１２０人に聞いた３０代の転職理由ランキング！１位は「給与が低い」。転職した業種は医療・福祉が人気

30代の転職理由ランキングTOP10！

(回答数：341)

1位	給与が低い	33.3%
2位	上司との人間関係	24.2%
3位	仕事の内容が合わない	20.0%
4位	会社の将来性が不安	19.2%
5位	残業が多い	18.3%
5位	その他	18.3%
7位	休みが少ない	17.5%
8位	仕事のやる気がでない	16.7%
9位	昇進が期待できない・評価されない	15.8%
10位	賞与が低い	13.3%

調査対象に占める選んだ人の割合　　ミライのお仕事

「３５歳転職限界説」という言葉があります。一昔前までは、３５歳を過ぎて転職することは難しいといわれていました。しかし、近年では３０代で転職する人が増えています。

今回は株式会社ネクストレベル（本社所在地：神奈川県横浜市、代表取締役：田中大洋）が運営するミライのお仕事（https://jobseek.ne.jp/
）では、３０代で転職した経験のある社会人１２０人を対象に、転職活動の実態調査し、2023年10月27日
に公開しました。今の会社に不満がある、新しいチャレンジをしたいと考えている３０代の方は、ぜひ調査結果を参考にしてください。

３０代の転職理由ランキング！１位は３３．３％で「給与が低い」

それでは、３０代での転職する人はどのような理由で転職しているのでしょうか。もっとも多い理由は「給与が低い」で３３.3%、２位が「上司との人間関係」で２４．２％、３位が「仕事の内容が合わない」で２０．０％でした。

３０代は、給与に対する不満が原因で転職する人が多いようです。

具体的に以下の意見が聞かれました。

【給与を理由に転職した人の声】

給与が低く、同職種でもっと待遇がいいところに転職したかった。（大阪府・男性・転職時３０歳）

結婚資金がたまらない。生活も潤わない。（京都府・男性・転職時３０歳）

保育士は給料が低いのに求められることが多い。そのなかで上司や同僚などとの人間関係にも歪みがでてくるので全てが嫌になって辞めた。（京都府・男性・転職時３４歳）

３０代は、結婚や出産、親の介護など、これまで以上にお金が必要になりやすい年代。将来的にも昇給する見込みがない場合、転職に踏み切る人が多いようです。

【上司との関係が理由で転職した人の意見】

上司が不妊治療を受け入れてくれなかった。（愛知・女性・転職時３０歳）

ワンマン社長の会社だったので皆が社長の顔色を気にして仕事をしている。上司よりも早く帰ってはいけない。およそ効率化とはかけ離れた仕事をする会社だったから。（長野県・男性・転職時３８歳）

上司がとにかく酷い方で、ほぼ毎日パワハラモラハラのオンパレードでした。仕事と一切関係のないやりたくないことを強制的にやらせてきたり、暴言を吐いたり、賞与の時期が近づくと粗さがしを始めて減額されたりした。（愛媛県・男性・転職時３４歳）

上司と相性が悪かったり、不当な扱いを受けたりしたことを理由に、転職した人が複数いました。自分で上司を選べない以上、職場を変えるしかないと判断した人が多いようです。

【仕事内容が理由で転職した人の意見】

今の仕事だとできることが限られている。手に職をつけたいため。（東京都・女性・転職時３０歳）

売上のノルマを追うことに疲れてしまったため。（栃木県・女性・転職時３１歳）

毎日単調な仕事のため。（岡山県・女性・転職時３２歳）

仕事内容がきつい、自分の成長につながらないという理由で転職する３０代の人も一定数見られました。４０代以降の転職はハードルが上がると考え、３０代のうちにスキルアップを目指して動き出す人もいるようです。

３０代の転職には、６５％が「成功」したと回答

３０代で転職した人に、転職が成功だったかをアンケートしました。その結果、「成功」と答えた人が６５．０％と約３分の２に上ることがわかりました。一方で「失敗」と答えた人はわずか８．３％です。

