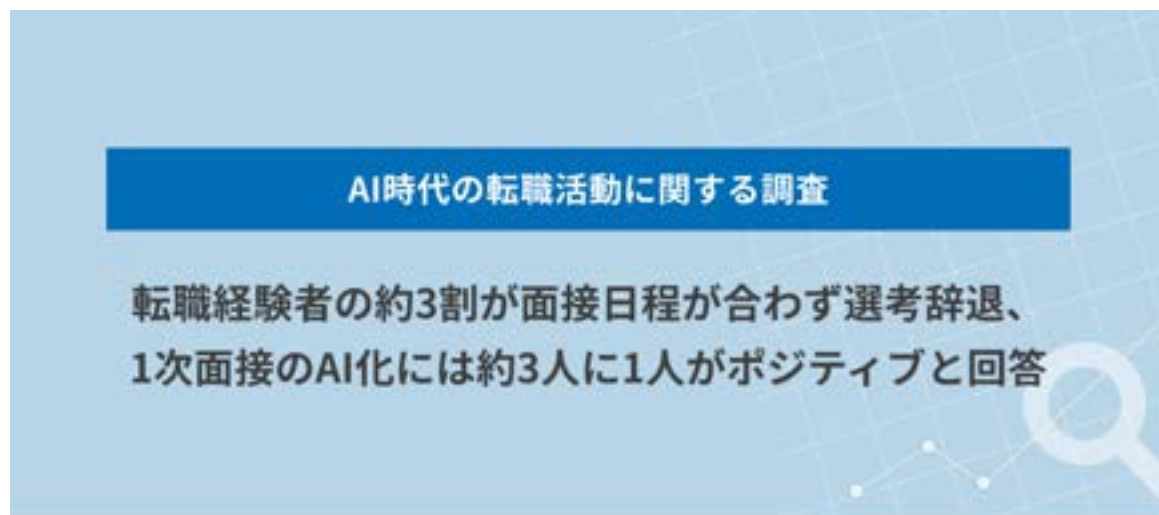




転職経験者の約3割が面接日程が合わず選考辞退、1次面接のAI化には約3人に1人がポジティブと回答

AI時代の転職活動に関する調査



レバレッジズ株式会社が運営する、AI人事プラットフォーム「NALYSYS(<https://nalysys.jp/service/>)」は、直近3年以内に正社員として転職活動を行った経験のある515名を対象に、「AI時代の転職活動に関する調査」を実施しました。

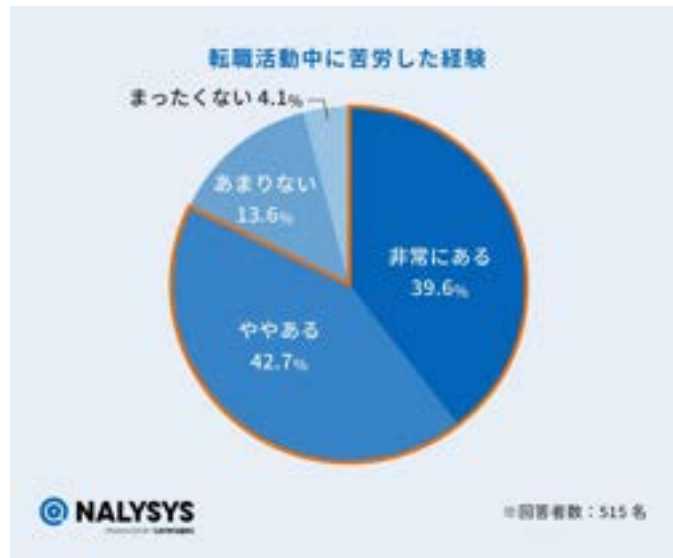
〈調査サマリー〉

1. 8割超えの転職経験者が転職活動に苦労したと回答、現職との両立・調整が課題に
2. 直近3年以内の転職活動におけるAI利用経験者は約3割に留まる
3. 約3割が面接日程が合わないことを理由に選考を辞退、転職活動の中断も
4. 1次面接がAI面接に置き換わることに約3人に1人が「ポジティブ」、「ネガティブ」を上回る結果に

