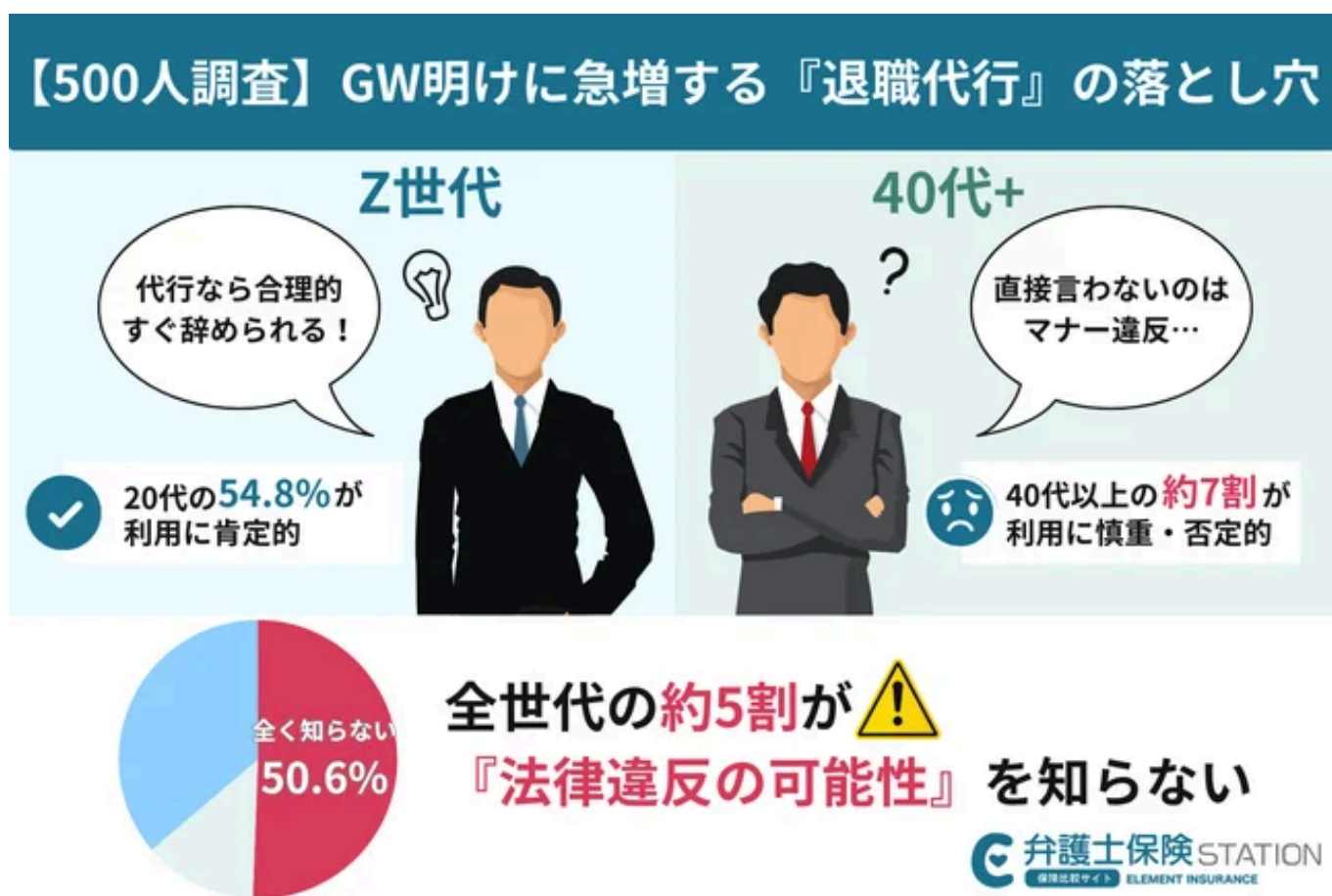


## 【500人調査】GW明けに急増する退職代行の落とし穴。「非弁行為」のリスクを知らない層が全世代で半数に到達、専門家が警鐘

株式会社エLEMENTによる退職代行に関する意識調査



人手不足が深刻化し「労働流動性」が高まる中、2026年もゴールデンウィーク明けの退職者急増が予想されます。

《株式会社エLEMENT》（本社：神奈川県川崎市、代表取締役：近藤勉）は、弁護士保険比較サイト「弁護士保険STATION (<https://bengoshi-h.info/>)」において、全国の17～75歳、男女500人を対象に退職代行に関する意識調査を実施しました。

調査の結果、Z世代の過半数が退職代行を肯定する一方、51.6%が「弁護士への直接依頼」が可能であることを知らず、さらに全世代の約5割が業者による「非弁※<sup>1</sup>リスク」を認知していない実態が浮き彫

りとなりました。

法的な交渉が不可欠な場面で、無資格業者によるトラブルも懸念されます。

本リリースでは、離職を巡る世代間の価値観ギャップと、個人が自衛のために身につけるべき法的リテラシーの重要性を提示します。

※<sup>1</sup>【非弁行為とは】 弁護士以外の業者が報酬を得て、有休や賃金の「交渉」を行う違法行為のこと。民間業者は意思の伝達のみが可能で、交渉を行うと法律違反となりリスクを伴います。

## ■調査概要

調査方法 : インターネット調査

調査対象 : 全国の17～75歳、男女500人

↳ Z世代(17～32歳) 250人、40代以上(40～75歳) 250人

調査日 : 2026年4月

有効回答数 : 500件

調査機関 : Freeasy

## ■調査結果サマリー

- ・ Z世代の**54.8%**が退職代行に肯定的。40代以上（約3割）と意識差が鮮明に。
- ・ 弁護士に直接「退職交渉」を依頼できると知らないZ世代は**51.6%**と半数超。
- ・ 無資格業者の「非弁リスク」を、**全世代の約5割**が「全く知らない」と回答。

[関連コラムはこちら](#)

## アンケート調査結果

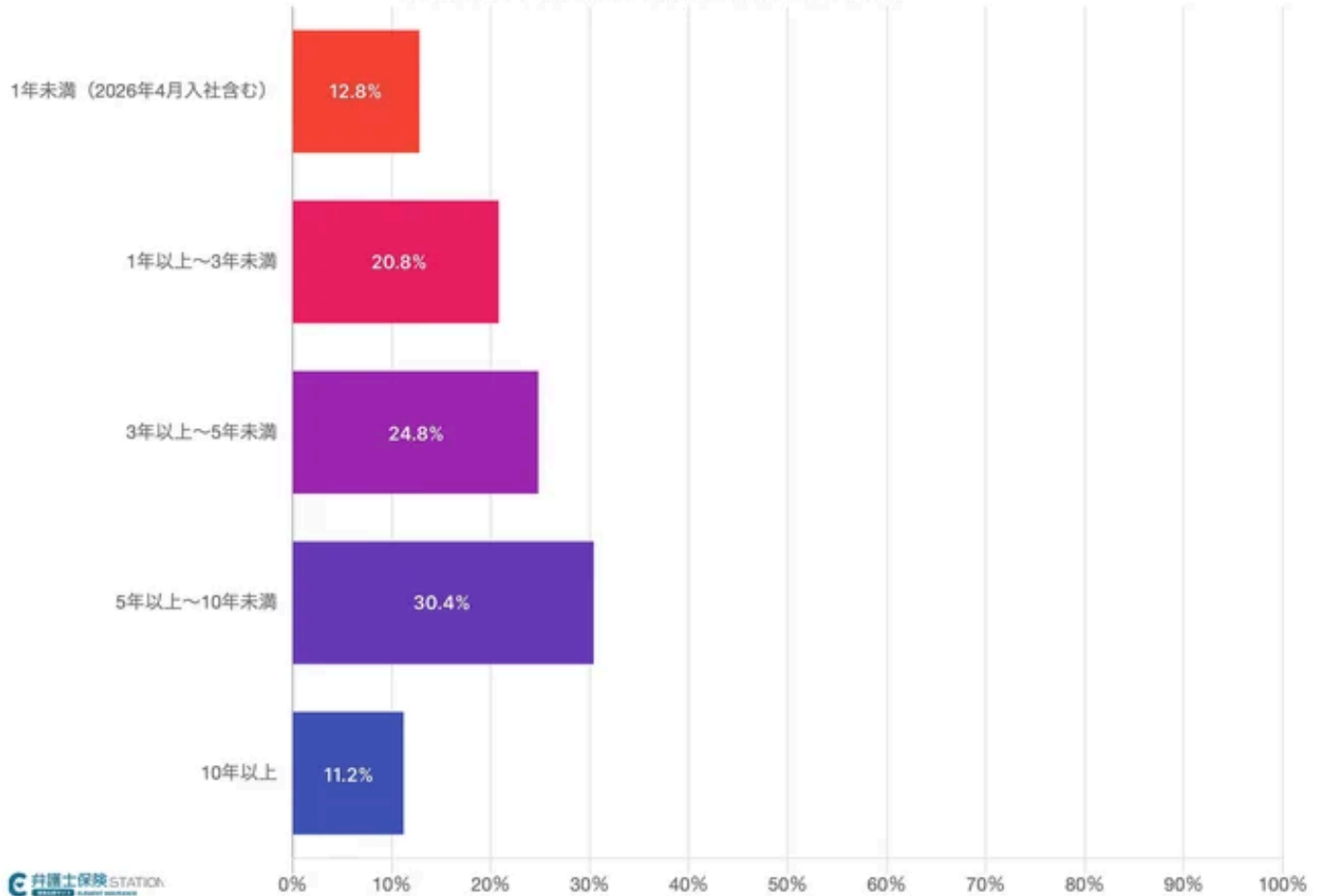
### ■勤続年数

【Z世代】Z世代の「勤続年数」、実際はどれくらい？

## 「5～10年」が最多の3割。若手ながらキャリアの転換期にある層が中心。

n=250(井ノ口保険ステーション調べ)

