PRESS RELEASE
報道関係各位

2026年11月5日

株式会社 ABABA

ABABA、27卒「就活うつ」実態調査を実施
就活生の72.9%が「就活うつ」を自覚
「就活うつ」を自覚した内定保有者の52.1%が、内定獲得後も不調を実感

内定後もつらさが続く学生の82.5%が「本当にこの企業・職種でいいか不安」と回答
内定はゴールではなく、企業と学生が納得感を高める「対話のスタート」

ABABA（本社：東京都渋谷区、代表取締役：久保駿貴・中井達也、以下「ABABA」）は、就職活動中の大学4年生・大学院2年生を中心とする学生（697人）を対象に、「就活うつに関するアンケート調査2026」を実施しました。本調査では、全体の72.9%が「就活うつ」を自覚し、そのうち約4割が死にたいとまで思い詰める深刻な現状が明らかになりました。単なる個人のストレス耐性の問題ではなく、うつの深刻度、文系・理系といった属性、AIへの相談行動によって何が異なるのかを、独自の登録情報と掛け合わせた詳細なクロス分析をもとに公表します。

※本調査には、自殺念慮に関する設問が含まれます。つらい気持ちを抱えている方は、一人で抱え込まず、厚生労働省「まもろうよこころ」（https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/）などの相談窓口をご利用ください。

【調査概要】

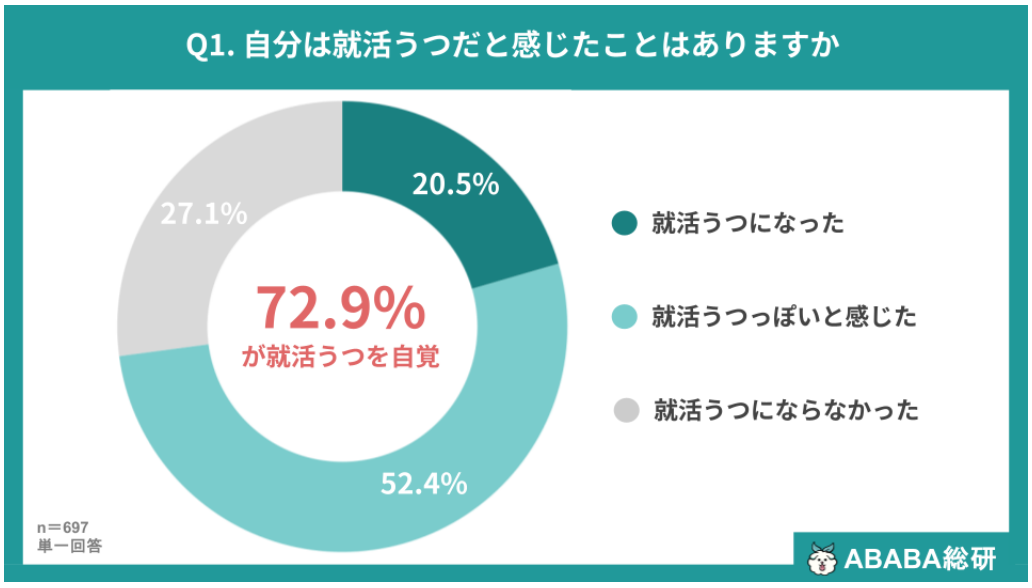
調査名：就活うつに関するアンケート調査2026
調査対象：ABABAに登録している就職活動中の大学4年生、修士課程2年生を中心とする学生
【内訳】学部生（大学4年生等）：84.2%（587人）／大学院生（修士・博士等）：12.8%（89人）／その他（短大・専門・高専等）：3.0%（21人）
有効回答数：697人
調査期間：2026年10月23日～10月27日
調査方法：インターネット調査
調査機関：株式会社ABABA（ABABA総研）

調査結果の要約

- 就活生の 72.9%が「就活うつ」を自覚。内定獲得者の過半数（52.1%）が内定後もうつ状態を自覚しており、「内定＝解決」ではない実態が判明
- うつ自覚者の 40.4%が就活中に「死にたいとまで思った」と回答。明確にうつを自覚した層では約 7 割（68.5%）に達し、対人回避や選考の無断欠席など深刻な状態へ
- AI に相談する学生ほど孤独感（49.1%対 36.5%）や自己否定（「自分は社会に必要ない」53.8%対 38.3%）が強い
- AI に相談した学生の約 6 割は「気持ちが楽になった」一方、約 4 割は「変わらなかった・かえって落ち込んだ」と回答。気持ちが楽になった割合は、「自分は社会に必要ない」と感じなかった学生の 67.6%に対し、感じた学生では 53.2%と低く、自己否定が強い学生ほど AI では楽になりにくい
- 理系は 41.9%が「授業や研究に支障」、文系は 26.7%が「就活が長く先が見えなかった」と回答。属性ごとの選考環境による異なる負荷が浮き彫りに
- 内定後も不調や不安が続く実態を踏まえ、内定を採用活動の終点とせず、企業と学生が対話を重ねて相互理解と納得感を深めることが重要であり、採用の成果は入社後の定着と活躍まで含めて捉える必要がある

