

【Z 世代 1,000 人調査】“なりたい自分”とは なりたい自分になるために/貯蓄額/高市早苗首相も入ったランキング発表 －Z 世代の仕事観と自分らしさに関する調査 2025 vol.2－

教育を中心に人材・介護・保育・IT・美容・スポーツ事業を傘下に持つヒューマンホールディングス株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：佐藤朋也、以下「当社」）は、企業や団体に勤める 20～29 歳の男女 1,000 名を対象に「仕事観と自分らしさに関する調査」を行いました。Z 世代の仕事観や実態、人生設計について調査することを目的としています。

【本件のポイント】

- “なりたい自分”を明確に描いている Z 世代はわずか 23.7%。自己理解や目標設定に対する支援の必要性
- “なりたい自分”の姿を思い描ける層は、スキルアップや資格取得、趣味や自己探究など具体的行動に積極的
- 現在の貯蓄は少額であるが、65 歳までに「2,000 万円以上」を目標とする人が多く、資産形成への意識の高まりが見られる
- 「いくつになっても自分らしく働いていそうな人物」は「明石家さんま」が 1 位。10 位以内には、首相就任から早くも「高市早苗」がランクインし、Z 世代からも注目を集めていることが明らかに

【本件の概要】

当社は、すべてのステークホルダーへ提供する価値として「バリュープロミス：SELFing（セルフイング）」を経営理念に掲げております。「SELFing」とは、“なりたい自分”を見つけ、その実現に向けて道筋を定め進んでいくこと。そしてそれが社会への貢献にもつながっていく循環のことと定義しています。

当社グループは、教育・人材・介護・保育・IT・美容・スポーツの各事業を通じて「SELFing」を提供し、一人ひとりのなりたい自分を見つけ、その実現をサポートし、社会のニーズとマッチングすることですべての人が自分らしく生きられる豊かな社会の実現をめざしています。

このたび企業や団体に勤める 20～29 歳の男女 1,000 名を対象に「仕事観と自分らしさに関する調査」を行いました。“なりたい自分”について考える—SELFing—のきっかけとなることを目的としています。

■ Z 世代男女 1,000 名に聞く「Z 世代の仕事観と自分らしさに関する調査 2025」

ライフスタイル、働き方、価値観などの多様化に伴い、一人ひとりの“自分らしさ”が重視されることが増える一方で、急速に変化する時代に対する適応力も求められています。次世代を担う Z 世代の仕事観や、“自分らしさ”についてどのように考えているかを俯瞰的に理解するため、全国の働く 20～29 歳男女を対象に「Z 世代の仕事観と自分らしさに関する調査」を実施しました。vol.1 では Z 世代の仕事観について発表しています。

[Z 世代の仕事観と自分らしさに関する調査 2025 vol.1](#)

【調査概要】

[期間]2025 年 10 月 24 日～10 月 27 日 [回答数]1,000 名 [方法]インターネット調査

[対象]全国／会社員（正社員）・公務員・団体職員として勤務する 20 歳～29 歳男女

※調査結果の構成比は小数点 2 位以下を四捨五入して算出しているため、合計値は必ずしも 100%とはなりません

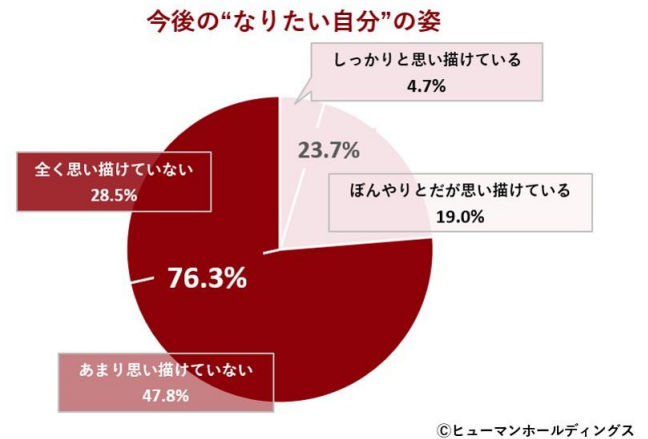
■ 本件に関するお問い合わせ ■ ヒューマンホールディングス株式会社 担当：若林、平
TEL：03-6846-8002 FAX：03-6846-1220 E-mail：kouhou@athuman.com

