

# 「キャリアチェンジ」に関する調査

66%が業界・職種のキャリアチェンジ転職に「興味がある」と回答。  
動機は「働き方を変えたい」「新たな専門性やスキルを身に付けたい」が2大要因に。

— 『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「キャリアチェンジ」についてアンケートを行ない、1,189名から回答を得ました。以下、概要を報告します。

## 結果 概要

- ★ 業界・職種のキャリアチェンジ転職に「興味がある」人は66%。  
年代別では20代74%、30代70%、40代以上65%と、若年層ほど関心の高さが顕著に。
- ★ キャリアチェンジの理由、最多は勤務時間や休日などの「働き方を変えたい」。  
次いで「新たな専門性・スキルを身に付けたい」が続く結果に。
- ★ 実際にキャリアチェンジして良かったことは「仕事の幅が広がった」が最多になるも、  
「異業種の風土になじむのが大変だった」という声も多数。

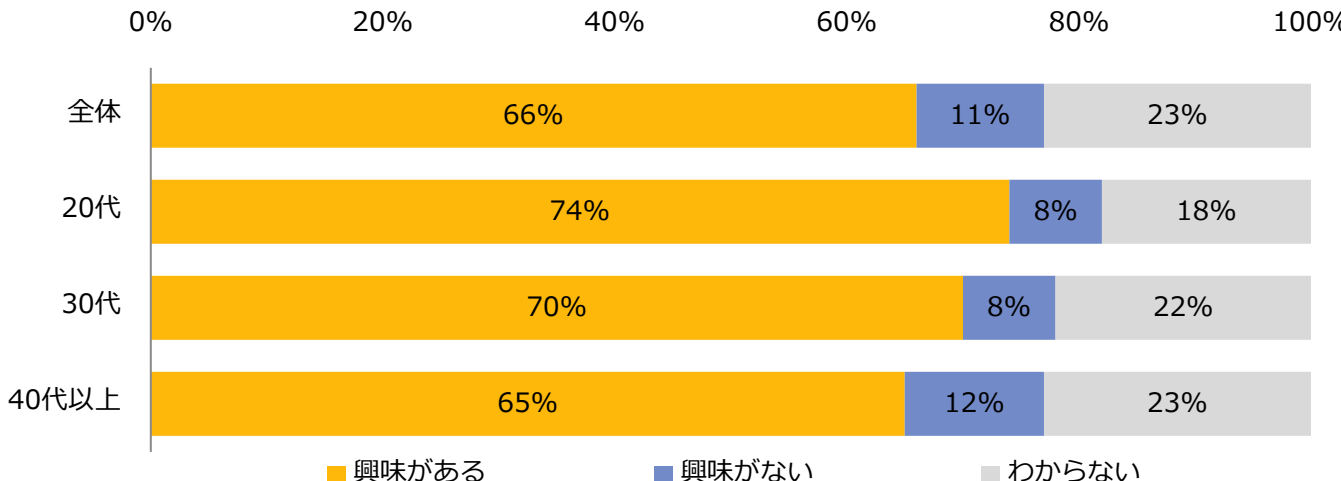
## ■ 調査結果 詳細

1：業界・職種のキャリアチェンジ転職に「興味がある」人は66%。  
年代別では20代74%、30代70%、40代以上65%と、若年層ほど関心の高さが顕著に。（図1～3）