Q1 現在の会社・勤務先における勤続年数を教えてください。

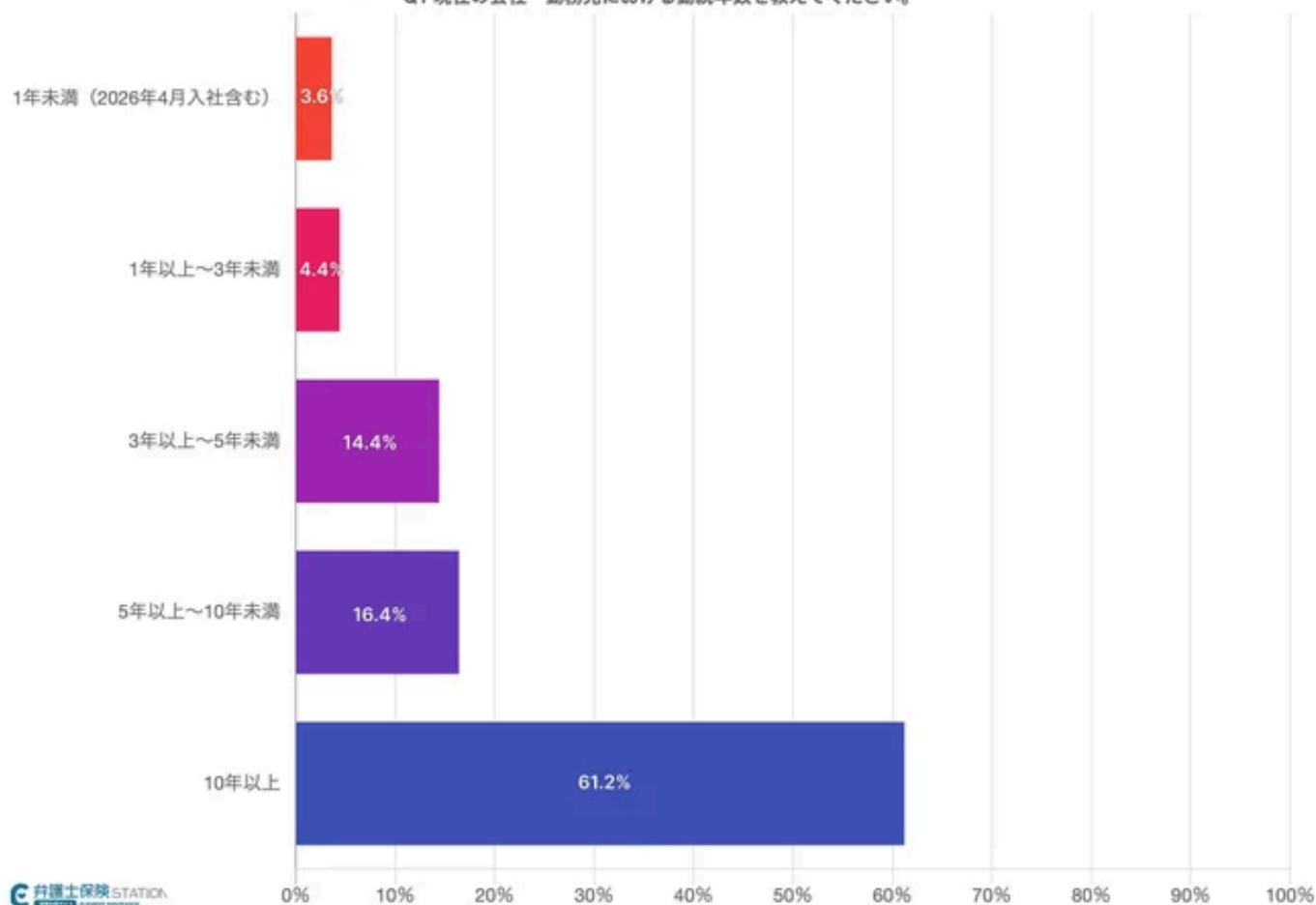


勤続「5年以上10年未満」が30.4%で最多。次いで「3年以上5年未満」が24.8%となった。

入社1年未満の層は12.8%にとどまる一方、10年以上の層も11.2%存在しており、若年層ながら一定の勤続年数を持つ層が中心の回答となった。

### 【40代以上】 40代以上のベテラン層、勤続の実態は？

Q1 現在の会社・勤務先における勤続年数を教えてください。

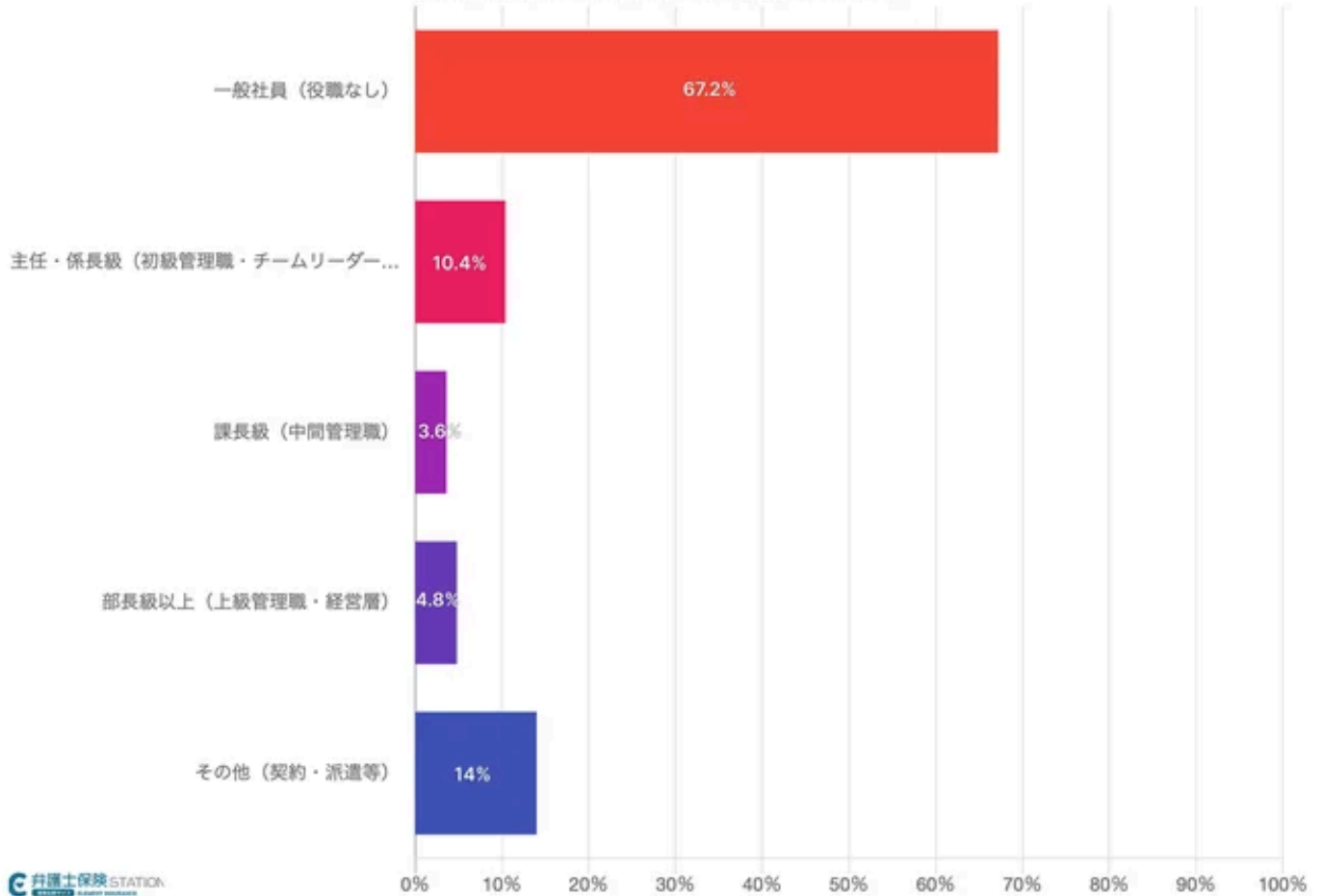


勤続「10年以上」が61.2%と圧倒的多数を占めた。次いで「5年以上10年未満」が16.4%、「3年以上5年未満」が14.4%となり、長期間同一組織に属しているベテラン層が回答者の大半を占める結果となった。

