

マイナビ転職

正社員女性の幸福度と働きやすさの実態調査

2026/03/16

調査概要	… 2p
回答者プロフィール	… 3p
調査結果詳細	… 5p
人生の幸福度	… 6p
人生の幸福度の加点要素	… 7p
人生の幸福度の減点要素	… 8p
仕事に求めるものは？	… 9p
仕事への継続意向	… 10p
個人年収	… 11p
世帯年収	… 13p
職場にロールモデルになる女性はいるか	… 14p
転職をしたことがあるか	… 15p
転職を考えたきっかけ・理由	… 16p
現在の職場を選んだ理由	… 17p
仕事に対するモチベーションを維持・上昇させる方法	… 18p
働きやすい職場の条件	… 19p
理想の働き方（一般階層か管理職か）	… 20p
女性にとって働きやすい社会になってきていると思うか	… 21p
働く女性にとっての現在の社会／働きやすい社会になってきた	… 22p
働く女性にとっての現在の社会／働きにくい社会になってきた・あまり変わらない	… 23p
ライフステージの変化はキャリア形成に影響するか	… 24p
ライフステージの変化がキャリアへ影響すると思う理由	… 25p

調査エリア	全国															
調査対象者	<ul style="list-style-type: none"> 性別：女性 年齢：20-59歳 居住地：全国 職業：会社員（正社員） 除外業種：転職・採用・人材サービス、新聞・雑誌・テレビ・ラジオ・広告等マスコミ関係、市場調査 															
サンプル数・割付	<p>合計：800サンプル</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>20代</th> <th>30代</th> <th>40代</th> <th>50代</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>都心部 (一都三県 + 大阪府)</td> <td>100</td> <td>100</td> <td>100</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>地方 (上記以外42府県)</td> <td>100</td> <td>100</td> <td>100</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table>		20代	30代	40代	50代	都心部 (一都三県 + 大阪府)	100	100	100	100	地方 (上記以外42府県)	100	100	100	100
	20代	30代	40代	50代												
都心部 (一都三県 + 大阪府)	100	100	100	100												
地方 (上記以外42府県)	100	100	100	100												
実査期間	2025年12月11日（木）～15日（月）															
調査手法	インターネット定量調査															

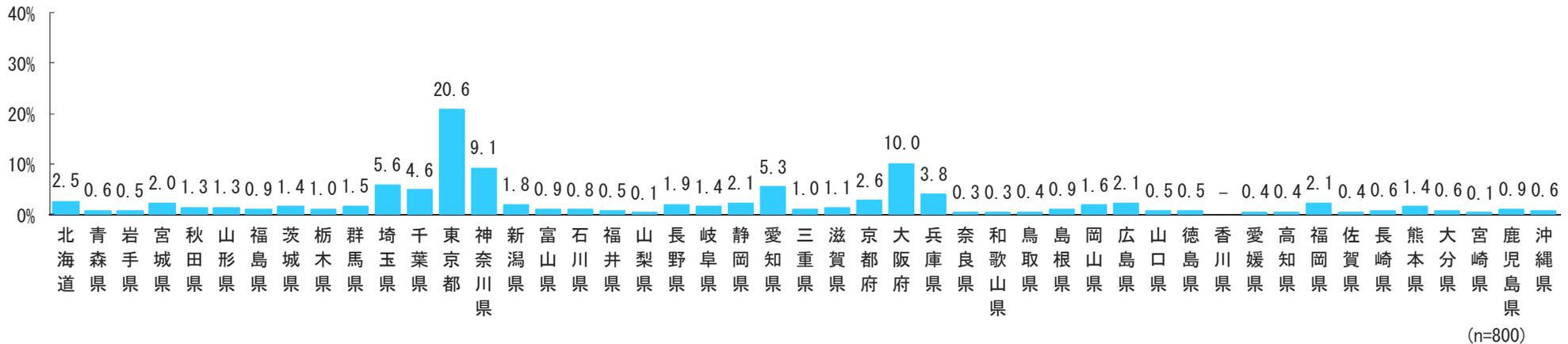
年代

	%	回答数
全体	100.0	800
20代	25.0	200
30代	25.0	200
40代	25.0	200
50代	25.0	200

ライフステージ

	%	回答数
全体	100.0	800
未婚	56.3	450
既婚（同居子なし）	19.3	154
既婚（同居子あり）	24.5	196

居住地



同居家族

	%	回答数
全体	100.0	800
配偶者・パートナー	35.3	282
子供（未就学児）	9.5	76
子供（小学4年生まで）	5.0	40
子供（小学4年生～6年生まで）	4.4	35
子供（中学生以降）	12.0	96
親（配偶者の親を含む）	28.4	227
祖父母（配偶者の祖父母を含む）	1.5	12
孫	-	-
兄弟・姉妹	8.0	64
友人	0.3	2
その他	0.9	7
同居者はいない	33.0	264

職種

	%	回答数
全体	100.0	800
経営企画	1.1	9
総務	15.0	120
経理・財務	12.5	100
人事・労務	4.3	34
広報・宣伝・IR	0.8	6
調査・マーケティング	1.4	11
購買（購買・資財など）	2.1	17
製造・生産	7.9	63
営業	10.5	84
ITエンジニア	4.0	32
研究・開発	2.6	21
販売・フード・サービス	5.4	43
医療・福祉・保育・教育	11.5	92
クリエイティブ	1.0	8
配送・ドライバー	0.9	7
建築・土木	2.0	16
その他	17.1	137

役職

	%	回答数
全体	100.0	800
会社勤務（一般社員）	89.1	713
会社勤務（主任・プロジェクトリーダー）	3.3	26
会社勤務（係長、チーム長）	1.9	15
会社勤務（課長）	3.3	26
会社勤務（次長）	0.3	2
会社勤務（部長）	1.6	13
会社勤務（本部長）	0.5	4
会社勤務（常務取締役）	0.1	1

企業規模別

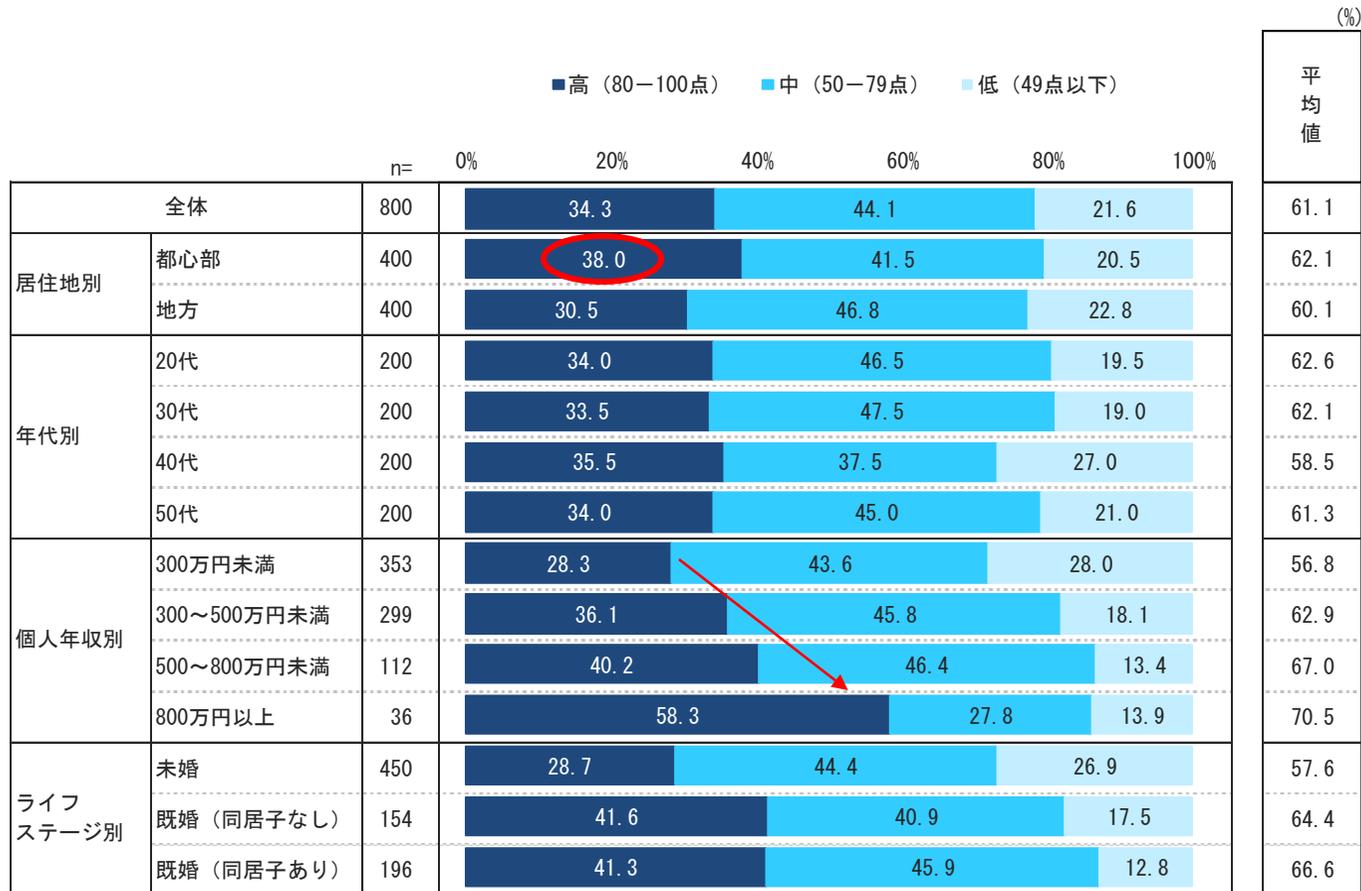
	%	回答数
全体	100.0	800
50人未満	26.0	208
50～99人	11.6	93
100～299人	13.1	105
300～499人	6.5	52
500～999人	7.8	62
1,000～1,999人	6.4	51
2,000～2,999人	2.8	22
3,000～4,999人	3.3	26
5,000人以上	13.3	106
分からない・覚えていない	9.4	75