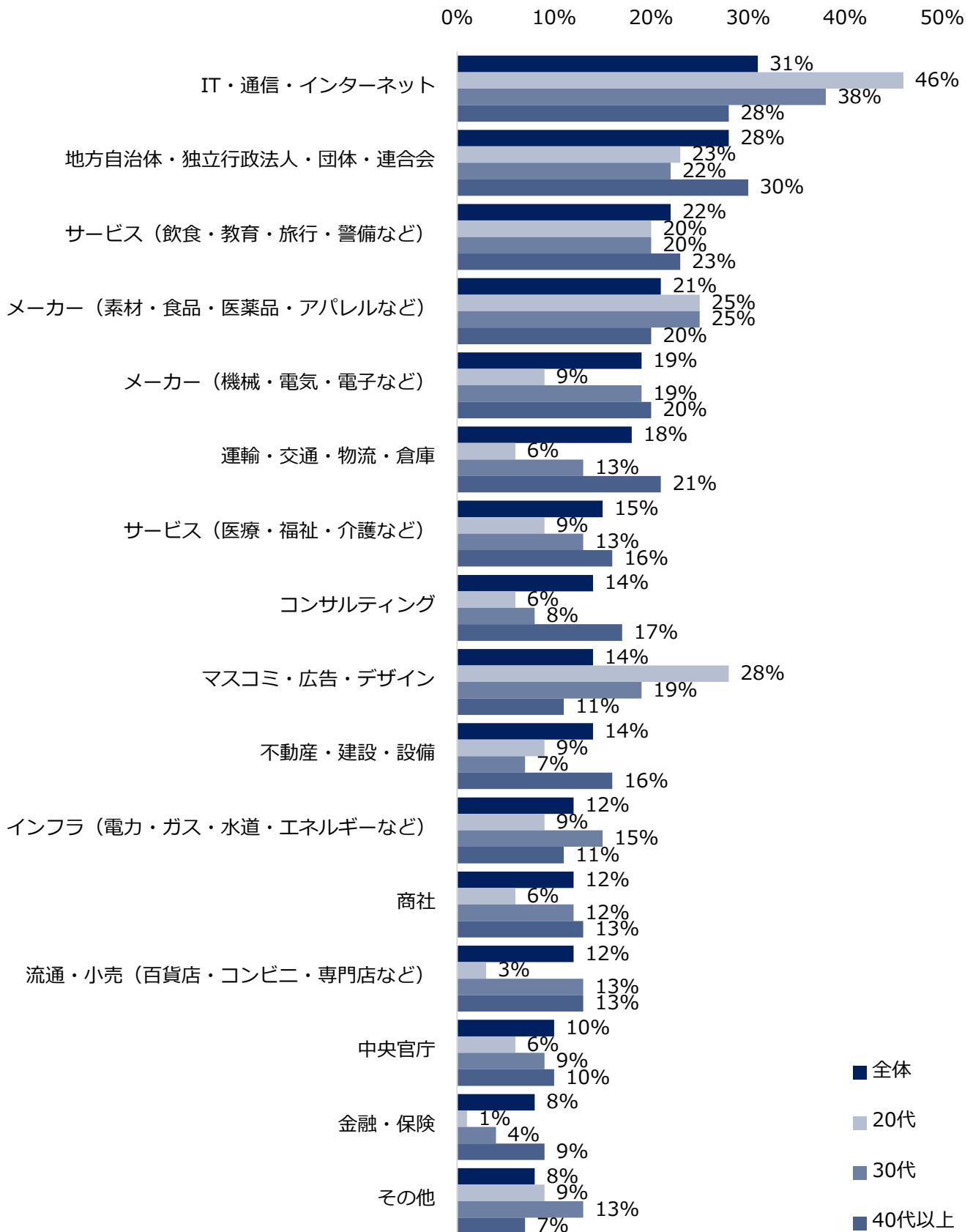
現状の業界・職種からのキャリアチェンジ転職に興味があるか伺うと、全体の66%が「ある」と回答。年代別では、20代74%、30代70%、40代以上65%と、若年層ほど関心が高い傾向が見られました。

