

はたらく今日が、いい日に。

doda

2025年3月3日
パーソルキャリア株式会社

転職サービス「doda」転職成功者の平均年齢調査【2024年版】

転職成功者の平均年齢は32.7歳

即戦力を求める企業のミドル層の採用ニーズが高まり、
30代後半以上の転職成功者の比率が増加

転職サービス「[doda（デュダ）](https://doda.jp)」（編集長：桜井 貴史）は、2024年1月～12月の間、「doda」エージェントサービスを利用し転職したビジネスパーソンを対象に、転職成功時の平均年齢を男女別や転職前の職種別で調査しましたので、結果をお知らせいたします。

調査結果の詳細：<https://doda.jp/guide/age/>



【調査結果サマリー】

全体：2024年に転職した人の平均年齢は32.7歳

- ・前回2023年調査^{※1}と比較すると平均年齢は+0.3歳で、2年連続で上昇

年代別：転職成功者の年代別割合では「30代後半」と「40代以上」の割合に大きな変化

- ・年代別に占める割合は前回同様「20代後半」が最も高く、それに「30代後半」が続く
- ・特に上昇幅が大きかったのは「40代以上」で、前回の14.9%から16.6%へと大きく割合が増加。

職種別×年代別：前回同様「20代後半」の割合が最も多し、職種によってミドル・ベテラン層の伸長が目立つ

- ・転職成功者の年齢別割合を転職前の職種ごとに見ると、全12職種で「20代後半」が最も高い結果に^{※2}
- ・35歳未満の割合が特に伸びた職種は、「金融系専門職」で+4.8pt。第二新卒採用ニーズが高まったことや、「リベンジ転職」が増えたことも一因に
- ・35歳以上の割合が特に伸びた職種は、「事務/アシスタント系」「素材/化学/食品系エンジニア」「販売/サービス系」。より長くはたらく環境を求める転職者が増えたこと、ミドル・ベテラン層の採用ニーズが高まっていることが要因か

※1：<https://doda.jp/guide/age/2023/>

※2：「コンサルタント/不動産専門職」は「20代後半」と「40代以上」の割合が同率でトップ

問い合わせ先 パーソルキャリア株式会社 広報部
TEL：03-6757-4266 koho@persol.co.jp

全体・男女別：2024年に転職した人の平均年齢は全体は32.7歳、男女別は男性が33.6歳、女性が31.2歳

2024年に転職に成功した人の平均年齢は32.7歳でした。男女別に見ると、男性が33.6歳、女性が31.2歳でした。前回2023年調査からは、全体では+0.3歳、男性は+0.3歳、女性は+0.4歳と、平均年齢はやや上昇し、前々回の2022年からの推移を見ると、2年連続で上昇しました。

	全体	男性	女性
2024年	32.7歳	33.6歳	31.2歳
2023年	32.4歳	33.3歳	30.8歳
2022年	32.2歳	33.0歳	30.5歳

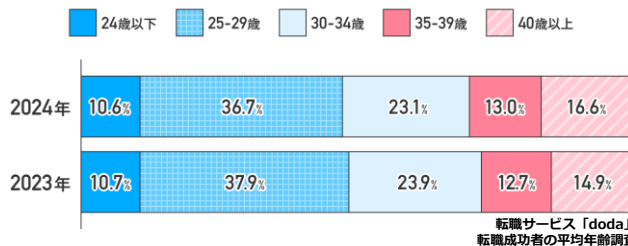
転職サービス「doda」
転職成功者の平均年齢調査

年代別：転職成功者の年代別割合では「30代後半」と「40代以上」の割合に大きな変化

転職に成功した人の年代別割合は前回と同様に、「20代後半」が最も高く、それに「30代前半」が続きました。また、「40代以上」は、前回の14.9%から16.6%へと大きく割合を伸ばしており、2022年の13.9%から前回の14.9%にかけても1.0ptアップと、継続的に上昇しています。即戦力を求める企業では経験豊富なミドル層の採用ニーズが高く、調査結果もこの傾向を反映しているといえるでしょう。なお、この影響で「20代前半^{※3}」と「20代後半」「30代前半」はそれぞれ前回から割合を下げる形になりましたが、転職成功者の人数自体は、すべての年代で、前回から増加しました。

※3：18歳～24歳

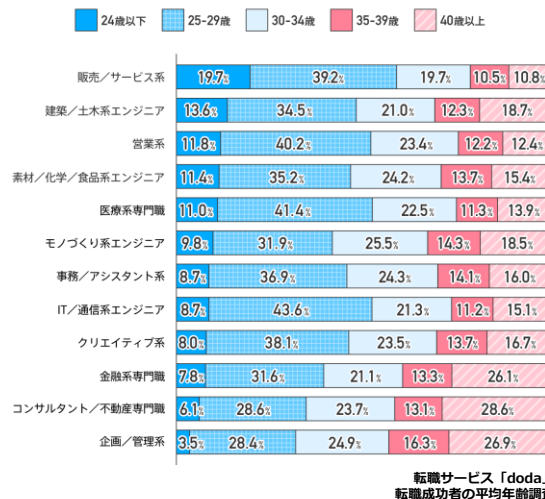
転職成功者の年代別割合（2023年と2024年の比較）



職種別×年代別：前回同様「20代後半」の割合が最も多も、職種によってミドル・ベテラン層の伸長が目立つ

転職成功者の年代別割合を転職前の12の職種区分別に見たところ、すべての職種で「20代後半（25～29歳）」が最も高いという結果になりました。なお、「コンサルタント／不動産専門職」では「40代以上」も同率（28.6%）でトップとなっています。

