



約6割が「夏バテ転職」経験、猛暑で転職活動の行動量が低下

夏の猛暑がキャリアに与える影響についての実態調査



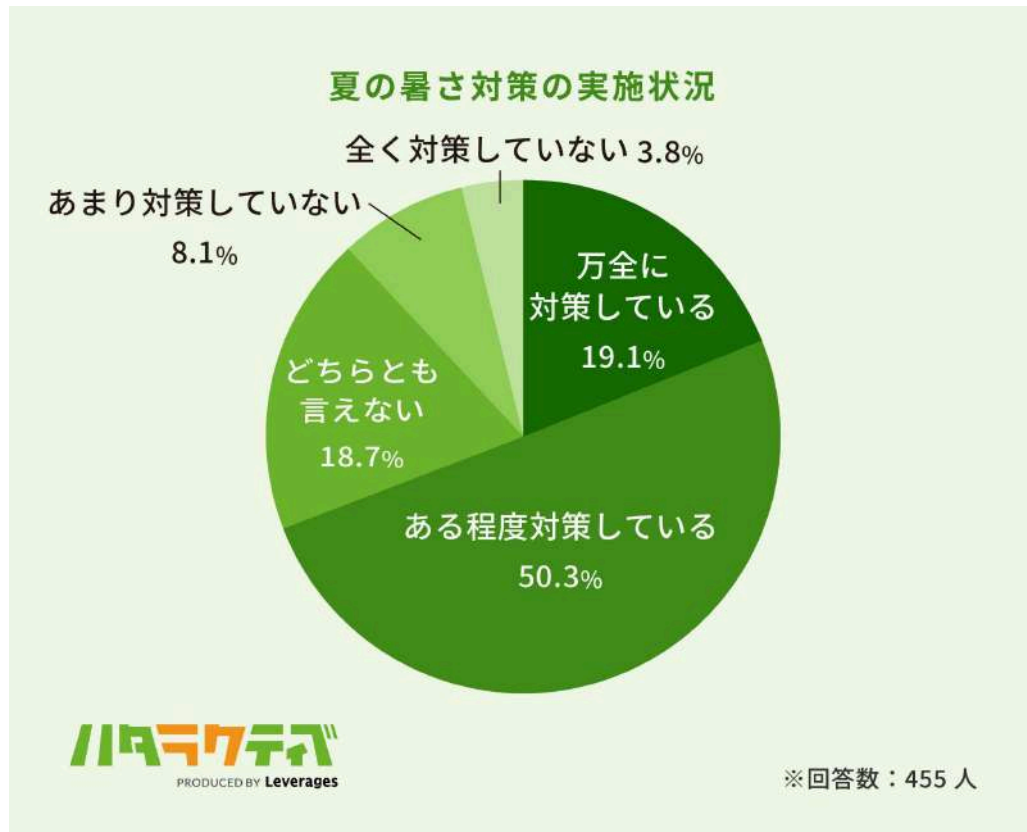
レバレッジズ株式会社が運営するフリーター・既卒・第二新卒向け就職支援サービス ハタラクティブ(<https://hataractive.jp/>)は、夏に転職活動を検討、もしくは実際にした経験がある20～50歳代の正社員男女445名を対象に、夏の猛暑がキャリアに与える影響についての調査を実施しました。

〈調査サマリー〉

1. 夏の暑さ対策1位は「こまめな水分・塩分補給」、20代は他年代と比較して約20pt低い傾向に
2. 6割以上が猛暑によって転職活動のペースや活動量が低下すると考えている
3. 約5人に1人が猛暑を避けて転職活動の時期を調整すると回答
4. 求職者の約7割が、猛暑が「職種や働き方の選択に影響する」と実感

1.夏の暑さ対策1位は「こまめな水分・塩分補給の徹底」、20代は他年代と比較して約20pt低い傾向に

夏の暑さ対策の実施の有無について聞いたところ、約7割が「実施している(69.4%)」と回答しました。



具体的に実践している暑さ対策は、1位「こまめな水分補給や塩分補給の徹底(70.3%)」、次いで「就寝時のエアコン活用や、冷房の効いた場所(自宅外含む)で涼む(46.7%)」と続きます。