調查結果詳細

- 全体では、幸福度が高い層（80点以上）は、34.3%、低い層（50点未満）は21.6%、平均点は61.1点であった。
- 個人年収別では、年収が高いほど幸福度が高い層の数値が高い。
- また、ワーキングマザー（同居子あり）も66.6点と高く、毎日の充実ぶりをうかがわせる。
- 居住地別でみると、都心部では幸福度が高い層が38.0%を占め、地方（30.5%）と比べ高い。

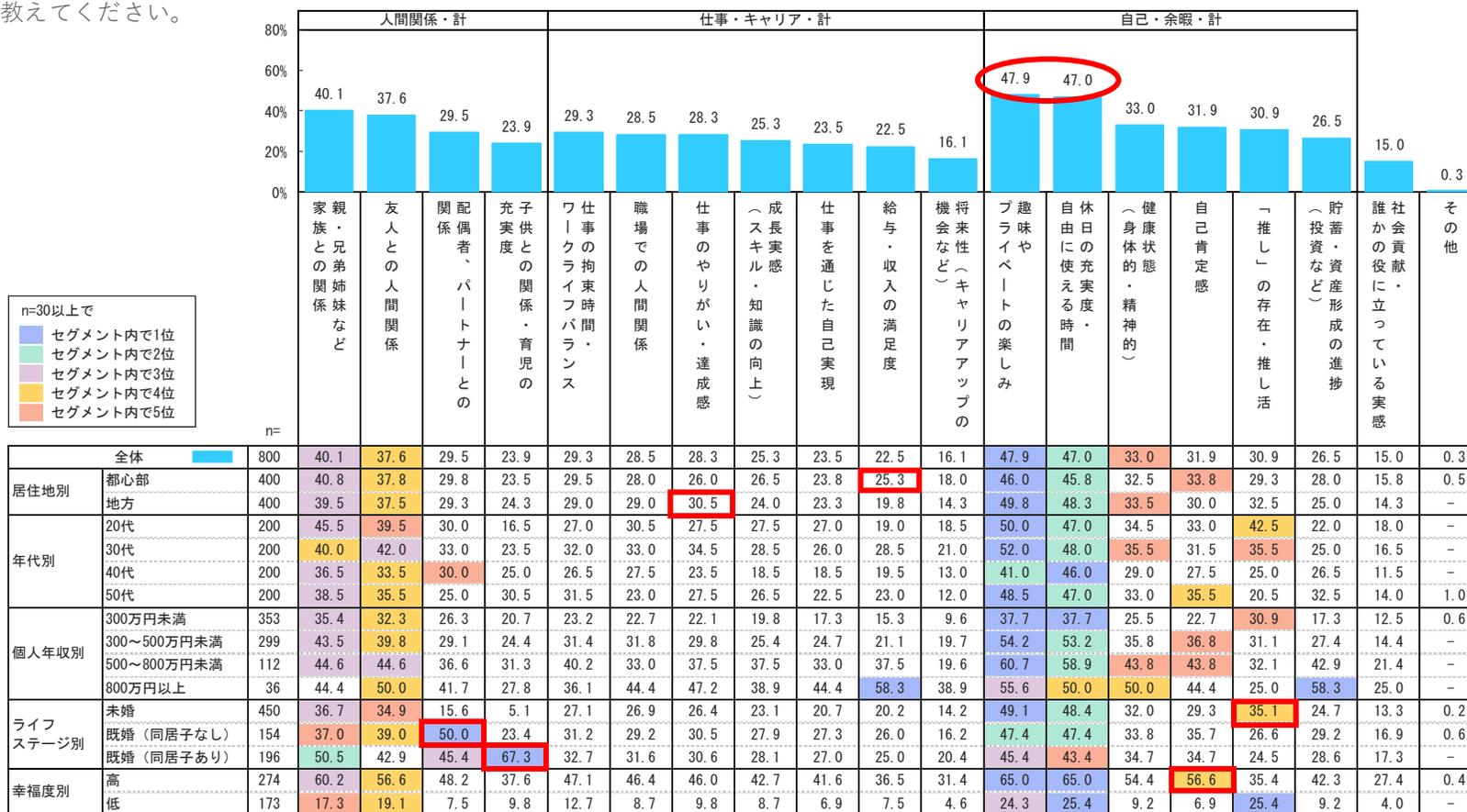
Q1_1 今のあなたの人生の幸福度を100点満点であらわすと何点ですか。0から100までの整数でお答えください。



人生の幸福度の加点要素

- 全体では、「趣味やプライベートの楽しみ」「休日の充実度・自由に使える時間」が5割近くでトップ2。次いで「親・兄弟姉妹など家族との関係」「友人との人間関係」「健康状態」と続く。
- ライフステージ別でみると、既婚（子なし）では「配偶者、パートナーとの関係」、既婚（子あり）では「子供との関係」がそれぞれトップとなり、自分自身の楽しみよりも、家族との関係が幸福度にポジティブな影響を与えているとみられる。一方未婚では、「推し」の回答が高い。
- 幸福度別でみると、幸福度が高い人では「自己肯定感」が上位にあがる。

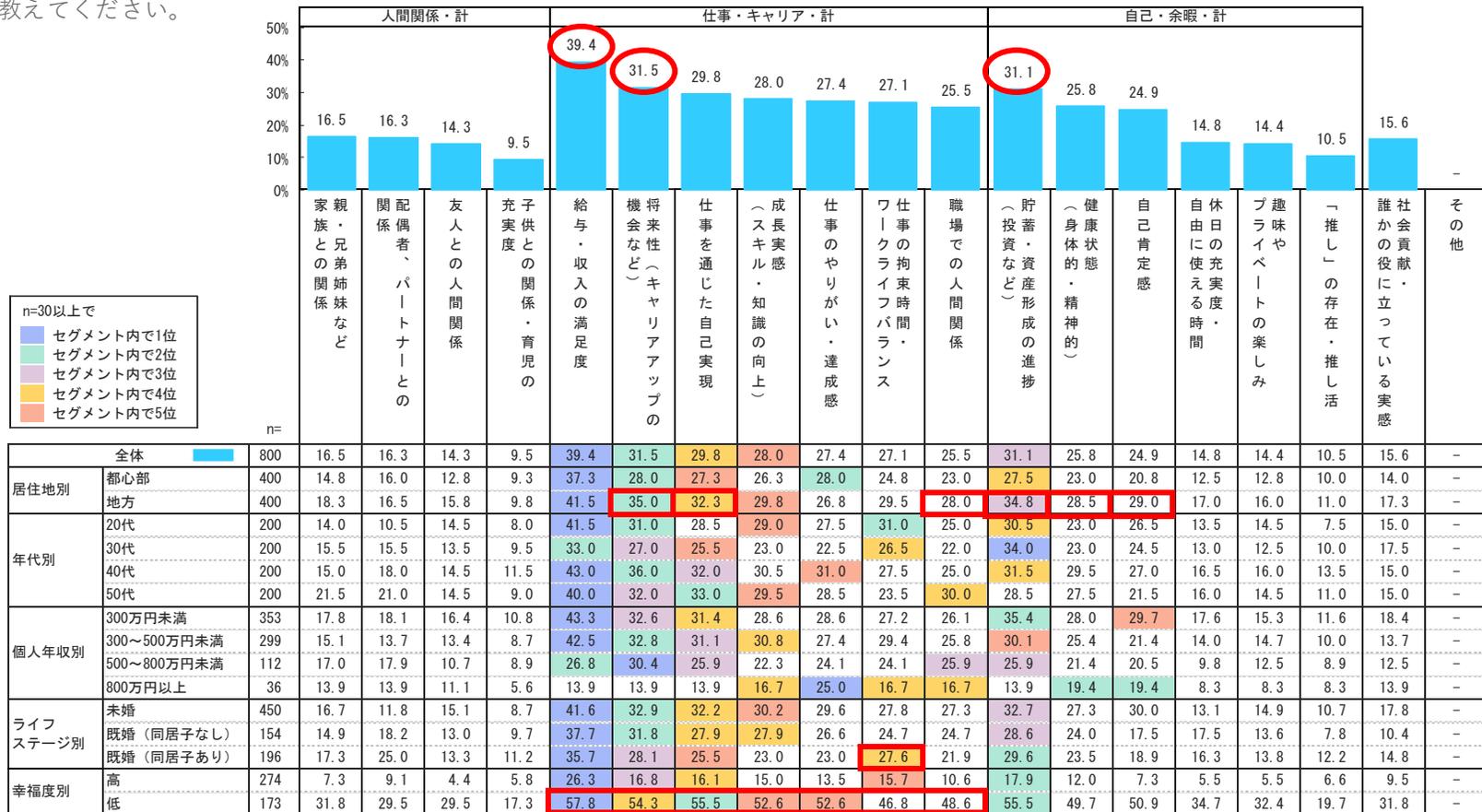
Q2 【加点一覧】 前問で今のあなたの人生の幸福度を「(q1回答再掲) 点」と考えた時、以下の項目がそれぞれ加点ポイント、減点ポイントのどちらにあてはまるか教えてください。



※カテゴリごとで全体の値を基準に降順並び替え

- 全体では「給与・収入の満足度」「将来性」「貯蓄・資産形成の進捗」(いずれも3割台)といった仕事・キャリア、自己・余暇の項目が上位にあがる。
- ライフステージ別でみると、既婚(子あり)では「仕事の拘束時間・ワークライフバランス」が上位にあがる。
- 幸福度別でみると、幸福度が低い人では仕事・キャリアに関する項目がいずれも半数前後と高い。「仕事選び」が幸福度に与える影響は小さくないということが窺える。

Q2【減点一覧】前問で今のあなたの人生の幸福度を「(q1回答再掲)点」と考えた時、以下の項目がそれぞれ加点ポイント、減点ポイントのどちらにあてはまるか教えてください。

