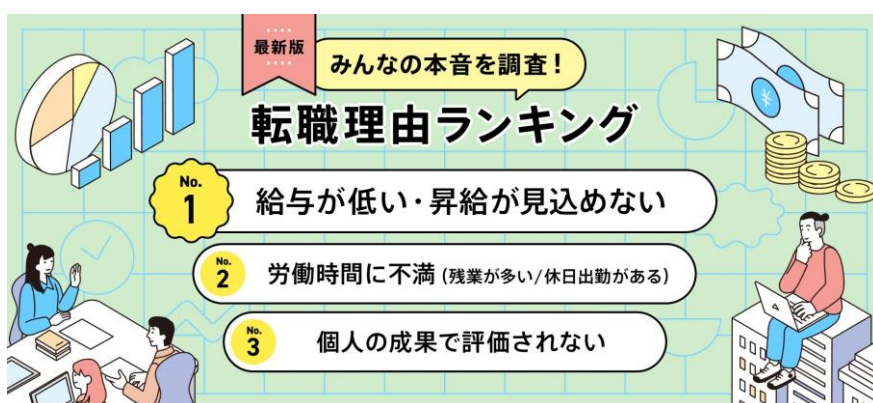


転職理由ランキング【2025年版】を発表

転職理由1位は、5年連続で「給与が低い・昇給が見込めない」 最も順位を上げたのは「個人の成果で評価されない」で前回18位から3位に

パーソルキャリア株式会社が運営する転職サービス「doda（デュダ）」（編集長：桜井 貴史）は、2024年7月～2025年6月の1年間に転職した人のデータを元に、転職理由について調査を実施しましたので、結果をお知らせします。

調査結果の詳細：[転職理由ランキング【2025年版】](#)



主な調査結果

- ・転職理由1位は5年連続で「給与が低い・昇給が見込めない」。回答割合は、前回から3.0ptアップして36.6%に。
- ・「個人の成果で評価されない」が前回18位から3位にアップ。回答割合は、前回から11.9ptアップして22.8%に。
- ・年代別では、20代の1位は「労働時間に不満（残業が多い／休日出勤がある）」、30代、40代、50代の1位は「給与が低い・昇給が見込めない」。

【総合】転職理由ランキング（1～10位） ※複数回答可				
順位	前年度順位	転職理由	割合	前年度割合
1	1	給与が低い・昇給が見込めない	36.6%	33.6%
2	4	労働時間に不満（残業が多い／休日出勤がある）	26.3%	20.3%
3	18	個人の成果で評価されない	22.8%	10.9%
4	9	尊敬できる人がいない	20.9%	17.2%
5	3	社内の雰囲気が悪い	20.7%	21.1%
6	2	人間関係が悪い／うまくいかない	20.2%	22.7%
7	7	会社の評価方法に不満があった	19.7%	18.1%
8	6	肉体的または、精神的につらい	19.2%	19.5%
9	8	業界・会社の先行きが不安	19.0%	17.4%
10	5	昇進・キャリアアップが望めない	18.7%	19.6%
10	10	スキルアップしたい	18.7%	16.1%

転職サービス「doda」

【総合】12位～35位の結果：[転職理由ランキング【2025年版】](#)