夏の暑さ対策として実施している工夫や対策（複数回答）

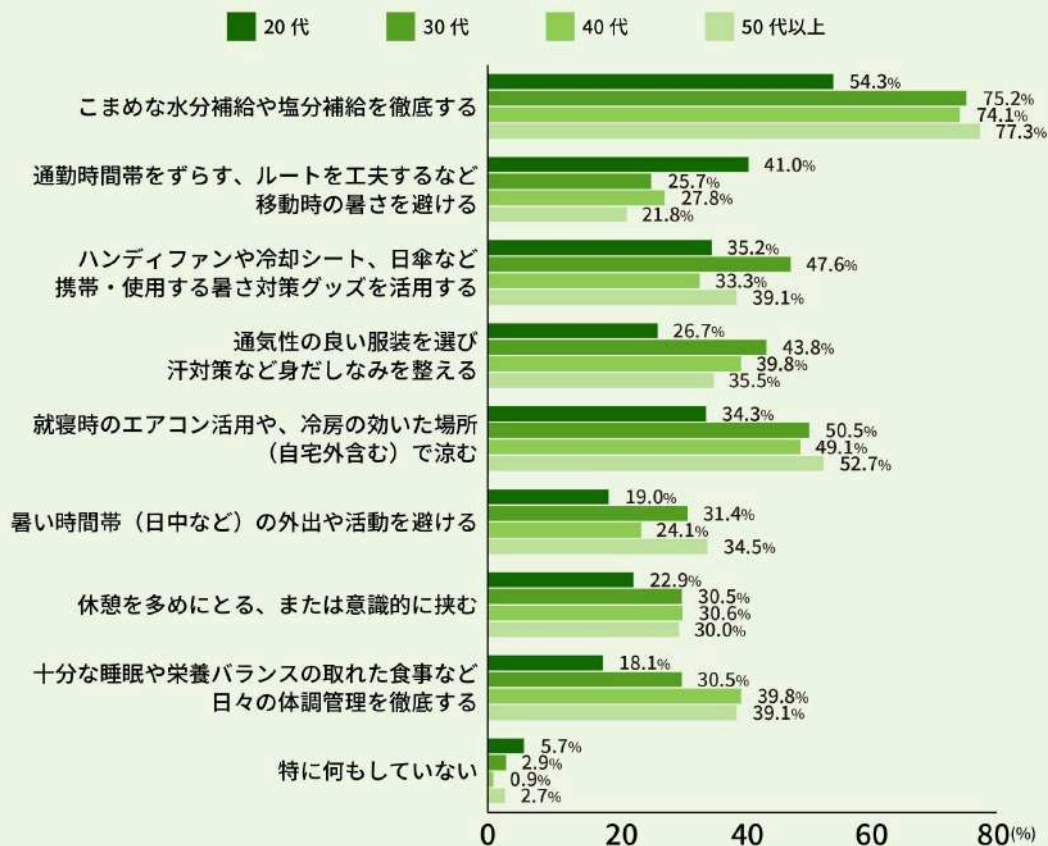


暑さ対策の具体的な内容では、年代によるアプローチの違いが浮き彫りになりました。

全体で最も多い対策は「こまめな水分・塩分補給の徹底」でしたが、20代の回答率は他の年代より約20pt低い結果となりました。一方で、20代は「移動時の暑さを避ける」という回答が他年代より約20pt高くなっています。

テレワークやフレックス制度といった働き方の工夫や、近年若者を中心に広がる電動キックボードの活用を通じた移動時間の短縮など、そもそも暑さに晒される状況自体を回避しようとする、合理的な姿勢の表れと考えられます。