1.8割超えの転職経験者が転職活動に苦労したと回答、現職との両立・調整が課題に

直近3年以内に正社員として転職活動を行った経験がある方に、転職活動を進めるなかで苦労した経験があるかを聞くと、「非常にある」が39.6%、「ややある」が42.7%となり、8割超えが苦労を感じていることが分かりました。

具体的な内容としては、「履歴書・職務経歴書を作成する時間や手間がかかる(55.4%)」や「前職(当時の在籍企業)の業務が忙しく、面接時間の確保や調整が難しい(42.7%)」ことが上位に挙げられました。



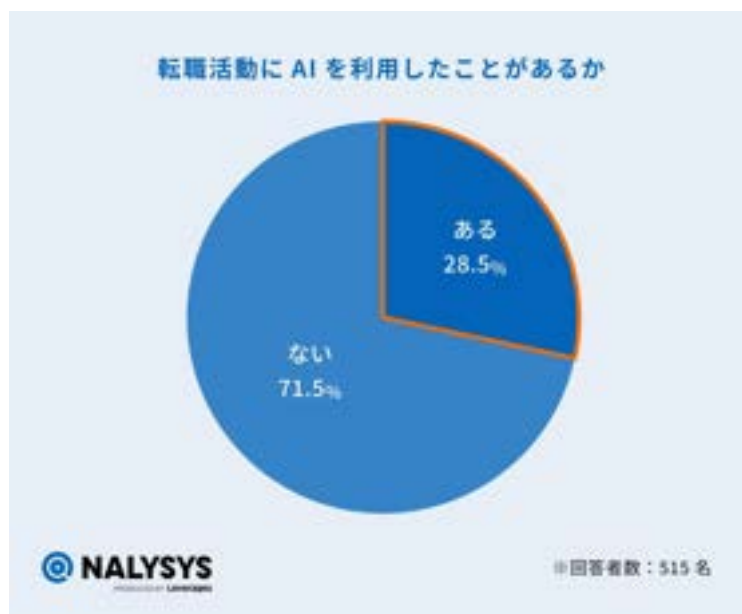
転職活動時の状況については、78.6%が企業に「在籍中」と回答しており、業務終了後や業務の合間に転職活動の準備を進めることや、面接時間を確保することに苦労していることが分かります。

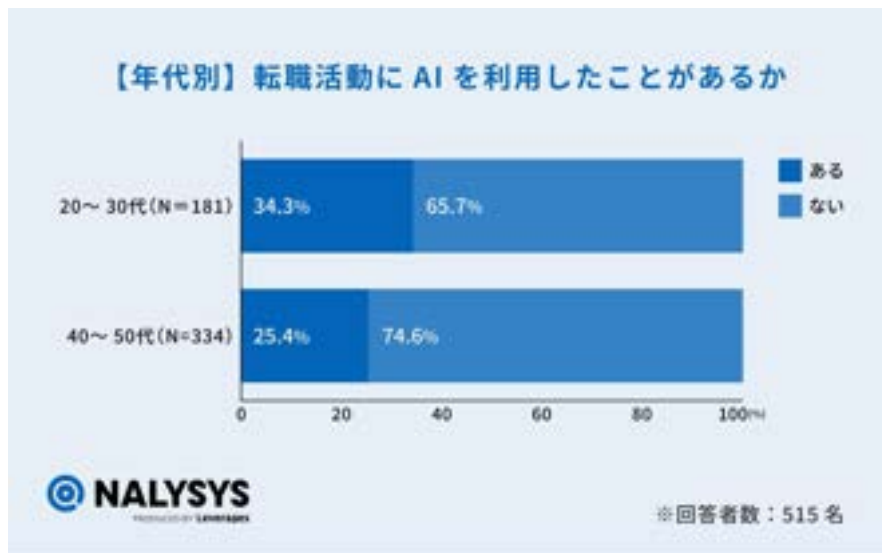


2.直近3年以内の転職活動におけるAI利用経験者は約3割に留まる

直近3年以内の転職活動において、約3割の正社員がAIを「利用した(28.5%)」と回答しました。年代別では、20～30代の34.3%、40～50代でも25.4%が利用しており、年代を問わず一定数の利用が見られます。