1 位は 5 年連続で「給与が低い・昇給が見込めない」、

2 位は「労働時間に不満（残業が多い／休日出勤がある）」、3 位は「個人の成果で評価されない」

転職理由の 1 位は、5 年連続で「給与が低い・昇給が見込めない」でした。回答割合は、前回の 33.6%から 3.0pt アップして 36.6%になりました。

2 位は「労働時間に不満（残業が多い／休日出勤がある）」（26.3%）で、前回の 4 位から 2 つ順位を上げました。

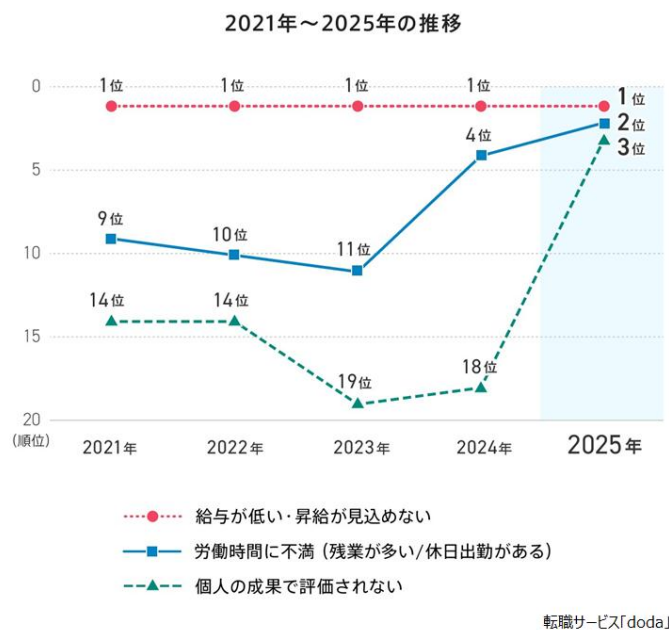
コロナ禍を経て自分らしいはたらき方を重視する人が増えたことに加え、2025 年 4 月から段階的に施行された育児・介護休業法の改正^{※1}も、ワーク・ライフ・バランスへの意識を高める要因になっていると考えられます。また、2024 年 4 月に時間外労働の上限規制が適用^{※2}されたことで、特に労働力不足の業界では、規制が強化される一方で業務量が減らず、現場の負担感がより強まっている可能性も考えられます。

3 位は「個人の成果で評価されない」（22.8%）で、前回 18 位から大きく順位を上げました。全 35 項目の転職理由の中で最大の上昇幅となり、割合も前回の 10.9%から 10pt 以上のアップという結果になりました。

年代別の結果を見てみると、「個人の成果で評価されない」が TOP10 に入っているのは 20 代のみ、かつ前回の 10 位圏外から 2 位にランクインしています。実際に、20 代は初任給の引き上げやベースアップなどで給与水準自体は上がっています。一方で、給与水準がアップした結果、個人の成果が十分には給与に反映されていないと感じている人が増えていると推測され、これが「個人の成果で評価されない」の順位を押し上げた要因の一つと考えられます。

※1：[厚生労働省「育児・介護休業法 改正ポイントのご案内」](#)

※2：[厚生労働省「建設業・ドライバー・医師等の時間外労働の上限規制（旧時間外労働の上限規制の適用猶予事業・業務）」](#)



2025 年の「転職理由」TOP3 の推移

1 位の「給与が低い・昇給が見込めない」は、2021 年から 2025 年まで 5 年連続の 1 位で、割合はどの年も 30.0% 以上となっています。2 位の「労働時間に不満（残業が多い／休日出勤がある）」は、2023 年までは 10 位前後でしたが、2024 年に 4 位へと大きく順位を上げ、そこからさらに 6.0pt アップの 26.3%となった今回も、さらに 2 つ順位を上げました。3 位の「個人の成果で評価されない」は、2024 年までは 14 位以下でしたが、今回は 11.9pt の大幅アップで 22.8%となり、前回 18 位から 15 ランク上げました。

年代別の転職理由ランキング

【20代】転職理由ランキング（1～10位） ※複数回答可				
順位	前年度順位	転職理由	割合	前年度割合
1	3	労働時間に不満（残業が多い／休日出勤がある）	44.6%	27.5%
2	-	個人の成果で評価されない	40.7%	-
3	1	給与が低い・昇給が見込めない	37.0%	39.3%
4	-	スキルアップしたい	19.7%	-
5	4	昇進・キャリアアップが望めない	14.1%	26.2%
6	6	会社の評価方法に不満があった	13.9%	23.2%
7	-	雇用形態を変えたい	13.8%	-
8	2	人間関係が悪い／うまくいかない	13.3%	29.1%
9	-	尊敬できる人がいない	12.3%	-
10	8	業界・会社の先行きが不安	11.9%	20.8%