また、興味のある業界トップは「IT・通信・インターネット」（31%）。職種トップは「一般事務職」（32%）でした。

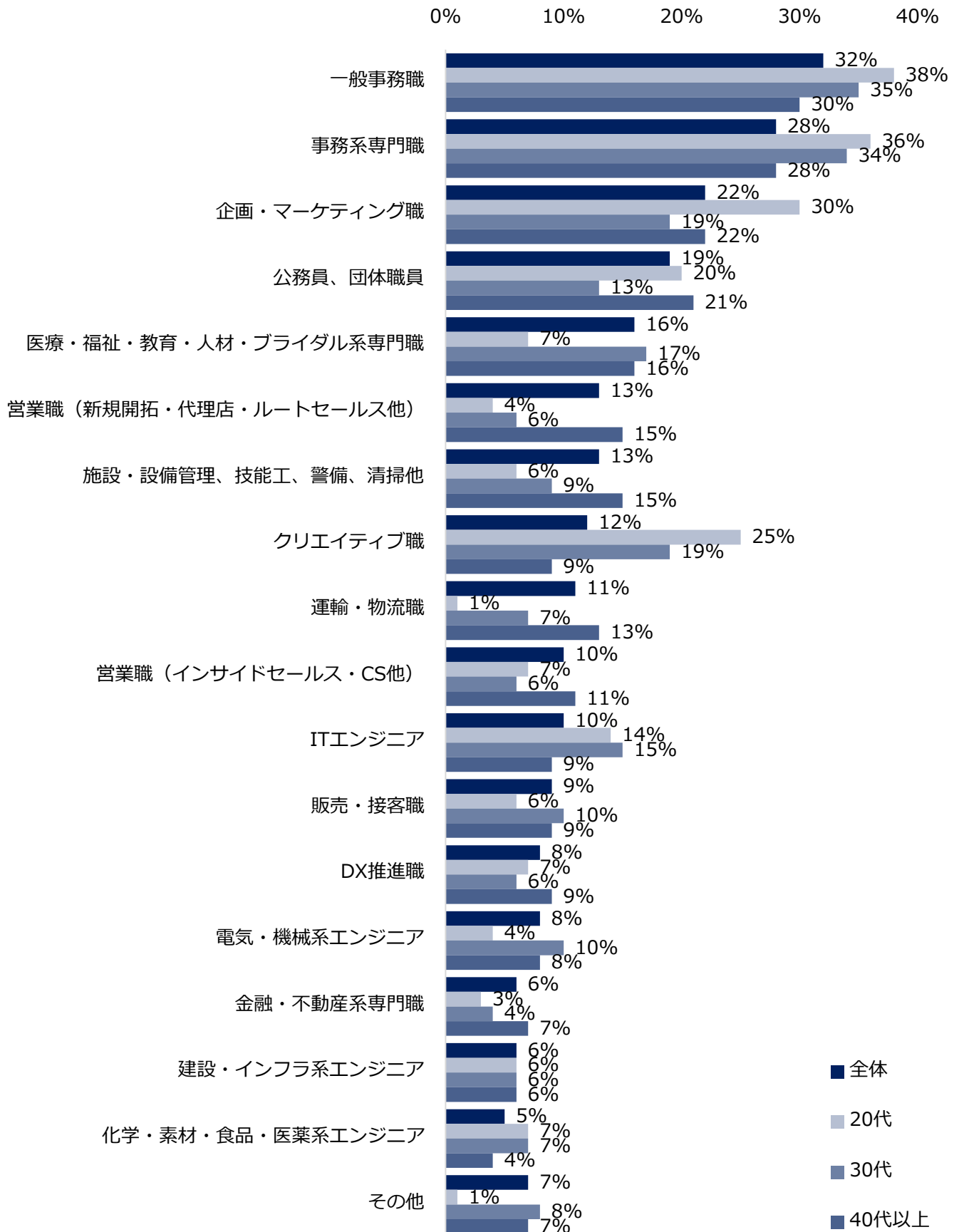
【図1】 現状の業界・職種からの「キャリアチェンジ」転職に興味がありますか？（年代別）



