

「転職で年収が上がる人、下がる人」調査

— 『ミドルの転職』分析レポート —

転職で年収が上がる方が多い業種、トップは「IT・インターネット」
下がる方が多い業種、上位は「メーカー」「流通・小売・サービス」

エン・ジャパン株式会社（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/>）を通じて転職した35歳～59歳のユーザーの、年収変動を調査しました。また、サイトを利用している人材紹介サービスの転職コンサルタント214名へのアンケートをもとに「年収が上がる人、下がる人の特徴」を分析。その結果を以下の通り報告します。

結果 概要

- ★ 転職で年収が上がる方は49%、2018年より11ポイント増加。30代、40代は「年収が上がる方」が半数を上回る。
- ★ 年収が上がる方が多い職種は「経営・経営企画・事業企画系」、業種は「IT・インターネット」。「専門スキル」を保持している方が上がりやすい傾向。
- ★ 年収が下がる方が多い職種は「事務・管理系」、業種は「メーカー」。役職のない方、給与水準の下がる異業種への転職では、下がるケースが多数。

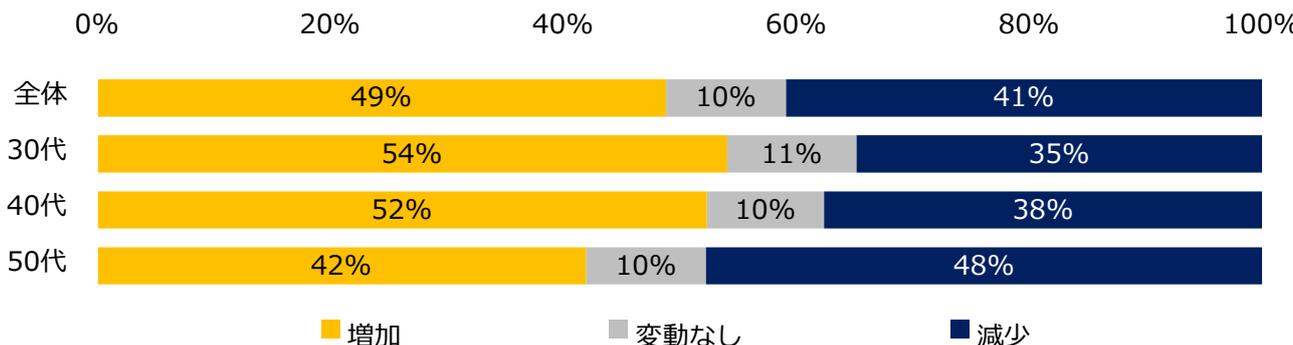
■ 調査結果 詳細

1：転職で年収が上がる方は49%、2018年より11ポイント増加。
30代、40代は「年収が上がる方」が半数を上回る。（図1～2）

転職サイト『ミドルの転職』を利用し、転職した方の年収変動を分析しました。2024年1月1日～12月31日に転職した方で、決定時に年収が上がった方は49%で、2018年より11ポイント増加しました。年代別で見ると、30代は54%、40代52%と、「年収が上がる方」が半数を上回りました。

