

【40代の転職ガイド！】エージェントやサービスの選び方を解説



「40代で転職ができるか不安…」

「40代の転職がしやすいエージェントってどこなの？」

このような悩みを抱えている方も多いのではないのでしょうか？

一般的に40代の転職は20代に比べて、スキルや経験などが求められます。スキルと経験があれば、キャリアや年収アップを実現できます。

しかし、適切な転職サイトやエージェントを利用しないと、スキルや経験があっても、希望の年収にたどりつかないでしょう。

そこで本記事では、40代の転職サイトやエージェントの選び方や注意点、サービスなどを紹介します。

本記事を読むと、40代でもスムーズに転職できる方法がわかり、理想的なキャリアや年収に近づけるでしょう。

ぜひ最後までお読みください。

[【40代の転職ガイド！】エージェントやサービスの選び方を解説](#)

[40代で転職はできるのか？](#)

[40代から一生できる仕事の特徴](#)

[40代の転職市場の現状](#)

[40代の転職成功例と市場評価](#)

40代向け転職サイトとエージェントの選び方

- 転職サイトとエージェントを把握する
- おすすめ転職サイトと特徴を理解する
- 選択基準を明確にする

40代の転職の注意点

- 年齢が不利になることがある
- 希望の給与を交渉する
- 長期的視点でのキャリアプランニング

40代の転職活動の手順

1. 求人を探して応募する
2. キャリアカウンセリングを活用する
3. 転職サイト・エージェントで転職先を探す

40代におすすめの転職サイト

高評価の転職サイト

1. リクナビNEXT
2. ビズリーチ
3. doda

専門職の転職サイト

1. リクルートエージェント
2. レバテック
3. リーガルジョブボード

まとめ

40代で転職はできるのか？



40代は、仕事の経験も増え、スキルにも自信がついてくる頃です。

とはいえ、社会の変化や技術の進歩に触れる中で、自分の今の働き方に疑問を感じることもあるでしょう。

そんな中での転職は、ただ働く場所を変えるだけではなく、より自分らしく働くための大切な決断になります。

40代から一生できる仕事の特徴

専門性が求められ、これまでの経験が評価されるような職種であれば、40代からでも十分に活躍のチャンスがあります。

例えば、ITコンサルタントやプロジェクトマネージャー、医療・法律関連の仕事などが挙げられます。

どれも、積み重ねてきた知識やスキルを活かしやすく、年齢を重ねたからこそ目指せるキャリアといえるでしょう。

技術の進歩により、ITやデジタルマーケティング、医療技術の分野では、専門スキルを持つ人材の需要が高まっています。

一方で、高齢化が進む日本では、医療・介護の分野において中高年の経験者がますます重宝されるようになっています。

まさに、40代で評価されるポイントは「経験」と「専門性」といえるでしょう。

出典：

[経済産業省「IT人材需給に関する調査」](#)

[東京ドクターズ「医療人材不足の原因」](#)