主な用途は「履歴書や職務経歴書の文章作成(81.0%)」が最も多い結果となりました。転職活動において大きな負担となっている書類作成の時間や手間を、AIによって効率化しようとする動きが見られますが、まだその利用率は限定的であることがわかります。

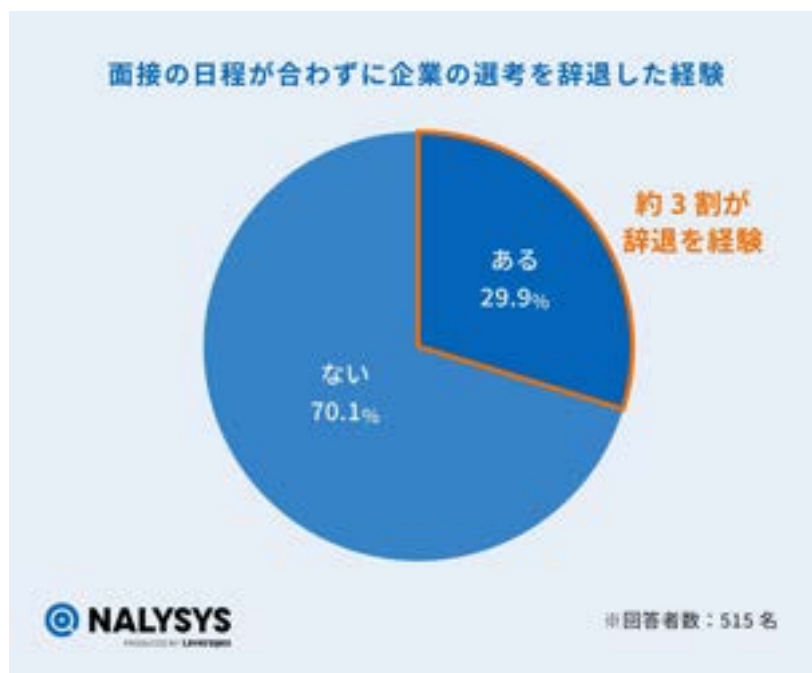
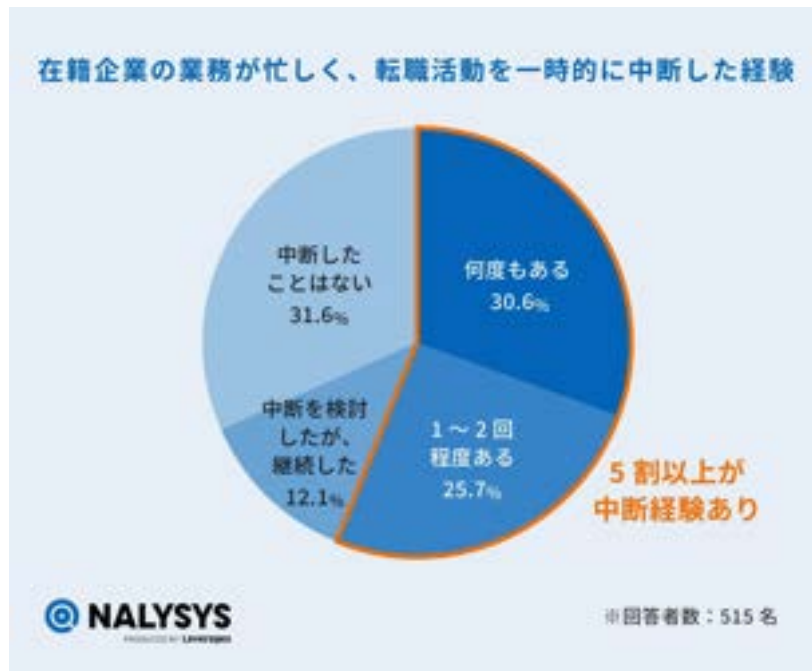