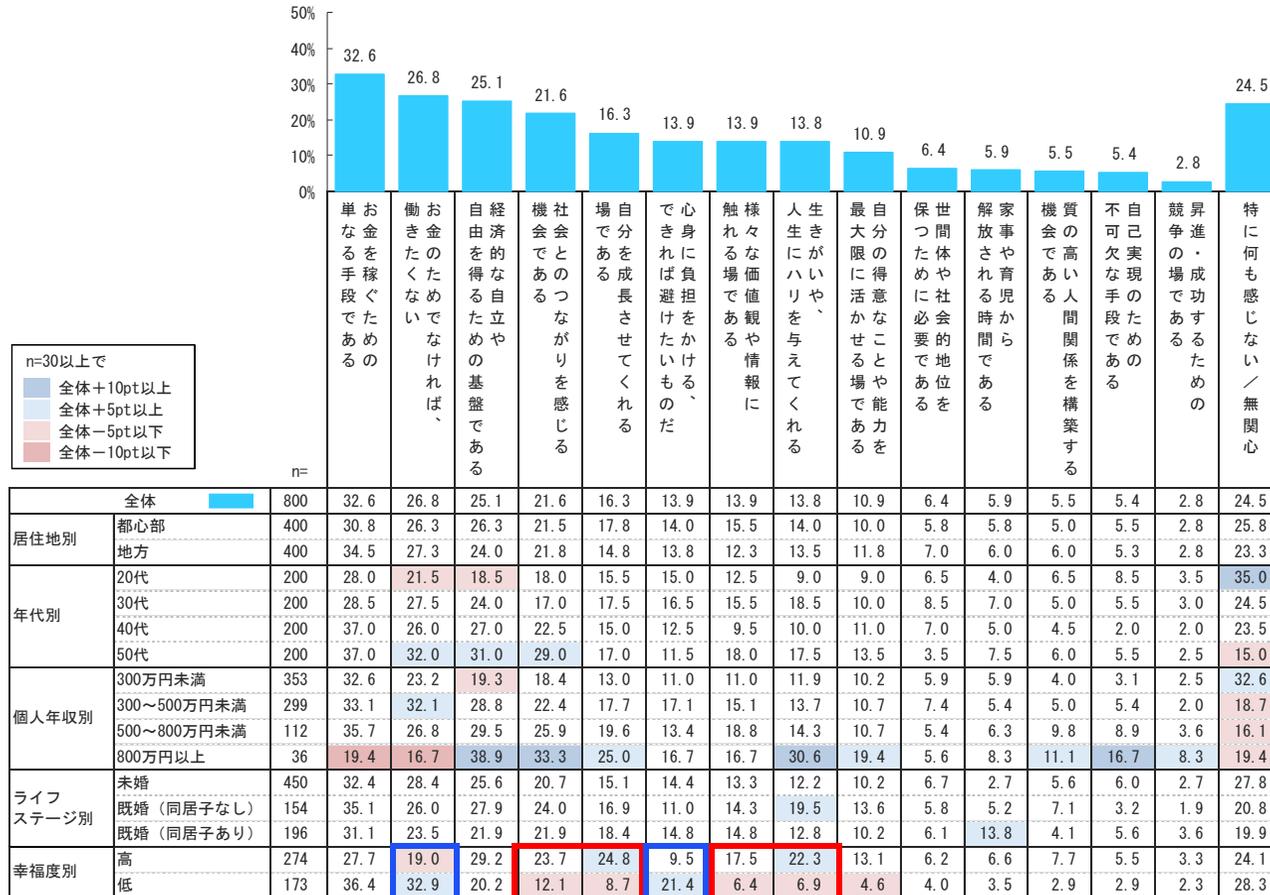


※カテゴリごとで全体の値を基準に降順並び替え

仕事に求めるものは？

- 全体では、「お金を稼ぐための単なる手段」が32.6%で最も高く、次いで「お金のためでなければ、働きたくない」(26.8%)、「経済的な自立や自由を得るための基盤」(25.1%)と続く。
- 幸福度別でみると、幸福度が高い層では、「社会とのつながりを感じる機会」「自分を成長させてくれる場」「生きがいや人生にハリを与えてくれる」「様々な価値観や情報に触れる場」といったポジティブな項目は、幸福度が低い層と比べ10pt以上高く、一方「お金のためでなければ、働きたくない」「心身に負担をかける、できれば避けたいものだ」といったネガティブな項目では10pt以上低い。幸福度が高い層にとって仕事は、「お金以外の精神的充足感」ももたらすものになっていると推察される。

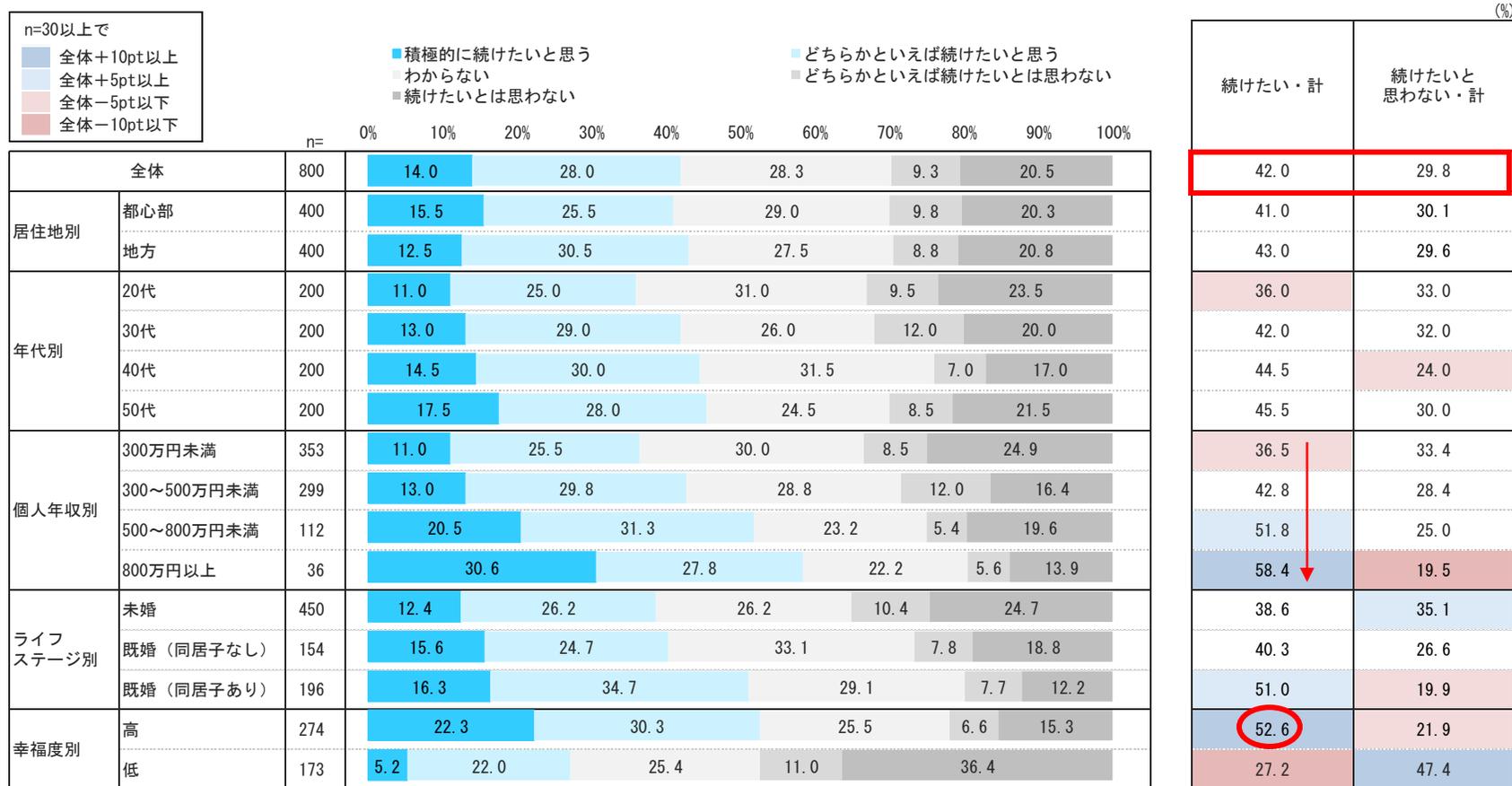
Q6 あなたが仕事をしているときに感じることに、あてはまるものをすべて教えてください。