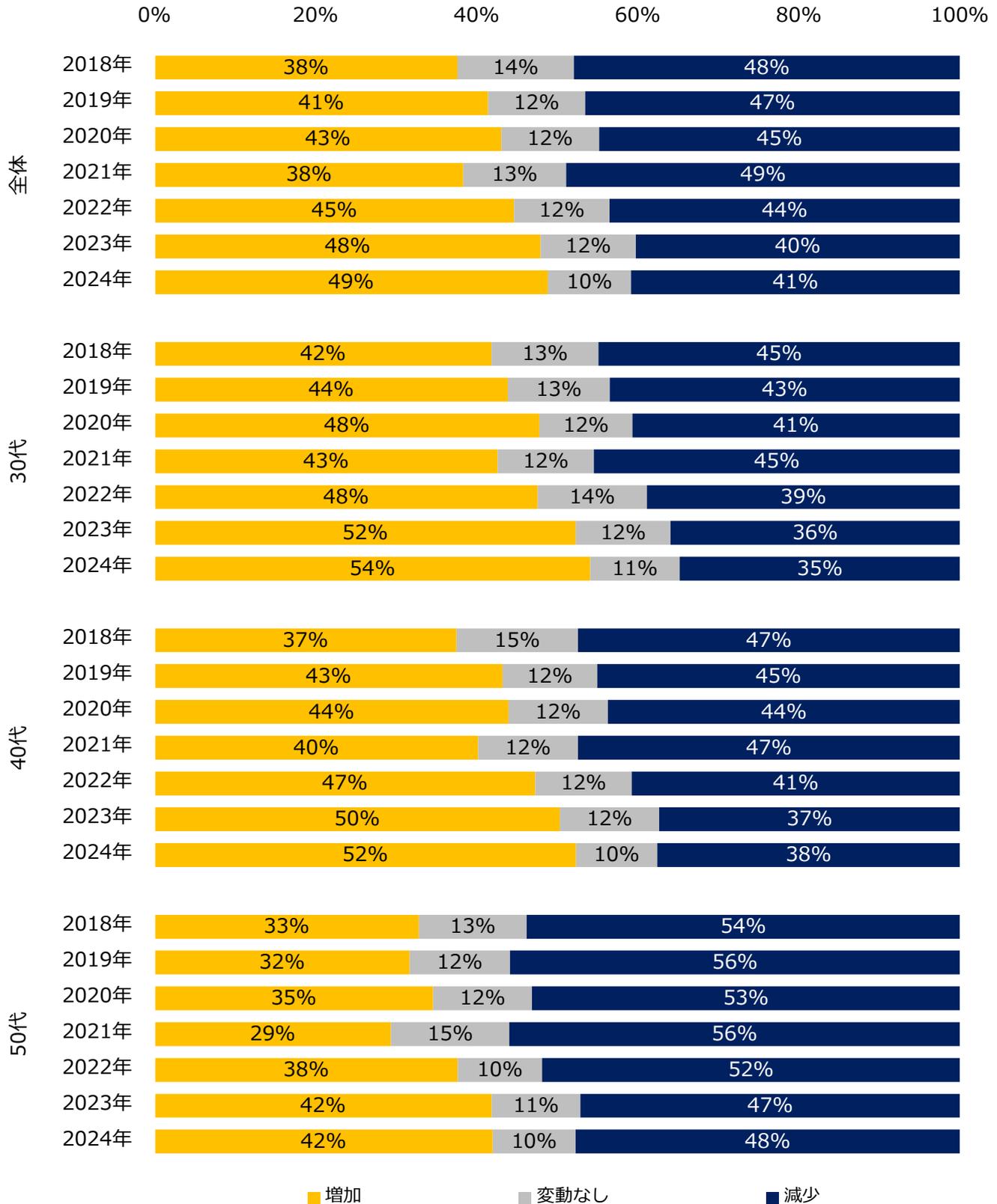
※転職者の推移など、詳細は『ミドルの転職』転職者分析レポート2025（<https://corp.en-japan.com/newsrelease/2025/41395.html>）をご覧ください。

