

【Z世代の仕事観と自分らしさに関する調査 2026 vol.1】 企業選び、「給与」より「仕事の社会的ニーズ」を重視 労働力不足を「自身の活躍機会」と捉えるポジティブ層が4割超

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、2026年卒（以下「26卒」）の新社会人を含む20～29歳の男女計1,000名を対象に、「Z世代の仕事観と自分らしさに関する調査 2026」を実施しました。

【本件のポイント】

- Z世代は企業選びで「仕事の社会的ニーズの高さ」を重視する傾向があり、「給与額の高さ」を約6pt上回る結果に。26卒は46.8%と、既卒以上に社会的ニーズの高さを重視
- 国内の労働力不足に対し Z世代は「働き方の多様化が進む（55.6%）」、「自身の活躍機会が増える（41.4%）」など、社会課題を前向きに捉える層が多数
- 仕事を通じて「自分が成長できている」と実感することを Z世代の53.7%が重視する一方、「なりたい自分」を明確に描けているのはわずか7.8%にとどまり、「SELFing」の社会的必要性が浮き彫りに

【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26卒の新社会人を含む、企業や団体に勤める20～29歳の男女1,000名を対象に「Z世代の仕事観と自分らしさに関する調査 2026」を行いました。

■ 26年卒含む 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 2026」

国内の深刻な労働力不足と急速なAIの普及は、これからの社会を担うZ世代にとって最も身近な課題です。特に高校・大学時代をコロナ禍の不確実な情勢下で過ごした26卒世代は、デジタルをインフラとして捉える一方、社会への貢献や自分らしさを重視する傾向にあります。本調査では、AI時代において20代が「キャリア」や「なりたい自分」をどのように捉え直しているのかを明らかにしました。vol.1ではZ世代の仕事観について発表いたします。

【調査概要】

[期間]2026年4月1日（水）～4月7日（火） [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

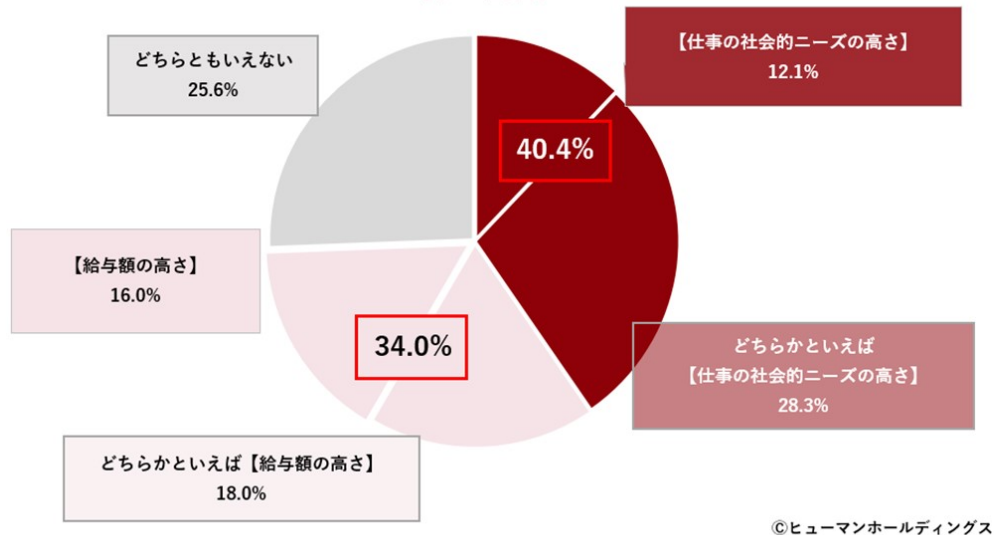
※調査結果の構成比は小数点2位以下を四捨五入して算出しているため、合計値は必ずしも100%とはなりません

■ 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、原野
TEL：03-6846-8002 FAX：03-6846-1220 E-mail：kouhou@athuman.com