調査結果の詳細

Q1. 自分は就活うつだと感じたことはありますか（単一回答／n=697）

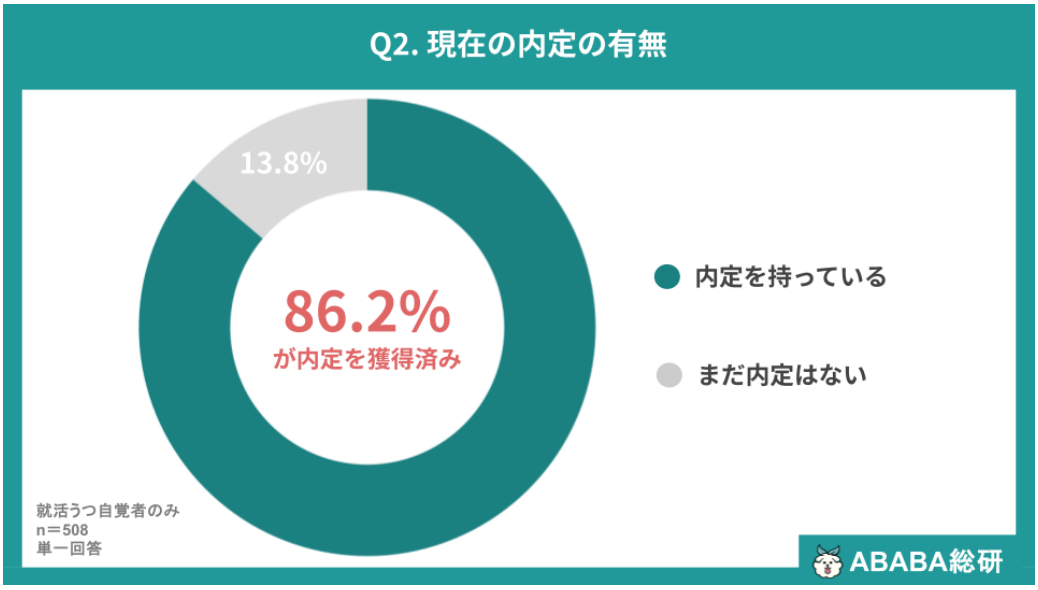


- 就活うつになった：20.5%（143 人）
- 就活うつっぽいと感じた：52.4%（365 人）

- 就活うつにならなかった：27.1%（189 人）※ここで回答終了

【分析】全体の 72.9%の学生がメンタル不調を自覚している結果となりました。これは「就活うつ」が決して一部のストレス耐性が低い学生にのみ起きる現象ではなく、就職活動に参加する大多数の学生が直面する構造的な問題であることを示しています。

