

# 資格取得がキャリア満足度に与える影響

— 社会人300名へのアンケート調査 —

徳永 浩光

国家資格キャリアコンサルタント（登録番号：21028809）

調査実施時期：2026年2月

## 抄録

本研究は、過去5年以内に資格を取得した社会人300名を対象にインターネットアンケート調査を実施し、資格取得がキャリア満足度に与える影響を定量的に検証したものである。調査では、資格取得前後のキャリア満足度（仕事内容、収入、将来展望、スキルへの自信、総合満足度の5項目）を5段階リッカート尺度で測定し、対応のあるt検定により変化の有意性を分析した。その結果、全5項目において統計的に有意な向上が確認された（いずれも $p < .001$ ）。特に「スキルへの自信」の効果量が最も大きく（Cohen's  $d=0.85$ ）、次いで「総合的な満足度」（ $d=0.67$ ）、「将来展望への満足度」（ $d=0.45$ ）の順であった。取得動機別の分析では、独立・開業を動機とする群が最も高い満足度（平均3.86）を示し、明確な目的意識を持つ場合に満足度が高まる傾向が確認された。また、資格取得後にキャリア変化があった群は変化なし群と比較して総合満足度が有意に高く（3.68 vs 3.19、 $d=0.59$ ）、取得後の行動が満足度に寄与することが示唆された。一方、資格の種類（国家・公的・民間）による満足度の差は小さく、種類よりも取得目的や活用方法が満足度を左右する要因であると考えられる。総合評価では83.0%が「取得して良かった」と回答しており、資格取得は適切な目的と計画のもとで取り組むことでキャリア満足度の向上に寄与する有力な手段であることが示された。

キーワード：資格取得、キャリア満足度、自己効力感、リカレント教育、対応のあるt検定

## 1. はじめに

近年、社会人の学び直し（リカレント教育）への関心が高まっている。厚生労働省「令和6年度 能力開発基本調査」によれば、自己啓発を実施した労働者の割合は36.8%（前回

比+2.4ポイント)と増加傾向にある(厚生労働省, 2025)。eラーニング市場は2024年度に3,812億円に達し(矢野経済研究所, 2025)、多くの社会人が仕事と両立しながら資格取得やスキルアップに取り組んでいる。内閣府の経済財政白書では、自己啓発の実施者は未実施者と比較して2年後に約10万円、3年後に約16万円の年収差が確認されている(内閣府, 2018)。

しかし、「資格を取得すれば本当にキャリアに良い影響があるのか」という問いに対して、実証的なデータに基づく回答は十分に提供されていない。資格予備校や通信講座の広告では合格率や合格体験記が強調される一方、取得後のキャリア変化や満足度の変化を定量的に調査した研究は限られている。高見(2023)は、資格の効果に関する先行研究を包括的に整理し、研究対象とする資格の範囲や対象者の属性によって結論が大きく異なることを指摘している。また、厚生労働省「平成30年版 労働経済の分析」では、自己啓発の実施が一定の期間を経て仕事の満足度向上につながる可能性が示されているものの(厚生労働省, 2018)、資格取得に焦点を絞った定量調査は依然として不足している。

本研究は、過去5年以内に資格を取得した社会人300名を対象にアンケート調査を実施し、資格取得がキャリア満足度にどのような影響を与えるかを明らかにすることを目的とする。具体的には、(1) 資格取得前後のキャリア満足度の変化、(2) 資格の種類や取得動機による満足度の差異、(3) 資格取得後のキャリア変化と満足度の関係、の3点を検証する。

## 2. 調査方法

### 2.1 調査概要

項目	内容
調査方法	インターネットアンケート (Googleフォーム)
調査対象	過去5年以内に資格を取得した社会人 (20~60代)
募集方法	クラウドソーシングサービス (CrowdWorks) で募集
調査期間	2026年2月27日~2月28日
有効回答数	300名 (回収数300名、有効回答率100%)

### 2.2 調査項目

アンケートは全20問で構成し、以下の4カテゴリに分類した。

1. 回答者属性 (5問)：年齢、性別、職種、勤務形態、年収帯
2. 資格取得に関する情報 (7問)：取得資格、種類、時期、動機、学習方法、学習期間、費用
3. キャリア満足度 (5問×取得前後)：仕事内容、収入、将来展望、スキルへの自信、総合満足度を各5段階リッカート尺度で、取得前・取得後それぞれについて評価
4. キャリア変化 (3問)：取得後の変化の有無、仕事での有用性、取得の総合評価

## 2.3 分析方法

収集したデータについて、以下の分析を行った。

- 記述統計：各項目の度数分布、平均値、標準偏差
- 対応のあるt検定：資格取得前後のキャリア満足度の変化が統計的に有意であるかを検証
- クロス集計：資格種類別、取得動機別、年代別の満足度比較
- 分析にはPython (pandas, scipy) を使用した

---

## 3. 調査結果

### 3.1 回答者の属性

#### 年代別分布

年代	人数	割合
20代	56名	18.7%
30代	114名	38.0%
40代	84名	28.0%
50代	41名	13.7%
60代以上	5名	1.7%

図1 回答者の年代分布 (n=300)