※全体の値を基準に降順並び替え

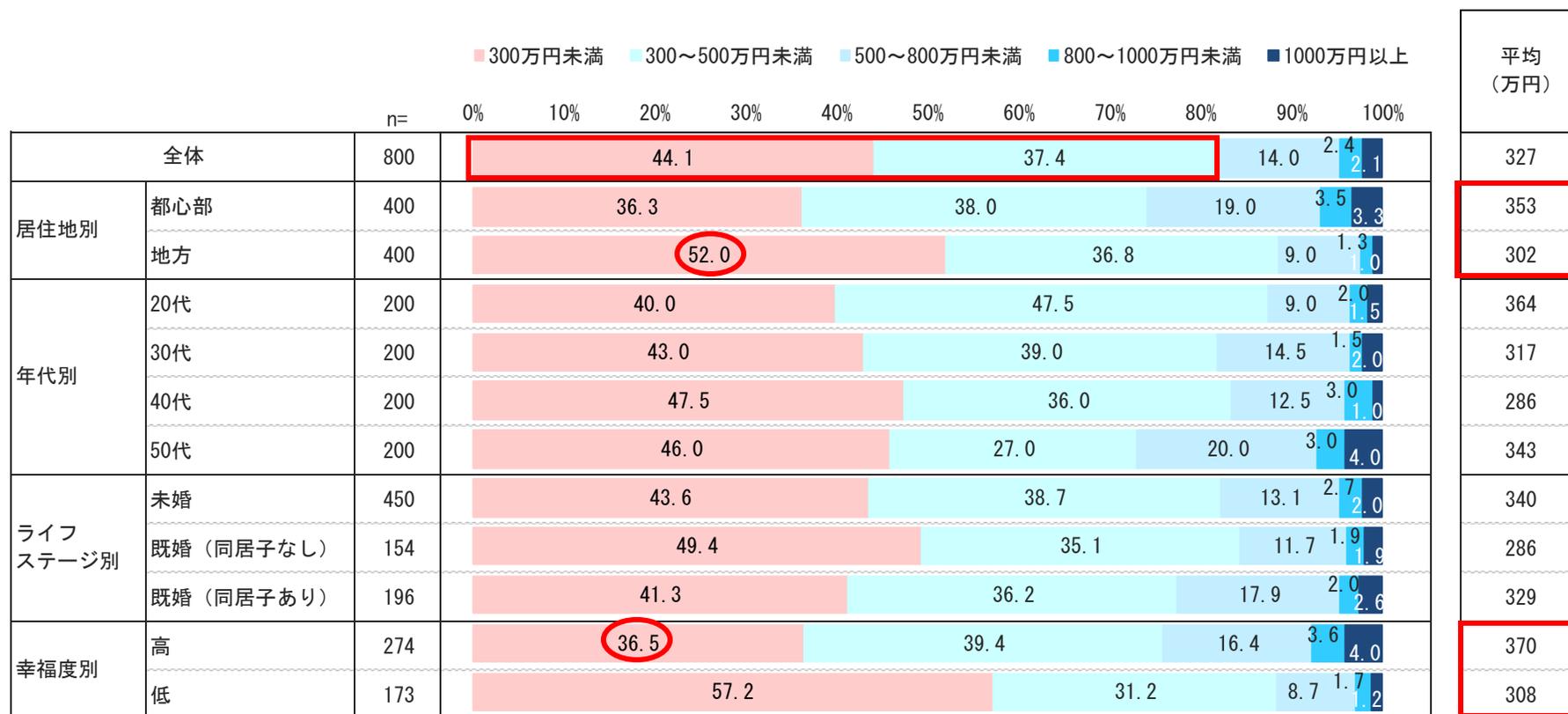
- 全体では、「続けたい・計」が42.0%。「続けたいと思わない・計 (29.8%)」を上回っており、収入以外の観点でも、仕事が自分の人生にとって必要なものだと考える人が多いことがわかる。
- 個人年収別でみると、年収が高いほど「続けたい・計」が高い。
- 幸福度別でみると、幸福度が高い層では「続けたい・計」が52.6%と、幸福度が低い層と比べ20pt以上高く、仕事への継続意向がより強い。前頁で幸福度が高い層は、仕事を「成長させてくれる場」「生きがい」と捉えており、これらが今後も働きたいと思う要素に繋がっていると考えられる。

Q11 もし生活のために働く必要がなくなったとしても、今後も仕事を続けたいと思いますか。あなたの考えに最も近いものをお選びください。



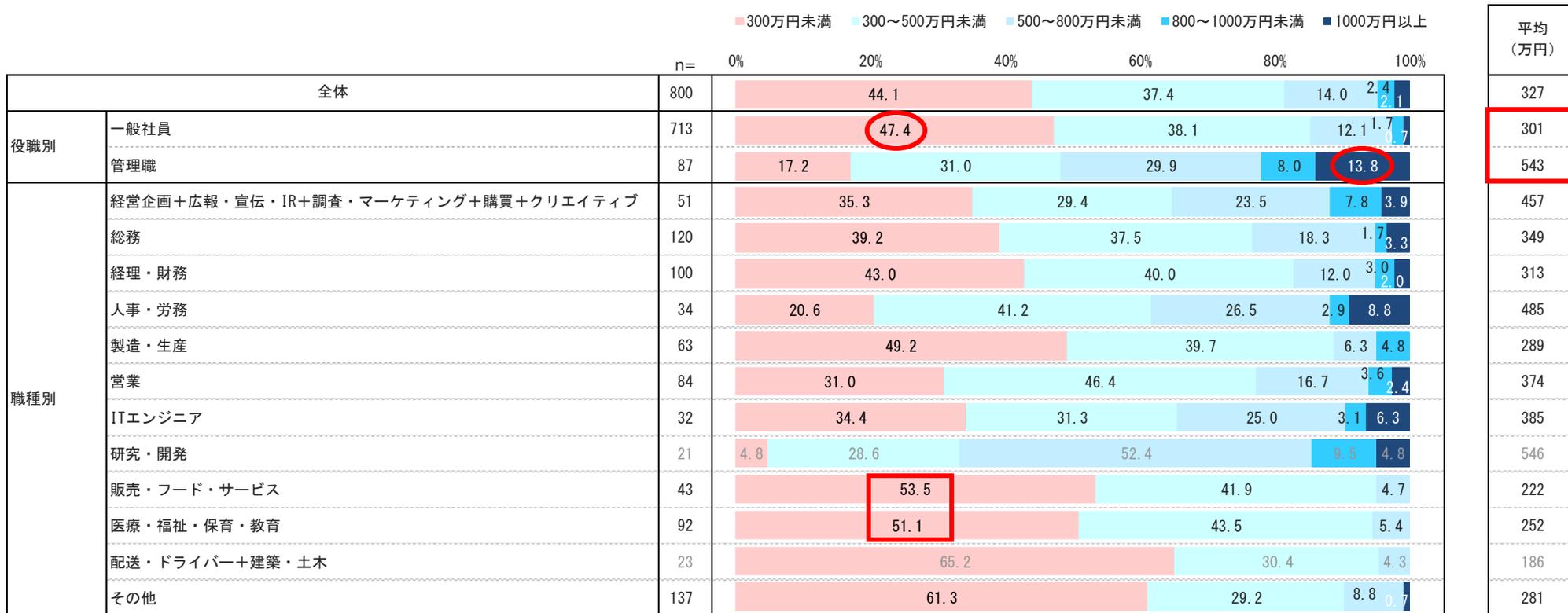
- 全体では、「300万円未満」が44.1%、「300～500万円未満」が37.4%でボリュームゾーン。平均個人年収は327万円。
- 居住地別でみると、地方では「300万円未満」が52.0%と、都心部と比べ15pt以上高い。平均個人年収は地方（302万円）では都心部（353万円）より51万円低い。
- 幸福度別でみると、幸福度が高い層では「300万円未満」が36.5%と、幸福度が低い層と比べ20pt以上低く、また平均年収は62万円高い。

Q19_1 あなたご自身の個人年収と世帯年収を教えてください。／現在のあなたの個人年収／万円



- 役職別で見ると、一般社員では「300万円未満」が47.4%と、管理職と比べ30pt高い。一方、管理職では「1000万以上」が13.8%と、一般社員と比べ10pt以上高い。昇進は年収アップに向けた有効な手段と言えそう。また平均個人年収は管理職（543万円）では一般社員（301万円）より242万円高い。
- 職種別で見ると、販売や医療・福祉・保育などのサービス業では、「300万未満」が半数を占め、他の職種よりも高い。

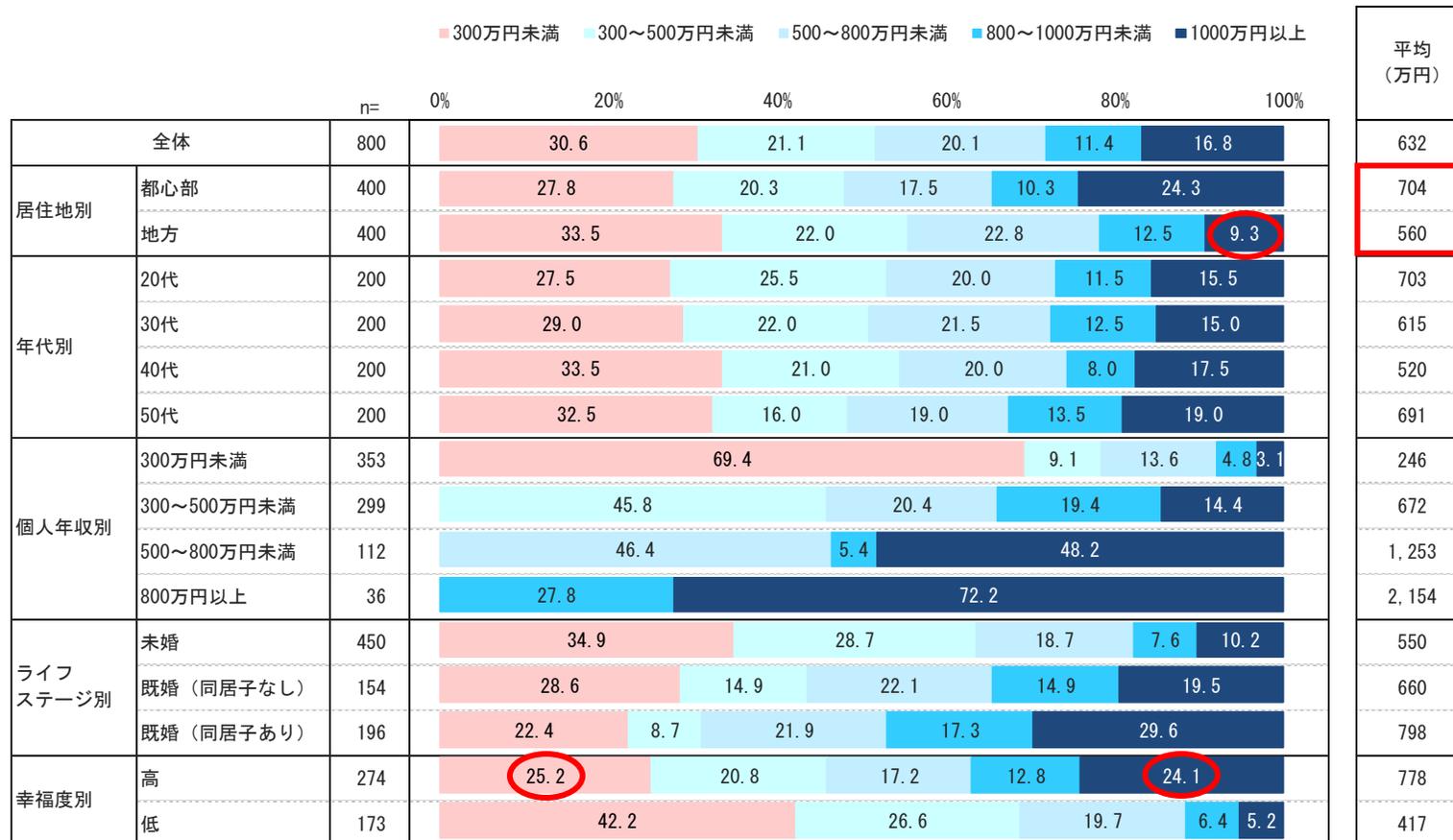
Q19_1 あなたご自身の個人年収と世帯年収を教えてください。／現在のあなたの個人年収／万円