【図2】 キャリアチェンジに「興味がある」と回答した方へ伺います。  
具体的にどの業界への「キャリアチェンジ」に興味をお持ちですか？（年代別／複数回答可）



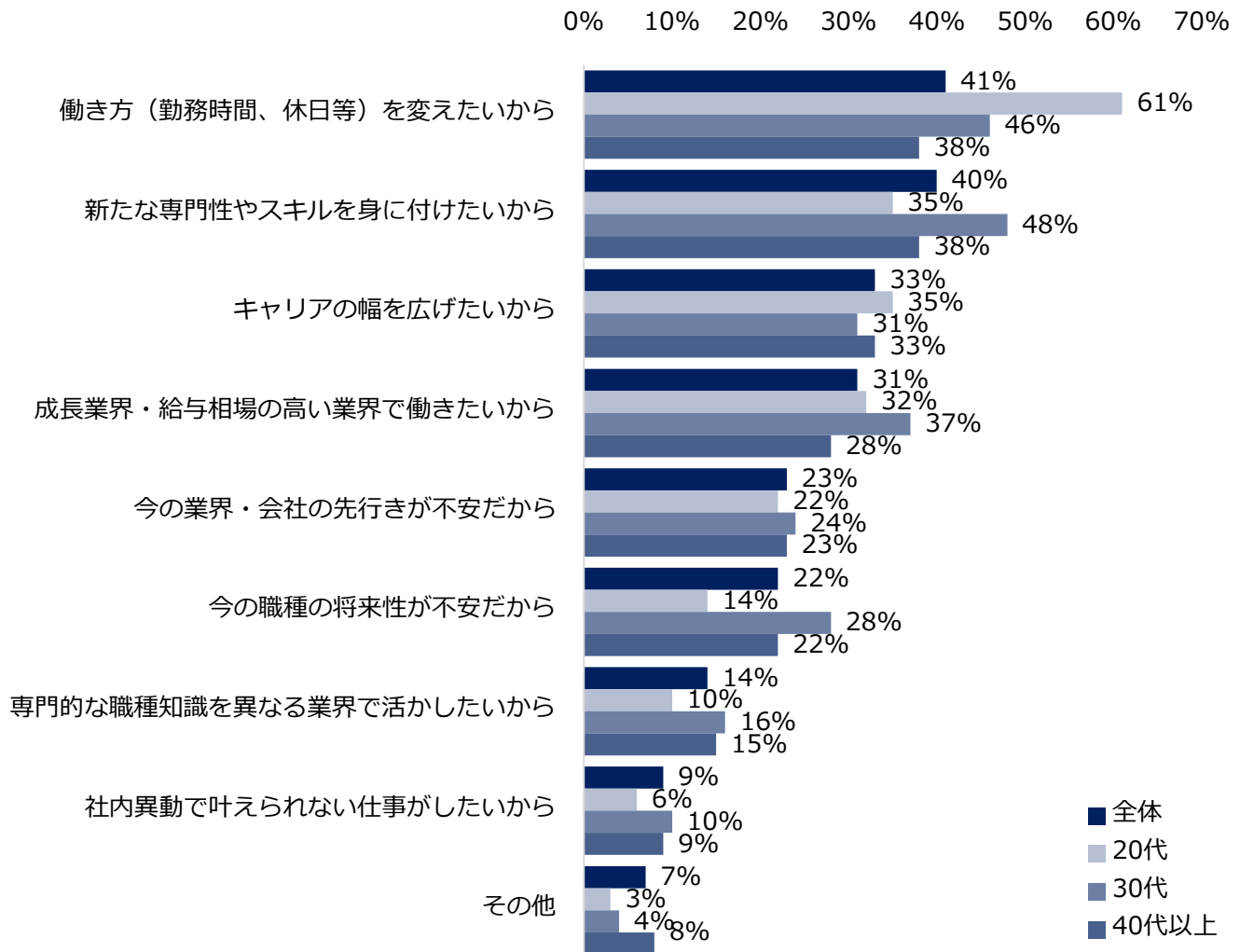
【図3】「興味がある」と回答した方へ伺います。  
具体的にどの職種への「キャリアチェンジ」に興味をお持ちですか？（年代別／複数回答可）



## 2：キャリアチェンジの理由、最多は勤務時間や休日などの「働き方を変えたい」。 次いで「新たな専門性・スキルを身に付けたい」が続く結果に。（図4）

キャリアチェンジに「興味がある」と回答した方に、どうして興味があるか伺うと、「働き方（勤務時間、休日等）を変えたいから」（41%）が最多となりました。次いで、「新たな専門性やスキルを身に付けたいから」（40%）が続きました。具体的な理由も紹介します。

【図4】キャリアチェンジに「興味がある」と回答した方へ伺います。  
どうして興味があるか教えてください。（年代別／複数回答可）



**Q. 興味がある具体的な理由（経験した方はその理由）を教えてください。**

**▼「働き方（勤務時間、休日等）を変えたいから」と回答した方のエピソード**

- ・接客業で、労働時間が長かった。（26歳女性）
- ・休み希望が通りづらく、このまま年齢を重ねても勤め続けることができるか不安。（35歳女性）
- ・子どもの「小1の壁」に備えて、在宅ワークに切り替えたい。（36歳女性）

**▼「新たな専門性やスキルを身に付けたいから」と回答した方のエピソード**

- ・何か手に職をつけたい。やりたいことや夢があり、それにお金を使えるようにしたい。（33歳女性）
- ・PhotoshopやIllustratorを利用するスキルを、実務を通じて身に付けたい。（34歳女性）
- ・これまで接客業しか経験がなく、パート勤務ばかりだった。  
そのため、正社員としてキャリアとスキルを身に付けなかった。（40歳女性）

**▼「キャリアの幅を広げたいから」と回答した方のエピソード**

- ・生活の安定と、自分のお店を持つという夢を叶えたい。（27歳女性）
- ・ものすごく興味のある分野であるし、元々の夢の一つでもあった。（30歳男性）
- ・年齢的にも、新しいことに挑戦するなら早めのほうが良いと感じた。（31歳男性）