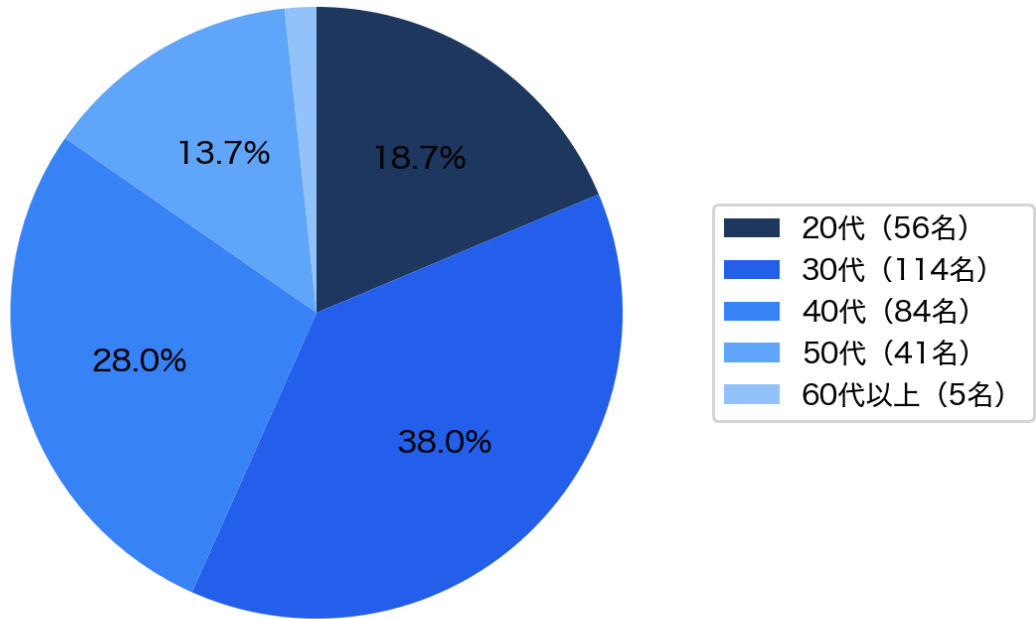


図1 回答者の年代分布 (n=300)

### 性別分布

性別	人数	割合
男性	139名	46.3%
女性	154名	51.3%
その他	1名	0.3%
回答しない	6名	2.0%

### 職種分布

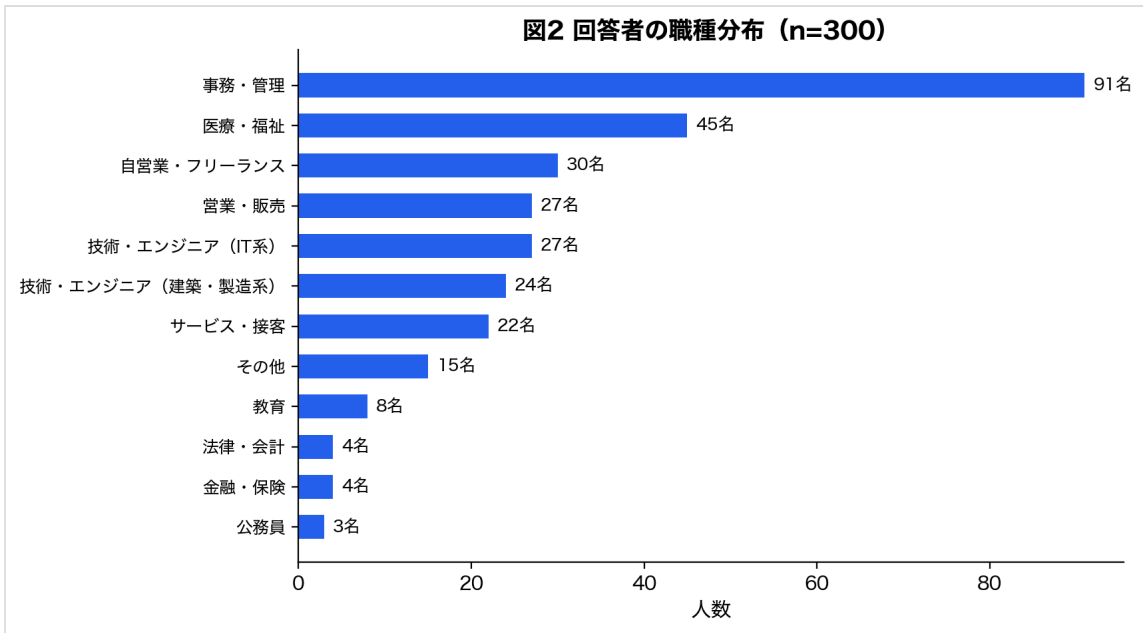


図2 回答者の職種分布 (n=300)

### 取得資格の種類

資格種類	人数	割合
国家資格	127名	42.3%
公的資格	79名	26.3%
民間資格	94名	31.3%

図3 取得資格の種類 (n=300)