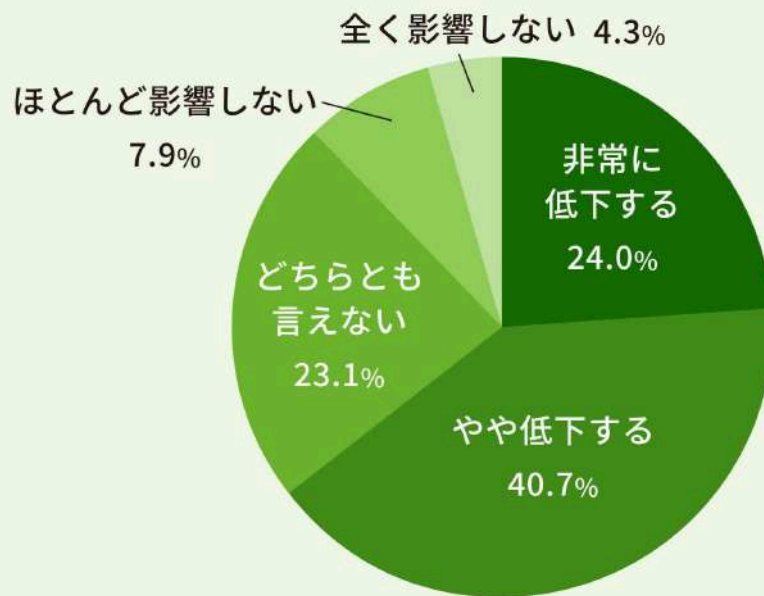
【年代別】夏の暑さ対策として実施している工夫や対策 (複数回答)



2.6割以上が猛暑によって転職活動のペースや活動量が低下すると考えている

「猛暑によって転職活動の行動量やペースは低下すると感じるか」と聞いたところ、「非常に低下する(24.0%)」「やや低下する(40.7%)」を合わせた、6割以上が「低下する(64.7%)」と回答しました。

猛暑によって転職活動の行動量やペースは低下すると感じるか



ハヤラクティブ
PRODUCED BY Leverages

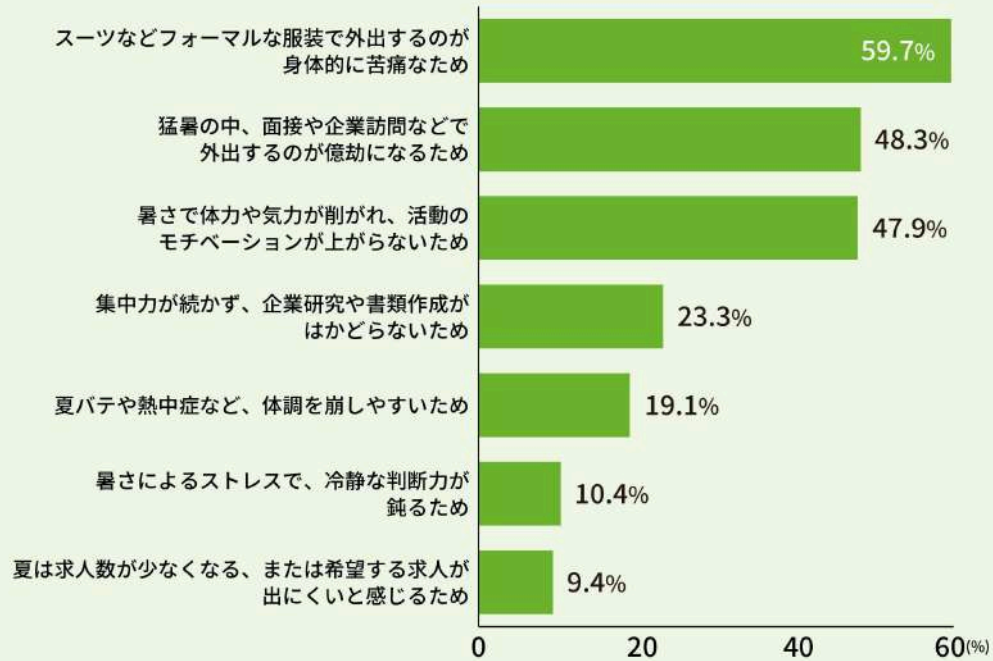
※回答数：445 人

転職活動の行動量やペース低下の理由を尋ねたところ、1位は「スーツなどフォーマルな格好での外出が苦痛(59.7%)」、2位は「面接や企業訪問などの外出が億劫(48.3%)」と、外出に伴う物理的な負担が上位を占めました。