## ■役職

### 【Z世代】組織内での立ち位置は？

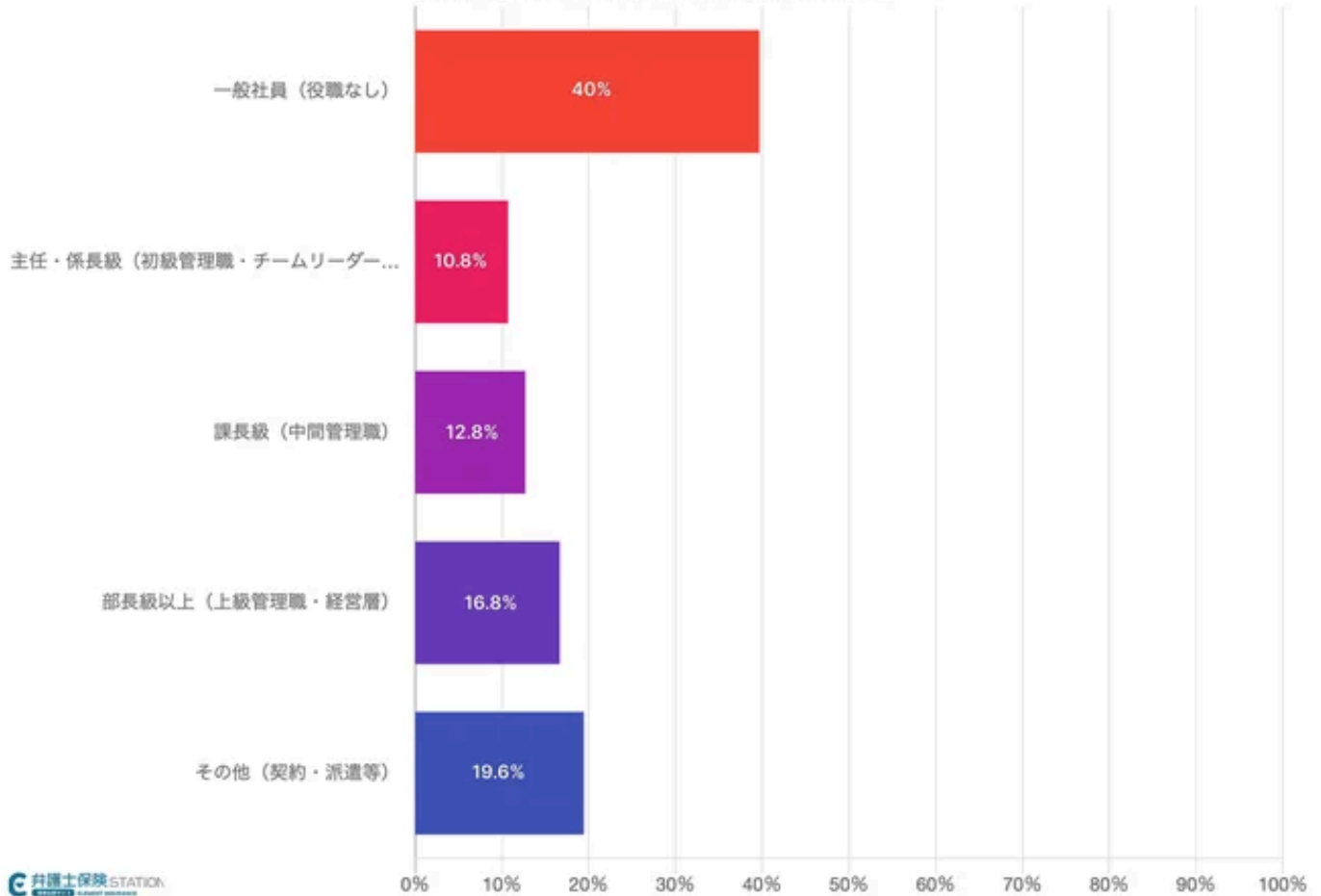
Q2 現在の役職について、最も近いものを選んでください。



「一般社員 (役職なし)」が67.2%と約7割を占めた。役職者については「主任・係長級」が10.4%、「部長級以上」が4.8%、「課長級」が3.6%となった。また、契約・派遣社員等の「その他」も14%存在している。

## 【40代以上】回答者の役職構成は？

Q2 現在の役職について、最も近いものを選んでください。



「一般社員」が40%で最多だが、役職者も多い。内訳は「部長級以上」が16.8%、「課長級」が12.8%、「主任・係長級」が10.8%となった。また、契約・派遣社員等を含む「その他」は19.6%であった。

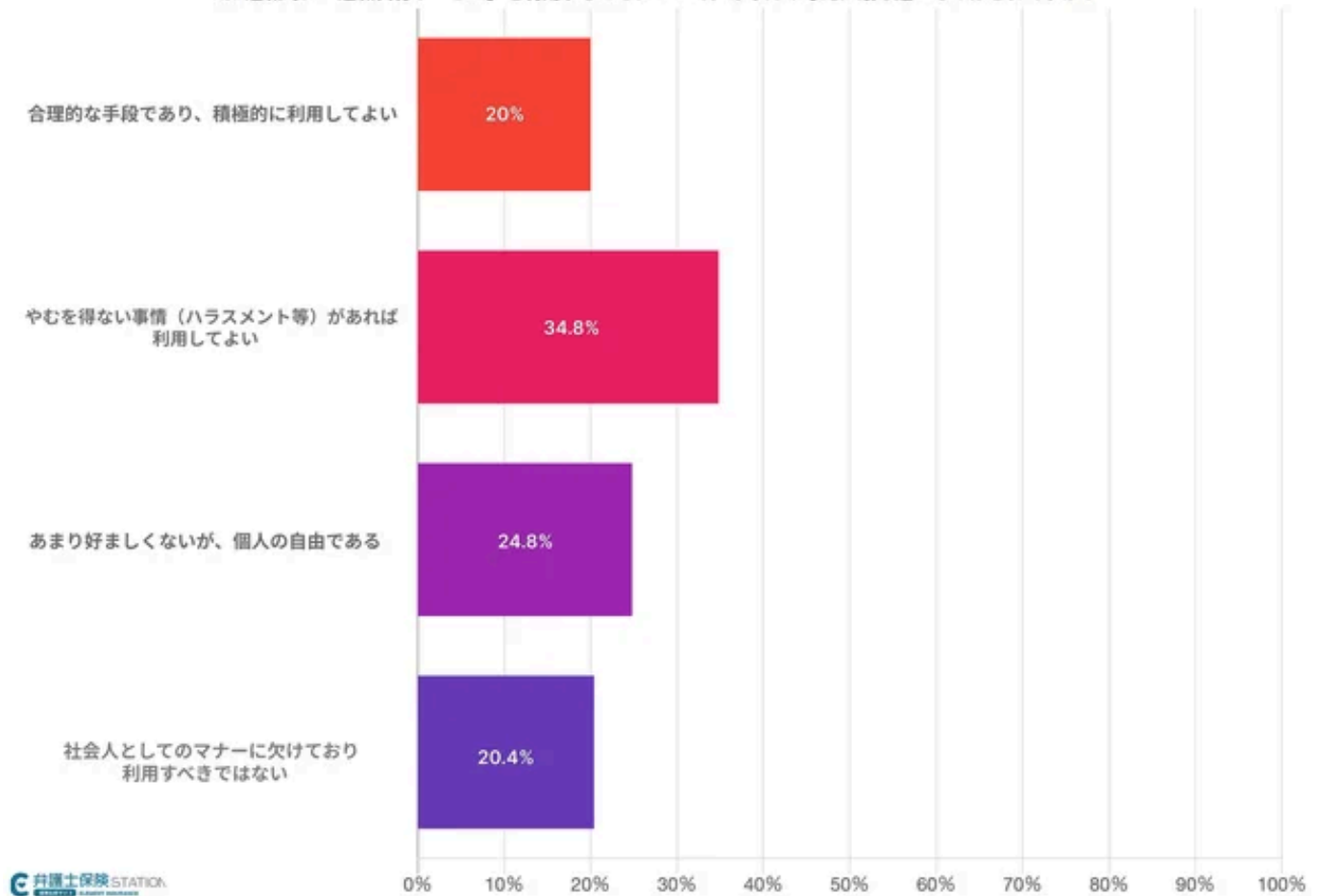
## ■退職代行の利用意向

【Z世代】退職代行を使うのは「アリ」か「ナシ」か？

過半数が「合理的」「やむを得ない」と肯定。代行はもはや特殊な手段ではない。

n=250(井ノ口保険ステーション調べ)