3.約3割が面接日程が合わないことを理由に選考を辞退、転職活動の中断も

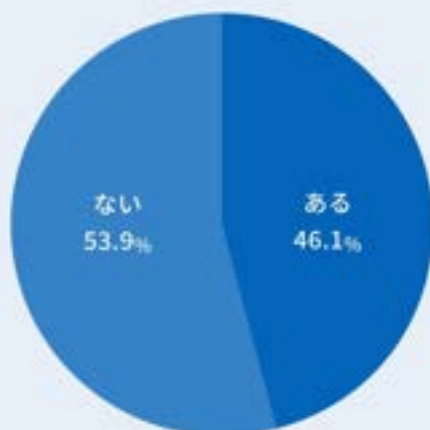
当時の在籍企業の業務が忙しく、転職活動を一時的に中断した経験については、半数以上が「何度もある(30.6%)」「1～2回程度ある(25.7%)」と回答しました。

また、約3割が「面接の日程が合わずにその企業の選考を辞退した経験がある(29.9%)」と回答しており、日程調整の難しさが応募先企業の選択肢を狭める要因となっていることが分かります。



「面接の内容」や「面接官の対応」が理由でその企業の選考を辞退しようと考えた経験については、約半数が「ある(46.1%)」と回答しました。理由としては「面接官の高圧的な態度や、不快な言動があった(58.2%)」や「自分の経歴やスキルを正しく理解しようとする姿勢が感じられなかった(33.0%)」が上位に挙がりました。

「面接内容」や「面接官の対応」により選考辞退を検討した経験



NALYSYS
ANALYTICS BY LEVERAGING

※回答者数：515 名

「面接内容」や「面接官の対応」により
選考辞退を検討した理由（複数回答）

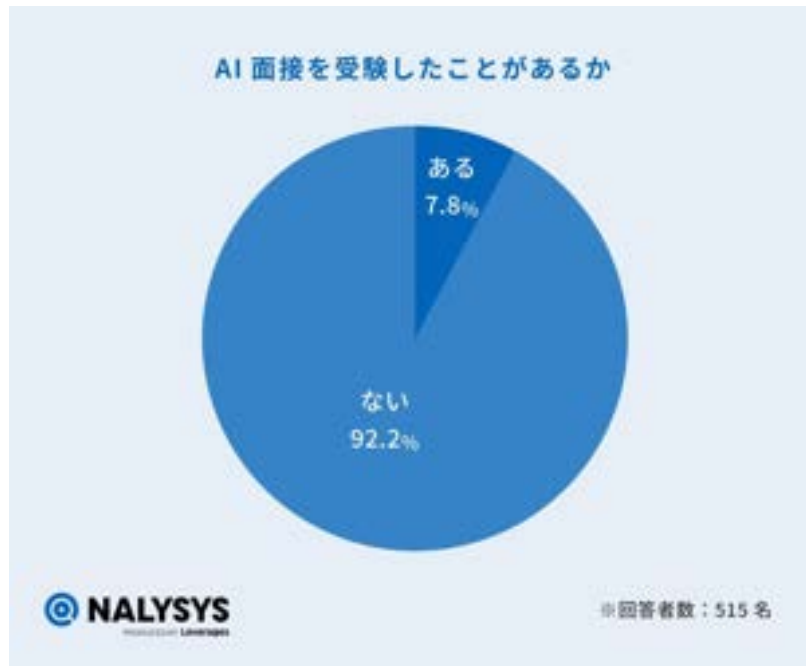


NALYSYS
ANALYTICS BY LEVERAGING

※回答者数：面接内容が理由でその企業の選考辞退を検討した経験がある方 194 名

4.1 次面接がAI面接に置き換わることに約3人に1人が「ポジティブ」、 「ネガティブ」を上回る結果に

近年企業で導入が広まりつつあるAI面接について、実際に「受験した経験がある」と回答した正社員は僅か7.8%に留まりました。



企業の面接がAI面接に置き換わることへの賛否を尋ねたところ、1次面接に関しては約3割が「ポジティブ*1(29.7%)」と回答し、「ネガティブ*2(18.2%)」と回答した方の割合を上回る結果になりました。

ポジティブと回答した理由としては、「面接官の態度や相性に左右されず、公平に評価される(54.2%)」が最多でした。その他、「24時間いつでも受けられる(31.4%)」といった回答も見られ、AI面接の公平性や利便性に期待する声が見られました。