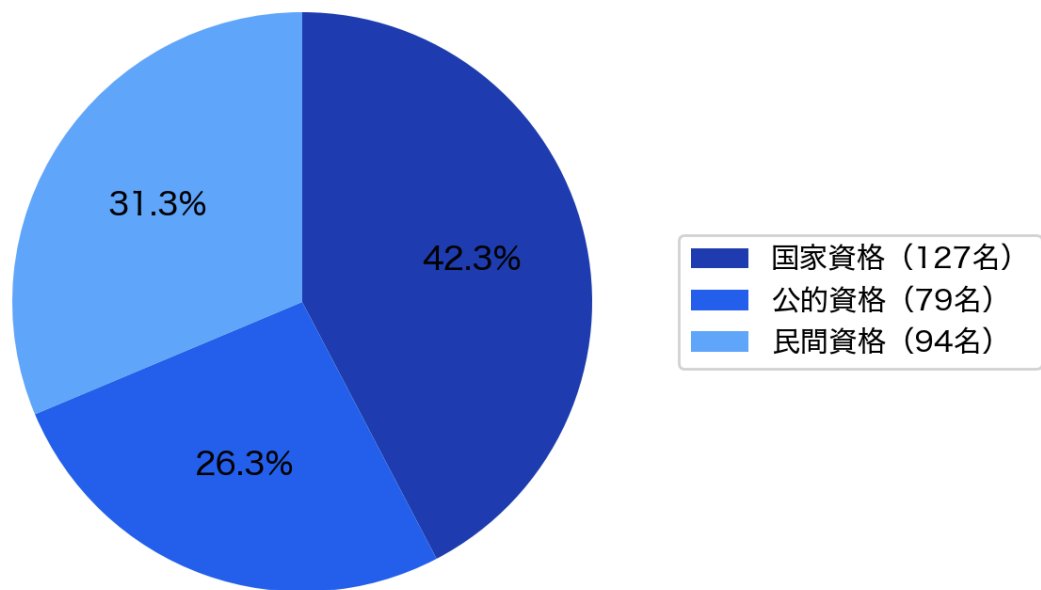


図3 取得資格の種類 (n=300)

### 3.2 資格取得の動機と学習方法

#### 取得動機 (複数回答)

動機	回答数	割合
自己研鑽・スキルアップ	160名	53.3%
キャリアアップ (昇進・昇格)	126名	42.0%
収入アップ	60名	20.0%
なんとなく・趣味	48名	16.0%
会社の指示・推奨	46名	15.3%
転職	44名	14.7%
就職活動	30名	10.0%
独立・開業	21名	7.0%

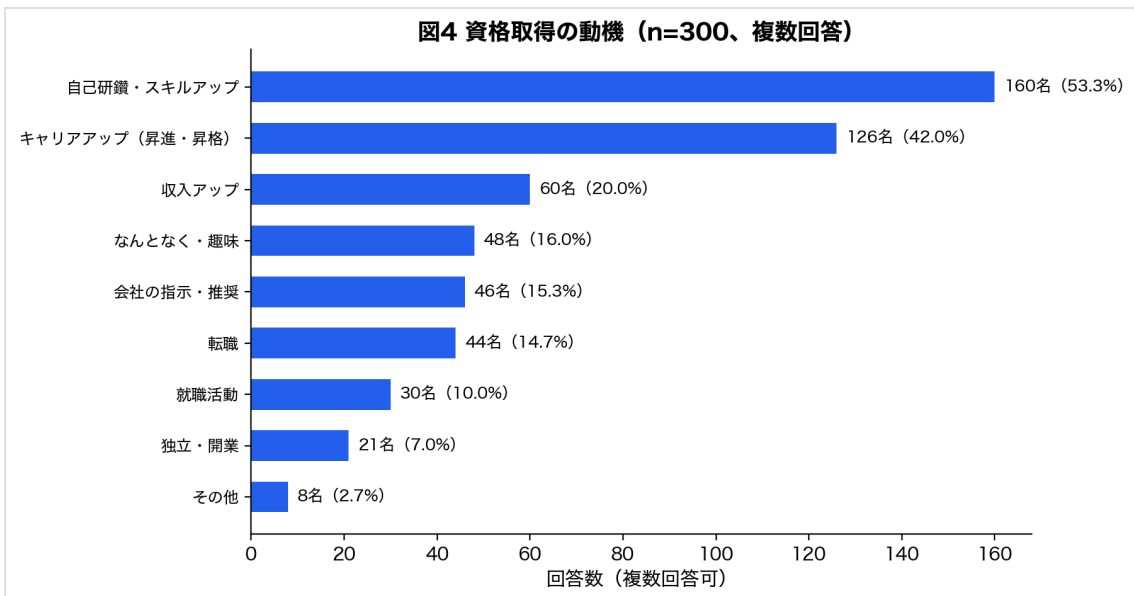


図4 資格取得の動機 (n=300、複数回答)

## 学習方法

学習方法	人数	割合
独学 (書籍・問題集)	175名	58.3%
通学 (スクール・予備校)	50名	16.7%
通信講座	30名	10.0%
オンライン講座 (動画配信型)	26名	8.7%
その他	10名	3.3%
社内研修・OJT	9名	3.0%

図5 学習方法の分布 (n=300)