Q3 退職時に「退職代行サービス」を利用することについて、あなたの考えに最も近いものはどれですか？



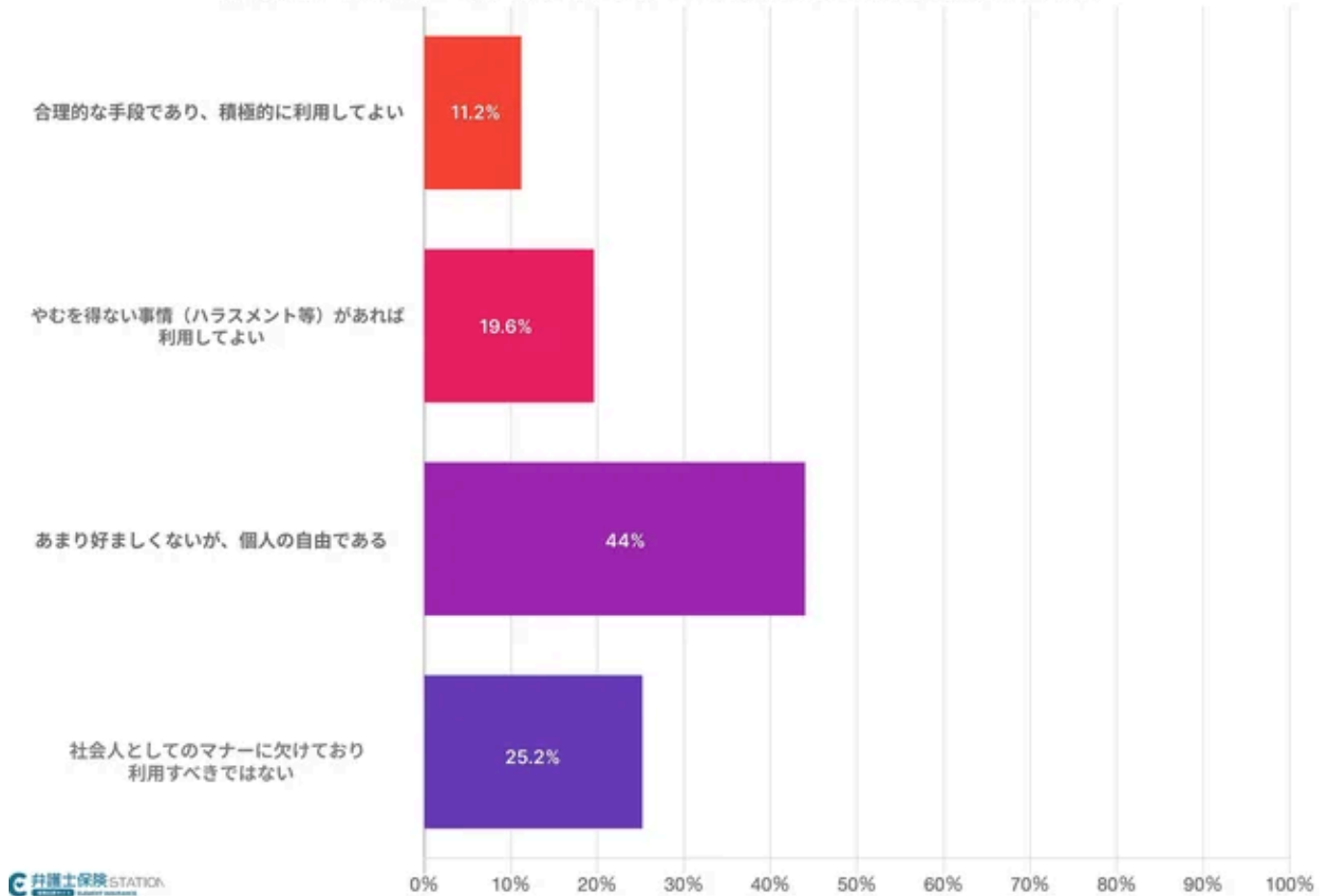
井ノ口保険 STATION

「合理的な手段」「事情があれば可」を合わせた肯定的回答は54.8%と過半数に達した。

一方で「マナーに欠ける」とする否定派は20.4%にとどまり、退職代行を正当な選択肢として捉える傾向が顕著に見られた。

## 【40代以上】退職代行をどう見ている？

Q3 退職時に「退職代行サービス」を利用することについて、あなたの考えに最も近いものはどれですか？



肯定的回答（合理的・事情があれば可）の合計は30.8%に留まった。「個人の自由」とする中立派が44%と最多で、「マナーに欠ける」との否定派は25.2%となり、Z世代よりも利用に対して慎重な姿勢が伺えた。

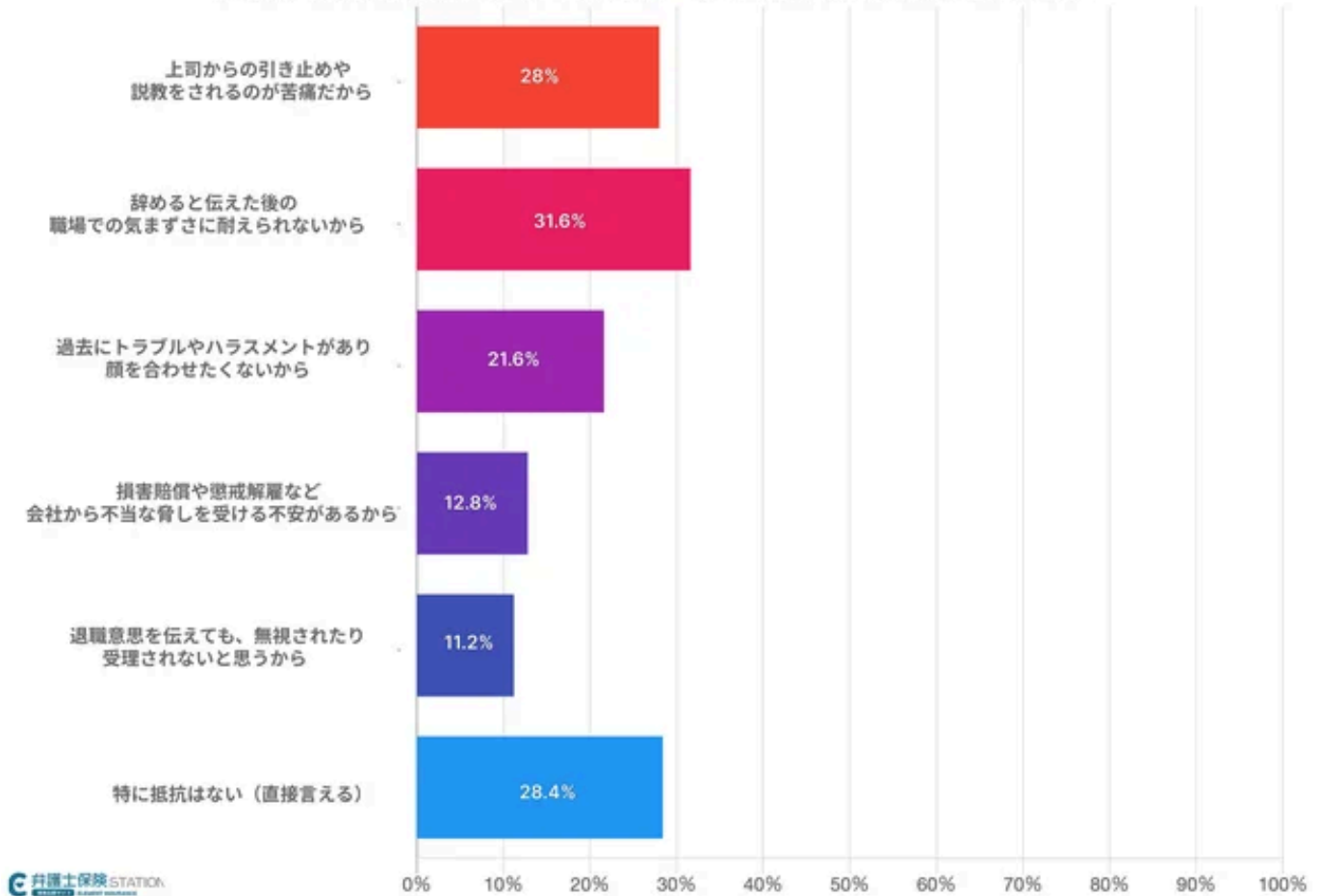
## ■直接言えない理由

### 【Z世代】なぜ上司に「直接」言えないのか？

## 「職場での気まずさ」と「説教への恐怖」が、若手の前に立ちはだかる高い壁。

n=250(弁護士保険ステーション調べ)