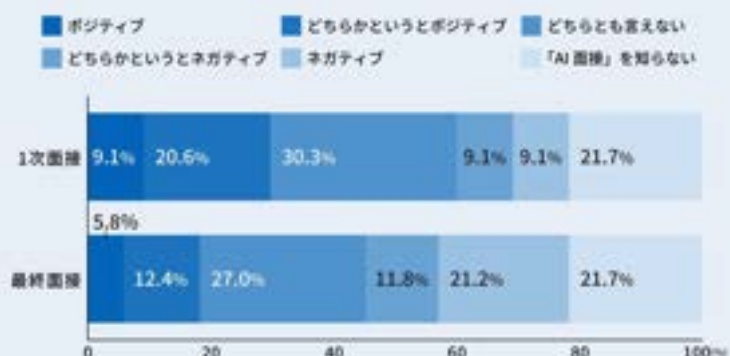
一方で、最終面接のAI化については、「ネガティブ(33.0%)」と回答した方が3割を超え、「ポジティブ(18.2%)」の回答割合を上回りました。ネガティブに感じる理由としては、「自分の熱意や人柄が正確に伝わらなそうだから(47.6%)」「面接官のリアクションがなく手応えが感じにくい(41.8%)」が上位に挙がっています。

1次面接においては、時間や場所に縛られず受験できる「利便性」や、面接官による評価のばらつきが生じない「公平性」が評価されている一方で、最終面接では自身の熱意や人柄を直接伝えたいというニーズが強く、人による対話や相互理解を重視する傾向が見られます。