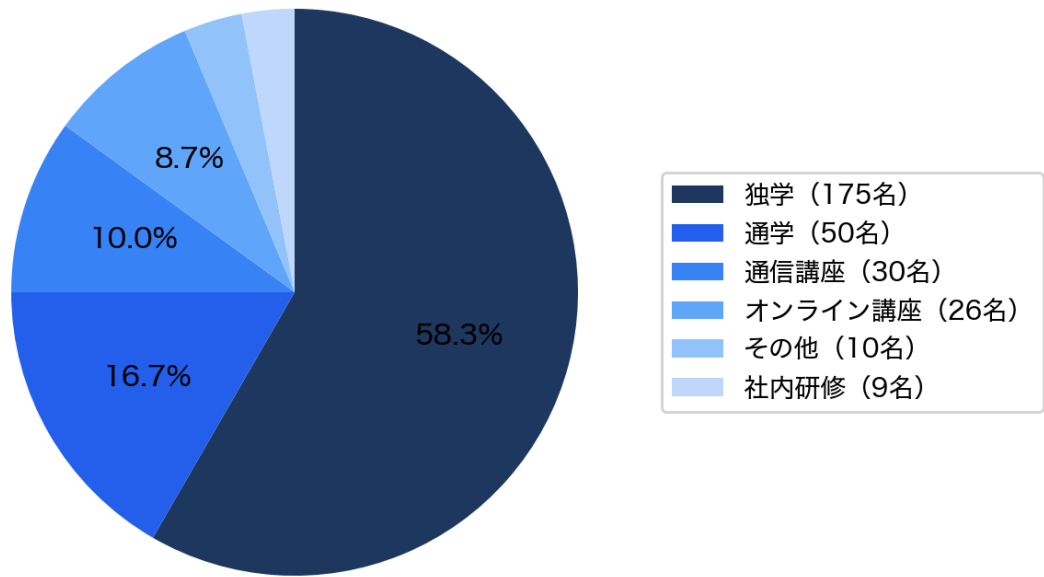


図5 学習方法の分布 (n=300)

### 3.3 キャリア満足度の取得前後比較

#### 各項目の平均スコア比較

項目	取得前 (平均)	取得後 (平均)	差	t値	p値	Cohen's d
仕事内容への満足度	3.09	3.41	+0.33	6.78	< .001	0.39
収入への満足度	2.69	2.93	+0.23	5.13	< .001	0.30
将来展望への満足度	2.78	3.21	+0.43	7.82	< .001	0.45
スキルへの自信	2.84	3.67	+0.83	14.72	< .001	0.85
総合的な満足度	2.88	3.48	+0.60	11.63	< .001	0.67

※ 全5項目でp < .001 (対応のあるt検定)

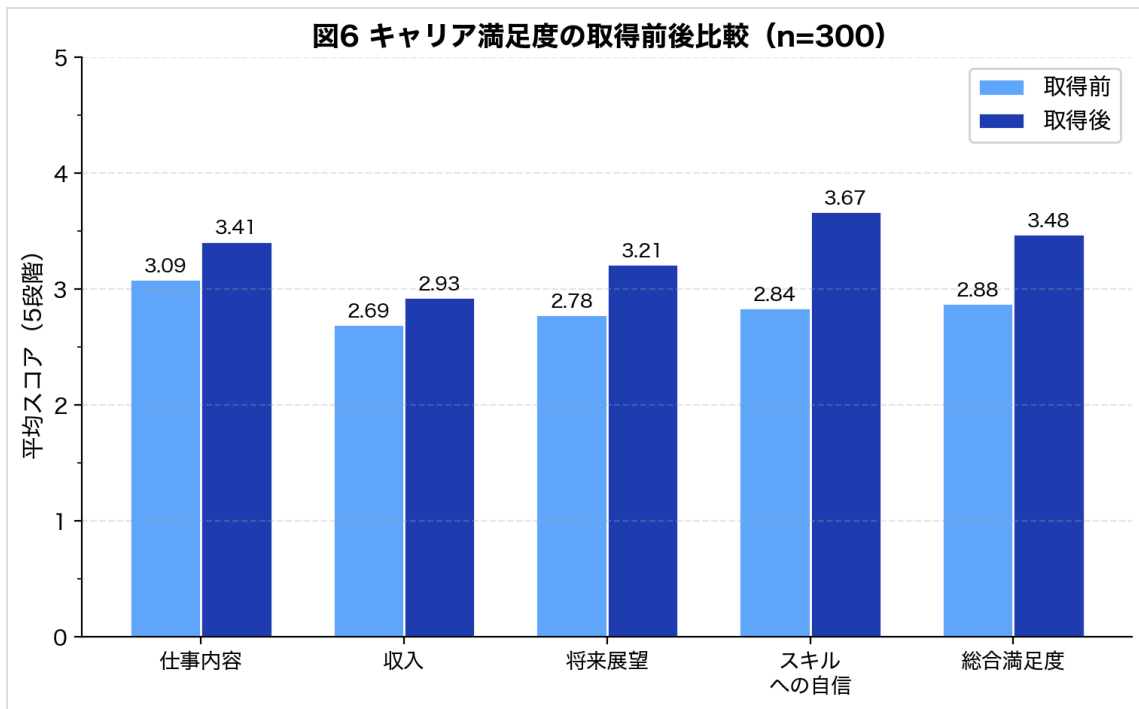


図6 キャリア満足度の取得前後比較 (n=300)