※n=30未満は参考値のため灰色。

- 全体では、「300万円未満」が30.6%で最も高く、次いで「300～500万円未満」「500～800万円未満」が約2割で続く。平均世帯年収は632万円。
- 居住地別でみると、地方で「1,000万円以上」が9.3%と、都心部と比べ15.0pt低い。
- 平均世帯年収は地方（560万円）では都心部（704万円）より144万円低い。
- 幸福度別でみると、幸福度が高い層では「1,000万円以上」が2割台半ばと高い割合を占める。

Q19_2 あなたご自身の個人年収と世帯年収を教えてください。／現在のあなたの世帯年収／万円



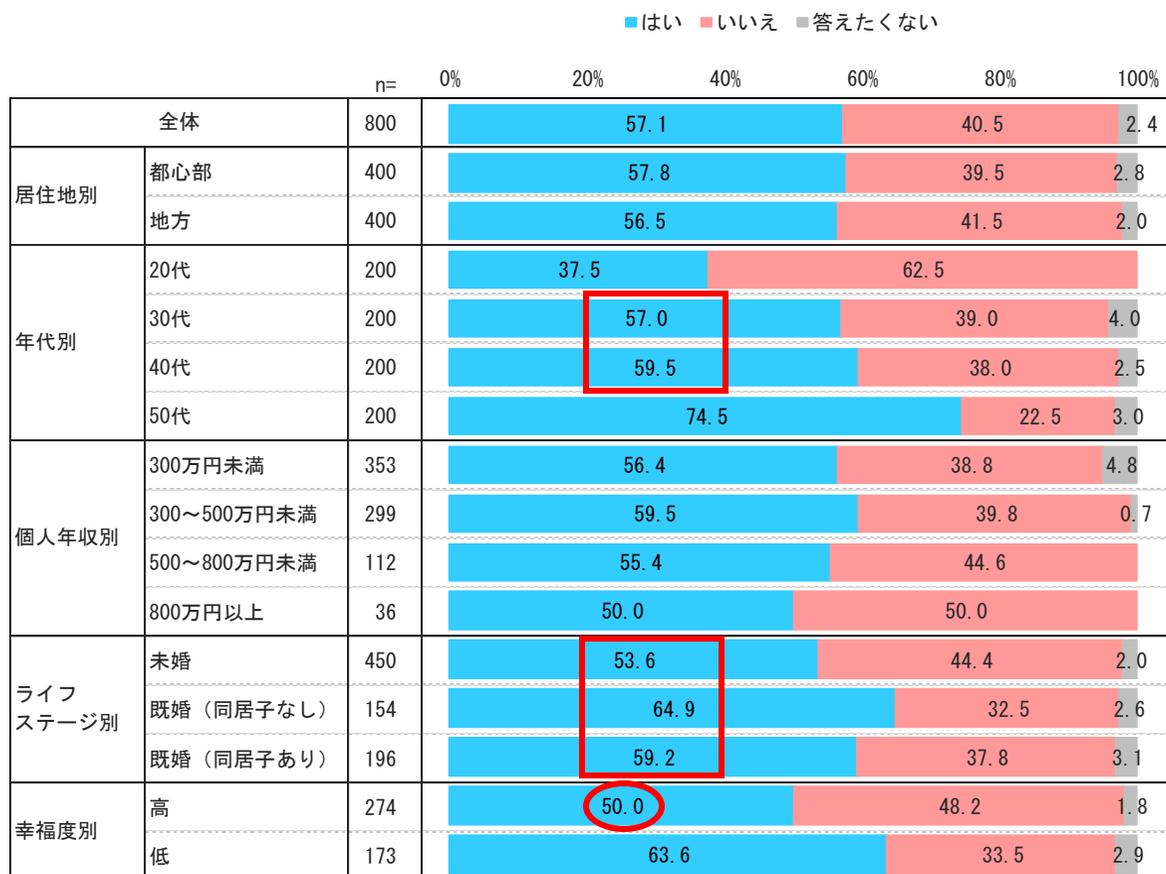
- ロールモデルの存在は、目指すキャリアスタイルへ向かうための参考や心の支えになると言われている。そこで職場にロールモデルがいるか聞いたところ、全体では「いる」が11.3%、「いない」は88.8%。
- 年収別でみると、年収が高いほど「いる」の数値が高い。
- 幸福度別でみると、幸福度が高い層では、「いる」が15.3%で、幸福度が低い層と比べ10pt以上高い。

Q8 あなたの職場には、あなたのロールモデルになる女性（先輩、管理職、役員）はいますか。



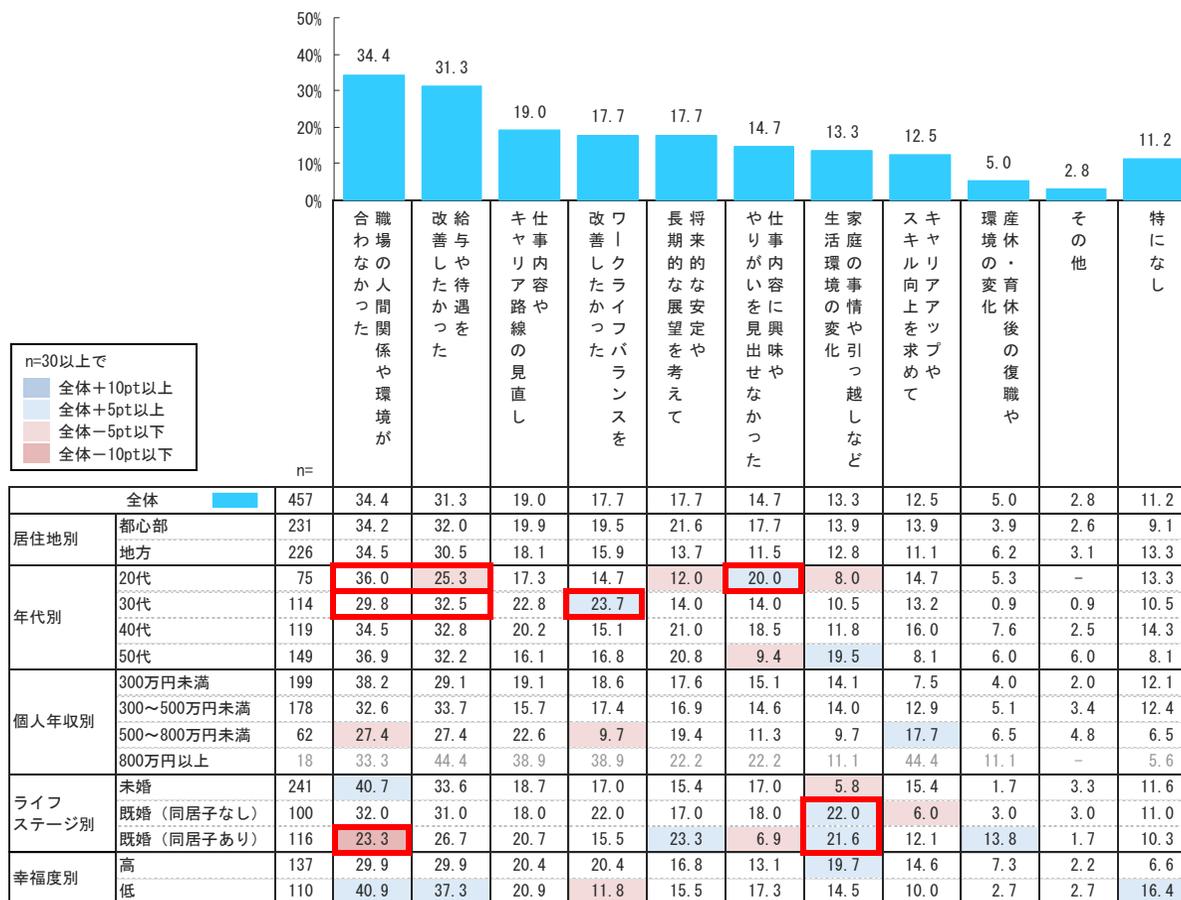
- 全体では転職経験あり（「はい」）が57.1%、なし（「いいえ」）が40.5%。
- 年代別で見ると、30代40代女性は転職経験者の方が多数派になり、キャリアの選択肢として転職が縁遠い話ではない様子が窺える。
- ライフステージ別でみると、転職経験ありの数値は既婚（子なし）>既婚（子あり）>未婚の順で高い。
- 幸福度別でみると、幸福度が高い人では転職経験ありが50.0%と、幸福度が低い人と比べ10pt以上低い。

Q3 あなたは転職したことがありますか。



- 全体では「職場の人間関係や環境が合わなかった」「給与や待遇を改善したかった」が3割台でトップ。
- 年代別で見ると、20代は「人間関係」「給与」「やりがい／興味」の順だが、30代になると「給与」「人間関係」「ワークライフバランス」と大きく順番が変わる点が特徴的。ライフステージの変化や、ライフスタイルの多様化が背景として考えられる。
- ライフステージ別でみると、既婚者では「家庭の事情や引っ越しなど生活環境の変化」が2割を超え高い。育児との兼ね合いに加え、夫の転勤や勤務地を考慮して仕事を変えるケースもあると見られる。
- 既婚（子あり）では「職場の人間関係や環境が合わなかった」が23.3%と、他のライフステージと比べ低い。