では、３０代の転職の成功・失敗を分ける要因は何なのか、年齢・性別・学歴の３つの切り口から分析しました。

今回の調査結果では、転職成功率に影響を与えていたのは「年齢」のみという結果になっています。詳しくみていきましょう。

［３０代前半と３０代後半で成功率を比較］３０代後半の転職は手遅れ？

３０代を３０～３４歳の「３０代前半」と３５～３９歳の「３０代後半」に分けて、転職成功率を調べました。

転職を「成功」と答えた人は３０代前半で６８．７％、３０代後半で５６．８％と、前半の方が１０％以上高い結果となっています。

「失敗」と答えた人は３０代前半では６．０％、３０代後半で１３．５％と約２倍でした。

今回の調査結果からは、３０代後半より３０代前半の方が転職に成功しやすいといえそうです。

■転職年齢に関する口コミ

３０代後半になるほど就職や正社員で採用される可能性は少なくなるので、少しでも転職を考えている人は早めに動いた方が良いと思います。（東京都・男性・転職時３２歳）

３０代前半までなら、転職はうまくいきやすいと思うが、３０代後半は正直難しいと思う。（熊本県・男性・転職時３６歳）※一部抜粋

［男女別で成功率を比較］成功率に違いはなし！女性は結婚・出産が転職のタイミング

３０代の転職成功率を男女で調べたところ、男性の成功者が６７．３％、女性は６２．９％でした。また、「失敗」と答えた人は男性で８．６％、女性で８．１％です。成功・失敗ともに、男女の差はごくわずかでした。

今回の調査では、３０代の転職成功率に性別は影響しないといえそうです。

■女性の３０代転職経験者の口コミ

女性の３０代は出世や結婚、出産のタイミングが重なることが多く、転職についても岐路に立つ場面が多い。特に出産については育休を取ったり、復帰後に時短勤務を希望するとなれば、ある程度転職先で勤務してからでないと周囲の協力が得られなかったり制度を利用できなかったりするので、思い立ったならなるべく早く行動した方が良い。（新潟県・女性・３４歳）

女性の３０代の転職は年齢的に妊娠や出産の可能性もあり、自分にとって何が一番幸せかをしっかり考えるといいと思います。（島根県・女性・転職時３１歳）

口コミでは、女性の３０代の転職は、結婚や出産、育児などのライフイベントと重なることが多く、仕方がなく転職の岐路に立つことも多いようです。

［学歴別で成功率を比較］転職時に必要なのは学歴よりも２０代の経験

３０代の学歴の差による成功率の違いを調査しました。

３０代の転職を「成功」と回答した人は、中学・高校卒で６０％、高専・専門学校・短大卒で６７．７％、大学・大学院卒で６４．９％です。一方「失敗」と回答した人は、中学・高校卒で６．７％、高専・専門学校・短大卒で６．５％、大学・大学院卒で９．５％となりました。

成功率・失敗率ともに、学歴による大きな差はみられません。学校を卒業して１０年程度が経過する３０代の転職において、学歴の高さは転職成功率に大きな影響を与えないといえそうです。

■学歴や社会人経験に関する口コミ

ある程度社会人経験があるということで重宝される年代だと思うので、転職に年齢がネックになることは少ないと思います。しかし、人材育成のためと称して年齢制限を設けていて応募できない企業もあるため、早めに転職したほうが良いと思いました。（愛知県・女性・転職時３３歳）

何歳になっても転職というのは可能だと思います。昔ほど学歴がないと駄目ということはないから、３０代の転職という考え方は少し古いかもしれません。３０代の転職は前職でのベースがあるので、ゼロから学びなおすということはないし、いろいろと楽な部分もあり、将来を考えると４０代の転職よりかは有利な気がします。（愛知県・女性・転職時３６歳）※一部抜粋

３０代の転職先は「医療・福祉」「情報通信業」が多かった

次に、３０代が転職先として選んだ業種を調査しました。もっとも多かったのは「医療・福祉」で２５人、２位が「情報通信業」で１７人、３位が「卸売業・小売業」で１２人です。

「医療・福祉」業界は、看護師や栄養士などの資格を生かして転職した人、未経験で介護士に挑戦した人の両方が存在します。３０代の経験者・未経験者の両方が転職しやすい業界といえるでしょう。

「情報通信業」も同様で、もともとプログラマーやSEだった人、未経験からIT業界に挑戦した人の両方がいることがわかりました。

【医療・福祉関係に転職した人の意見】

職種は同じですが、現在の職場は定時に上がることができ、福祉関係なので給与も福利厚生も手厚いです。家族と食卓を囲むことができるようになり、お風呂も子供たちと入ることができるよ