### 3.4 資格種別・動機別の満足度差

#### 資格種別の総合満足度 (取得後)

資格種別	n	平均スコア	標準偏差
国家資格	127	3.50	0.92
公的資格	79	3.42	0.83
民間資格	94	3.50	0.79

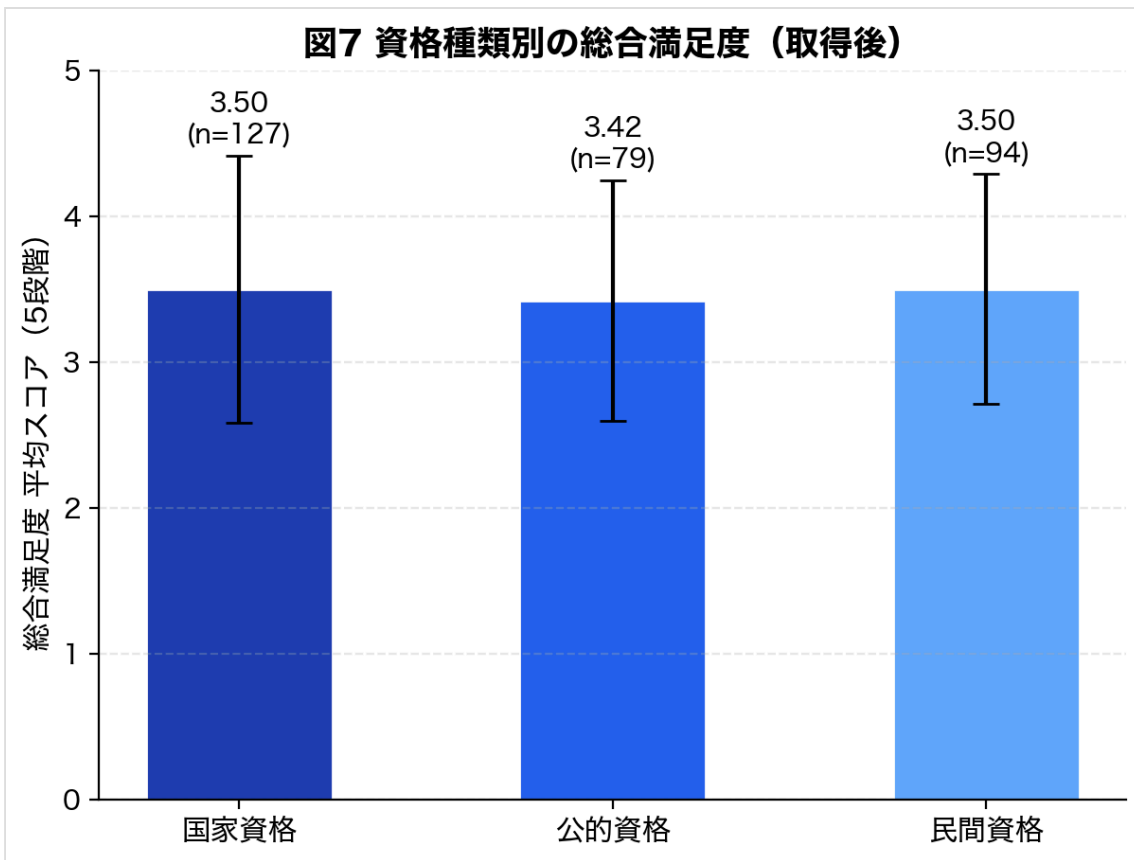


図7 資格種類別の総合満足度（取得後）

**取得動機別の総合満足度（取得後）**

主な動機	n	平均スコア	標準偏差
独立・開業	21	3.86	0.65
会社の指示・推奨	46	3.65	0.71
キャリアアップ	126	3.62	0.82
就職活動	30	3.60	1.07
収入アップ	60	3.55	0.83
自己研鑽・スキルアップ	160	3.42	0.82
転職	44	3.32	0.98
なんとなく・趣味	48	3.21	0.74