Q4 退職を検討した際、会社（上司）に「直接言えない・言いたくない」と感じる最大の理由は何ですか？



「職場での気まずさ（31.6%）」が最多で、「上司の引き止め・説教（28%）」が続く。「特に抵抗はない」は28.4%であった。

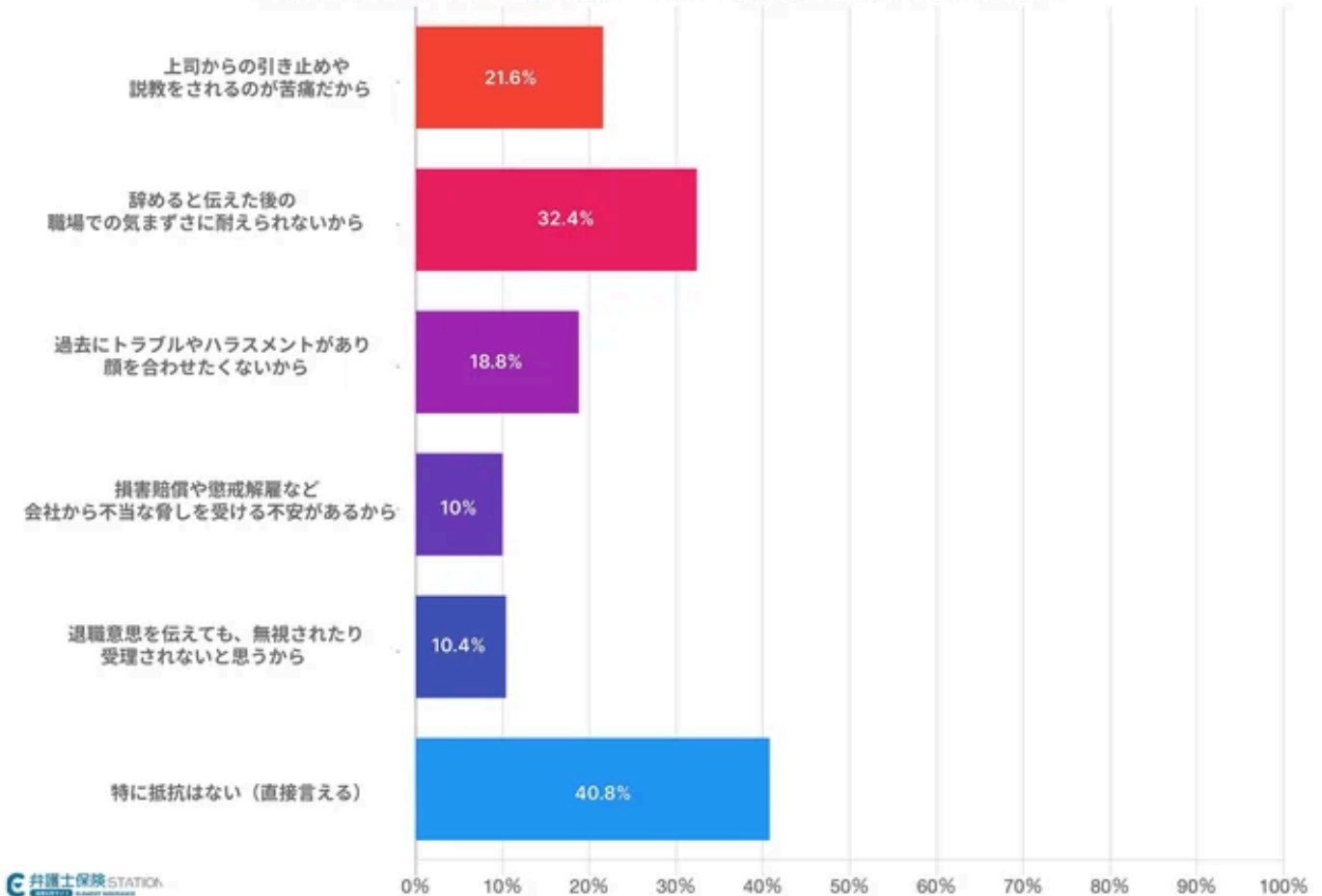
また「不当な脅しへの不安（12.8%）」や「無視への懸念（11.2%）」も一定数存在した。

### 【40代以上】ベテラン層でも「直接言う」のは難しい？

約4割は「抵抗なし」と回答。一方、懸念点は世代を問わず「職場での気まずさ」。

n=250(弁護士保険ステーション調べ)

Q4 退職を検討した際、会社に「直接言えない・言いたくない」と感じる最大の理由は何ですか？



「特に抵抗はない」が40.8%と最多だが、言えない理由としては「職場での気まずさ (32.4%)」がトップ。

「上司等の引き止め・説教 (21.6%)」や「トラブルにより顔を合わせたくない (18.8%)」も理由に挙げられた。

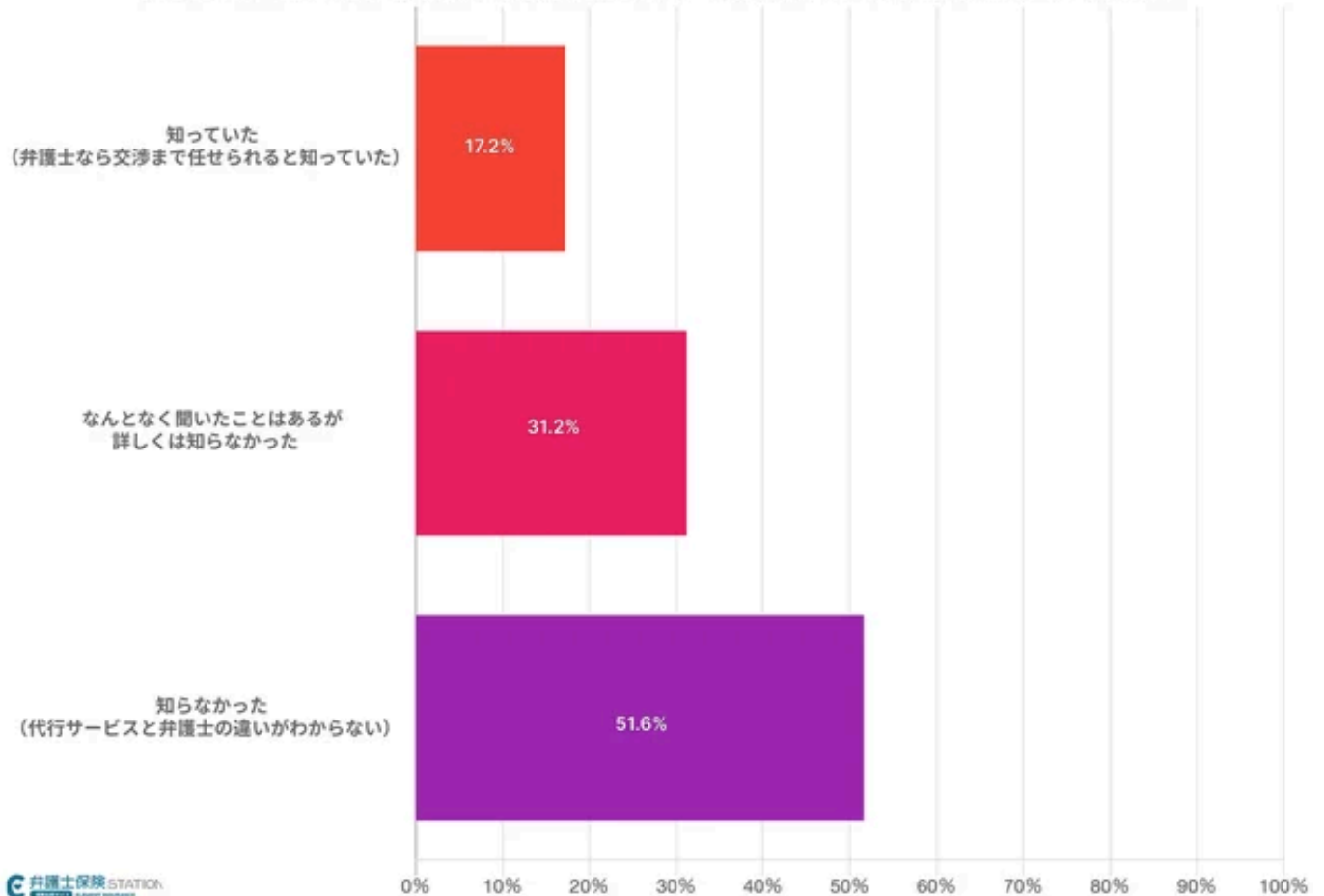
## ■弁護士への直接依頼の認知

### 【Z世代】「弁護士に直接頼める」ことを知っている？

## 51.6%が「知らなかった」。代行業者と弁護士の機能的な違いが不明瞭な実態。

n=250(弁護士保険ステーション調べ)