**▼「成長業界・給与相場の高い業界で働きたいから」と回答した方のエピソード**

- ・物価高なので、給与相場の高い業界に転職して生活に余裕を持たせたい。（31歳女性）
- ・頑張った分だけ稼ぎたい。（34歳女性）

**▼「今の業界・会社の先行きが不安だから」と回答した方のエピソード**

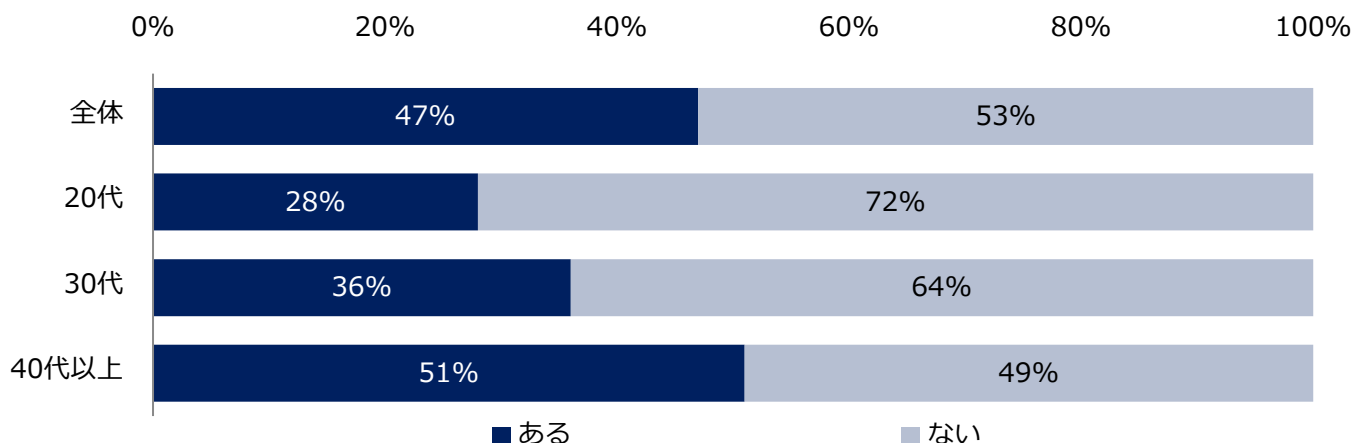
- ・昨今のペーパーレス化による需要低下や、中東情勢の悪化に伴う資源高騰により、先行きが不安定であると感じた。（23歳男性）
- ・現在働いている整体業界は給与が低い。また、規模の大きい会社ほど上層部の空きが出ないため、出世できる未来が見えない。（33歳男性）

**3：実際にキャリアチェンジして良かったこととして「仕事の幅が広がった」が最多になるも、「異業種の風土になじむのが大変だった」という声も多数。（図5～7）**

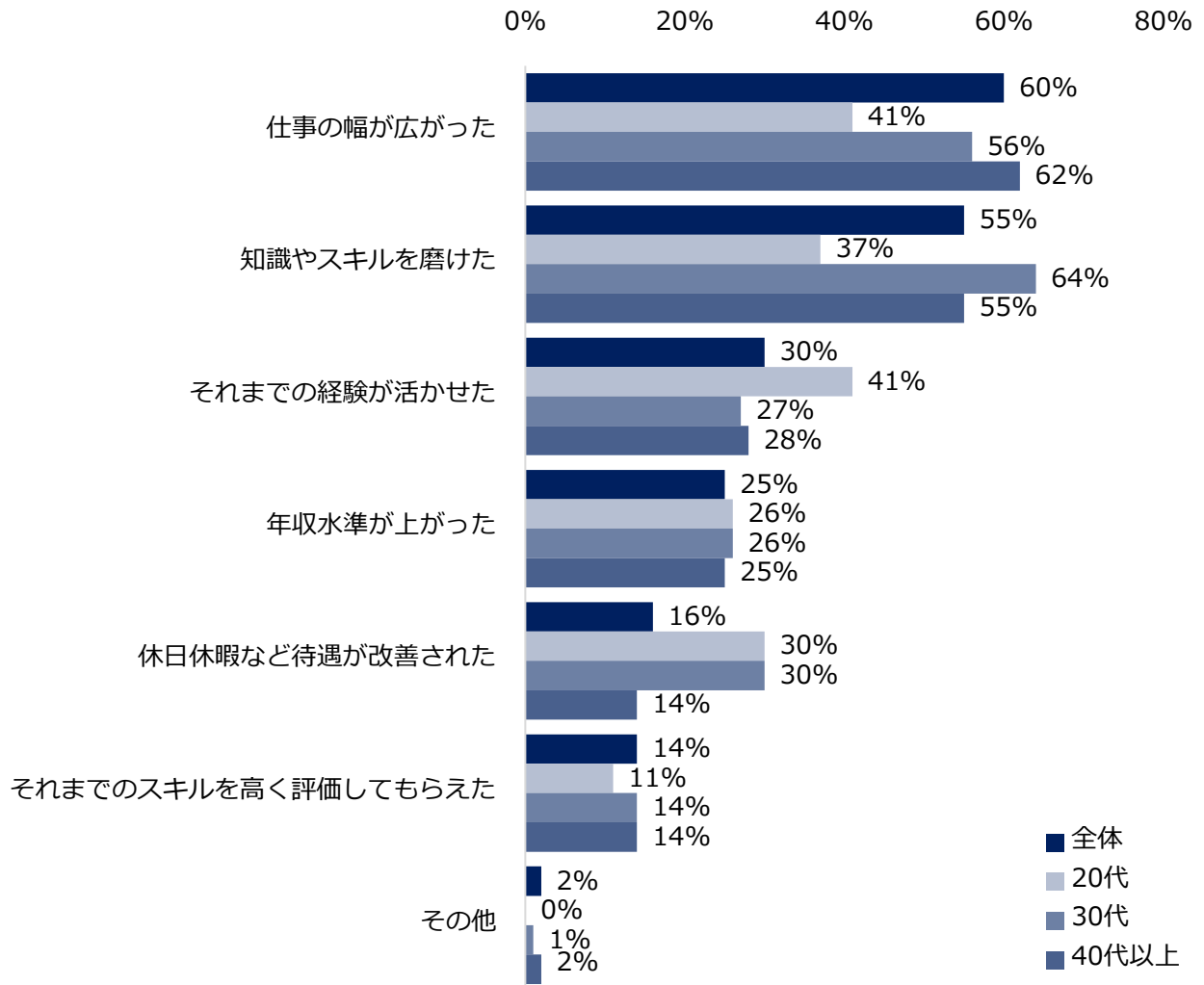
実際にキャリアチェンジを経験したことがあるか伺うと、全体の47%が「ある」と回答。キャリアチェンジをして良かったことを伺うと「仕事の幅が広がった」（60%）が最多になりました。一方、大変だったことを伺うと「異業種の風土になじむのが大変だった」（35%）が最多となりました。