【図1】 転職前後の年収変動（年代別／2024年）



※10万円未満の増減の方は「変動なし」にカウント。

【図2】 転職前後の年収変動（年代別／2018～2024年）



※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。

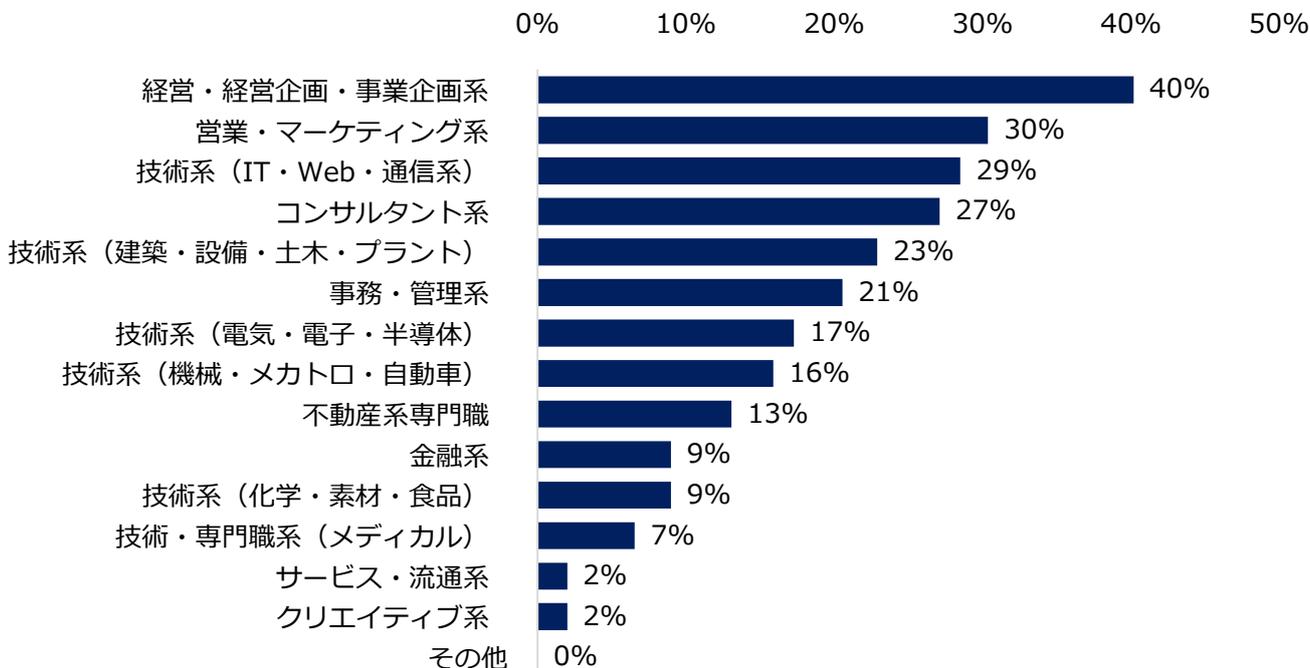
2：年収が上がる方が多い職種は「経営・経営企画・事業企画系」、業種は「IT・インターネット」。「専門スキル」を保持している方が上がりやすい傾向。（図3～7）

転職コンサルタントに、ミドル世代において“転職後に年収が上がる方の特徴”を伺いました。職種別では「経営・経営企画・事業企画系」（40%）、業種は「IT・インターネット」（43%）、役職は「課長クラス」が62%で最多でした。それぞれ、理由も紹介します。

続けて「どのようなケースにおいて、転職者の年収が上がる人が多いですか？」と伺うと、上位には「採用難易度が高いポジションへの転職」（56%）、「業績好調な業界への転職」（49%）、「役職が上がる転職」（48%）が並びました。

また、年収が上がる方は“どのような点を評価される傾向にあるか”について伺うと、「専門スキル」が88%で最多でした。次点には「コミュニケーション能力・適応力」（41%）が続きますが、トップとは47ポイントの開きがあり、専門スキルの重要性がうかがえました。

【図3】 転職後に年収が上がる方は、どのような職種が多いですか？（複数回答可）



年収が上がる方が多い職種について、回答の理由を教えてください。

▼経営・経営企画・事業企画系

- ・ 事業推進力があるプレイングマネージャーの需要が高いため、収入面を一定以上上げることで採用を容易にしたい意向がある。
- ・ 経験値が高いのと、業務遂行能力が高いため。

▼営業・マーケティング系

- ・ 売上を作れるポジションであれば、具体的な金額で売上見込みを語れるため、交渉しやすい。
- ・ 労働集約型の職種や、売上や利益を作るポジションに関しては、経験が活かせる企業や、業界への転職の際は年収が上がる印象。