*1「ポジティブ」「どちらかというポジティブ」の合計

*2「ネガティブ」「どちらかというネガティブ」の合計

企業の面接が AI 面接に置き換わることへの印象

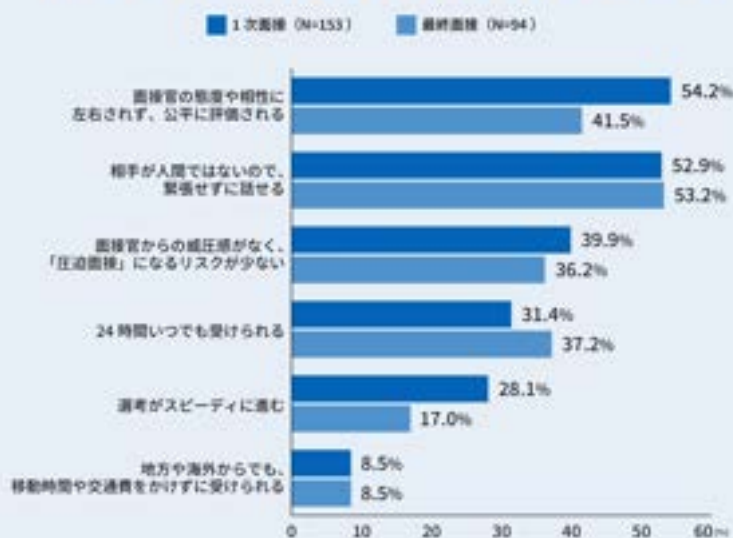


NALYSYS
ANALYSIS OF LEADERSHIP

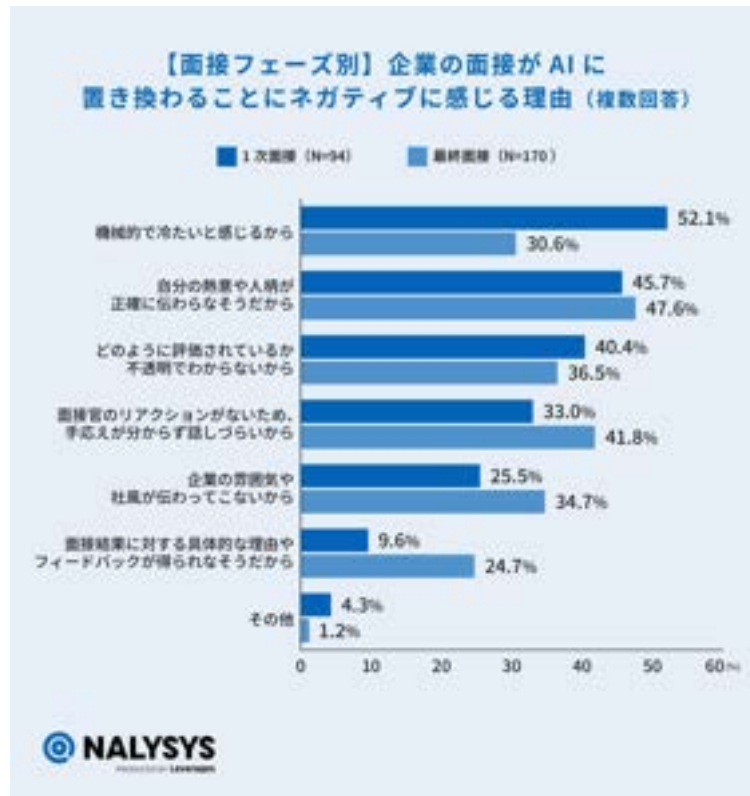
※回答者数：515 名

※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはならない

【面接フェーズ別】企業の面接が AI に置き換わることにポジティブに感じる理由（複数回答）



NALYSYS
ANALYSIS OF LEADERSHIP



<HRテック事業部 事業部長/NALYSYS 事業責任者・大滝からのコメント>

今回の調査では、多くの求職者が在職中に転職活動を行うなかで、書類作成や面接日程の調整に大きな負担を感じていることが明らかになりました。特に、約3人に1人が面接日程の不一致を理由に選考を辞退している点は、求職者だけでなく企業側にとっても重要な課題です。企業は優秀な人材との接点を失い、求職者も本来得られたかもしれないキャリアの機会を逃している可能性があります。

また、面接官の対応を理由に選考辞退を検討した経験がある人が約半数に上る結果からも、採用プロセスにおける体験価値や評価の公平性が、これまで以上に重要になっていることがうかがえます。

こうした背景のなか、1次面接におけるAI活用について一定の支持が得られたことは注目すべき結果だと考えています。AI面接は24時間いつでも受験できる環境を実現し、日程調整の負担を軽減するとともに、面接官ごとの評価のばらつきを抑えることにもつながります。

一方で、最終面接では人による対話を重視する声が多く見られました。今後は「AIが担うべき工程」と「人が担うべき工程」を適切に切り分けながら、求職者と企業双方にとって納得感の高い採用プロセスを実現していくことが重要になるのではないのでしょうか。

◆大滝圭修氏・プロフィール

HRテック事業部 事業部長
NALYSYSサービス責任者

千葉大学大学院 融合科学研究科卒。2019年にレバレッジズへ入社し、法人営業を経てエンジニアへ転向。新規事業で開発リーダーとしてサービス立ち上げに携わる。2023年10月より組織を改善するAIプラットフォーム『NALYSYS(ナリシス)』の事業責任者として、プロダクト戦略から組織運営まで統括している。



<調査概要>

調査対象: 直近3年以内に正社員として転職活動を行った経験のある方

調査年月: 2026年6月5日～8日

調査方法: インターネット調査

回答者数: 515名

調査主体: レバレッジズ株式会社

実査委託先: 株式会社マクロミル

NALYSYS(<https://nalysys.jp/>)

NALYSYS(ナリシス)は、採用から労務DXまで、組織づくりをトータルで支援するAIプラットフォームです。人事のノウハウと成果に直結するデータを備えたAIが、採用・配置・マネジメント・労務といったあらゆる業務を高度化し、組織の改善を強力にサポートします。社員一人ひとりの特性やWILLに寄り添った最適な組織づくりを実現し、「社員が活躍し、辞めない組織」へと導きます。

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: IT、医療・ヘルスケア領域をはじめとした人材事業、SaaS事業、M&Aコンサルティング事業など

「社会課題の解決」を軸に、IT、医療・ヘルスケア領域をはじめとした人材事業・SaaS事業、M&Aコンサルティング事業など、国や業界をまたいだ様々な領域で60以上のサービスを展開。2005年に創業以来、黒字経営を継続し2025年度は年商1700億*を突破しました。業界を絞らないポートフォリオ経営と、各分野のスペシャリストが集うインハウスの組織体制で、時代を代表するグローバル企業を目指します。※会計基準変更後

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
TEL: 03-5774-2900 MAIL: pr@leverages.jp