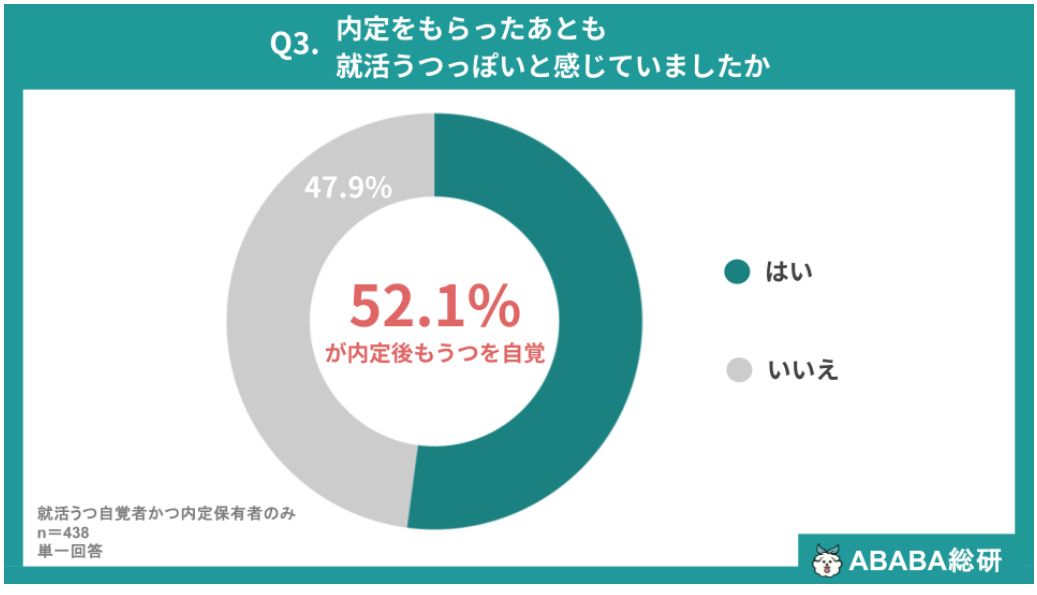
Q2. 現在の内定の有無（単一回答／n=508 ※就活うつ自覚者のみ）



- 内定を持っている：86.2%（438 人）
- まだ内定はない：13.8%（70 人）

【分析】就活うつを自覚した学生の 86.2%がすでに内定を獲得していることがわかりました。内定が出ないことだけがメンタル不調の原因ではなく、内定保有後もプレッシャーや葛藤を抱え続けている実態が分かります。

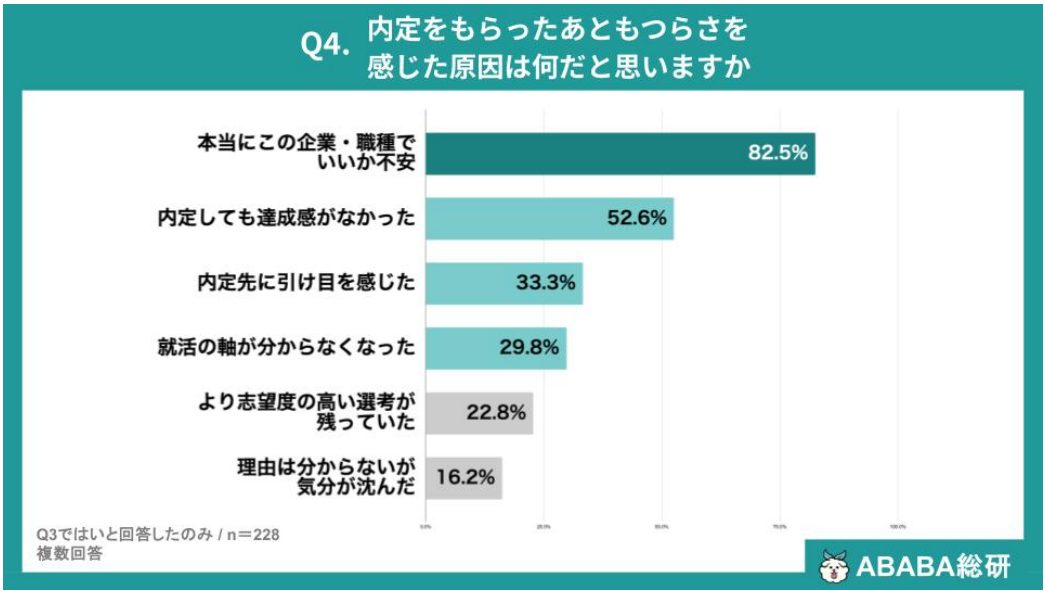
Q3. 内定をもらったあとも就活うつっぽいと感じていましたか（単一回答／n=438 ※就活うつ自覚者かつ内定保有者のみ）



- はい：52.1%（228 人）
- いいえ：47.9%（210 人）

【分析】内定を獲得した後でも、過半数（52.1%）の学生が「就活うつっぽい」状態が継続していると回答。内定の獲得が、不安の解消に直結していない実態がうかがえます。