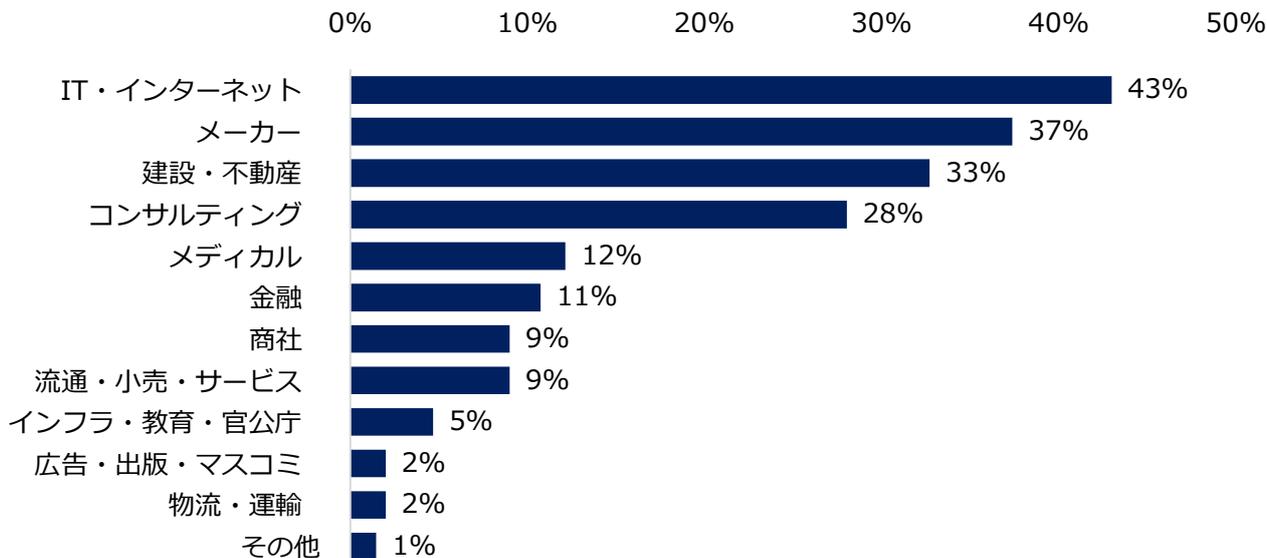
▼技術系（IT・Web・通信系）

- ・ 経験・スキルが明確であり、応募企業での実績、貢献度合いをはかりやすいため。

▼コンサルタント系

- ・ コンサル業界は、優秀なコンサルが多ければ売上向上が見込まれるため、人材争奪戦になっている。

【図4】 転職後に年収が上がる方は、どのような業種が多いですか？（複数回答可）



年収が上がる方が多い業種について、回答の理由を教えてください。

▼IT・インターネット

- PMは特に引き合いが強く、給与を吊り上げる要因になっている。

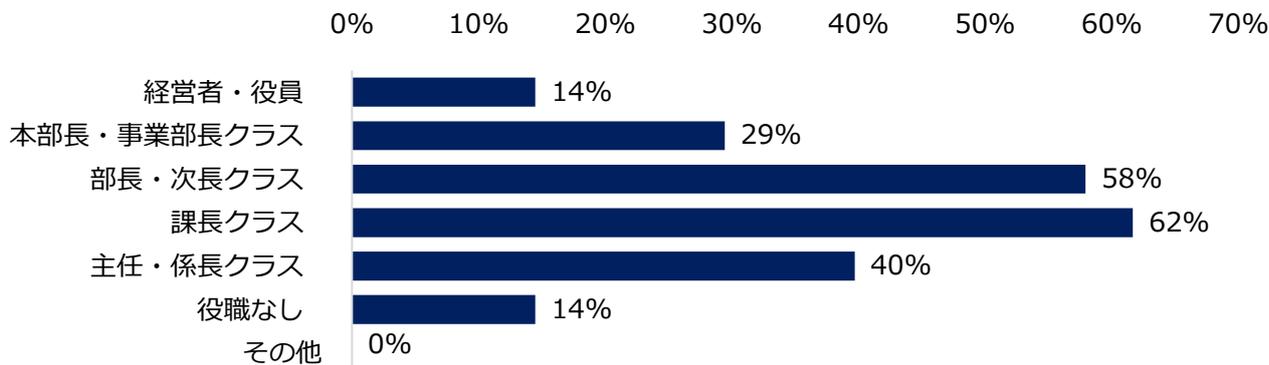
▼メーカー

- 比較的、財源に余力のある業種であるため。

▼建設・不動産