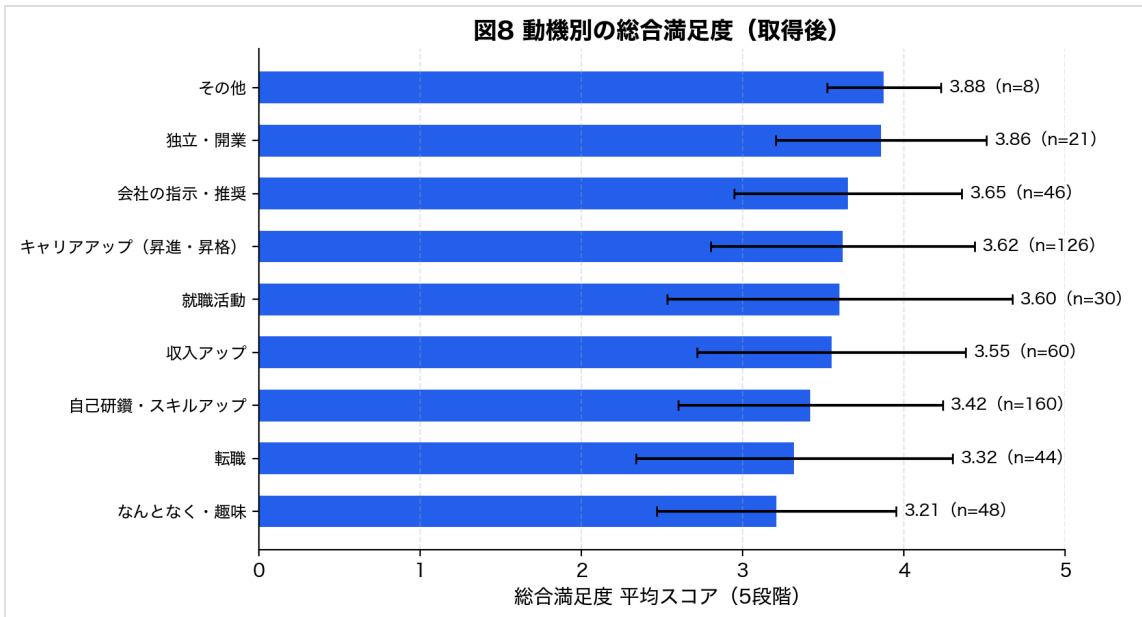


図8 動機別の総合満足度（取得後）

### 3.5 キャリア変化と満足度の関係

#### 資格取得後のキャリア変化

キャリア変化	回答数	割合
特に変化はない	124名	41.3%
担当業務の幅が広がった	41名	13.7%
転職した	41名	13.7%
昇給した	41名	13.7%
副業を始めた	28名	9.3%
部署異動した	11名	3.7%
昇進・昇格した	9名	3.0%
独立・開業した	5名	1.7%

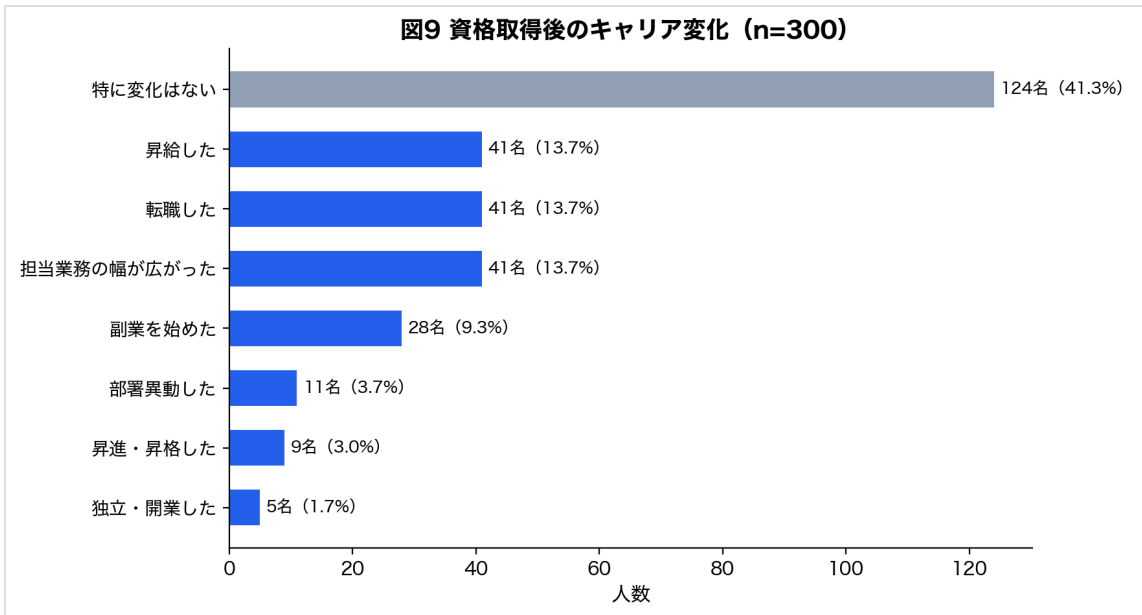


図9 資格取得後のキャリア変化 (n=300)

### キャリア変化の有無による満足度の違い

	変化あり群 (n=176)	変化なし群 (n=124)	t値	p値	Cohen's d
総合満足度 (平均)	3.68	3.19	5.03	< .001	0.59