一方で、2位と僅か0.4pt差の第3位には「暑さで気力や体力が削がれ、モチベーションが上がらない(47.9%)」という精神的な要因がランクインしています。

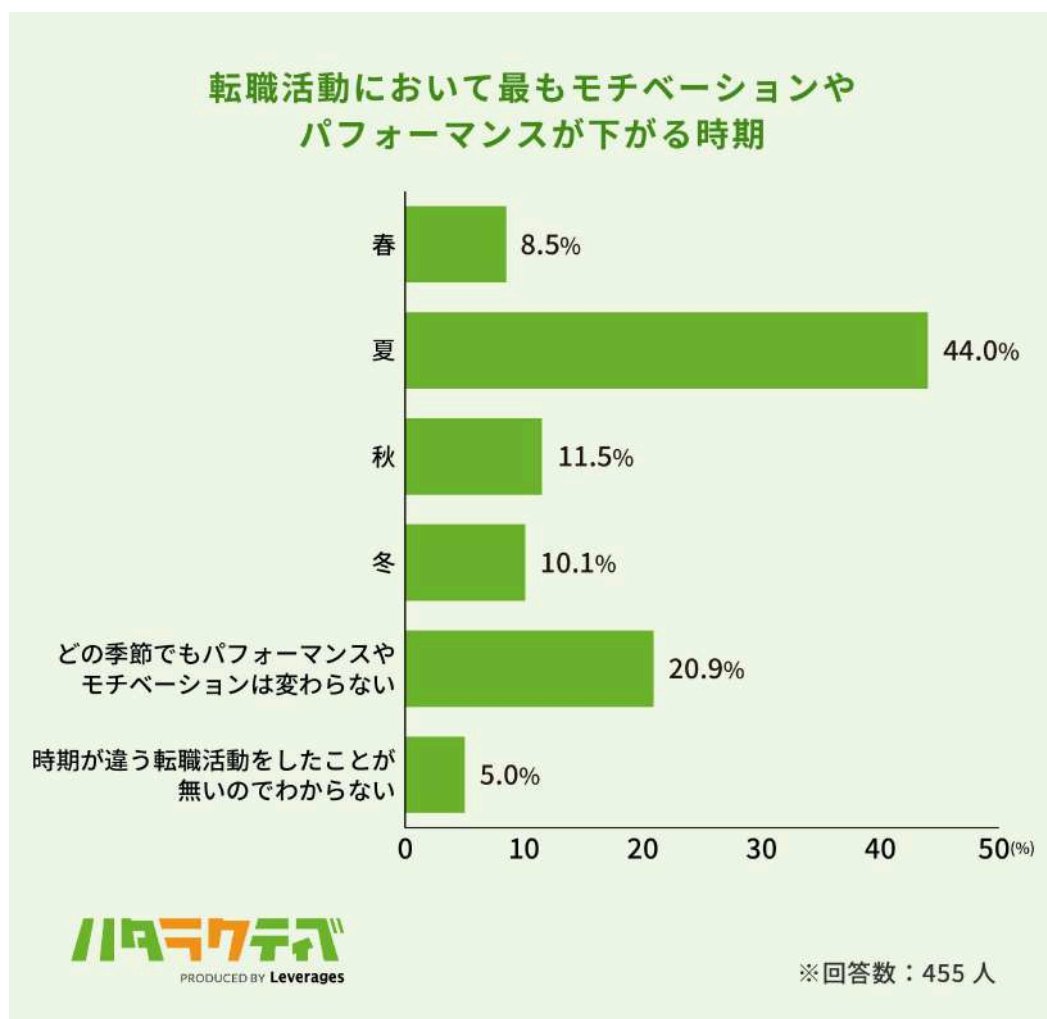
猛暑が身体的な負担だけでなく、転職活動への意欲そのものにも、ほぼ同等の深刻な影響を与えていることが見受けられます。