Q4 あなたが転職を考えたきっかけや理由として、あてはまるものをすべて教えてください。（ベース：転職経験者）

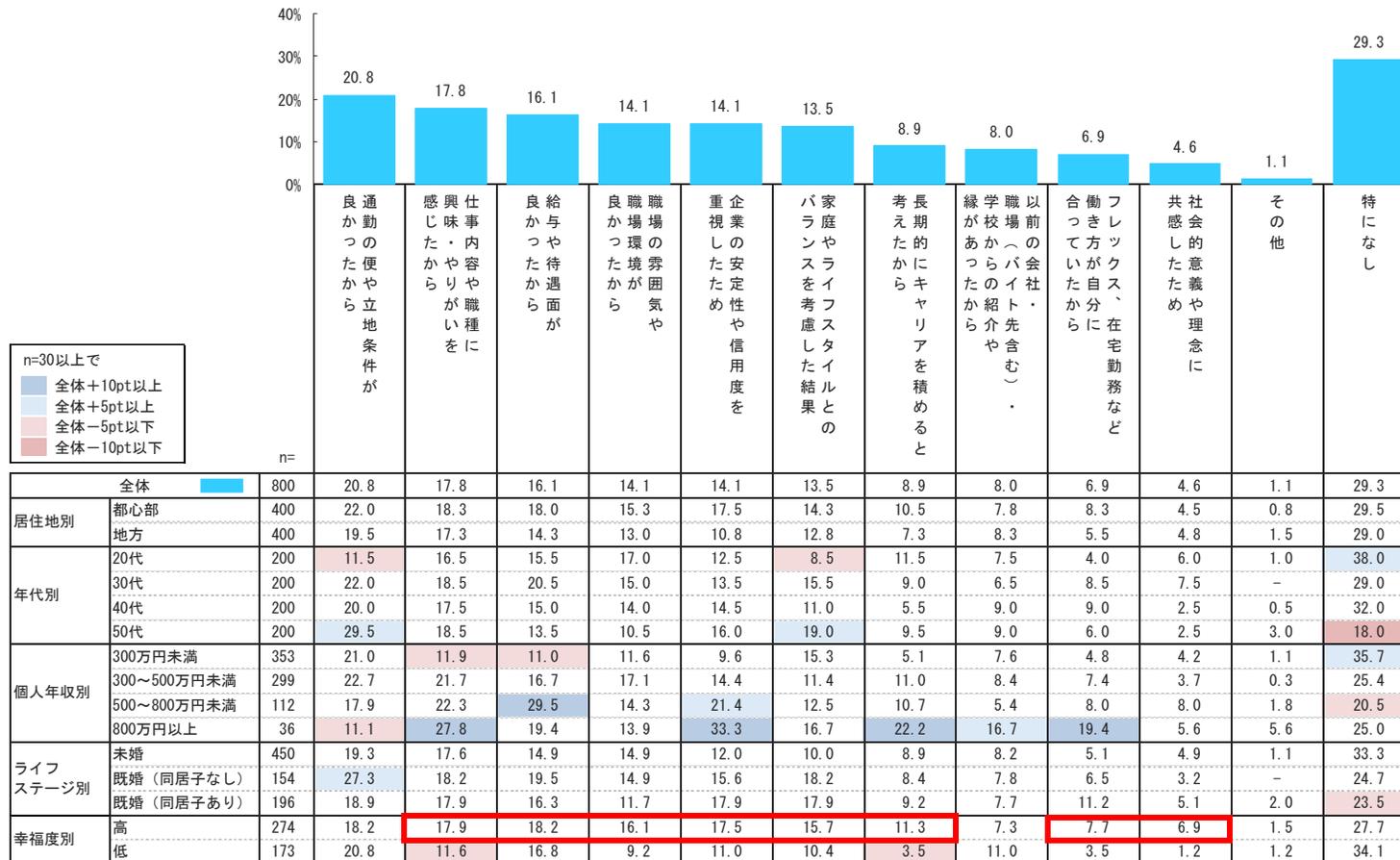


※n=30未満は参考値のため灰色。

※全体の値を基準に降順並び替え

- 全体では「通勤の便や立地条件が良かったから」が20.8%で最も高く、次いで「仕事内容や職種に興味・やりがいを感じたから」(17.8%)、「給与や待遇面が良かったから」(16.1%)と続く。
- 幸福度別でみると、幸福度が高い層では、低い層よりほとんどの項目で数値が高く、より多くの条件を事前に考慮して職場を選んでいる。
幸福度が低い層では「通勤の便や立地条件」「紹介や縁があったから」「特になし」が相対的に高い傾向。

Q5 あなたが現在の職場を選んだ主な理由として、あてはまるものをすべて教えてください。

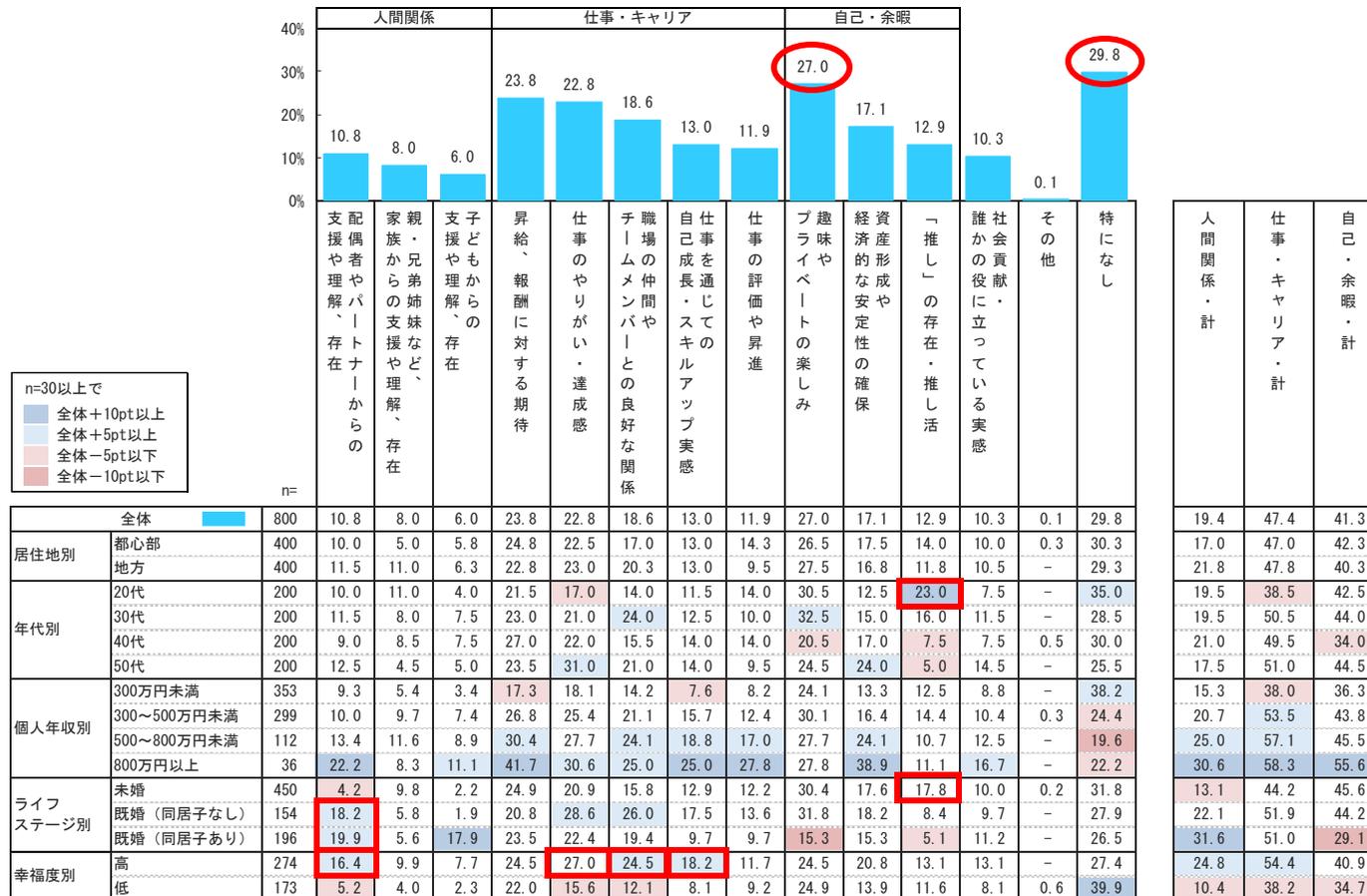


※全体の値を基準に降順並び替え

仕事に対するモチベーションを維持・上昇させる方法

- 全体では、「趣味やプライベートの楽しみ」が27.0%で最も高いが、それよりも「特になし」が高い点が印象的。昨今話題の「静かなる退職」に該当するモチベーション状態が持てない状態で働いている人が一定数いると見られる。
- 20代は「押し」が2割超で2位にランクインし、未婚者の「押し」の回答は既婚者の「配偶者・パートナー」と近い値になっている。
- 幸福度別でみると、幸福度が高い層では「仕事のやりがい・達成感」「職場の仲間やチームメンバーとの良好な関係」「仕事を通じての自己成長・スキルアップ実感」「配偶者やパートナーからの支援や理解、存在」が、幸福度が低い層と比べ10pt以上高い。