キャリアチェンジをして良かったこと・大変だったことの具体的なエピソードや、キャリアチェンジを成功させるためのアドバイスもご紹介します。

**【図5】 これまでに「キャリアチェンジ」したことはありますか？（年代別）**



【図6】 キャリアチェンジをしたことが「ある」と回答した方へ伺います。  
良かったと感じたことを教えてください。（年代別／複数回答可）



**Q. 具体的なエピソードを教えてください。**

▼「仕事の幅が広がった」と回答した方のエピソード

- ・ 転職してたどり着いたのがバックオフィス。基本は総務事務で、兼務で営業事務も行なっていたが、元々人をサポートするのが好きのため、天職ともいえるほど楽しかった。（33歳女性）
- ・ 事務職の経験はなかったが、転職して事務業務に携わることで、仕事の幅が広がった。（40歳女性）
- ・ ヘルプデスクから社内SEになったことで、できることが増え、考え方の柔軟性も増した。（48歳男性）

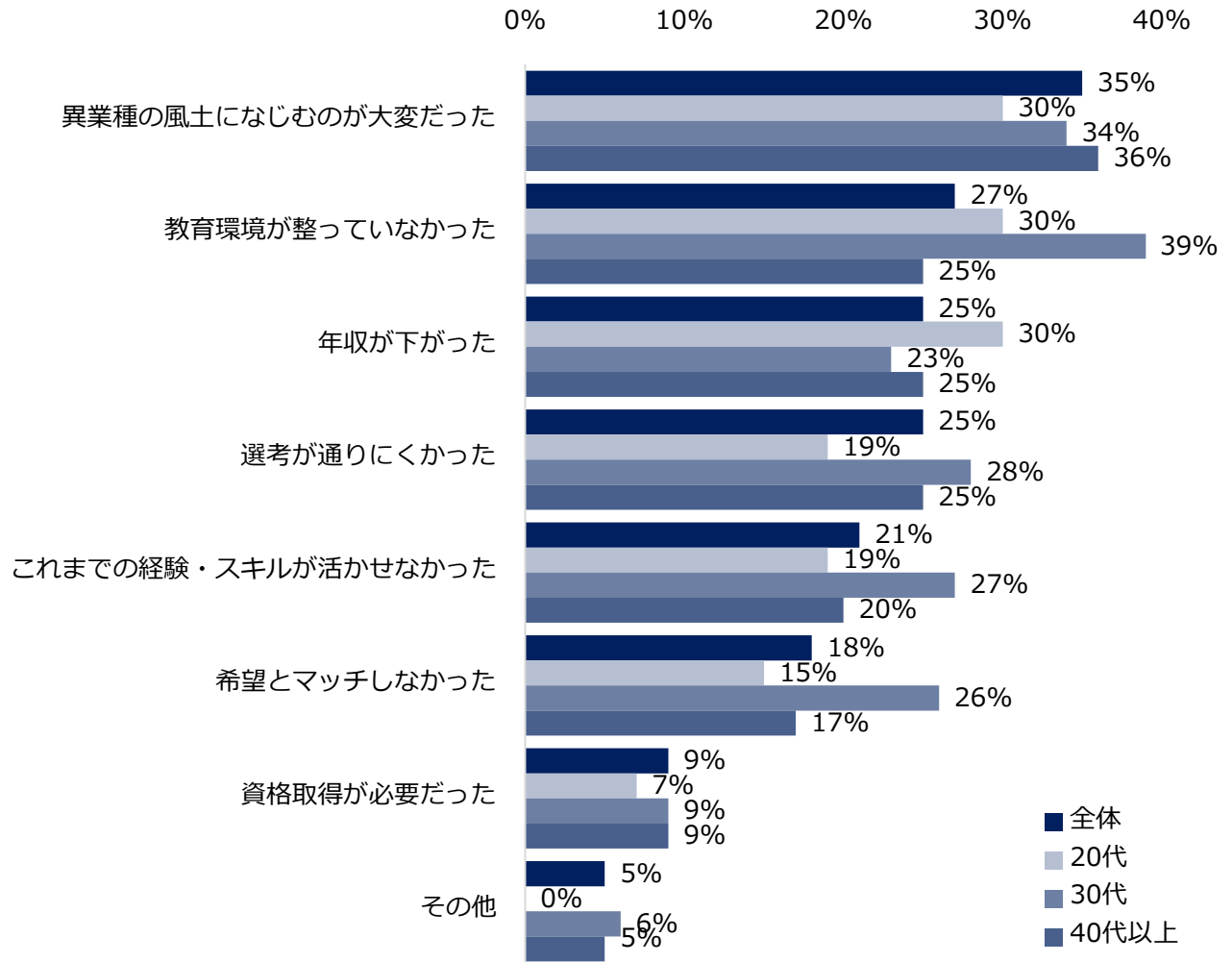
▼「知識やスキルを磨けた」と回答した方のエピソード

- ・ 警備業という専門職に就いたことで、国家資格を取得することができた。防犯と防災の両面で活躍できたことや、刑事事件の証人として裁判へ出廷したことは、非常に貴重な経験となった。（38歳女性）
- ・ 飲食業界から事務職に転職。初歩的なPCスキルや、電話・メールでの対応力が身に付いた。（39歳女性）
- ・ 事務職から給与アップを目指してグラフィックデザイナーに転職。給与のベースは少し上がったただけだが、デザインができる強みを手に入れたことで、安定感が増した。（40歳女性）