Q1. “なりたい自分”の姿を思い描けている Z 世代はわずか 23.7%

今後の“なりたい自分”の姿について、「しっかりと思い描けている」4.7%、「ぼんやりとだが思い描けている」19.0%を合わせると、“なりたい自分”の姿を思い描けている Z 世代はわずか 23.7%にとどまりました。一方で、「あまり思い描けていない」（47.8%）、「全く思い描けていない」（28.5%）と、76.3%が将来の自分像を思い描けていないことが明らかになりました。

[vol.1 で明らかになったように、Z 世代は「ワークライフバランス」や「安定した生活」を重視する](#)一方で、“なりたい自分”を明確に描けていない傾向が見られます。「自分らしくありたい」と願いながらも、自分らしさや理想の姿を定義しきれずにいる姿が浮かび上がりました。

社会の変化スピードや多様な価値観の広がりにより、正解のない時代を生きる不確実性が背景にあるとも考えられます。キャリア選択や自己成長の方向性に迷いを抱える若者が多いことを示唆しており、今後は自己理解や目標設定を支援する取り組みがより一層求められると言えそうです。



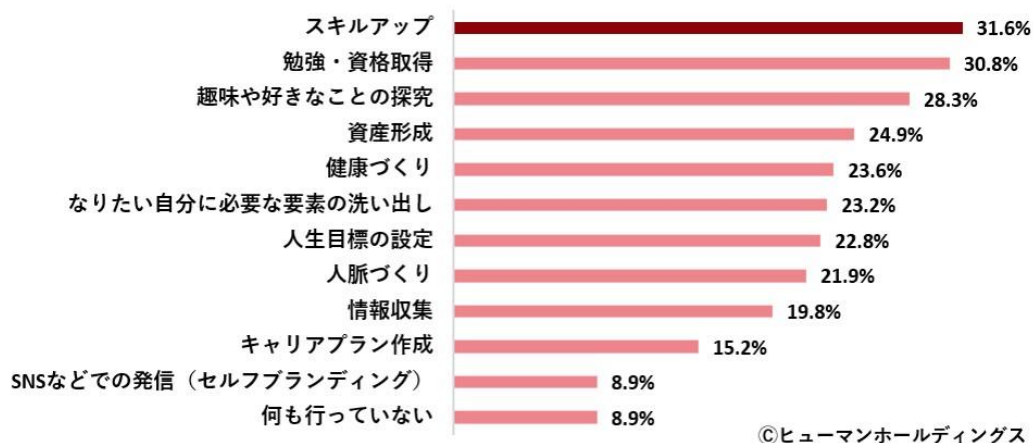
Q2. “なりたい自分”になるために、「スキルアップ」「勉強・資格取得」など自己成長や学びに関する行動が上位に

Q1で“なりたい自分”の姿を思い描けていると回答した237名に、“なりたい自分”になるために行っていること（複数回答可）を聞くと、学びやスキルアップを通じて自己成長する行動を重視している傾向が浮かび上がりました。「スキルアップ（31.6%）」「勉強・資格取得（30.8%）」が上位となり、日々の努力で理想像に近づこうとする姿勢がうかがえます。

また、生活基盤の充実や健康維持にも意識的で、「資産形成（24.9%）」「健康づくり（23.6%）」に取り組む人も多く、将来を見据えた計画性も感じられます。さらに、「なりたい自分に必要な要素の洗い出し（23.2%）」「人生目標の設定（22.8%）」など、自分自身や考えを整理して具体的な目標を立てる行動も一定数見られ、理想の自分に向けて主体的に行動する姿勢が見られます。

一方で、「SNSなどでの発信（セルフブランディング）」は 8.9%にとどまり、外向きの発信よりも内面の充実や行動への注力が優先されていることも明らかになりました。