夏の暑い時期における転職活動の活動量や ペースが低下する理由（複数回答）



3.約5人に1人が猛暑を避けて転職活動の時期を調整すると回答

転職活動のパフォーマンスが下がる具体的な時期について聞いたところ、「夏」が突出しており、他の季節を30pt以上も引き離す結果となりました。



夏の転職活動では具体的にどのような行動が「億劫になる」のかの問いでは1位は「企業との面接日程調整(34.2%)」、次いで「企業への応募(29.9%)」という結果になりました。

転職活動の入り口にあたる初期アクションほど、夏の暑さの中で後回しにされやすいという、特徴的な傾向が見て取れます。

夏の暑い時期の転職活動において、「億劫になる」 「後回しにしがちになる」具体的な行動（3つまで）



夏の猛暑を避けて転職活動の時期を調整することについて、「すでに調整した経験がある人（12.8%）」や、「今後の調整を検討している人（26.5%）」、「過去に調整すればよかったと後悔している人（10.8%）」を合わせると、半数を超える50.1%が「時期調整」を意識していることがわかります。

中でも「今後、調整を検討している」人は約5人に1人にのびります。昨今は場所を選ばずに転職活動ができるオンライン面接が主流です。それでもなお、これだけの人が「夏を避けたい」と考えている背景には、近年の記録的な猛暑が転職活動への意欲を削ぐほど、大きな影響を与えていることがうかがえます。

夏の暑さを考慮して、転職活動の時期を調整したことがあるか

- 夏を避けて活動時期を調整したことがある
- 夏を避けて活動時期を調整しようと思う
- 夏の時期に活動したが、活動しづらさを感じたため調整すればよかったと思う
- 夏の時期に活動したが、特に調整はしなかった
- 特に調整したことはないし、今後も調整する予定はない



ハタラクティブ
PRODUCED BY Leverages

※回答数：455 人

4. 求職者の約7割が、猛暑が「職種や働き方の選択に影響する」と実感

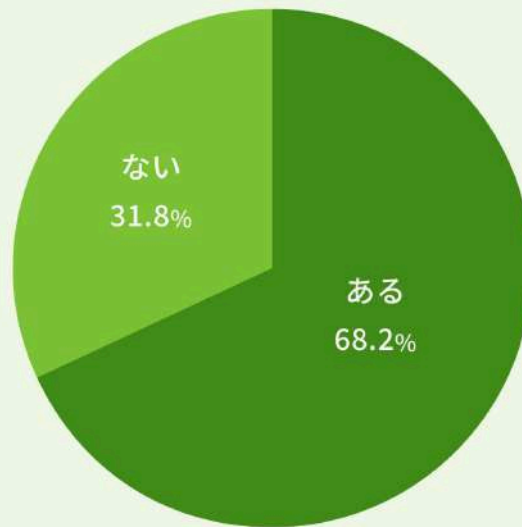
夏の転職活動において、「猛暑が応募する職種や業種・働き方の選択に影響したことがあるか」聞いたところ、約7割が「影響したことがある(68.2%)」と回答しました。

その影響は単なる意識に留まらず、実際に約3割が「夏の暑い時期に転職活動を行うにあたり、実際に職種や業種を変更した経験がある(27.6%)」と回答するなど、具体的なキャリア選択にまで及んでいます。