- インフラ更新事業や新規プロジェクト、再生可能エネルギーなど新しい事業領域では人材不足が続いて、転職者有利な売り手市場が続いている。年収交渉が叶いやすい。

【図5】 転職後に年収が上がる方は、どのような役職が多いですか？（複数回答可）



年収が上がる方が多い役職について、回答の理由を教えてください。

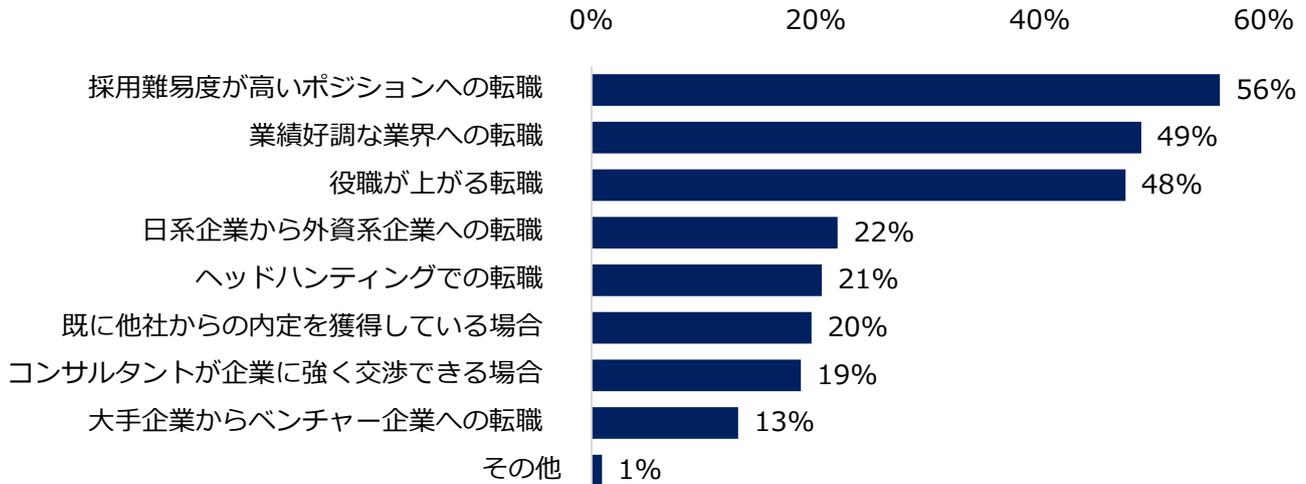
▼課長クラス

- 即戦力採用を前提としているところが多く、10~15年程度の社会人キャリアを積んでいる方が対象となるため。

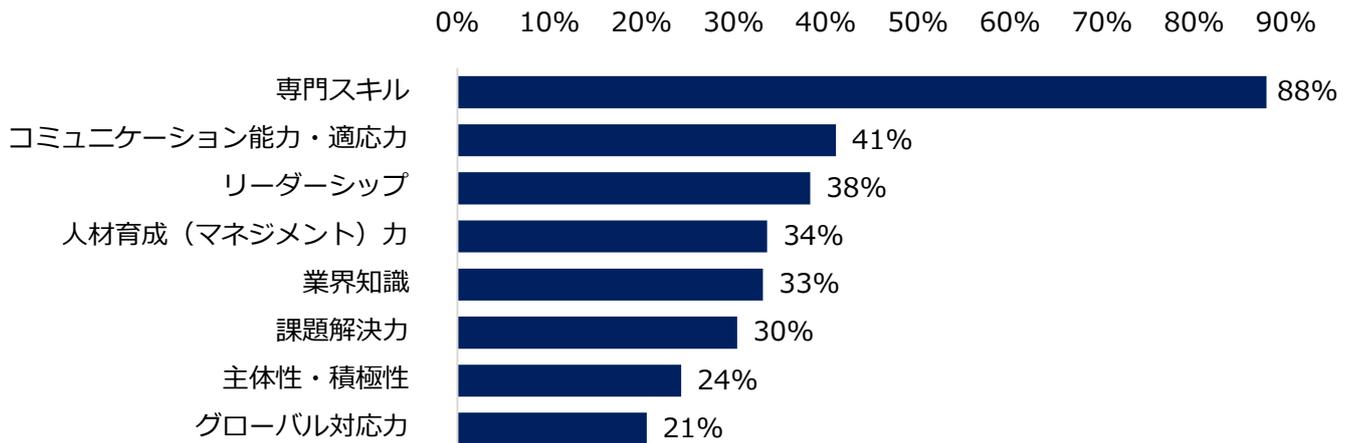
▼部長・次長クラス

- ベテランの資格保持者は貴重な人材であり、どこも優秀層として求めているため。

【図6】ミドル層は、どのようなケースにおいて転職後の年収が上がることが多いですか？（複数回答可）