“なりたい自分”になるために行っていること



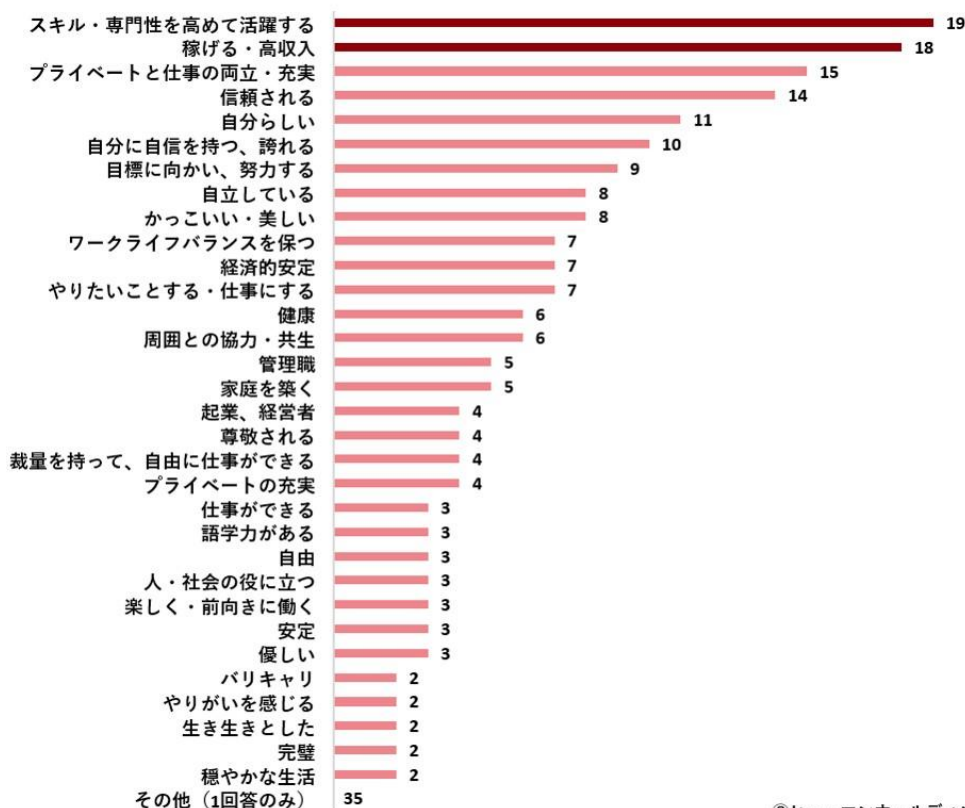
Q3. Z 世代の“なりたい自分”は、「スキル・専門性を高めて活躍」「稼げる」「高収入」など、仕事における成長や経済的な安定を求める姿が多数

Q1 で“なりたい自分”の姿を思い描けていると回答した 237 名に、「なりたい自分の姿」を自由回答で尋ねたところ、最も多かったのは「スキル・専門性を高めて活躍する」系の回答が 19 名、次いで「稼げる・高収入」系 18 名、「プライベートと仕事の両立・充実」系が 15 名 でした。「信頼される」系（14 名）や「自分らしい」系（11 名）、「自分に自信を持つ、誇れる」系（10 名）など、仕事での成果だけでなく内面的な充実を求める声も上位に挙がっています。

これまでの調査結果とあわせてみると、“なりたい自分”の姿を描けている人は、自身の成長や目標に向けた取り組みを明確にし、生活や自己肯定感の充実も重視していることがうかがえます。実際、Q2 では多くの人が「スキルアップ（31.6 名）」「勉強・資格取得（30.8 名）」「趣味や好きなことの探究（28.3 名）」など、理想の自分に近づくための行動を具体的に起こしていることが明らかになっています。