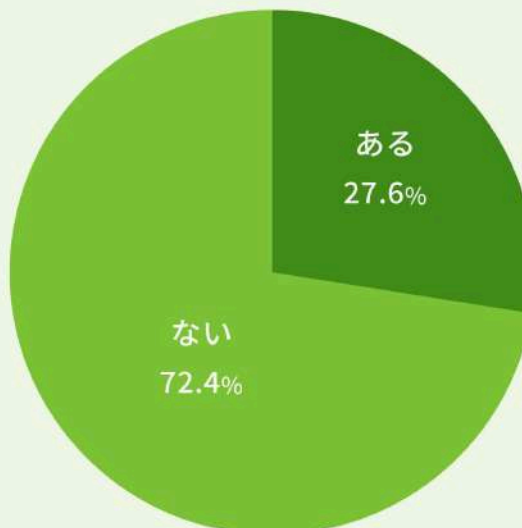
応募を躊躇する対象として「屋外業務」が最多でしたが、注目すべきは「暑さ対策が不十分だと感じる企業(26.3%)」が約3割にのぼった点です。

これは、夏の厳しい暑さが心身のパフォーマンスに影響することを踏まえ、自身のパフォーマンスを最大限発揮できる環境であるかを企業選びの新たな軸としている人が一定数存在することがうかがえます。

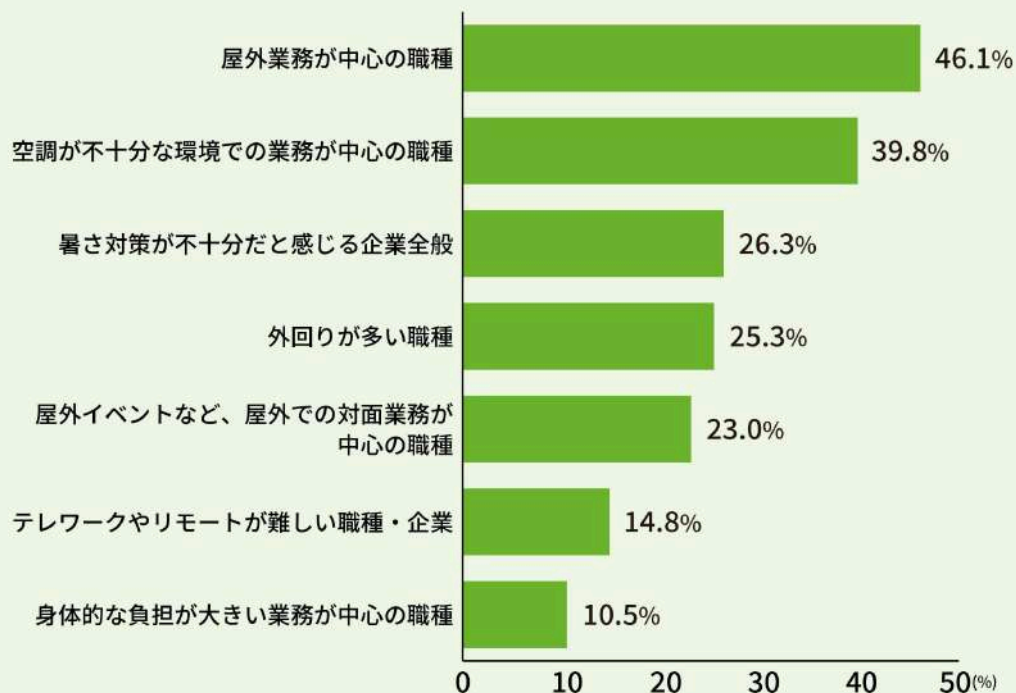
夏の転職活動において、猛暑が応募する職種や
働き方の選択に影響したことはあるか



夏の暑さを考慮して、応募する職種や業界を
変更したことがあるか



夏の転職活動において、応募を躊躇するようになった職種や働き方（複数回答）



ハタラクティブ
PRODUCED BY Leverages

※回答数：304人

〈ハタラクティブ事業部長・本田こむぎ氏コメント〉

今回の調査で、6割以上の方が「猛暑で転職活動のペースが低下する」と回答しました。その要因は「スーツでの外出が苦痛」といった物理的な負担だけではありません。見過ごすことができないのが、「気力や体力が削がれモチベーションが上がらない」という精神的な消耗です。実際にハタラクティブでは「熱帯夜の新規登録者数が非熱帯夜と比較して1割程度少ない」※1という結果が出ており、この「夏バテ転職」とも言える状況を反映しています。