うになり、気持ちが明るく前向きになったような気がします。（和歌山県・男性・転職時３１歳）

転職して夜勤もなくなりましたし、給料面ではさほど変わりはなかったんですが、身体への負担がだいぶ無くなりました。（大阪府・男性・転職時３１歳）

転職経験者に聞いた30代の転職を成功させる秘訣

最後に、３０代での転職経験者に成功の秘訣をうかがいました。特に目立った３つの声をご紹介します。

【３０代は転職にちょうど良い年代】

３０代はまだまだ未経験の分野にもチャレンジできる年齢。思い切って自分の世界を広げる転職はよいと思う。（神奈川・女性・転職時３７歳）

ある程度社会人経験があるということで重宝される年代だと思うので、転職に年齢がネックになることは少ないと思います。（福岡・男性・転職時３４歳）

３０代だと、これからの未来もありやる気もあるいい時期だと思います。（愛知・男性・転職時３１歳）

【転職するなら少しでも早く】

年齢的に一からスタートはかなり難しいと思いました。転職を考えているなら早いに越した事はないと思います。（栃木県・男性・転職時３０歳）

今の時代転職は何歳からでも遅くは無いですが、特に技術を必要とするような職業であるならば、早めに転職するのがベストだと思います。（東京・男性・転職時３２歳）

３０代の転職は、とにかく早いうちがいい。自分の希望する業界・職種に希望条件で転職できるとは限らないので、順応性があり、周囲も「まだ若い」と見てくれるうちが、転職成功率は高いと思う。（埼玉県・男性・転職時３６歳）

【これまでの経験が重要】

面接ではマネジメント経験などがあるか見られることが多かった。年齢相応の経験は早めにするべきと考えさせられた。（東京・男性・転職時３１歳）

３０代になると、結構、経験や資格を重視されるので何もないところへの転職は難しい。資格が

ないのなら、同じ分野で探した方がよい。（京都・男性・３４歳）

２０代の経験が大きく関わると感じる。経験したことある仕事は内定をもらいやすいが、未経験なものは書類から落とされることが多かった。（佐賀・女性・転職時３１歳）

社会人経験を積んだ３０代は転職のチャンスが大きい一方で、少しでも若い方が有利と感じる方が多いようです。また、これまでに培った経験を生かせる仕事選びも重要といえそうです。

まとめ：３０代の転職も成功できるチャンスあり

今回の調査では、給与への不満が原因で転職する３０代が多く、実際に転職した人の６割以上が転職を成功だと感じていることがわかりました。転職を失敗と感じる人は１割未満で、多くの人が転職して良かったと感じているようです。

一方で、３０代後半よりも前半の人の方が転職で成功している人が多く、少しでも若いうちに転職する方が有利と感じている人が多いこともわかりました。「３０代で転職は遅すぎる」と悲観することなく、早めに動き出すことが大切かもしれませんね。

【調査概要】

調査方法：インターネットアンケート

調査対象：３０代で転職した経験のある社会人

アンケート母数：男性58名・女性62名【合計120名】

実施日：2023年8月18日 ~8月24日

調査実施主体：ミライのお仕事（https://jobseek.ne.jp/）

調査会社：株式会社ネクストレベル

☆関連ページ：https://jobseek.ne.jp/research-report/30years-tenshoku/

■ミライのお仕事はこんなメディアです■

【運営会社】

株式会社ネクストレベル

https://next-level.biz/

横浜・福岡にてWebメディア運営とシステム開発事業を展開。

『最新のマーケティング技術を用いて社会発展を目指す』をミッションとし、2008年の設立より婚活関連のマーケティングを始め、常に最新のマーケティングを取り入れ、多くの情報を発信。

【運営メディア】

マッチングアプリ大学

https://jsbs2012.jp/

縁結び大学

https://jsbs2012.jp/date/

マリピタ

https://jsbs2012.jp/maripita/

ミライのお仕事

https://jobseek.ne.jp/

ぽてん

https://jsbs2012.jp/poten/

【よく読まれているページ】

おすすめ転職エージェントを紹介！初めての転職エージェント活用方法

https://jobseek.ne.jp/job-change-agent/

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com