Q5 退職代行サービス（業者）だけでなく、弁護士に直接依頼して「退職の交渉」をしてもらえることを知っていましたか？

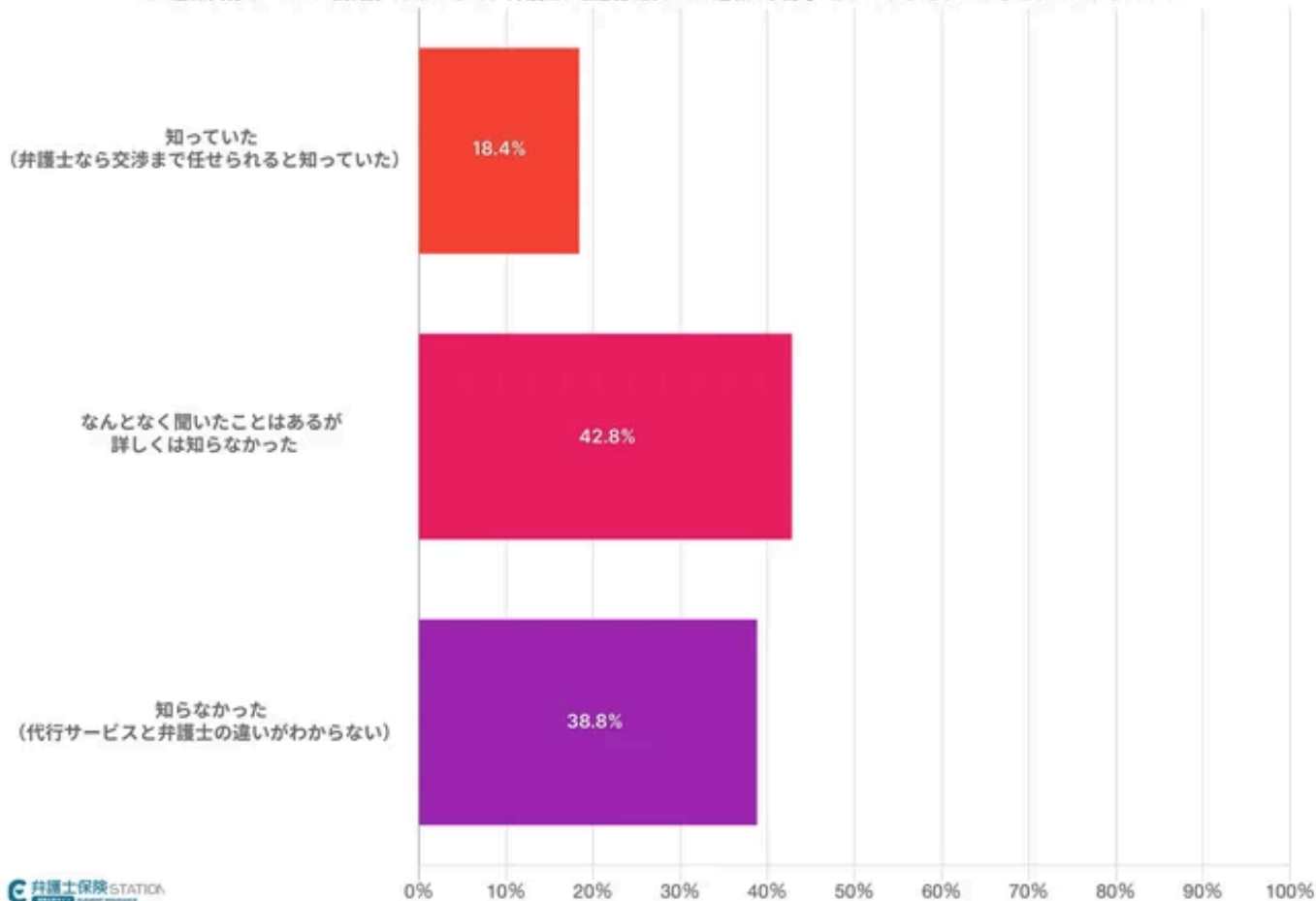


弁護士保険STATION

「知らなかった（代行業者と弁護士の違いが不明）」が51.6%と半数を超えた。「知っていた」は17.2%、「聞いたことはあるが詳しくは知らない」は31.2%となり、法的手段としての認知度は低い結果となった。

### 【40代以上】 弁護士に直接「退職交渉」を頼めることを知っていた？

Q5 退職代行サービス（業者）だけでなく、弁護士に直接依頼して「退職の交渉」をしてもらえることを知っていましたか？



「知らなかった」は38.8%、「聞いたことはあるが詳しくは知らない」が42.8%で最多となった。

「知っていた」は18.4%に留まり、ベテラン層であっても弁護士に直接依頼できることの正確な認知は進んでいない。

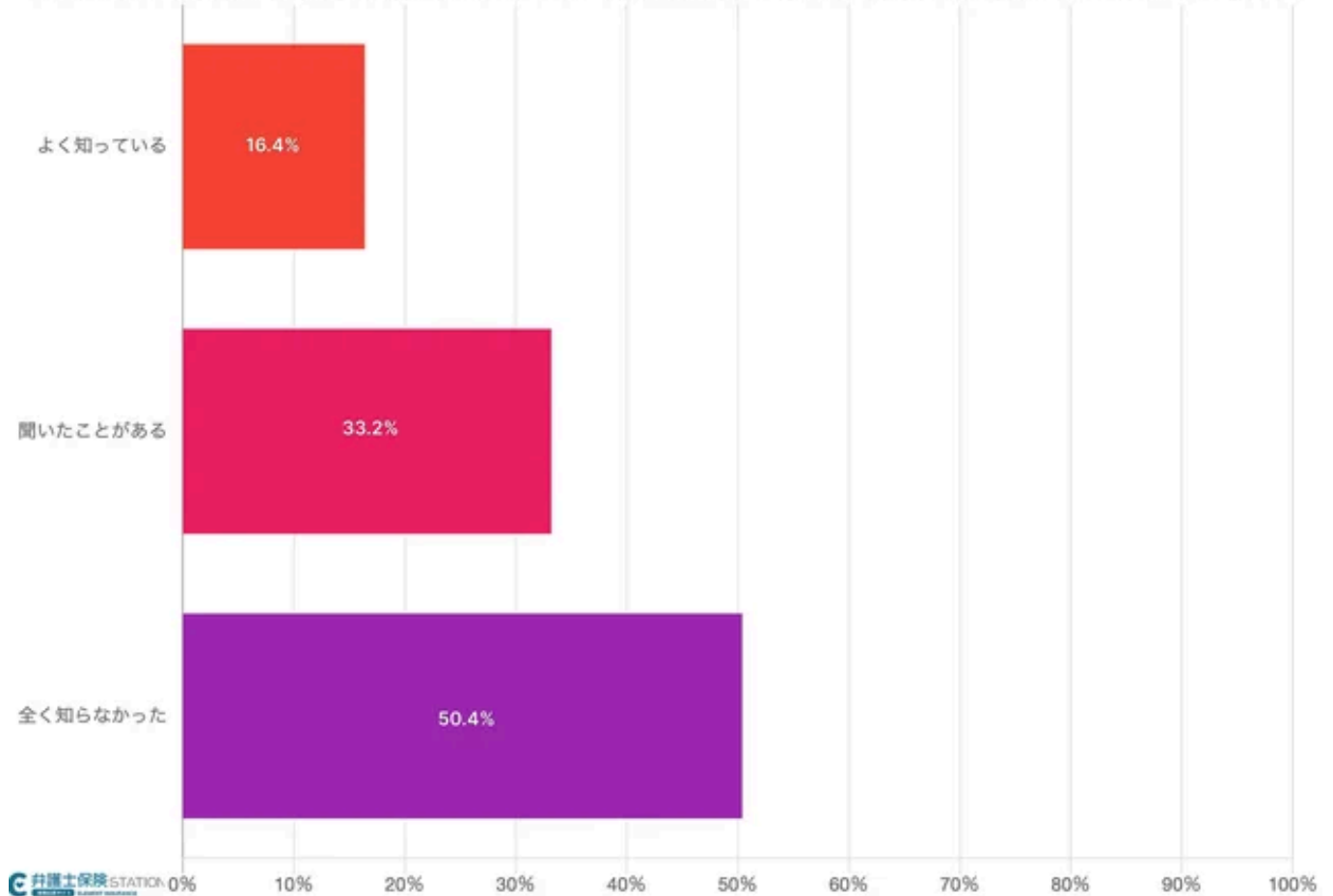
## ■非弁行為のリスク認知

### 【Z世代】無資格業者の「交渉」は法律違反？

## Z世代の半数が「非弁リスク」を全く知らず。法的リスクを抱えたまま利用する恐れ。

n=250(弁護士保険ステーション調べ)