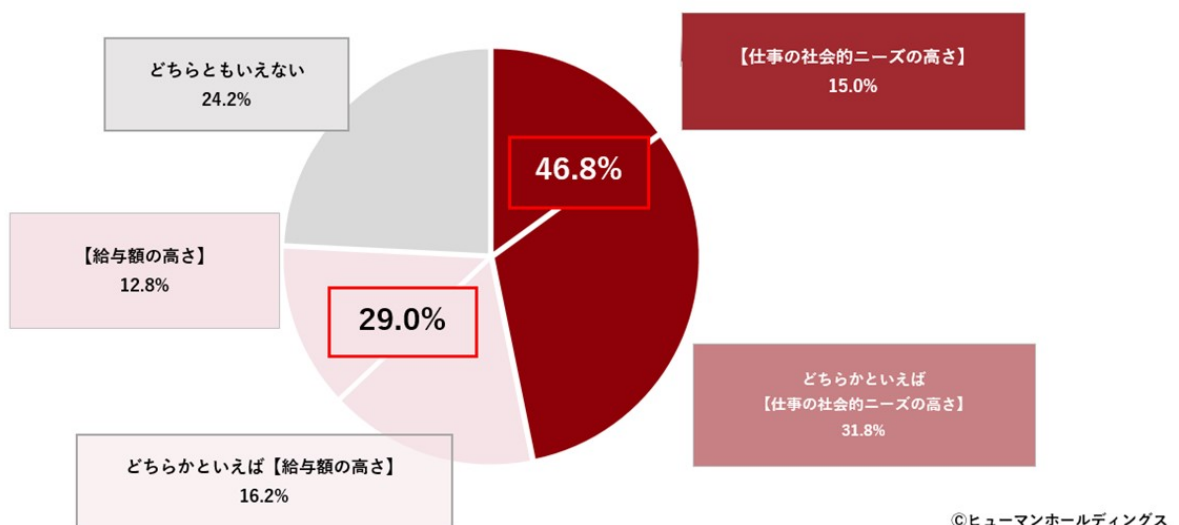
Q1. Z世代の40.4%が「仕事の社会的ニーズの高さ」を重視し、リテンションの基準が変容

Z世代が現在の勤務先を選択した際に「仕事の社会的ニーズの高さ」と「給与額の高さ」の、どちらを重視したかを尋ねたところ、全体では「給与額（34.0%）」よりも「仕事の社会的ニーズ（40.4%）」を重視する人が6.4pt多くなりました。特に26卒ではその差が顕著で、仕事の社会的ニーズ重視が46.8%に対し、給与重視は29.0%と圧倒的な差が出ています。従来の「給与額の高さ」が、「社会から必要とされているか」という社会的価値を重視する傾向が顕著に表れました。

Z世代が勤務先を選ぶ際に重視したこと、今後重視したこと
(単一回答)

