

ミドル世代の転職、7年で2.5倍に増加。

50代は7年で5.79倍に。

転職で年収が10万円以上増加した方は48%。40代は半数を上回る。

— 『ミドルの転職』 転職者分析レポート2026（2025年実績） —

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）は、ミドル世代のための転職サイト『ミドルの転職』（<https://mid-tenshoku.com/>）転職者分析を行いました。『ミドルの転職』を通じて転職した35歳～59歳の転職者数と、転職前後の賃金変動についてまとめましたので、ご報告いたします。

概況解説



執行役員／商品企画室 室長
峯崎 直哉

2025年のミドル世代の転職者数は、2018年比で約2.5倍に増加しました。なかでも50代は約5.8倍となっており、ミドル世代の転職は一部の限られた人だけのものではなくなりつつあります。

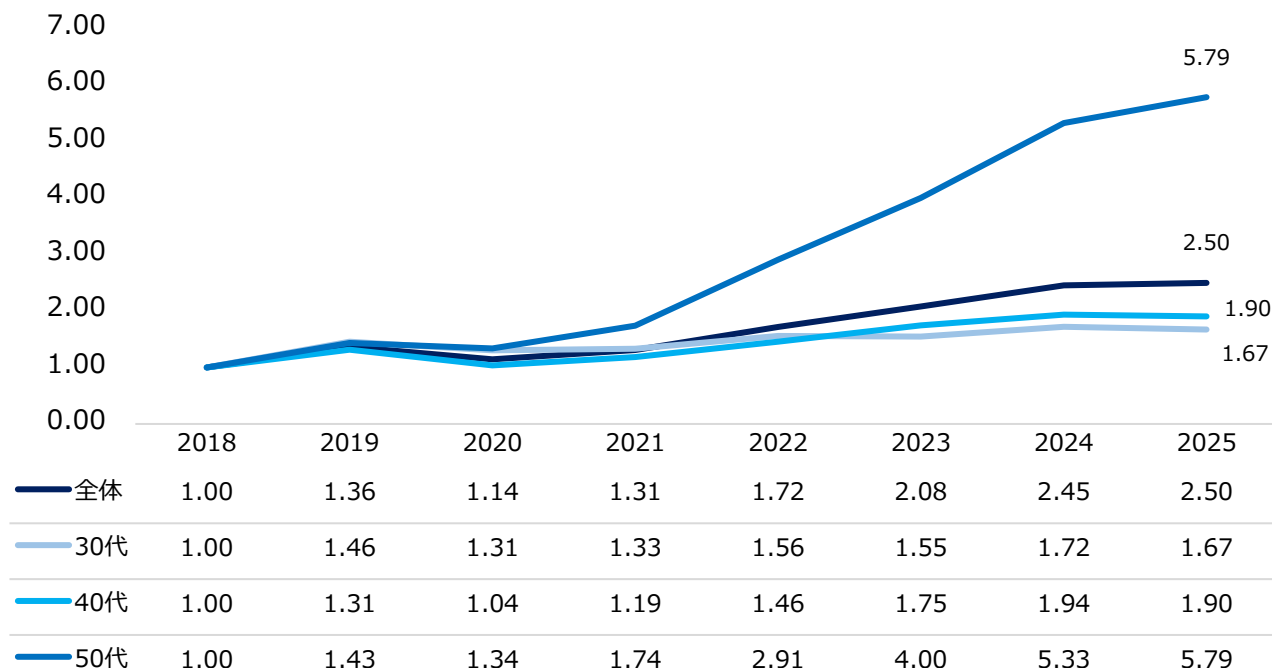
転職後の年収についても、全体の48%が転職前より増加。40代では53%と半数を超え、50代でも42%が年収アップを実現しています。こうした変化の背景には、単なる若手人材の不足だけでなく、企業側の人材に対する見方の変化があると考えています。

AI活用やDX、事業変革など、企業が向き合う課題は複雑化しています。その中で、採用においても年齢や過去の肩書きだけではなく、「何を経験してきたのか」「その経験を別の環境でも再現できるのか」「周囲を巻き込みながら事業や組織を前に進められるのか」といった、より実質的な能力を見る企業が増えています。