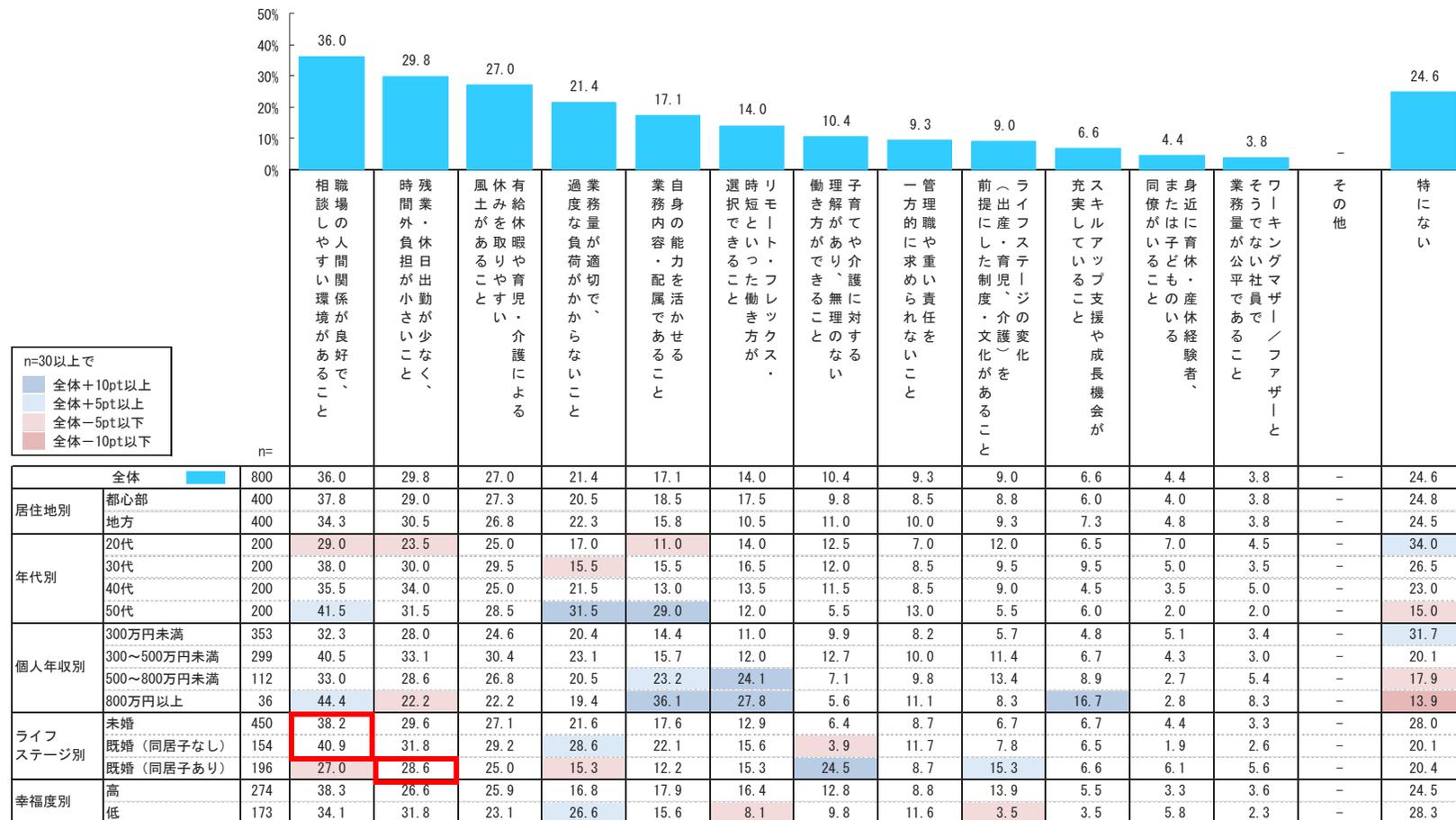
Q7 あなたの仕事に対するモチベーションを、維持または上げてくれるものについて、あてはまるものをすべて教えてください。



※カテゴリごとで全体の値を基準に降順並び替え

- 全体では、「職場の人間関係が良好で、相談しやすい環境があること」が36.0%で最も高く、次いで「残業・休日出勤が少なく、時間外負担が小さいこと」(29.8%)、「有給休暇や育児・介護による休みを取りやすい風土があること」(27.0%)と続く。
- ライフステージ別で見ると、未婚者・既婚者(子なし)は人間関係が1位。採用企業は、「いかに職場の雰囲気を求職者に伝えるか」という部分が採用の鍵になるか。子ありは「残業・休日出勤が少ない」が1位。子育て世帯は、子の年齢によっては保育園などの子供の預け先がないと働けないという切実な事情が影響していると思われる。

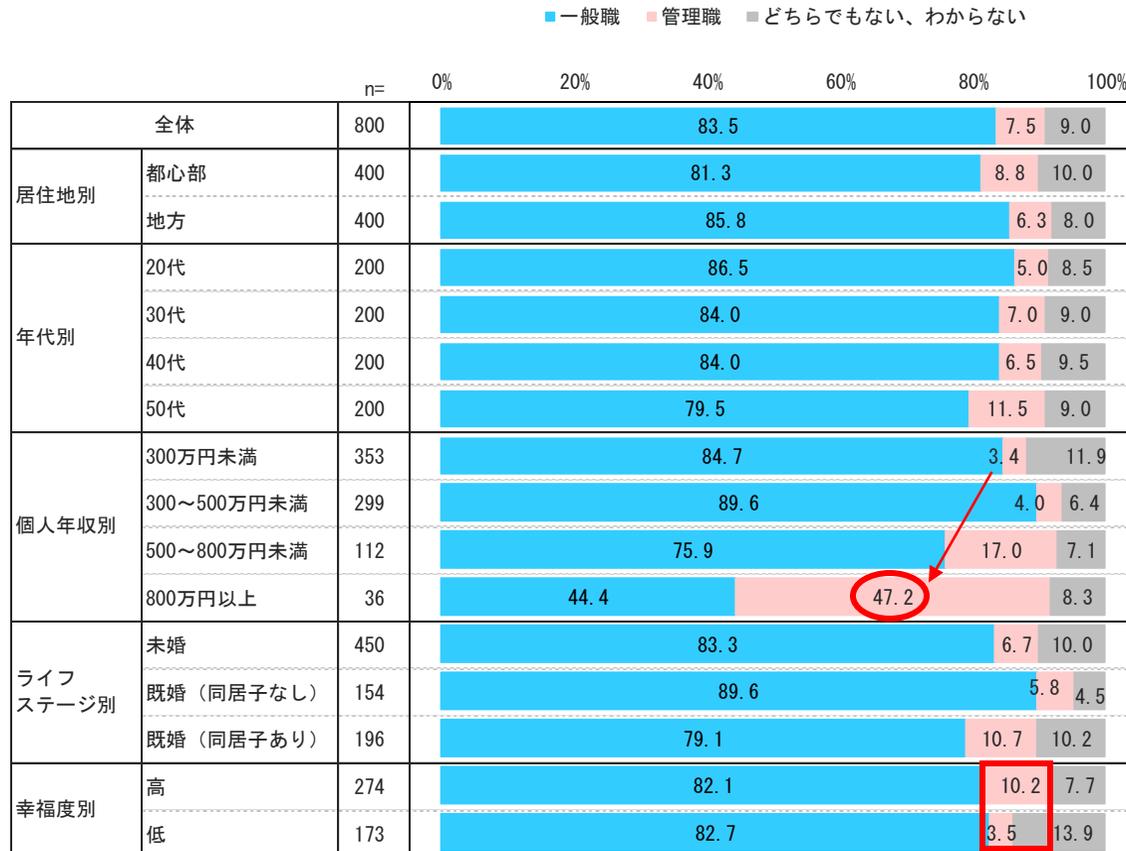
Q9 あなたが「働きやすい」と感じる職場の条件としてあてはまるものを、上位3つまでお選びください。



※全体の値を基準に降順並び替え

- 全体では、「一般職」が83.5%、「管理職」が7.5%。
昨今は負荷の高さなどを懸念し管理職を志望しない人が増えているが、今調査でも顕著な「非管理職志向」が現れる形になった。
- 個人年収別でみると、年収が高いほど「管理職」の数値が高く、800万円以上では「管理職」が47.2%と、「一般職」と同程度となる。
- 幸福度別でみると、幸福度が高い層では「管理職」が10.2%と幸福度が低い層と比べ5pt以上高い。

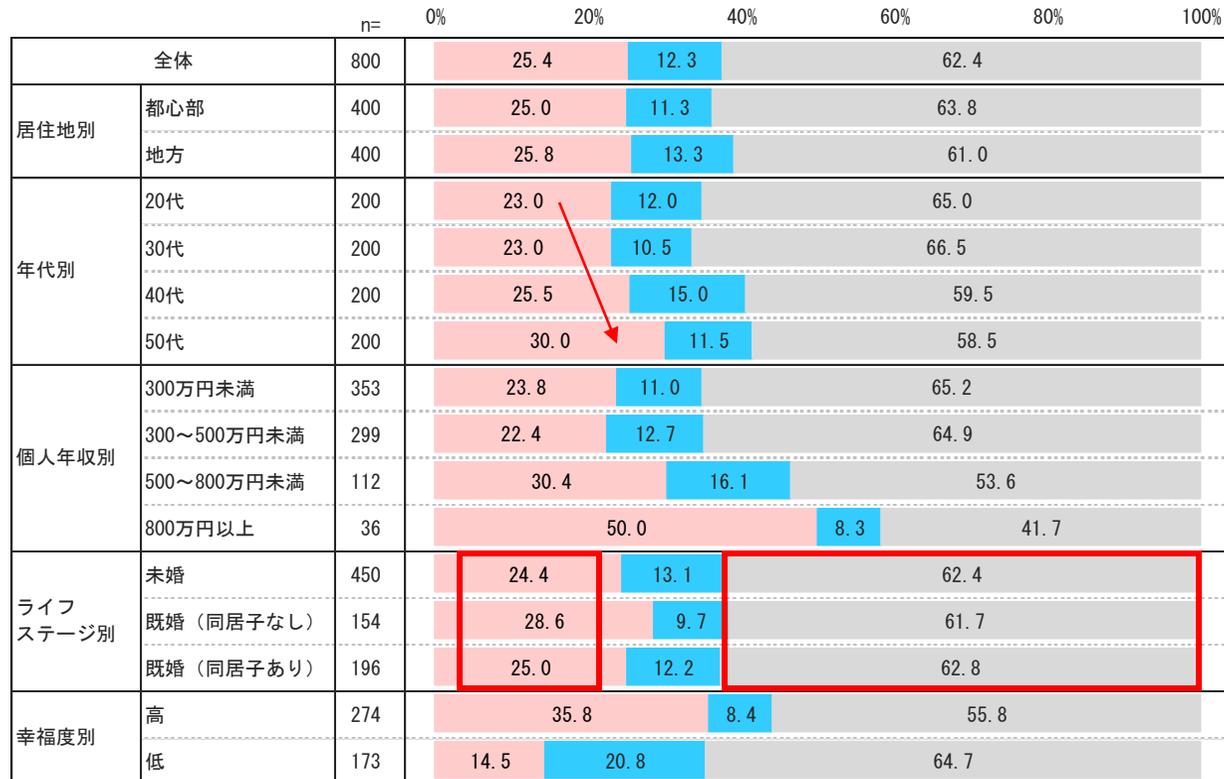
Q10 一般職と管理職のどちらの働き方が、あなたにとって理想ですか。



- 全体では「働きやすさはあまり変わっていない/変化について判断できない」が62.4%でボリュームゾーン。「働きやすい社会になってきている」は25.4%。
- 年代別でみると、年代が高いほど「働きやすい社会になってきている」が高い傾向がみられる。
- ライフステージ別でみると、いずれも「働きやすさはあまり変わっていない/変化について判断できない」（6割前後）がボリュームゾーンで、「働きやすい社会になってきている」は2割台半ばであった。