転職成功者の年代別割合【職種区分別（転職前）】



転職サービス「doda」
転職成功者の平均年齢調査

問い合わせ先 パーソルキャリア株式会社 広報部
TEL：03-6757-4266 koho@persol.co.jp

35歳未満の割合が特に伸びた職種は、「金融系専門職」で+4.8pt

35歳未満の割合が特に伸びた職種分類は「金融系専門職」の+4.8pt（前回：55.8%、今回：60.6%）でした。年代の内訳を細かく見てみると、特に「24歳以下」の割合が4.2%から+3.6ptの7.8%に増加していることが分かります。

コロナ禍において、採用枠の減少やオンライン中心の採用活動の拡大により、転職希望者にとって企業の実態を十分に把握することが難しい状況が生じました。情報が限られた中での転職活動の結果、特に「金融系専門職」に就いた若手層を中心に、早期にキャリアを再考し、希望する企業への再挑戦を図る「リベンジ転職」に踏み切る動きが見られました。また、若手人材の流動化が進む中で、第二新卒の採用を強化する企業が増加しており、これが転職市場の活発化を後押しする要因の一つになっていると考えられます。

「事務／アシスタント系」「素材／化学／食品系エンジニア」「販売／サービス系」は、35歳以上の割合が増加

35歳以上の割合が特に伸びた職種分類は「事務／アシスタント系」の+4.9pt（前回：25.1%、今回：30.0%）、「素材／化学／食品系エンジニア」の+4.0pt（前回：25.1%、今回：29.1%）、「販売／サービス系」の+3.1pt（前回：18.3%、今回：21.4%）となりました。

ミドル層の転職が増えた背景には、物価高や原価高騰による業績悪化、将来性への不安を理由に転職活動を始めケースが増加していることや、「人生100年時代」を見据え、より長くはたらく環境や専門性を高められる企業への転職を目指す動きも活発化していることが挙げられます。一方、ここ数年でミドル・ベテラン層の採用を強化する企業も増加しています。企業においては、難度が高い経営課題に対応できる即戦力人材の確保や、定年退職者の後任となる管理職候補の採用ニーズが高まっていることから、全体的に転職する35歳以上の割合が増えたと考えられます。

解説

2024年の転職成功者の平均年齢調査では、転職した人の全体の平均年齢が32.7歳となり、2022年の32.2歳から2年連続で上昇する結果となりました。5つの年代別に見ると、すべての年代で転職成功者が前回より増加し、中でも「30代後半・40代以上」の増加率が高かったことで、平均年齢が押し上げられる形となりました。

働き方改革やリモートワーク、フレックス制度の拡大、ITの活用による業務の効率化、賃上げ、リスキリングや副業解禁の動きなど、はたらく環境を取り巻く状況の変化は著しくなっています。理想のキャリアやライフを考える中で転職という選択を選ぶ人は、年代を問わず、今はもう珍しくありません。

特に今回の調査では35歳以上の層の転職が活況でしたが、高度化する事業課題に対応するため、十分な知識・経験を持つミドル層を即戦力として求める企業が多くなっています。社会全体としても、2025年4月から始まる「65歳までの雇用確保」の義務化のほか、再雇用制度の整備、定年制の廃止など、より長くはたらいてくれる人を求める動きが進んでいます。なお、2024年12月に発表した「ミドルシニアの転職市場予測レポート^{※4}」で、2025年は“ミドルシニア元年”になると予測しているように、今後もミドル・ベテラン層の転職は活発化すると見込んでいます。

※4：https://www.persol-career.co.jp/newsroom/news/research/2024/20241219_1678/

【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、新卒オファースービス「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



問い合わせ先 パーソルキャリア株式会社 広報部
TEL：03-6757-4266 koho@persol.co.jp

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：2024年1月～12月の間に、「doda」エージェントサービスを利用して転職したビジネスパーソン

有効回答数：約5万件

* 調査結果の詳細は、< <https://doda.jp/guide/age/> > を参照ください。

* 記事中の割合データは、小数点以下第二位を四捨五入しているため、合計値が100%にならない場合があります。

【データ利用について】

引用・転載の際は、出所が転職サービス「doda」であることを明記し、Webメディアの場合は以下のリンクを張ってください。

転職サービスdoda「転職成功者の平均年齢調査」< <https://doda.jp/guide/age/> >

■ [転職サービス「doda」](https://doda.jp/) 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。