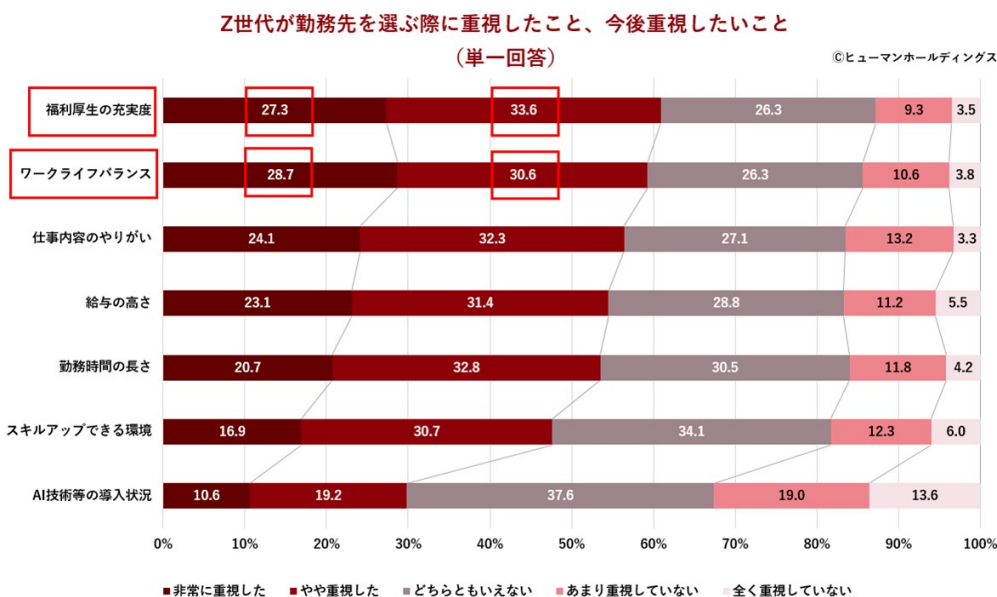


26卒が勤務先を選ぶ際に重視したこと、今後重視したいこと
(単一回答、n=500)



Q2. 勤務先の決定にあたり「福利厚生」や「仕事とプライベートの両立」を意識

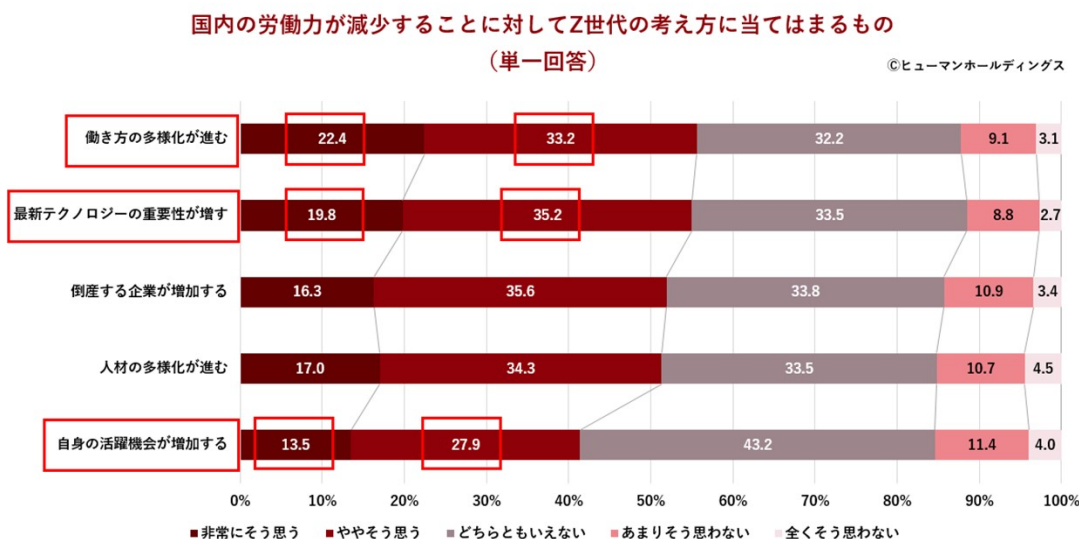
Z世代の勤務先を選ぶ際に重視したことは、最も多かった回答が「福利厚生の充実度」（60.9%）となりました。次いで「ワークライフバランスのとりやすさ」、「仕事内容のやりがい」、「給与の高さ」、「勤務時間の長さ」を全体の半数以上が重視しています。「スキルアップできる環境かどうか」も47.6%が重視しており、個人の成長と環境の両立を求める実態が見て取れます。