▼「それまでの経験が活かされた」と回答した方のエピソード

- ・ 前職が公務員であったため、公共工事に関わった経験を活かすことができた。（32歳男性）
- ・ 接客業から事務職へ転職。接客業で培った対人スキルは事務職でも非常に重宝され、社内MVPを受賞した。社内外へのホスピタリティの面で役に立ったと思う。（44歳女性）

【図7】 キャリアチェンジをしたことが「ある」と回答した方へ伺います。  
大変だったことを教えてください。（年代別／複数回答可）



## Q. 具体的なエピソードを教えてください。

### ▼「異業種の風土になじむのが大変だった」と回答した方のエピソード

- ・異業種へ転職したため、経験を活かせず、風土も前職と全く異なり、馴染めなかった。（29歳男性）
- ・前職はほぼ男性、現職はほぼ女性と男女比が正反対で、雰囲気の違いに戸惑った。（31歳女性）
- ・年下の上司や年上の部下がおり、報連相や指導でかなり気を遣わなければならない場面があった。男女差別、年功序列、パワーハラスメントなどにより、実力が認められないこともあった。（38歳女性）

### ▼「教育環境が整っていなかった」と回答した方のエピソード

- ・教育環境がなく、即戦力として貢献できない上に、自身の成長にも繋がらなかった。（27歳女性）
- ・教育環境が整っていない中、新しい専門知識を独学で習得するのが大変だった。（34歳女性）
- ・明確な理由や根拠のないルールに従う社風で質問しづらかった。仕組みの制度化も拒否され、人が育たないと感じた。（39歳男性）