【図7】ミドル層はどのような点が評価され、転職後の年収が上がることが多いですか？（複数回答可）

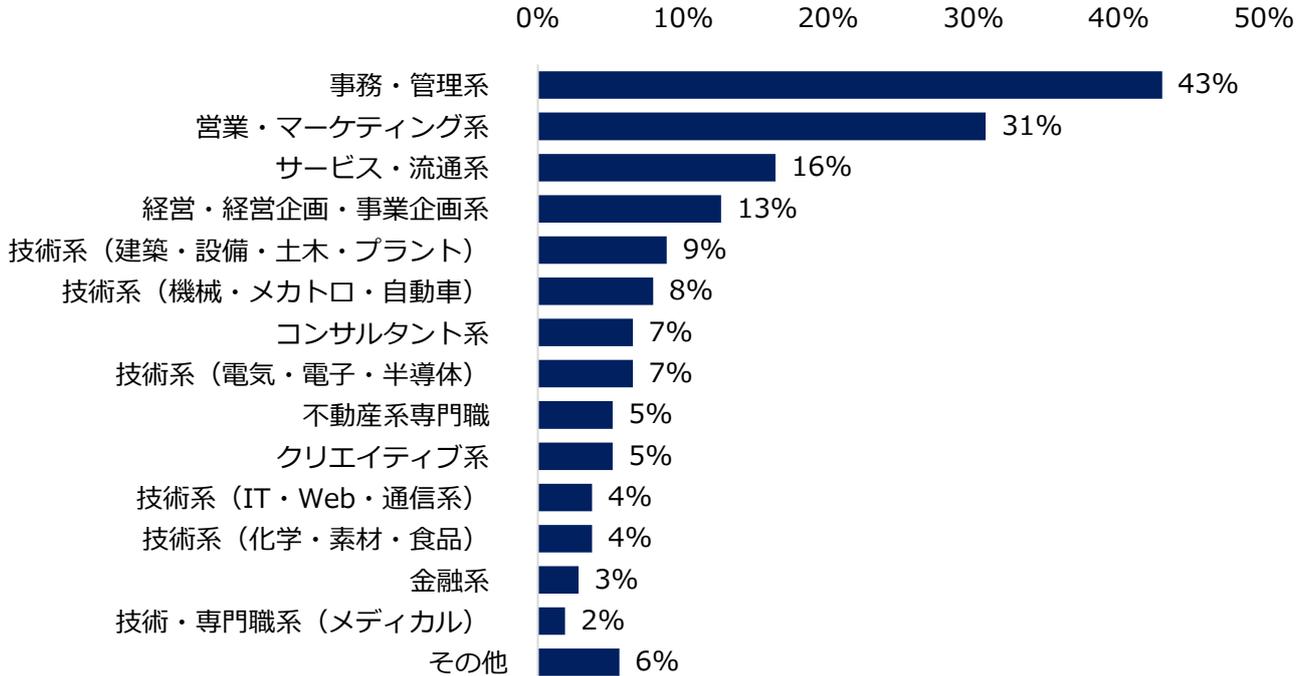


**3：年収が下がる方が多い職種は「事務・管理系」、業種は「メーカー」。
役職のない方、給与水準の下がる異業種への転職では、下がるケースが多数。（図8～11）**

ミドル世代において“転職後に年収が下がる方の特徴”を伺いました。職種別では「事務・管理系」（43%）、業種は「メーカー」（41%）、役職は「役職なし」（47%）が最多でした。それぞれ、理由も紹介します。

続けて「どのようなケースにおいて、転職者の年収が下がる人が多いですか？」と伺うと、上位には「ベース給与が下がる異業種への転職」（48%）、「役職が下がる転職」（47%）、「働き方を変更しての転職」（同率47%）が並びました。