こうした背景から、夏場には「面接日程の調整」や「企業への応募」など、活動初期の段階で躊躇する傾向が見られ、実際に約5人に1人が「夏を避けて転職時期を調整する」と回答しています。

さらに、暑さはキャリア選択にも影響を与えており、約7割が「猛暑が職種や働き方の選択に影響した」と回答しており、中には実際に職種や業種を変更した人も3割近くにのぼりました。

夏の猛暑はもはや単なる季節的な不快感ではなく、転職活動の「気力」を奪い、行動様式を変化させ、ひいては「次の職場に求める基準」そのものを変容させる極めて重要な要因であると言えます。

これらの結果は、企業が夏の採用活動を進める上で、無視できない変化が起きていることを示唆しています。求職者のモチベーションが低下し、活動量そのものが減少する夏という季節の特性を、今後は前提として捉える必要があるのかもしれません。

企業側も、クールビズの推奨やオンライン面接の積極的な活用、柔軟な日程調整など、夏の採用活動における工夫を通じて、より快適で効果的な選考体験の提供が求められそうです。

※1 ハタラクティブ調べ: 以下対象期間における熱帯夜と非熱帯夜の新規登録者数を比較(対象期間: 2023年・2024年の7月～9月)

◆ 本田 こむぎ氏・プロフィール

中途採用事業本部 ハタラクティブ事業部 事業部長

慶應義塾大学を卒業後、2020年レバレッジズへ新卒入社。新卒よりハタラクティブにてキャリアアドバイザーとして活躍したのち、新規チームの立ち上げに従事。2024年よりグループマネージャーに就任後、2025年度より事業部責任者を務めている。

<調査概要>

調査年月: 2025年7月8日～2025年7月10日

調査方法: インターネット調査

調査主体: レバレッジズ株式会社

実査委託先: GMOリサーチ&AI株式会社

有効回答数: 445名

調査対象: 夏に転職活動を検討、もしくは実際にした経験がある20～50代歳の正社員の男女

ハタラクティブ (<https://hataractive.jp/>)

本店所在地: 東京都渋谷

ハタラクティブは、フリーターや既卒など正社員未経験の方や経験の浅い第二新卒向けの就職・転職支援サービスです。サービス登録者数は52万人※を超え、「仕事探しに“あなた”の正解を」というスローガンのもと、採用基準にマッチした求人を紹介するだけでなく、個々人にとって最適な支援を提供することに重点を置き、サービスを展開しております。※2023年4月時点

ハタラクティブ プラス (<https://hataractive-plus.jp/>)

本店所在地: 東京都渋谷

「ハタラクティブ」が運営する、就職・転職のお役立ちメディア。若年層のキャリア形成を1人でも多く後押ししたいという想いから、主にフリーター・第二新卒・既卒の方の仕事探しに役立つ情報を発信しています。

レバレッジズ株式会社(<https://leverages.jp/>)

本店所在地：東京都渋谷区渋谷二丁目24番12号 渋谷スクランブルスクエア24階 /25階

代表取締役：岩槻 知秀

資本金：5,000万円

設立：2005年4月

事業内容：自社メディア事業、人材関連事業、システムエンジニアリング事業、システムコンサルティング事業、M&Aアドバイザー事業、DX事業、メディカル関連事業、教育関連事業

社会の課題を解決し関係者全員の幸福を追求し続けることをミッションに、インターネットメディア・人材・システムエンジニアリング・M&Aの領域で国や業界をまたいだ問題解決を行なっています。2005年に創業以来、黒字経営を継続し、2024年度は年商1428億を突破しました。各分野のスペシャリストが集うオールインハウスの組織構成と、業界を絞らないポートフォリオ経営で、時代を代表するグローバル企業を目指します。

本リリースに関する報道関係のお問い合わせ
レバレッジズ株式会社 広報部
pr@leverages.jp