教えてください。****▼「年齢が不利になること」と回答した方**

- ・30代で無資格未経験の転職は難しいと感じる。（30代男性）
- ・年齢やブランクで、書類が通らないのではないかと思います。（40代男性）

**▼「希望条件（時間・場所）に合う求人が見つかるか」と回答した方**

- ・通勤時間を短縮したいが、居住地近辺の求人には魅力を感じないことが多く、なかなか応募にまで至らない。（30代女性）
- ・希望勤務地に配属されるのか、現在より収入が落ちないかが不安。（40代男性）

**▼「希望条件（仕事内容）に合う求人が見つかるか」と回答した方**

- ・技術職が地方にないが転居することもできない。  
在宅勤務を探すも少なく、既に20社近く落ちている状況に不安を感じる。（20代男性）
- ・業界未経験での転職希望のため、需要がどこにあるのか不安を感じる。（30代女性）

**▼「希望条件（年収）に合う求人が見つかるか」と回答した方**

- ・今より待遇や労働条件が下がらないか。（20代女性）
- ・資格が無いと、今以上の給与を貰えないところが多い。（30代男性）

**▼「面接で上手くアピールできるか」と回答した方**

- ・志望動機など面接対策を考えるものの、今まで頑張ったことや失敗から改善したことなどが無く薄っぺらいことしか浮かばない。（20代女性）
- ・未経験転職のため経験者には負けてしまう点が多く、  
そんな中でどのように自分をアピールすればいいか悩ましい。（30代女性）

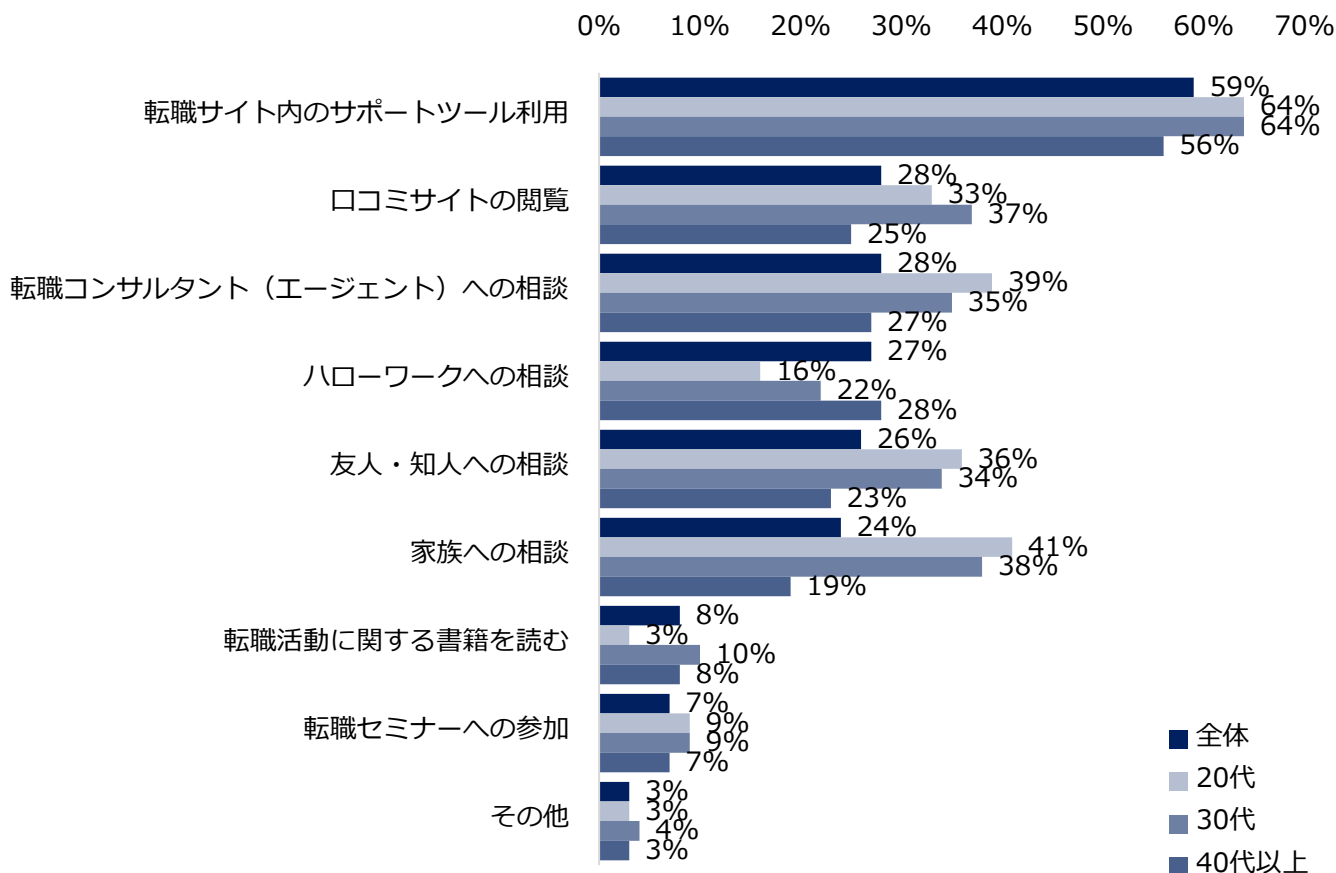
**3：不安解消のために実施したこと、上位は**

「サイト内のサポートツール利用」「口コミサイトの閲覧」「エージェントへの相談」。

20代・30代の約4割が「家族への相談」を行なうも、40代以上では2割未満に。（図3）

転職活動に不安を感じている方に、不安を解消するために実施したことを伺いました。上位は「転職サイト内のサポートツール利用」（59%）、「口コミサイトの閲覧」、「転職コンサルタント（エージェント）への相談」（同率28%）でした。年代別で見ると、20代・30代の第2位は「家族への相談」（20代：41%、30代：38%）でしたが、40代以上は19%と大きく差が開く結果になりました。

【図3】 転職活動への不安が「大いにある」「少しある」と回答した方に伺います。  
不安を解消するために実施したことを教えてください。（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1月6日～2月1日
- 有効回答数：1,562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。

※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 (<https://career.oricon.co.jp/rank-job-change/>)

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](mailto: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/>