### ▼「年収が下がった」と回答した方のエピソード

- ・意外と給与が低かった。（32歳男性）
- ・総務は会社の環境を整える仕事。売上に直結しないため評価基準が曖昧で、年収の上がり幅が雀の涙ほどだったことにショックを受けた。（33歳女性）

### ▼「選考が通りにくかった」と回答した方のエピソード

- ・未経験のため書類選考が通りにくく、面接での転職理由の回答にも苦労した。（38歳男性）
- ・年収を維持したまま未経験で応募できる求人が少なく、選考通過に苦労した。（39歳女性）

**Q. これから「キャリアチェンジ」を考える方に、準備をしておくの良いことやアドバイスを教えてください。****▼「キャリアチェンジの選考対策・アピール方法の工夫」に関するアドバイス**

- ・志望業界を絞って業界研究を進めること。その業界でどう成長したいか、自身のポータブルスキル（情報整理力やコミュニケーション力など）の何が活かせるかを把握しておくこと。（24歳女性）
- ・現職で培ったスキルを志望職種に活かせるよう、伝え方を工夫すること。  
また、面接では教育環境をしっかりと質問すると良い。（26歳女性）
- ・やりたいことの明確化、キャリアの棚卸し、企業比較を事前に行ない、当日は強気な気持ちでとにかく明るく面接に臨む。（26歳女性）
- ・自身の長所・短所を見極めた上で、様々な求人情報を精査すると良い。（27歳男性）
- ・現職での数値的な実績などを整理しておくことと良い。（28歳男性）
- ・自分の強みは主観だけではありきたりになりがち。客観的な能力の把握や改善点整理のためなどと理由をつけて、事前に同僚や上司に聞いておくことと良い。（32歳男性）
- ・ただ「キャリアチェンジしたい」と伝えるだけなら誰でもできる。  
具体的にやりたいことがあるなら、まずはその知識を身に付けるべき。（33歳女性）
- ・履歴書や職務経歴書を十分に推敲しておくこと。また、自己分析を通じて「絶対に譲れない条件」と「妥協できる点」を明確にしておくことと良い。（39歳女性）

**▼「キャリアチェンジの年齢・タイミング」に関するアドバイス**

- ・キャリアチェンジをするなら早いほうが良い。いくつかの仕事を経験して適性を見極めるのも手だが、日本では転職回数の多さがネックになる場合もあるため、慎重な判断が必要。（31歳男性）
- ・時間はすぐに過ぎるため、挑戦したい職種や資格があるなら決断は早いほうが良い。  
周囲に流されて仕事を続けると、スキルもないまま低賃金で年齢を重ねる恐れがある。（34歳男性）

**▼「キャリアチェンジの心構え・マインドセット」に関するアドバイス**

- ・やりたいと思ったら、そのために必要なスキル（資格）の取得や、自発的な活動を通じて実績を作ることが大切。（28歳女性）
- ・変化を楽しむ姿勢で仕事に臨めば、知識は自ずと身に付く。どの業界でも勉強は不可欠なため、興味を持てる分野を選ぶほうが長続きするはず。（40歳女性）

**▼「企業の環境・条件の確認」に関するアドバイス**

- ・企業のクチコミや雰囲気事前に確認し、自分に合うかを見極めることが重要。  
特に未経験の異業種に挑戦する際は、研修制度の充実度をチェックしておくことと良い。（25歳女性）
- ・キャリアチェンジは未経験からのスタートとなるため、入社後に業務を指導してくれる担当者がいるか、あるいはeラーニングなどの教育体制が整っているかを確認する必要がある。（34歳女性）
- ・育児を優先して転職する場合、子どもの成長段階に合わせて柔軟に働ける環境が望ましい。  
低年齢のうちは時短勤務ができ、成長後はフルタイムや残業でしっかり稼げるような、制度や職種を探すと良い。（39歳女性）

**▼「その他」のアドバイス**

- ・未経験歓迎の企業は多いものの、職種に偏りがある。  
選択肢を広げるためにも、事前にいくつかの資格を取得しておくことと有利。（26歳女性）
- ・可能であれば一度退職して休息を挟んでから求職活動を行なうほうが、心に余裕が生まれ、多様なキャリアの選択肢を落ち着いて検討できる。（34歳女性）

**【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：『エン転職』（<https://employment.en-japan.com/>）を利用するユーザー
- 調査期間：2026年5月7日～6月2日
- 有効回答数：1,189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。

**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/>