Q3. 労働力減少がもたらす影響を「機会」と捉えるポジティブな見方

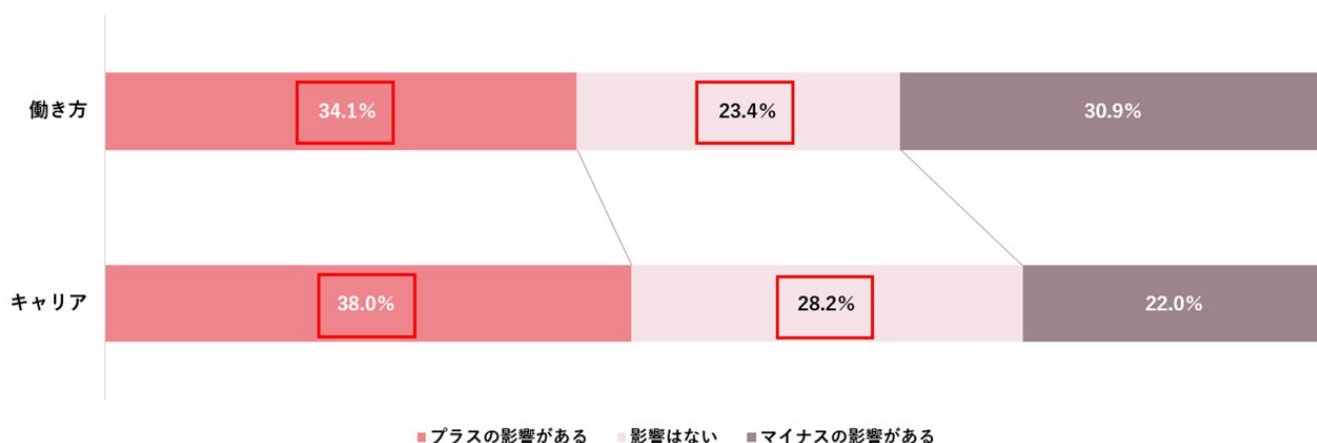
国内の労働力が減少していくことに対し、「働き方の多様化が進む」（55.6%）や「最新テクノロジーの重要性が増す」（55.0%）など、Z世代の社会の変化を前向きに捉える回答が半数を超えました。また、「自身の活躍機会が増加する」との回答も41.4%に達しており、社会の危機を新時代のチャンスと捉えるZ世代の姿が浮き彫りになりました。

この傾向は個人の意識にも反映されており、自身の「キャリア」にプラスの影響がある、または影響はないと答えた「非ネガティブ層」は合わせて66.2%に上ります。同様に「働き方」への影響についても、計57.5%がプラスの影響がある、または影響はないと回答しました。労働力減少を単なる社会問題として悲観せず、むしろ自分らしいキャリアを築くための好機と捉える、Z世代ならではのたくましさが見える結果となっています。