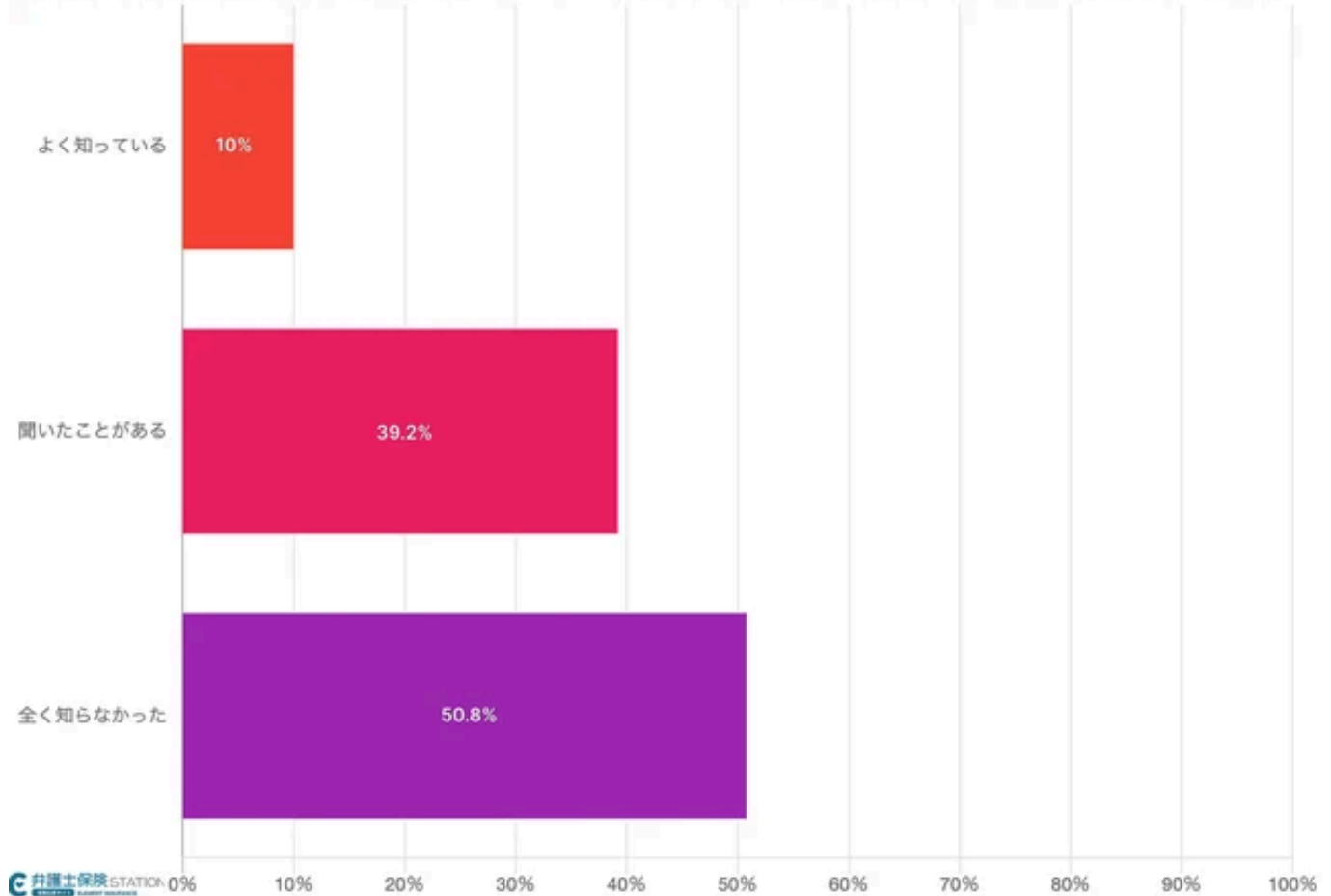
Q6 民間業者が行う退職代行では、未払い賃金や有休消化の「交渉」を行うことが法律（非弁行為）で制限されている場合があることを知っていますか？



民間業者の交渉制限（非弁リスク）について「全く知らなかった」が50.4%に達した。「よく知っている」は16.4%、「聞いたことがある」は33.2%となり、半数以上が法的リスクを認識せずにサービスを利用する可能性がある。

### 【40代以上】民間業者の交渉制限（非弁リスク）を知っているか？

Q6 民間業者が行う退職代行では、未払い賃金や有休消化の「交渉」を行うことが法律（非弁行為）で制限されている場合があることを知っていますか？



「全く知らなかった」が50.8%とZ世代同様に半数を超えた。「よく知っている」は10%と全世代で最も低く、「聞いたことがある」は39.2%であった。世代を問わず、非弁リスクへの認知不足が浮き彫りになった。

### 【用語解説】非弁行為（ひべんこうい）のリスクとは？

弁護士法第72条により、弁護士資格を持たない者が報酬を得て、未払い賃金の交渉や有休消化の交渉、退職条件の調整といった「法的交渉」を行うことは禁じられています。

民間の退職代行業者がこれらを行うと「非弁行為」となり、契約が無効になったり、交渉がストップしてトラブルが泥沼化したりするリスクがあります。

本調査では、こうした法的な境界線を知らずにサービスを検討している実態が明らかになりました。

**民間業者  
(退職代行サービス)** 

**【できること】**


- 退職の意思を伝える「伝達」
- 事務的な連絡の仲介

**【できないこと】**

- × 有給・給与等の「交渉」  
(非弁行為のリスク)




 **弁護士保険 STATION**  
保険は元々 ELEMANT INSURANCE

**弁護士  
(法律事務所)** 

**【できること】**

- 退職の意思を伝える「伝達」
- 有給・残業代・退職金の「交渉」
- 会社側からの脅しへの「法的防御」
- 損害賠償請求への対応・代理
- 法律に基づいた確実な退職手続き



## ■弁護士保険※<sup>2</sup>への関心

※<sup>2</sup>【弁護士保険とは】職場でのトラブルや不当な引き止め、ハラスメントなどの法的解決が必要な際に発生する、弁護士への相談料や委託費用（着手金・報奨金等）を補償する保険です。

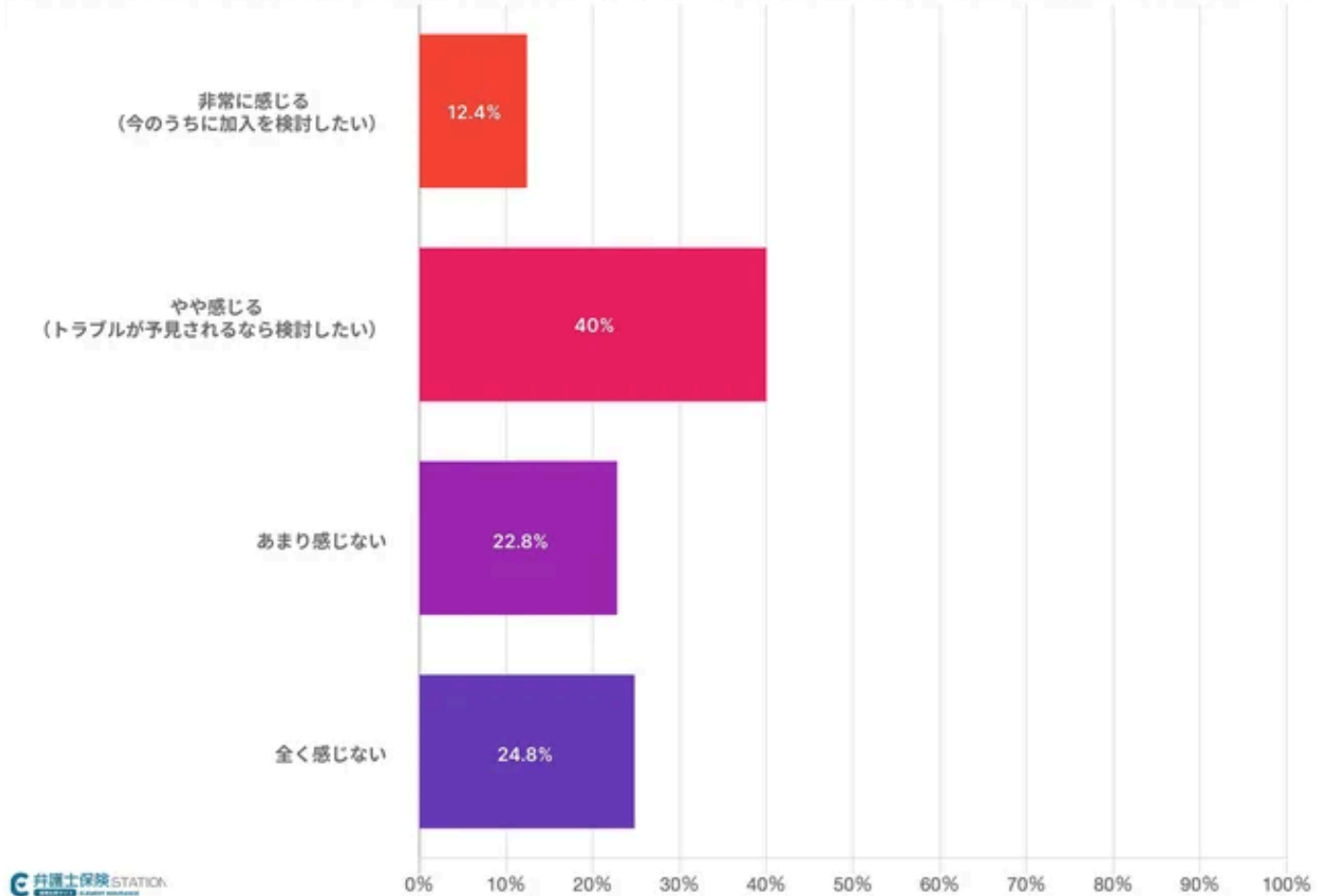
個人向けのプランは一般に月1,000円～3,000円程度が相場で、個人が法的権利を守るための「自衛手段」として注目されています。

