

無料プレゼント

30代・40代 転職の地雷リスト20

知らないで年収150万円を損する
「やってはいけないこと」

MEN'S UP

著者: ユッキー (アパレル→運送業で年収300万→600万)

mensup-exp.com

はじめに

「転職なんてしなければよかった——」

僕（ユッキー）は、アパレル販売員から運送業へ転職して**年収300万→600万**を実現しました。でもその過程で、数えきれないほどの失敗をしてきました。

1社だけにエージェントを絞って150万円損しかけたこと。面接で余計な一言を言って不採用になったこと。年収交渉を「お任せします」で済ませて後悔したこと。

この**地雷リスト20**は、僕自身の失敗と、同じように転職で苦しんだ仲間たちの経験から生まれました。

1つでも「俺もやってた...」と思ったら、このリストがあなたの年収を守ります。

1

エージェント選びの 地雷

地雷 1 - 5

1 エージェント1社だけに絞る

同じ経歴でもA社450万、B社600万。比較しないと「適正年収」が分からず、安く買い叩かれる。

ユッキーの体験: 「1社目の提示額を信じかけた。2社目で150万円の差があると知って背筋が凍った」

2 「いい人」の担当者を信じすぎる

笑顔の裏で、あなたを安い案件にハメようとしているかもしれない。彼の評価はあなたの年収ではなく、成約数で決まる。

3 月末の「激推し」求人飛びつく

月末に突然「この求人、今だけです！」と言われたら要注意。それは担当者のノルマのための求人かもしれない。

4 口コミサイトだけでエージェントを選ぶ

口コミは極端な意見が多い。良い担当者に当たるかは運。だから2-3社に登録して「自分の目」で比較する。

5 大手だから安心と思い込む

大手でもハズレ担当者はいる。重要なのは「会社名」ではなく「担当者の質」。

2

書類・面接の 地雷

地雷 6 - 10

6 職務経歴書を使い回す

企業ごとに「刺さるポイント」は違う。使い回しは「あなたに興味ありません」と同じ。

7 「御社が第一志望です」と嘘をつく

面接官はプロ。嘘はバレる。正直に「複数社検討中ですが、御社の〇〇に特に魅力を感じています」が正解。

8 年収の希望を聞かれて「お任せします」

これは「安くていいです」と言っているのと同じ。必ず根拠を持って希望額を伝える。

9 面接で前職の悪口を言う

「上司が無能で」「会社の方針が合わなくて」→面接官は「うちでも同じことを言うだろう」と判断する。

10 逆質問で「特にありません」

これは最悪の回答。「御社の〇〇事業の今後の展開について教えてください」など、企業研究を示す質問を最低2つ用意する。

3

判断・交渉の 地雷

地雷 11 - 15

11 内定が出たら即決する

嬉しさで冷静な判断ができなくなる。最低3日は考える時間をもらう。他社の結果も待つ。

12 年収交渉をしない

「提示された額が最終」ではない。市場相場・現年収・スキルの3軸で交渉すれば、50-100万円変わることもある。

13 退職交渉を後回しにする

内定承諾後に「やっぱり辞められません」は最悪。退職意思は内定前から準備しておく。

14 引き継ぎ期間を考えない

「来月から来てほしい」と言われても、現職の引き継ぎに1-2ヶ月は必要。入社日は余裕を持って交渉する。

15 転職先の口コミを見ない

OpenWorkやenライトハウスで「リアルな声」をチェック。特に「退職理由」の欄は必読。

4

メンタルの 地雷

地雷 16 - 20

16 「逃げの転職」だと自分を責める

環境を変えることは「逃げ」ではなく「戦略的撤退」。合わない場所で消耗する方が損。

17 家族に相談しない

転職は家族の生活にも影響する。一人で決めると、後で「聞いてない」と大問題になる。

18 3ヶ月で結果を求める

新しい職場で成果を出すには最低3-6ヶ月かかる。焦って「やっぱり失敗だった」と判断しない。

19 前職と比較し続ける

「前の会社ではこうだった」は禁句。新しい環境のルールに適應することが最優先。

20 一人で抱え込む

転職の悩みは一人で解決できない。エージェント・キャリアコーチ・信頼できる友人に相談する。抱え込むと判断力が鈍る。

地雷を避けて、年収を上げる方法

この20個の地雷を避けるだけで、転職の成功率は大きく上がります。

でも「避ける」だけでは年収は上がりません。

年収を上げるには「攻め」の準備が必要です。

ユッキーが実際に年収300万→600万を実現した方法は、
ブログで全部公開しています。

おすすめ転職エージェント

[転職エージェントナビ](#)

自分に合うエージェントを無料でマッチング

[サクキャリマッチ](#)

30代特化の年収交渉バックアップ

[Samurai Job](#)

ハイクラス転職で600万円の壁を突破

MEN'S UP ブログ: mensup-exp.com

Instagram: @mensupexp

毎日、30-40代の自分磨き情報を配信中

mensup-exp.com

MEN'S UP

30代・40代男性の自分磨きメディア

mensup-exp.com
© 2026 MEN'S UP All Rights Reserved.