国内の労働力が減少していく中で、Z世代自身の「働き方」や「キャリア」には
どのような影響があると思うか（単一回答）

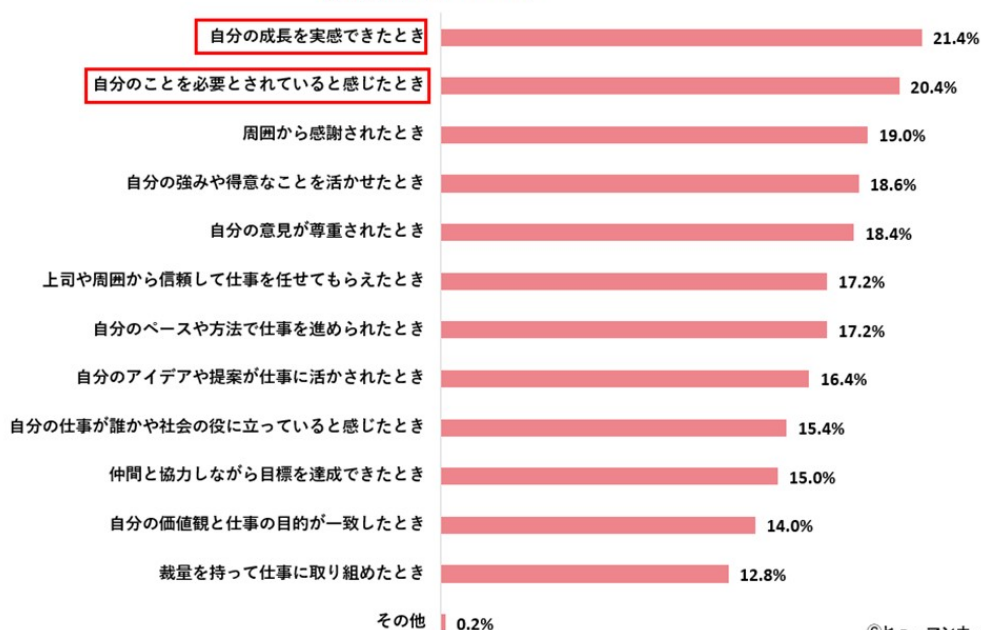
©ヒューマンホールディングス



Q4. 「自分らしくありたい」シーンは、成長の実感や他者からの必要性

Z世代のうち、26卒を除く既卒の500人がこれまでに仕事を通じて「自分らしくありたい」と思ったシーンは、「自分の成長を実感できたとき」（21.4%）が最多となりました。次いで「自分のことを必要とされていると感じたとき」（20.4%）、「周囲から感謝されたとき」（19.0%）、「自分の強みや得意なことを活かせたとき」（18.6%）が続いており、自己の成長や存在価値が自分らしさの源泉となっている様子が見えます。