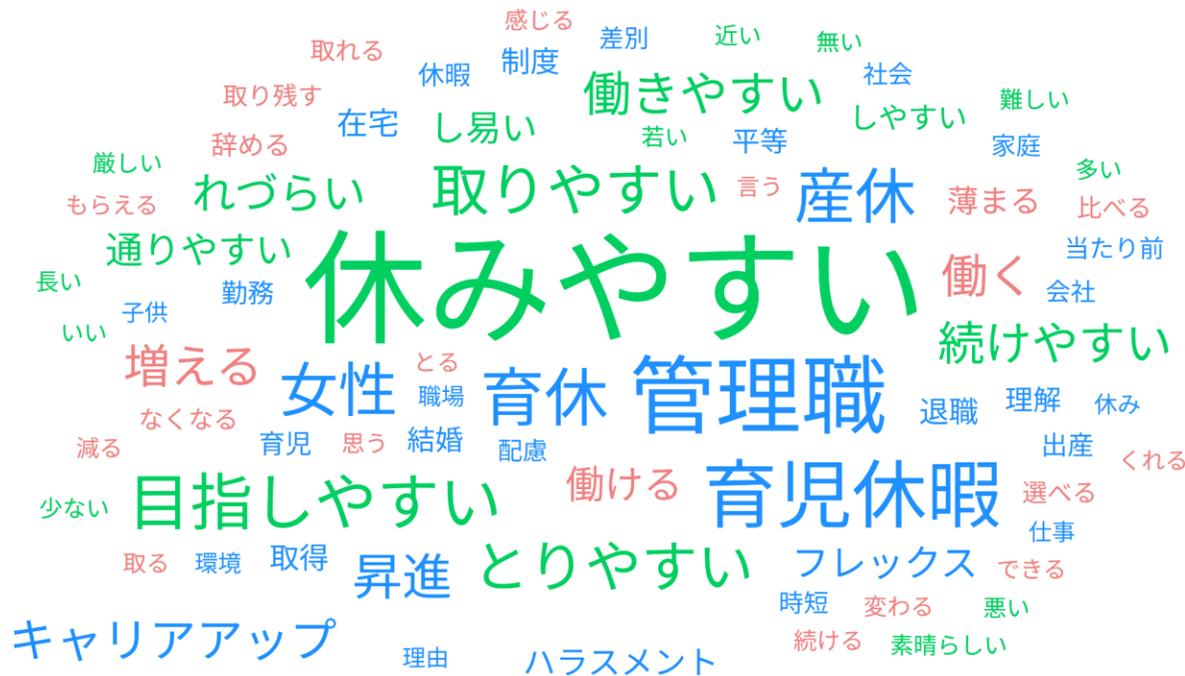
Q12 あなたが会社員として仕事を始めたころと比べて、現在の社会は、女性にとって働きやすい社会になってきていると思いますか。

- 働きやすい社会になってきていると感じる
- 働きにくい社会になってきていると感じる
- 働きやすさはあまり変わっていないと感じる/働きやすさの変化について判断できない



- 前問で働きやすい社会になってきたと回答した理由として、産休や育休といったライフステージで休みやすくなったことや、在宅やフレックス・時短といった柔軟な働き方ができることで、結婚・出産後も働き続けやすくなった点があがった。
- またハラスメント意識の浸透や女性管理職の増加、柔軟な働き方の定着が理由として散見した。

Q13 前問で、「女性にとって（q12回答再掲）」と回答した理由を、できるだけ具体的に教えてください。

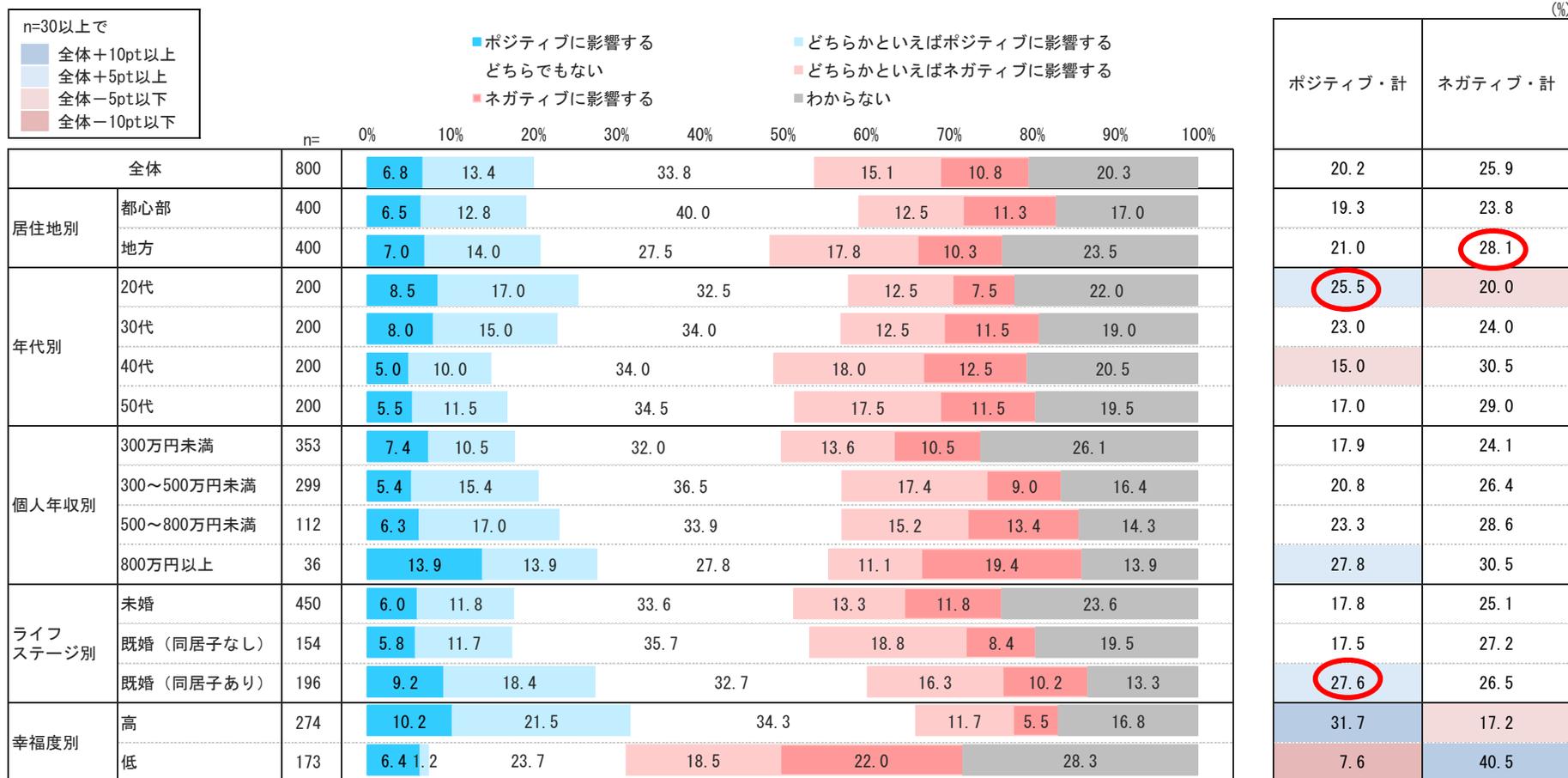


- 休暇が取りやすくなった。
(30代/都心部/未婚)
- 家族の都合でも突発的な休みが取りやすい。
(20代/地方/既婚(同居子あり))
- 結婚し産休を取っても働く女性が増えた。
(50代/地方/既婚(同居子なし))
- 産休育休の制度の充実。
(40代/地方/未婚)
- 産休育休への理解が増えた。
(30代/都心部/既婚(同居子あり))
- 育児のための時短勤務などの理解がある。
(20代/都心部/未婚)
- テレワークが浸透した。
(40代/都心部/既婚(同居子あり))
- セクハラなどがされづらくなった。
(40代/都心部/既婚(同居子あり))
- ハラスメントに関する相談窓口が設置された。
(30代/地方/未婚)
- 女性の管理職が増えた。
(20代/都心部/未婚)
- キャリアアップを目指しやすい。
(30代/地方/未婚)

ライフステージの変化はキャリア形成に影響するか

- 全体では、「ポジティブ・計」が20.2%と、「ネガティブ・計」(25.9%)と比べ5pt以上低い。
- 居住地別でみると、地方では「ネガティブ・計」が28.1%と、都心部と比べ4.3pt高い。
- 年代別でみると、20代のみ「ポジティブ・計」が25.5%で、「ネガティブ・計」(20.0%)を上回る。
- ライフステージ別でみると、既婚(子あり)では「ポジティブ・計」が27.6%と、他のステージと比べ約10pt高いが、それでも「ネガティブ」と同等の数値。育児や子供を通じた人間関係によって視野が広がる一方で、思うように働けなくなるなど、キャリアにはさまざまな影響があると考えられる。

Q15 結婚や育児・出産、介護といったライフステージの変化は、あなたのキャリア形成に影響すると思いますか。



 **マイナビ** 転職