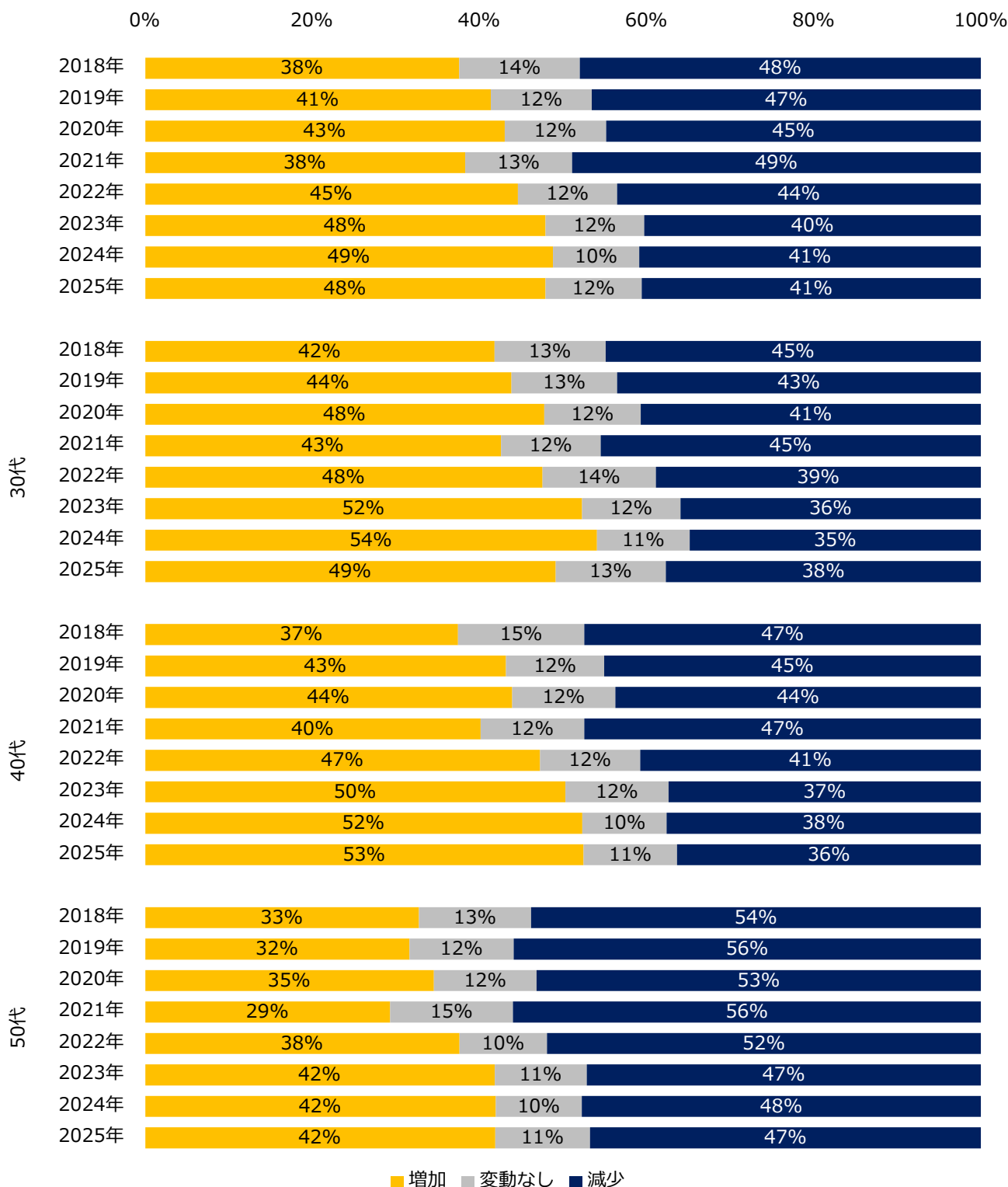
一方で、ミドル世代であれば誰にでも同じように機会が広がっているわけではありません。経験が豊富であることと、その経験が現在の市場で価値を持つことは別です。過去の成功体験に固執せず、AIをはじめとする新しい技術や考え方を取り入れながら、自らの経験や能力をアップデートし続けられるか。今後は、こうした姿勢によってミドル人材の市場価値がより大きく分かれていくと考えています。

同時に企業側にも、年齢を一つの基準として人材を見るのではなく、その人が持つ経験や能力が、自社の課題解決にどう生かせるのかを見る採用への転換が、これまで以上に求められていくでしょう。

■ 転職者数



■ 転職前後の年収変動



※年収が、10万円未満の増減の方は「変動なし」にカウント。
※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。

【調査概要】

- 調査対象：『ミドルの転職』（<https://mid-tenshoku.com/>）を利用し転職した、35歳～59歳の方
- 調査期間：2018年1月1日～2025年12月31日

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