転職サービス「doda」

20代の1位は、ほか年代と唯一異なり「労働時間に不安（残業が多い／休日出勤がある）」（44.6%）、そのほかの世代の1位はいずれも「給与が低い・昇給が見込めない」で、割合はそれぞれ30代が36.9%、40代が39.6%、50代が31.9%でした。

20代はコロナ禍で学生時代や社会人生活をスタートした人が多い世代です。リモートワークの導入や業務プロセスの見直し、残業抑制といった取り組みを進めた企業も多く、長時間労働や休日出勤を前提としないはたらき方が成り立つことを知った人も多いと推察されます。結果、ワーク・ライフ・バランスを重視する傾向が強まり、「労働時間に不安（残業が多い／休日出勤がある）」を理由に転職した人が増えたと考えられます。

【30代】転職理由ランキング（1～10位） ※複数回答可				
順位	前年度順位	転職理由	割合	前年度割合
1	1	給与が低い・昇給が見込めない	36.9%	36.3%
2	9	尊敬できる人がいない	23.0%	18.7%
3	-	スキルアップしたい	22.8%	-
4	7	会社の評価方法に不満があった	21.6%	20.5%
5	5	肉体的または、精神的につらい	21.1%	22.4%
5	4	社内の雰囲気が悪い	21.1%	23.2%
7	10	ハラスメントがあった（セクハラ・パワハラ・マタハラなど）	20.9%	17.4%
8	5	昇進・キャリアアップが望めない	20.5%	22.8%
9	8	業界・会社の先行きが不安	19.7%	19.2%
9	3	人間関係が悪い／うまくいかない	19.7%	25.0%

転職サービス「doda」

30代では2位の「尊敬できる人がいない」（23.0%）が、前回9位から大きく順位を上げました。7位の「ハラスメントがあった（セクハラ・パワハラ・マタハラなど）」（20.9%）も前回10位から3つ順位を上げるなど、評価や昇進のほかにも、人間関係や職場関係など、さまざまな理由で転職した人がいることが分かります。

【40代】転職理由ランキング（1～10位） ※複数回答可				
順位	前年度順位	転職理由	割合	前年度割合
1	1	給与が低い・昇給が見込めない	39.6%	34.4%
2	3	社内の雰囲気が悪い	32.1%	21.3%
3	7	尊敬できる人がいない	28.4%	17.6%
4	8	業界・会社の先行きが不安	26.5%	17.4%
5	4	昇進・キャリアアップが望めない	26.4%	19.8%
6	2	人間関係が悪い／うまくいかない	26.1%	22.1%
7	10	会社の評価方法に不満があった	25.9%	17.1%
8	-	社員を育てる環境がない	23.3%	-
9	5	肉体的または、精神的につらい	23.2%	18.4%
10	5	労働時間に不満（残業が多い／休日出勤がある）	20.7%	18.4%

転職サービス「doda」

40代では2位の「社内の雰囲気が悪い」（32.1%）が前回3位から、3位の「尊敬できる人がいない」（28.4%）が前回7位から順位を上げました。どちらの割合も前回から10pt以上アップしており、人間関係が理由で転職をする人が多い傾向が見られました。

【50代】転職理由ランキング（1～10位） ※複数回答可				
順位	前年度順位	転職理由	割合	前年度割合
1	1	給与が低い・昇給が見込めない	31.9%	29.3%
2	3	人間関係が悪い／うまくいかない	24.7%	20.0%
3	4	肉体的または、精神的につらい	22.7%	16.8%
4	2	社内の雰囲気が悪い	22.1%	20.1%
5	8	尊敬できる人がいない	21.1%	15.1%
6	-	倒産／リストラ／契約期間の満了（会社都合での雇用終了）	20.3%	-
7	7	業界・会社の先行きが不安	19.6%	15.3%
8	5	会社の評価方法に不満があった	18.0%	16.0%
9	6	労働時間に不満（残業が多い／休日出勤がある）	17.7%	15.7%
10	-	離職率が高い	16.6%	-