【図8】 転職後に年収が下がるは、どのような職種が多いですか？（複数回答可）



年収が下がる方が多い職種について、回答の理由を教えてください。

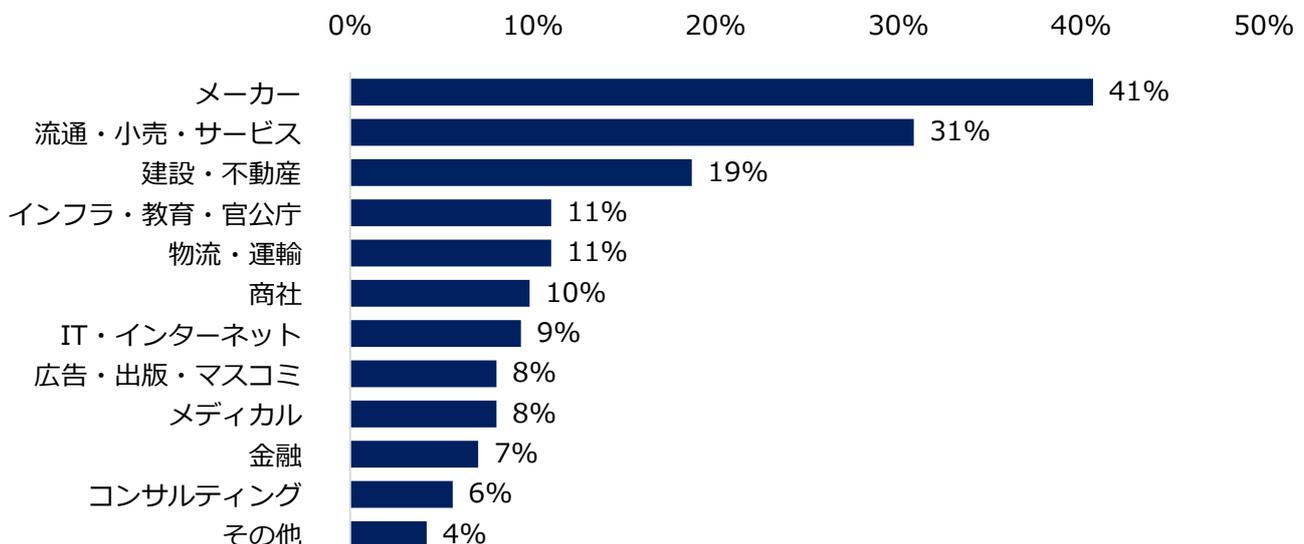
▼事務・管理系

- ・ 管理部門系は、大手や上場企業の年収水準と、IPO準備中や非上場企業とは給与水準が合わない印象。また、企業規模によって必要になるスキルセットが違う分、即戦力としての転職が難しい印象であり、年収が下がるケースが多いと感じる。
- ・ 役職が詰まっており、配置できる役職が下がったり、社内のルールが転職前と異なるため、勉強期間という位置づけで下がる傾向を感じる。

▼営業・マーケティング系

- ・ 営業・マーケはすでに年収が市場の平均より高いケースが多いため、下がってしまうことがある。
- ・ インセンティブ制度の有り無し、商材単価などの兼ね合いで、理論年収が下がった形での内定になる事が多い。

【図9】 転職後に年収が下がるは、どのような業種が多いですか？（複数回答可）



年収が下がる方が多い業種について、回答の理由を教えてください。

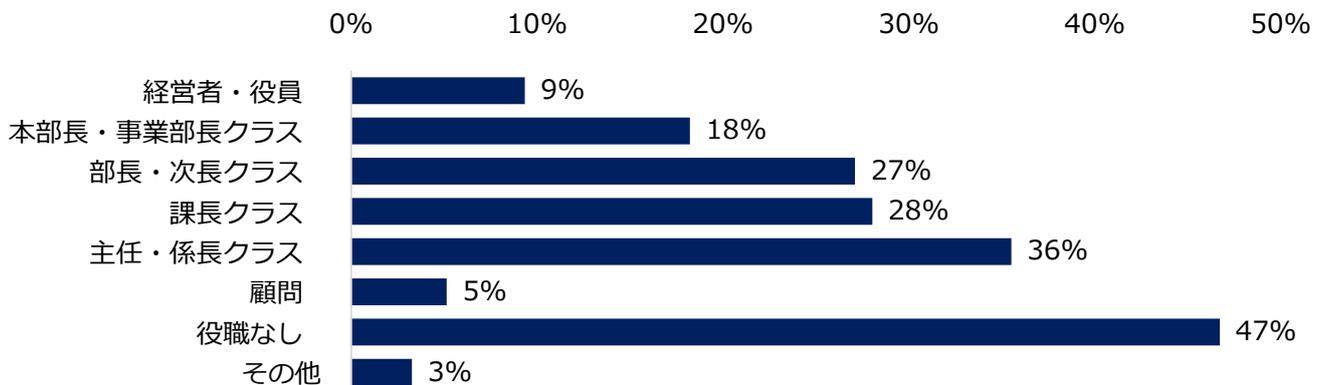
▼メーカー

- ・ 年功序列で高くなっている方から、他のメーカーへの転職を希望されることが多いが、メーカーは40代までの採用がメインであるため、中小企業が技術者派遣に転職する印象。