このことから、“なりたい自分”の姿には、仕事での成長や経済的安定、生活の充実をバランスよく実現したいという意識が強いと考えられます。

Z 世代が思う“なりたい自分”の姿



©ヒューマンホールディングス

Q4. 貯蓄額はまだ少ないながら、将来に向けた資産形成への意識の高まり

「現在の貯蓄額」は、最も多いのが「50 万円未満」（18.7%）、次いで「100 万円～200 万円未満」（12.7%）でした。全体の約 4 割が 100 万円未満にとどまる一方で、65 歳までに貯めたい貯蓄額を尋ねると、「2000 万円～3000 万円未満」（13.6%）が最多で、「3000 万円～5000 万円未満」（11.0%）、「1 億円以上」（12.0%）など、現状より大幅に高い目標額を設定している人が多いことが分かります。特に 1500 万円以上を希望する割合は全体の約半数にのぼり、資産形成を意識している様子がうかがえます。

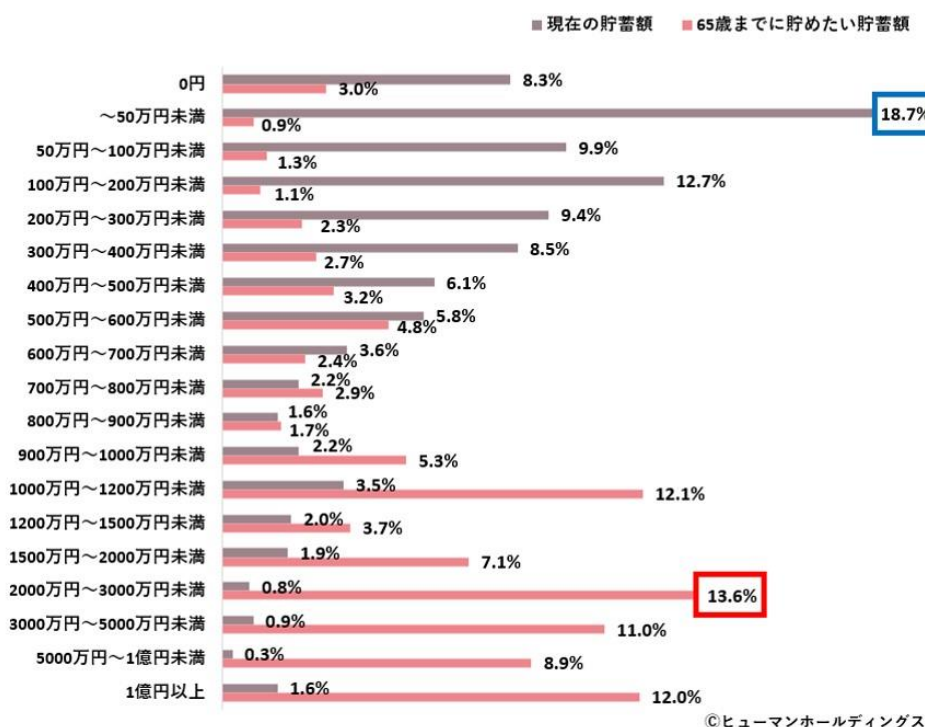
こうした背景には、少子高齢化や長寿化に伴い「将来の生活資金に備える必要性」が Z 世代にも意識されていると考えられます。Q2 の“なりたい自分”になるために行っていること」で「資産形成」が上位に挙がっていることや、投資・資産形成における若年層の関心の高まりも見られ、金融庁が提示した資料（※）では、2024 年 9 月末時点で 20

代以下の NISA 口座数の伸びが 1.30 倍と全世代で最も大きく、つみたて投資枠において 20 代以下の購入率が 91.6%と全世代で最も高い水準にあることが報告されています。

貯蓄額はまだまだ少ないながら、将来に向けて計画的な資産形成の意識が芽生えていることが推察されます。

※令和 7 年 4 月 3 日「NISA に関する有識者会議（第 1 回）」事務局説明資料

Z 世代の現在の貯蓄額と 65 歳まで貯めたい貯蓄額



Q5. 「いくつになっても自分らしく働いていそうな芸能人・著名人ランキング」に高市早苗首相もランクイン！

「いくつになっても自分らしく働いていそうな人物」を聞いたところ（有効回答 591／自由回答）、最も多く選ばれたのは「明石家さんま」さん、次いで「天海祐希」さん、「所ジョージ」さんが続きました。