## 【Z世代】トラブルに備える「保険」は必要か？

## 2人に1人が加入に前向き。会社に頼らず自分を守る「セルフ防衛」意識が顕著。

n=250(弁護士保険ステーション調べ)

Q7 もし、月々数百円の「弁護士保険」で将来の労働トラブル（退職紛争、ハラスメント等）の弁護士費用がカバーされるなら、備えておきたいと感じますか？



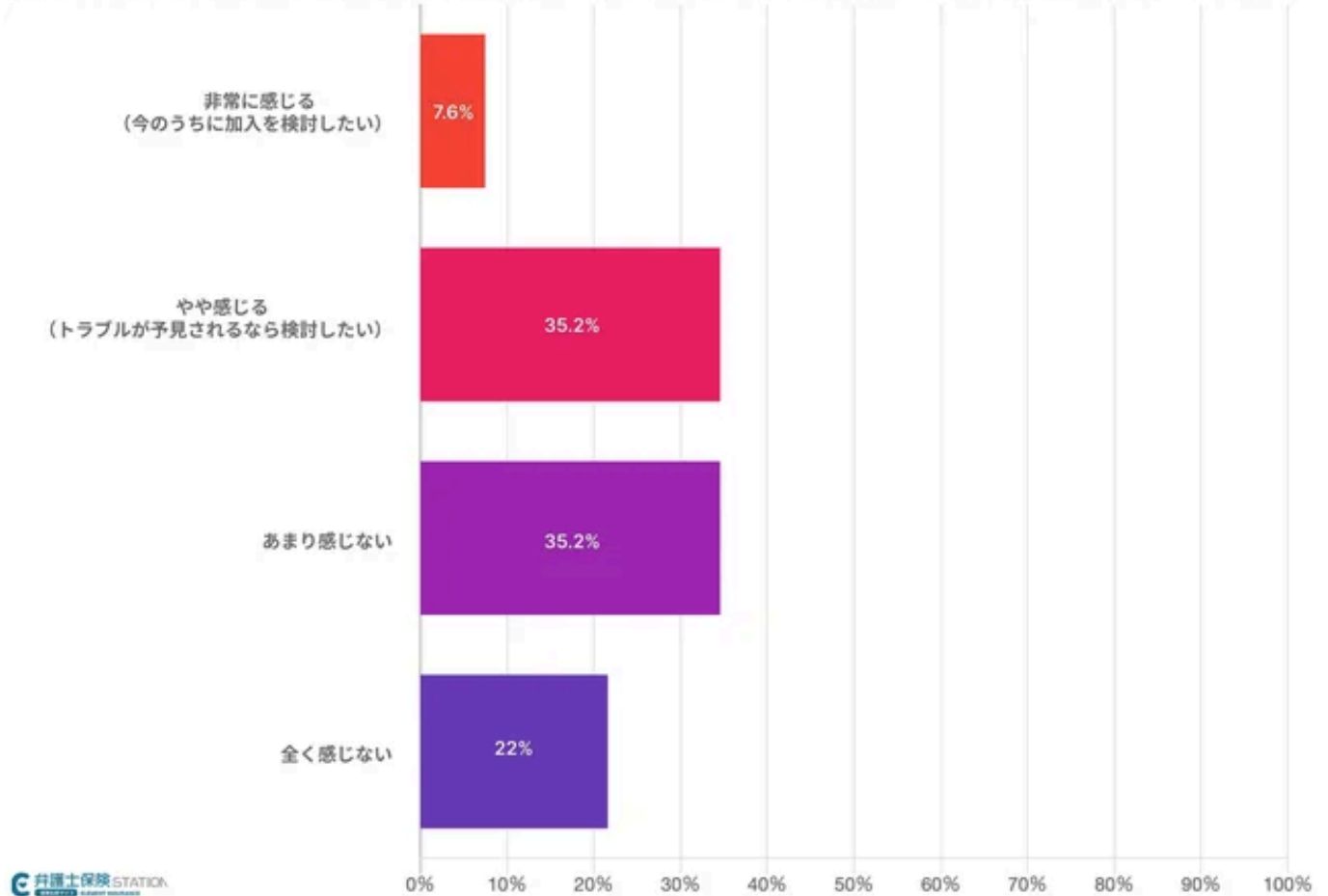
将来の労働トラブルに備える弁護士保険について「非常に感じる」「やや感じる」の合計は52.4%と半数を超えた。トラブルへの備えに対する意欲は、現段階で40代以上の層を上回る結果となった。

### 【40代以上】労働トラブルに備えるニーズはあるか？

4割以上が関心。「トラブルが予見されるなら備えたい」現実派のニーズが主流。

n=250(弁護士保険ステーション調べ)

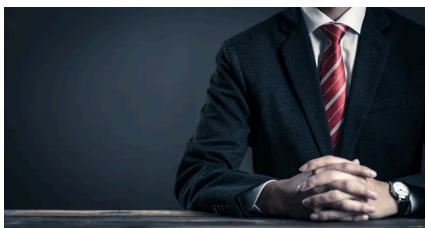
Q7 もし、月々数百円の「弁護士保険」で将来の労働トラブル（退職紛争、ハラスメント等）の弁護士費用がカバーされるなら、備えておきたいと感じますか？



弁護士保険への必要性を感じる（非常に・やや）層の合計は42.8%であった。

「あまり感じない」が35.2%、「全く感じない」が22%となり、現時点での備えに対する意識は、Z世代と比較して限定的である。

## 【専門家のコメント】



※画像はイメージです

調査によると、40代以上では退職代行の利用に否定的な人が多い一方、Z世代では利用肯定派が過半数を占めています。

年代や価値観による違いはありますが、退職代行は社会に広まりつつあるといえるでしょう。一方で、民間の退職代行サービスでは、**非弁提携などの違法行為によるトラブル**もあります。

法的リスクなく安全に利用したい方は、**弁護士に依頼した方がよい**でしょう。

---

退職代行を巡るトラブルを回避し、安全に退職するには専門知識が欠かせません。

非弁行為の注意点や弁護士へ直接依頼するメリットについては、以下のコラム記事にて詳しく解説しています。

関連コラムはこちら

### ■記事等での調査結果のご利用にあたって

本プレスリリースの内容を引用される際は、以下のご対応をお願いいたします。

- ・引用元が「株式会社エレメントと弁護士保険STATIONによる調査」である旨の記載
- ・弁護士保険STATION(ステーション) (<https://bengoshi-h.info/>) へのリンク設置

**禁止事項**：法令や公序良俗に反する目的、または当社や第三者の名誉・信用を毀損する目的での利用は固くお断りいたします。

---



### ■弁護士保険STATION

<https://bengoshi-h.info/>

弁護士保険の総合比較サイト「弁護士保険STATION」では、お客様の安心を支える「弁護士保険」を取り扱う3社の中から比較できる機能をはじめ、弁護士保険の選び方の注意点、豆知識などの情報も更新しています。

### ■人気保険比較サイト

ペット保険：<https://www.pets-station.info/>

弁護士保険：<https://bengoshi-h.info/>

自動車保険：<https://car-h.info/>

自転車保険：<https://jitensha-hoken.info/>

バイク保険：<https://bike-h.info/>

妊娠保険：<https://ninshin-h.info/>

糖尿病保険：<https://tonyobyoy-h.info/>

火災保険：<https://kasai-h.info/>

## ■株式会社エレメント

<https://element-gr.jp/>

当社は、ITを活用した旅行関連サービスからスタートし、現在は、Web集客を生かした非対面型のデジタル保険の総合代理店事業を運営しております。また、関連会社では旅行・法人向けサービス・卓球事業など、多角的な事業も展開しております。

## ■会社概要

<https://element-gr.jp/>

会社名：ELEMENT GROUP 株式会社エレメント

住所：〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町10-4 モドマルシェ渋谷桜丘ビル3階

電話：03-5428-6601

---

株式会社エレメントのプレスリリース一覧

[https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company\\_id/73883](https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/73883)

---

株式会社エレメント

広報担当：尾山 花恋

電話：080-3319-8065

メールアドレス：press@element-insurance.info