既卒社員がこれまでに仕事を通じて「自分らしくありたい」と思ったシーン
（複数回答、n=500）

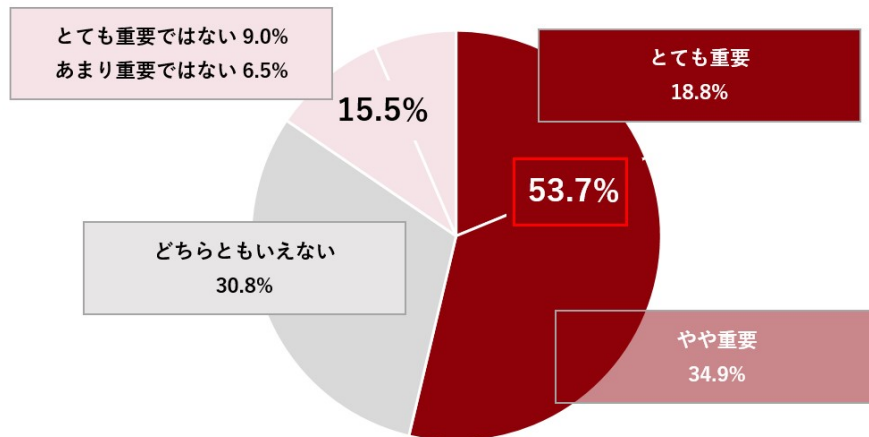


©ヒューマンホールディングス

Q5. 成長意欲は高い一方で、7割以上が自身の理想の姿を十分に描けていない課題

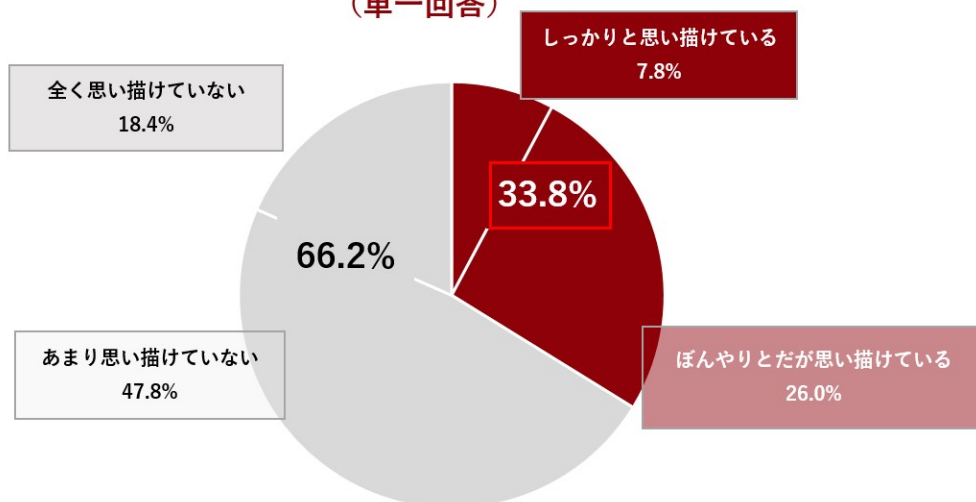
仕事を通じて「自分が成長できている」と実感することは重要か、と尋ねたところ、Z世代は成長を重要視する層が53.7%と半数を超えました。一方で、「なりたい自分」の姿を思い描けている回答者は33.8%にとどまります。特に「しっかりと思い描けている」人はわずか7.8%であり、理想と現実のギャップを埋めるための自己実現（SELFin）に向けた環境や、考える機会の必要性が示唆されました。

Z世代は仕事を通じて「自分が成長できている」と
実感することが重要か（単一回答）



©ヒューマンホールディングス

Z世代は今後の「なりたい自分」の姿を思い描けているか
（単一回答）



©ヒューマンホールディングス

[参考]

[Z世代の仕事観と自分らしさに関する調査 2025 vol.1](#)

[Z世代の仕事観と自分らしさに関する調査 2025 vol.2](#)

■ 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、原野
TEL：03-6846-8002 FAX：03-6846-1220 E-mail：kouhou@athuman.com

■「組織の安定」から「個の価値」へ、26 卒が求める SELFing の形

今回の調査で浮き彫りになったのは、2026 年卒を中心とした Z 世代の「理性的かつ社会志向なキャリア観」となりました。特に高校・大学時代の多くをコロナ禍という不条理な社会情勢下で過ごした 26 卒世代は、既存のシステムや組織の永続性を妄信していません。だからこそ、企業選びにおいて「給与」以上に「社会的ニーズ」を重視するという、本質的な安定を求める傾向が強まっています。

Z 世代にとっての「安定」とは、組織に守られることではなく、社会に必要とされるスキルを持ち、自分らしく輝き続けること、すなわち「SELFing」そのものです。企業側には、単なる労働力の確保としてではなく、一人ひとりの「SELFing」を支援し、共に社会課題を解決していくパートナーとしての姿勢が求められています。

vol.1 では Z 世代の仕事観を中心にお伝えしましたが、続く vol.2 では、急速に普及する生成 AI への意識が、Z 世代の「なりたい自分（SELFing）」にどのような変化をもたらしているのかを続報します。AI によって創出された時間を、Z 世代はさらなるスキルアップに充てるのか、それとも自身のウェルビーイングのために使うのか。最新テクノロジーと Z 世代のライフスタイルの意外な相関関係については 2026 年 5 月中旬に公開予定です。

■ヒューマングループについて

1985 年の創業以来「為世為人（いせいじん）」を理念に掲げ、教育を中核に人材、介護、保育、IT、美容、スポーツと多岐にわたる事業を展開しています。

深刻な社会課題である「労働人口減」に対し、各事業の専門性を活かした 4 領域で解決を推進しています。教育・人材事業による「海外人材の活用」、介護（通所・訪問・ホスピス等）や保育・学童運営による「国内労働力の確保」、RPA・AI・IT コンサルを通じた「生産性の向上」、そして MBA を含む社会人教育による「専門教育・リスキリング」に注力。SDGs への貢献を通じて、誰もが自分らしく生き、学び、働ける社会の実現と、時代に即した労働環境の革新に取り組んでいます。

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



Human

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、原野
TEL：03-6846-8002 FAX：03-6846-1220 E-mail：kouhou@athuman.com