いくつになっても 自分らしく働いていそうな芸能人・著名人	
1位	明石家さんま
2位	天海祐希
3位	所ジョージ
4位	大谷翔平
5位	木村拓哉
6位	マツコ・デラックス
7位	イチロー
7位	高市早苗
9位	ちゃんみな
9位	黒柳徹子
9位	田中みな実

©ヒューマンホールディングス

回答理由を見ると、明石家さんまさんは「いつも元気で楽しそう」「自分の好きなことを追求している」「自由にキャラがブレない」など、楽しみながら働いている様子が評価されています。天海祐希さんは「強く、自信にあふれ、信念を持っている」ことが理由として多く挙がり、プロフェッショナルな姿勢が支持されました。所ジョージは「好きなことを仕事にしつつ人生を楽しんでいる」「自由に無理をしていなさそう」といった回答が多く見られました。

さらに、2025 年 10 月 21 日、自由民主党の総裁に就任し第 104 代首相に指名された「高市早苗」さんが早くもランクインしました。回答理由には「たくさん働くと言っていた」「活力が溢れている」「日本国のためにひたすら働く姿勢を示している」「女性初の総理大臣になっている」といった声があり、政治家としての行動力や責任感に対して、Z 世代からも注目が集まっていることがうかがえます。

ランキングを通して浮かび上がるのは、「自分らしく働く」とは年齢や職種にかかわらず、楽しさや充実感を保ちながら、信念や目的を持って行動する姿勢が魅力として映っているという点です。自身の価値観やペースで力を発揮できる人物が魅力的に受け入れられ、Z 世代の理想の働き方とも重なる価値観が読み取れます。

■ 本件に関するお問い合わせ ■ ヒューマンホールディングス株式会社 担当：若林、平
TEL：03-6846-8002 FAX：03-6846-1220 E-mail：kouhou@athuman.com

[参考]

Z世代の仕事観と自分らしさに関する調査 2024 vol.1 <https://www.athuman.com/news/2024/19779/>
Z世代の仕事観と自分らしさに関する調査 2024 vol.2 <https://www.athuman.com/news/2024/20017/>

■スペシャルコンテンツ「My SELFing is __ .」

“なりたい自分”の姿に向かって歩む人たちの目標の立て方や、仕事の向き合い方を紹介する記事コンテンツ。一人ひとりの「SELFing」を通して、多様な生き方を紹介し、“なりたい自分”を見つけるヒントを提供します。

「My SELFing is __ .」: <https://www.athuman.com/special/#section-myselfingis>

■ヒューマングループについて

ヒューマングループは、教育事業を中核に、人材、介護、保育、IT、美容、スポーツと多岐にわたる事業を展開し、2025年4月に創業40周年を迎えました。1985年の創業以来「為世為人（いせいいじん）」を経営理念に掲げ、教育を中心とする各事業を通じて、労働力不足、高齢化社会、待機児童問題など、時代とともに変化するさまざまな社会課題の解決に取り組んでまいります。各事業のリソースを活用し、深刻化する国内の労働人口減の課題解決に向け、より一層、努めてまいります。



人と社会に向き合い続けてきたヒューマングループは、いま世界全体で達成すべき目標として掲げられた SDGs（持続可能な開発目標）にも積極的に取り組んでいます。SDGs への貢献を通じて、より良い社会づくりに貢献していきます。

●ヒューマンホールディングス ウェブサイト: <https://www.athuman.com/>

会社概要

ヒューマンホールディングス株式会社

- 代表者：代表取締役社長 佐藤 朋也
- 所在地：東京都新宿区西新宿 7-5-25 西新宿プライムスクエア 1 階
- 資本金：12 億 9,990 万円 ●URL: <https://www.athuman.com/>

■本件に関するお問い合わせ■ ヒューマンホールディングス株式会社 担当：若林、平 TEL：03-6846-8002 FAX：03-6846-1220 E-mail：kouhou@athuman.com