40代の転職市場の現状

最近では、40代の転職活動が活発になっています。

中でも、専門職へのチャレンジを選ぶ人が、他の世代よりも多く見られます。

転職を成功させるには、あらかじめ市場のニーズを把握し、自分のスキルをどう活かせるかを整理しておく、安心して行動に移しやすくなります。

履歴書の書き方や面接対策は、転職セミナーやキャリアカウンセリングを活用して準備しましょう。

経験を活かし、必要なスキルを磨くことが、40代のキャリアづくりに重要です。

一生続けられる仕事への転職は、ただの職探しではなく、自分らしい人生を築く転機になります。

40代の転職成功例と市場評価

40代の転職は、単なる職場の変更ではなく、人生を見つめ直す機会になります。

実際、多くの方が転職を通じて、自分に合った働き方ややりがいを手に入れています。

その背景には、明確なキャリア戦略と、市場の動きを見極める力があるといえるでしょう。

40代向け転職サイトとエージェントの選び方



40代で転職を目指すなら、どの転職サイトやエージェントを選ぶかが、成功のカギになります。

信頼できるサポートと情報を得られるかどうか、その後の転職活動を左右するといっても過言ではありません。

転職サイトとエージェントを把握する

転職サイトとエージェントにはそれぞれにメリットがあります。

転職サイトでは多くの求人を自分でチェックして、好きなタイミングで応募が可能です。

一方で、エージェントを利用すれば、履歴書のチェックや面接の練習など、丁寧なサポートが受けられます。

40代で専門職を目指す方にとっては、こうした個別サポートが成功を後押ししてくれるはずです。

次にどんなサイトがあるか、サービスの利点を解説します。

おすすめ転職サイトと特徴を理解する

40代におすすめの転職サイトやエージェントには、その年代特有のニーズに特化したサービスを提供している強みがあります。

- リクナビNEXT
- ビズリーチ
- リクルートエージェント
- ミドルの転職

上記の転職サイトは管理職や専門職向けに高収入求人を紹介しています。

40代からのキャリアチェンジを支援するプログラムを備えており求人数も豊富で、あなたにピッタリな仕事が見つかります。

これまでの経験を活かしながら、新しい職場での活躍の場を広げたいなら、40代の強みを活かすサービスの活用がおすすめです。

選択基準を明確にする

転職サイトやエージェントを選ぶときは、次のようなポイントを意識しましょう。

1. その業界に特化しているか
2. サポート体制は充実しているか
3. 実際の利用者の口コミや評価はあるか

上記の基準を参考に、自分に合ったサービスを選ぶと、転職活動がスムーズに進みやすくなります。

特に40代の転職では、キャリアカウンセリングや転職支援などの可否が成功のカギになります。

成功事例なども参考にしながら、自分に合うサービスを見つけ、新しいキャリアへの一歩を踏み出してみてください。

40代の転職の注意点



40代の転職には若い世代と異なる課題が伴います。

年齢が高まるにつれて、職場での役割や必要なスキルが変わるため、転職の計画をしっかりと立てることが重要です。

本章では40代が転職を考える際の重要ポイントと、想定されるリスクへの対策を紹介します。

年齢が不利になることがある

40代の転職では年齢が不利に働くことがあります。

そのため、専門性やこれまでの経験をしっかりと伝えることが重要です。

[厚生労働省](#)によると、40代の転職成功率は若い世代よりもやや低めというデータもあります。

背景には、高い役職や収入を希望する人が多いことが関係しています。

希望の給与を交渉する

40代での転職では、給与や労働条件の交渉がとても重要です。

年齢を重ねるにつれて、生活の質や家庭の状況にも変化が出てくるためです。前職と同等かそれ以上の条件を希望するのは当然です。

しかし、新しい職場でどのように評価されるかは、これまでの経験やスキル次第で決まります。

自分の市場価値を把握したうえで、無理のない条件で交渉を進めるのがコツです。

長期的視点でのキャリアプランニング



40代での転職は、次の職を探すだけでなく退職までを見据えたキャリアをどう描くかを考える良いタイミングです。

将来のビジョンをしっかり持ち、その目標に合った職種や業界を選ぶことが、満足のいく転職につながります。

40代での転職は、焦らず計画的に進めることが大切です。

市場の動きを把握しながら、自分のスキルや強みを客観的に見つめ直してみましょう。

信頼できる転職エージェントを活用すれば、リスクを減らしながら、より自分に合った選択が可能です。

40代の転職活動の手順



40代の転職は戦略と計画性が必要です。

これまでの経験を活かす一方で、新しい環境への柔軟な対応も求められます。

本章では40代が転職活動を進めるうえで、押さえておきたい具体的な手順を紹介します。

1. 求人を探して応募する

40代の転職活動では、まず自分に合った求人を見つけることから始めましょう。

厚生労働省の統計や会社四季報を参考に、求人が多い業界や職種に注目するのがポイントです。

[厚生労働省](#)のデータでも、ITなどの分野では中高年層の専門スキルが求められていることが分かっています。

こうした情報を活用しながら、転職サイトやエージェントを使って、自分のスキルにマッチする求人を探ることが大切です。

2. キャリアカウンセリングを活用する

キャリアカウンセリングを受けると、自分のキャリアプランを見直し、どのような職種が合っているのかを専門家と一緒に考えるきっかけになります。

職歴やスキルだけでなく、今後の市場ニーズや将来性まで踏まえたアドバイスが受けられるため、無理のない現実的な目標を立てやすくなります。

3. 転職サイト・エージェントで転職先を探す

特定の業界に特化した転職サービスの例として、以下の2つを挙げます。

- bicJOB.com
- [レバテック](https://reba-tech.com)