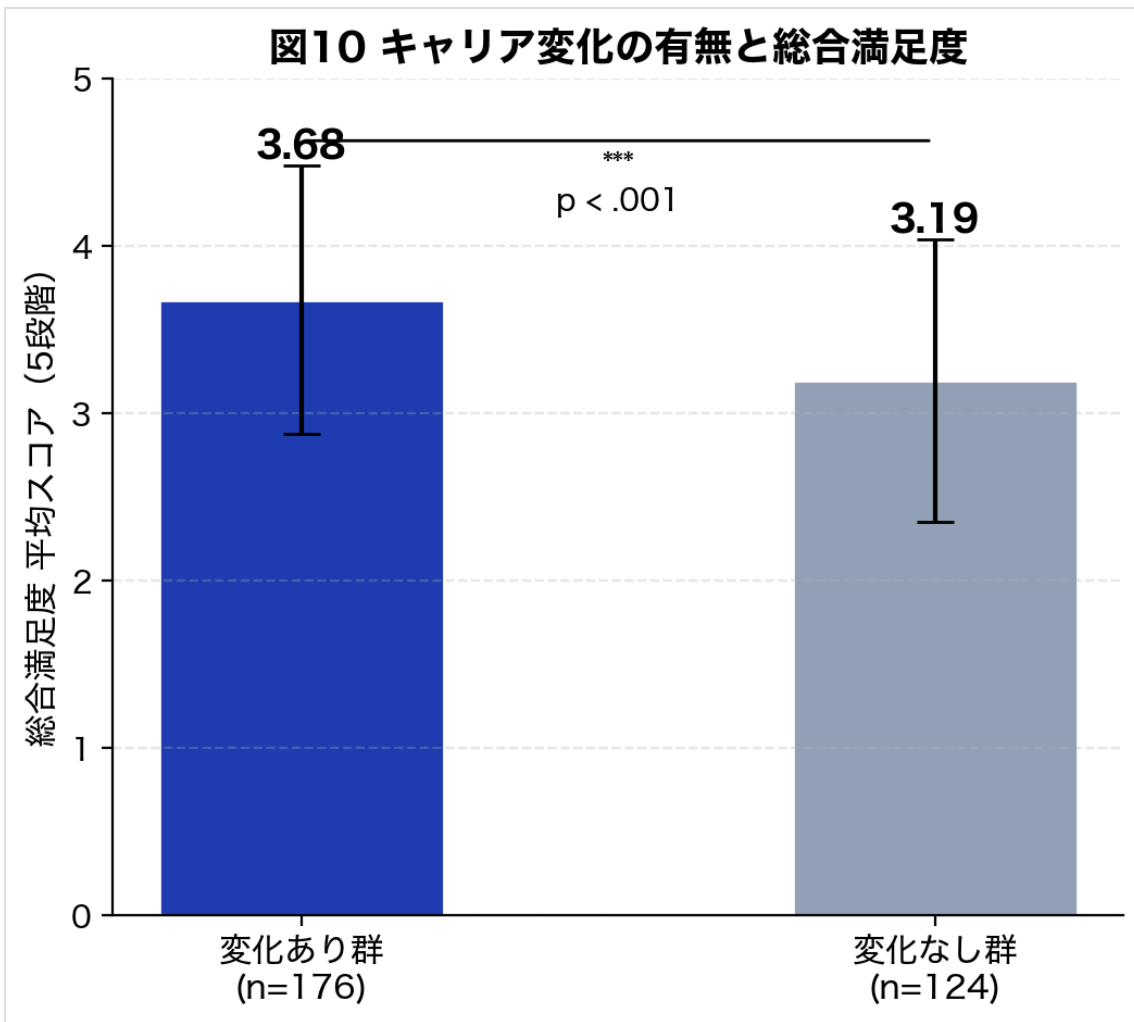


図10 キャリア変化の有無と総合満足度

#### 資格の有用性と取得の総合評価

項目	平均スコア	標準偏差
仕事で役立っている (Q19)	3.47	1.16
取得して良かった (Q20)	4.12	0.83

## 4. 考察

### 4.1 資格取得はキャリア満足度を向上させるか

本調査の結果、資格取得前後でキャリア満足度の全5項目において統計的に有意な上昇が確認された (いずれも $p < .001$ )。特に「スキルへの自信」の項目で最も大きな変化が見ら

れた（取得前2.84 → 取得後3.67、Cohen's  $d=0.85$ ）。次いで「総合的な満足度」（+0.60、 $d=0.67$ ）、「将来展望への満足度」（+0.43、 $d=0.45$ ）の順に効果量が大きかった。

この結果は、資格取得が単なるスキル証明にとどまらず、取得者の自己効力感やキャリア全般に対する主観的評価に対してポジティブな影響を与えることを示唆している。

特に「スキルへの自信」の効果量（ $d=0.85$ ）は大きな効果に分類され、資格取得が自己の専門性に対する確信を高める効果が顕著であることがわかる。一方、「収入への満足度」は上昇幅が最も小さく（+0.23、 $d=0.30$ ）、資格取得が直ちに収入増に結びつくとは限らない現実を反映している。なお、総合評価（Q20）では「取得して良かった」の平均が4.12と高く、83.0%が「ややそう思う」以上と回答しており、取得者の大多数が資格取得を肯定的に捉えていることが確認された。

## 4.2 動機と満足度の関係

取得動機別の分析からは、独立・開業を動機とした群が最も高い満足度を示し（平均3.86）、一方でなんとなく・趣味を動機とした群は相対的に低い満足度にとどまった（平均3.21）。

この差異は、明確な目的意識を持って資格取得に臨んだ者ほど、取得後のキャリアに対する満足度が高まりやすいことを示唆していると解釈できる。筆者のキャリアコンサルティング実務においても、「何のために資格を取るのか」が曖昧なまま学習を始めた相談者は、取得後に活用方法を見出せず停滞するケースが少なくない。

また、キャリアアップ（3.62）や会社の指示・推奨（3.65）といった外的動機であっても、具体的な活用場面が想定されている場合には比較的高い満足度が得られている。一方で、最も選択率の高い「自己研鑽・スキルアップ」（53.3%、平均3.42）は動機としては汎用的である分、取得後の満足度は中程度にとどまった。資格種類別では、国家資格（3.50）、公的資格（3.42）、民間資格（3.50）の間に大きな差は見られず、資格の種類そのものよりも取得の目的が満足度を左右する要因であることが示唆された。

## 4.3 キャリア変化と満足度

資格取得後にキャリア変化があった群は、変化なし群と比較して総合満足度が0.48ポイント高かった（変化あり群3.68 vs 変化なし群3.19、 $t=5.03$ 、 $p < .001$ 、Cohen's  $d=0.59$ ）。キャリア変化の内訳としては、「担当業務の幅が広がった」「転職した」「昇給した」がいずれも13.7%で最も多かった。