転職サービス「doda」

50代は6位の「倒産／リストラ／契約期間の満了（会社都合での雇用終了）」（20.3%）が、前回の10位圏外からランクインしました。東京商工リサーチによると、2024年の早期・希望退職の募集人数は1万人を超えており※3、会社都合の退職が増えていることもランクインの要因の一つと推測されます。また、転職の一番の理由の調査結果（単一回答）でも、「倒産／リストラ／契約期間の満了（会社都合での雇用終了）」が1位となっています。

※3：東京商工リサーチ「2024年の「早期・希望退職」 3年ぶり1万人超 募集社数57社、募集人数は前年の3倍に急増」

doda 編集長 桜井 貴史 総括

2025年の転職理由ランキングは、5年連続で「給与が低い・昇給が見込めない」が1位という結果になりました。2位の「労働時間に不満（残業が多い／休日出勤がある）」と3位の「個人の成果で評価されない」は、それぞれ前回調査から順位を上げる結果となりました。個人のワーク・ライフ・バランスを重視する傾向が年々強まる中、制度や環境を積極的に整備している企業と、そうではない企業の差が大きくなっていることで、後者の職場に対する不満が高まってきているのかもしれません。

年代別の転職理由では、30代～50代は全体と同じく「給与が低い・昇給が見込めない」が1位という結果でした。そのような中、20代の1位が「労働時間に不満（残業が多い／休日出勤がある）」だったことは、2025年のランキングでの象徴的な結果でした。昨今の売り手市場に加えて、新卒初任給の改善トレンドの影響もあり、待遇面に納得している人が多くなったことが影響しているのではないのでしょうか。このように、個々のはたらき方や価値観が多様化する中では、自分のキャリアをどう築くかを考えることがますます重要になっていくでしょう。

解説者プロフィール doda編集長 桜井 貴史（さくらい たかふみ）

新卒で大手人材会社に入社し、一貫して国内外の学生のキャリア教育や就職・転職、幅広い企業の採用支援事業に携わる。2016年11月、パーソルキャリア株式会社に中途入社。同年、株式会社ベネッセホールディングスとの合併会社、株式会社ベネッセi-キャリアに出向、新卒オファーサービス「dodaキャンパス」の立ち上げを牽引し、初代dodaキャンパス編集長に。その後、同社 商品サービス本部 本部長として、キャリア講座やアセスメントをはじめとした、大学生向けサービスの責任者を務める。2023年4月、doda副編集長 兼 クライアントP&M本部 プロダクト統括部 エグゼクティブマネジャーに就任し、法人向け採用支援プロダクト全体を管掌。2024年4月、doda編集長に就任。サービスを通じてこれまで60万人以上の若者のキャリア支援に携わり、Z世代の就職・転職動向やキャリア形成、企業の採用・育成手法に精通している。



【調査概要】

【対象者】20～59歳の男女

【雇用形態】正社員

【調査方法】ネットリサーチ会社を利用したインターネット調査

（ネットリサーチ会社保有のデータベースをもとに実施、doda会員登録の状況については不問）

【実施期間】2025年8月1日～8月8日

【有効回答数】978件

※ウエイトバック：正社員の地域・年代・性別に合わせて実施

調査結果の詳細は、[転職理由ランキング【2025年版】](#)をご確認ください。

【データ利用について】

本データを引用・転載する際は、以下の情報を必ず記載してください。Webメディアで掲載する際は、「doda」にはdodaトップページ、記事タイトルには記事URLへのリンクを設定してください。

記載例）

出典：転職サービス「doda」 - 「[転職理由ランキング【2025年版】](#)」

※「doda」 = <https://doda.jp/>

※「転職理由ランキング【2025年版】」 = <https://doda.jp/guide/reason/>

■ [転職サービス「doda」](#) について < <https://doda.jp> >

「doda」は、「はたらく今日が、いい日に。」をスローガンに、転職サイトや転職エージェント、日本最大級のdoda転職フェアなど、各種コンテンツで転職希望者と求人企業の最適なマッチングを提供しています。