▼流通・小売・サービス

- ・ 業界自体の利益が高くないため、人件費に反映しづらい。

【図10】 転職後に年収が下がる方は、どのような役職が多いですか？（複数回答可）



年収が上がる方が多い役職について、回答の理由を教えてください。

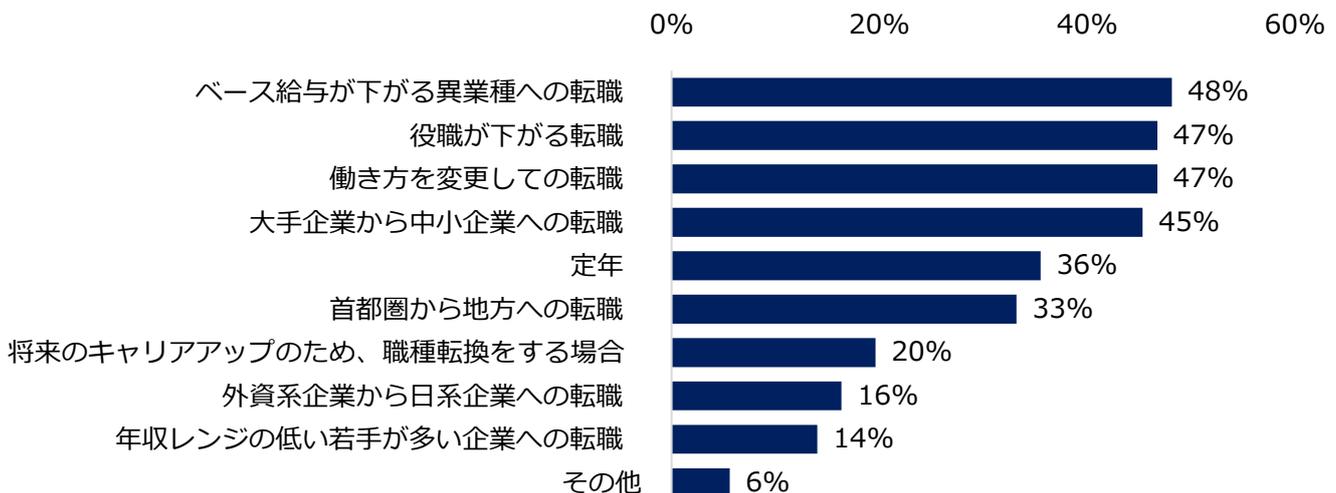
▼役職なし

- ・ 役職をお持ちの方はスキルと経験が豊富なこともあり上がる可能性はあるが、ミドル層で役職なしの場合だとスキル面が無いと年収が下がる可能性がある。

▼主任・係長クラス

- ・ 特別なスキル感が薄く、人物的な面での採用になるため。

【図11】 ミドル層は、どのようなケースにおいて転職後の年収が下がることが多いですか？（複数回答可）



最後に、どのようなキャリアを積んだ方が年収アップを実現できるかを伺いました。具体的な見解、アドバイスを紹介します。

Q.どのようなキャリアを積んだ人が、年収アップを実現できると思いますか？

- ・ 企業には社内規定や他の社員とのバランスがあるため、基本的に年収アップは想定よりも小さい幅だ
と思う。ただ、他者を巻き込んでの仕事や、社外の組織を動かしての仕事など、リーダーシップを必
要とする業務を行ってきた方は、年収アップしているように思う。
- ・ ジェネラリストではなくスペシャリストのキャリア。もしくはマネジメント実績が豊富で、再現性
があること。
- ・ 高い英語力がある方。APACと対等に交渉ができ日本のビジネスを的確に海外にレポートできる方。
- ・ ChatGPTなど、生成AIを使って仕事をしている人は今後上がっていくと思う。

【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：『ミドルの転職』（<https://mid-tenshoku.com/>）を利用するコンサルタント
- 調査期間：2025年2月26日～3月4日
- 有効回答数：214名

ミドル世代に特化した求人情報サイト『ミドルの転職』 <https://mid-tenshoku.com/>



30代・40代を中心とした「ミドル世代」の転職/採用を支援する求人情報サイト。ミドル世代向けの求人を国内最大規模で掲載しており、経営幹部・CxO・部長クラスの募集など年収1000万円を超えるハイクラス求人も豊富です。経験やテクニカルスキルだけでなく、価値観なども重視した精緻なマッチングが求められる30代・40代の転職を、オンラインビデオ面談機能などを搭載した機能的な管理画面でサポート。転職活動自体の生産性を向上させることで、心的・物理的な負荷を軽減しつつ、入社後の活躍に繋がる転職を支援します。

**本ニュースリリースに関する
お問い合わせ先**

エン・ジャパン株式会社 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