ただし、因果関係には注意が必要である。資格取得がキャリア変化を直接引き起こしたのか、あるいは積極的にキャリアを変えようとする姿勢がそもそも満足度に影響しているのかは、本調査のみでは判断できない。

注目すべきは、「特に変化はない」が41.3%と最も多い回答であった点である。資格取得が必ずしも具体的なキャリア変化をもたらすわけではないが、それでも総合評価（Q20）の平均が4.12であることから、目に見える変化がなくとも「取得して良かった」と感じる回答者が多いことがわかる。資格の仕事での有用性（Q19）は平均3.47であり、65.0%が「やや役立っている」以上と回答しているものの、「まったく役立っていない」「あまり役立っていない」も合計23.4%存在し、資格の実務活用には個人差が大きいことが示された。

#### 4.4 実務への示唆

キャリアコンサルタントとしての筆者の実務経験からも、本調査の結果には納得感がある。

資格取得を検討している方への実践的なアドバイスとして、本調査結果から以下の3点を提言したい。

1. **明確な目的を持って取得に臨む**：本調査では、独立・開業やキャリアアップなど具体的な目的を持つ群ほど取得後の満足度が高かった。「なんとなく」ではなく、資格取得後にどのように活かすかを明確にした上で学習を始めることが重要である。
2. **取得後のアクションプランを事前に描く**：キャリア変化があった群は満足度が有意に高い（+0.48ポイント）。資格取得をゴールにするのではなく、取得後に転職・業務拡大・副業開始などの具体的なアクションにつなげることで、満足度がより高まると考えられる。
3. **資格の種類より活用の仕方を重視する**：国家・公的・民間の種類間で総合満足度に大きな差は見られなかった。難易度やブランド力に惑わされず、自身のキャリア目標に合致した資格を選ぶことが、取得後の満足度向上につながるといえる。

---

## 5. まとめ

---

本研究では、過去5年以内に資格を取得した社会人300名を対象にアンケート調査を実施し、資格取得がキャリア満足度に与える影響を検証した。

主な発見は以下の3点である。

1. 資格取得後、キャリア満足度の全5項目で統計的に有意な向上が見られた（いずれも $p < .001$ ）
2. 取得動機が独立・開業やキャリアアップなど明確な目的を持つ場合、満足度がより高い傾向があった

3. 資格取得後にキャリア変化があった群は、変化なし群と比較して満足度が高かった  
本研究の限界として、以下の点を挙げる。

- クラウドソーシングによる回答者募集のため、サンプルに偏りがある可能性がある
- 自己申告による回顧的評価（取得前の満足度を現在の視点で振り返る）のため、記憶の歪みが影響する可能性がある
- 資格取得と満足度の因果関係を厳密に証明するものではない（相関関係の提示にとどまる）

今後は、資格の種類を特定した深掘り調査や、取得直後から時系列で追跡するパネル調査を実施することで、より精度の高い知見を得ることが期待される。

資格取得は、適切な目的と計画を持って取り組めば、キャリア満足度の向上に寄与する有力な手段である。本調査の結果が、資格取得を検討する方々の意思決定の一助となれば幸いである。

---

## 参考文献

---

- 厚生労働省（2025）「令和6年度 能力開発基本調査」
- 厚生労働省（2018）「平成30年版 労働経済の分析 一働き方の多様化に応じた人材育成の在り方について」
- 内閣府（2018）「平成30年版 年次経済財政報告」第2章第2節「人生100年時代の人材育成」
- 矢野経済研究所（2025）「2025 eラーニング／デジタル教育ビジネスレポート」
- 高見啓一（2023）『『資格の効果』に関する一考察』星槎道都大学研究紀要, 第4号
- 藤本真（2015）「企業における資格・検定等の活用、大学院・大学等の受講支援に関する調査」労働政策研究・研修機構 調査シリーズ No.142
- 坂本貴志（2018）「正規雇用者の自己啓発の実施の有無が賃金に及ぼす影響について」Works Review, Vol.13, リクルートワークス研究所
- 黒澤昌子・原ひろみ（2004）「女性の自己啓発活動の賃金効果に関するパネル分析」日本労働研究雑誌, No.532, pp.40-53
- Hollar, N., Kuchinka, D. G. J., & Feinberg, J. (2022) Professional Development Opportunities and Job Satisfaction: A Systematic Review of Research. *Journal of International Management Studies*, 22(1), 10-19.
- Mulvaney, M. A., Beggs, B. A., Hurd, A. R., & Elkins, D. (2015) Professional Certifications and Job Self-Efficacy of Public Park and Recreation Professionals.

*Journal of Park and Recreation Administration*, 33(1), 93-111.

- Lent, R. W. & Hackett, G. (1987) Career Self-Efficacy: Empirical Status and Future Directions. *Journal of Vocational Behavior*, 30(3), 347-382.
- Bednall, T. C., Kehoe, E. J., Sanders, K., & Fowler, C. (2023) The Role of Continuing Professional Training or Development in Maintaining Current Employment: A Systematic Review. *Healthcare*, 11(21), 2900.

---

## 著者プロフィール

---

徳永 浩光（とくなが ひろみつ）

国家資格キャリアコンサルタント（登録番号：21028809）。2021年よりキャリアコンサルティングに従事。複数の資格メディアの監修を務め、資格取得とキャリア形成に関する情報発信を行っている。