上記サービスの特徴は以下の3つです。

- 専門知識が必要な求人が豊富で即戦力として活躍できる人材に適した案件が多数ある。
- 業界経験者のキャリアアップにも強く、ミスマッチの少ない転職が可能です。
- 専門のアドバイザーがキャリア形成のサポートをしてくれる。

専門特化型の転職サービスなら、資格や経験を活かして40代からでも新しいキャリアを築くことが可能です。

40代におすすめの転職サイト



40代での転職は、慎重に進めましょう。

キャリアの積み重ねや家庭の事情などが影響するため、転職サイトやサービスの選び方が成功を左右する大きなポイントになります。

本章では、40代におすすめの転職サイトとサービスを紹介し、それぞれの特徴や選ばれる理由についてお伝えします。

高評価の転職サイト

おすすめの転職サイトは次の3つです。

1. リクナビNEXT
2. ビズリーチ
3. doda

順番に見ていきましょう

1. リクナビNEXT

リクナビNEXTは管理職や専門職、経営幹部などハイクラス層向けの求人が充実し、年収1,000万円以上の求人が全体の3分の1を占めます。

日本最大級の求人数を誇り、求人の約9割が正社員募集で、安定した雇用形態を希望する中高年層におすすめです。

管理職やマネジメント経験者向けの求人も多数掲載されており、即戦力人材を求める企業に適しています。

[リクナビNEXT](#)

2. ビズリーチ

ビズリーチは、年収600万円以上の管理職・専門職向け求人が豊富なのが魅力です。

ヘッドハンターへのキャリア相談が可能で、面接確約のスカウト機能でスピード転職が可能です。

外資系やスタートアップ企業の非公開求人もあり、キャリアアップを目指す40代にはおすすめのサイトです。

[ビズリーチ](#)

3. doda

転職エージェントと転職サイトの両方のサービスを利用でき、管理職・マネジャー・社員の平均年齢50代以上の求人情報を掲載しています。

スカウトサービスを活用して効率的な求人探しが可能で、全国から幅広い業界・職種の人材を探せます。

非公開求人の紹介や書類添削・面接対策などサポート体制が充実し、スカウト機能を活用して効率よく転職活動を進められるのが特徴です。

[doda](#)

専門職の転職サイト

ここでは専門職を紹介する代表的な転職サイトを3つ解説します。

1. リクルートエージェント
2. レバテック
3. リーガルジョブボード

順番に見ていきましょう

1. リクルートエージェント

全国・全業種を網羅した業界No.1の求人数を誇り、各業界・職種に精通したコンサルタントがいます。

コンサルタントは各業界の求人動向にも精通しており、培ったスキルや実績をどのような業界で活かせるか、幅広いキャリアプランを提案できることが特徴です。

[リクルートエージェント](#)

2. レバテック

レバテックは、IT業界に特化した転職エージェントとして、10年以上の転職支援実績があります。

IT専門職に特化した転職対策を提供し、高い内定率を誇ります。

専門アドバイザーによる丁寧な添削を受ける事ができ、的確なマッチングが実現可能です。

[レバテック](#)

3.リーガルジョブボード

リーガルジョブボードは、弁護士・司法書士・弁理士・法務など士業特化型の転職サイトです。

管理職や専門職の求人も多数掲載されています。

企業や事務所からのスカウト機能や、業界知識に精通した専任エージェントがサポートするので安心して転職活動を進められます。

[リーガルジョブボード](#)

まとめ

40代からのキャリア変革や転職を成功に導くために大切なことは、次の3つです。

1. これまでの経験を活かせる仕事を選ぶ
2. 自分に合った転職サイトをうまく活用する
3. 長い目で見たキャリアの計画を立てておく

この3つを意識することで、転職活動もよりスムーズに進みやすくなります。

40代で転職したい方は、ぜひお気軽にお試しください。