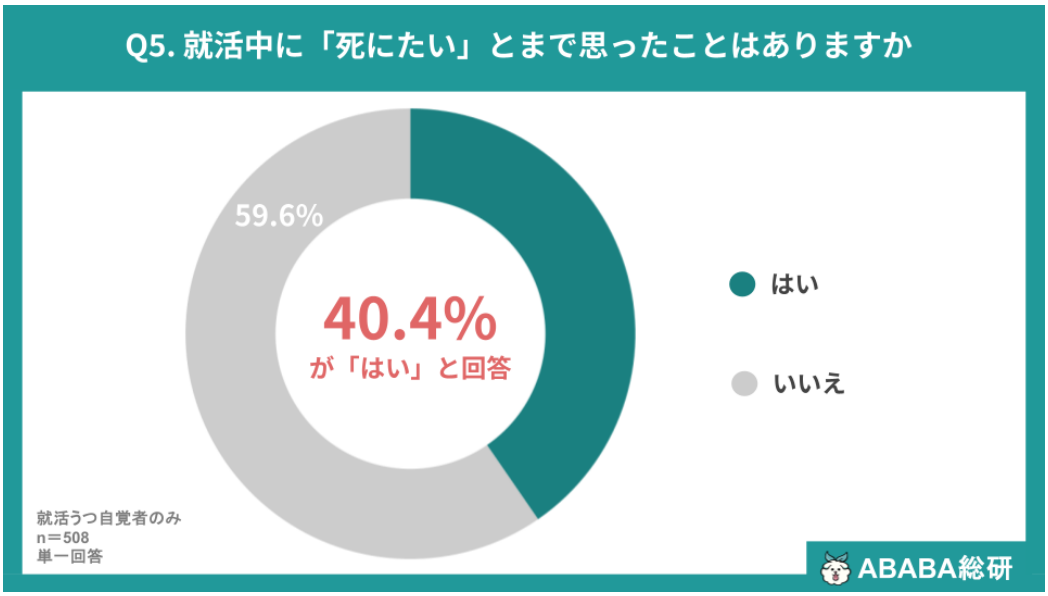
Q4. 内定をもらったあともつらさを感じた原因は何だと思いますか（複数回答／n=228 ※Q3 で「はい」と回答した人のみ）



- 本当にこの企業・職種でいいか不安：82.5%
- 内定しても達成感がなかった：52.6%
- 内定先に引け目を感じた：33.3%
- 就活の軸が分からなくなった：29.8%
- より志望度の高い選考が残っていた：22.8%
- 理由は分からないが気分が沈んだ：16.2%

【分析】内定後の不安要因は、「本当にこの企業・職種でいいか不安（82.5%）」が最多。次いで「内定しても達成感がなかった（52.6%）」が続いています。約半数が手応えのなさを感じていることから、内定という結果を得ても、自分自身に対する納得感や自信に繋がっていない状況がうかがえます。

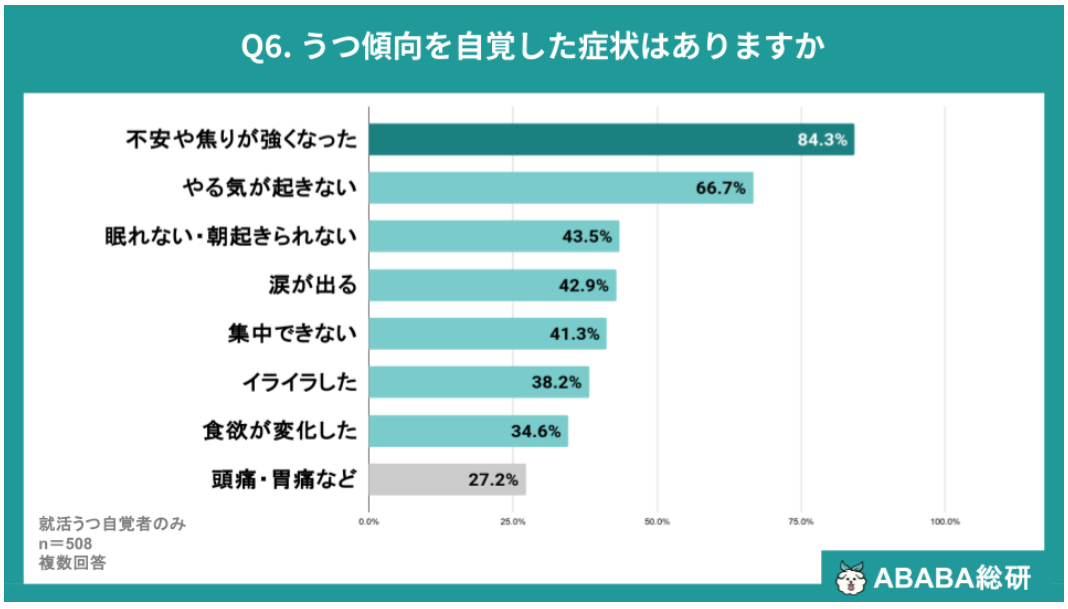
Q5. 就活中に「死にたい」とまで思ったことはありますか（単一回答／n=508 ※就活うつ自覚者のみ）



- はい：40.4%
- いいえ：59.6%

【分析】就活うつを自覚した学生のうち、40.4%が「死にたいと思ったことがある」と回答しました。社会からの評価が自分の全人格への評価だと直結しやすいこの時期のプレッシャーが、強い心理的負担となっていることが浮き彫りになっています。

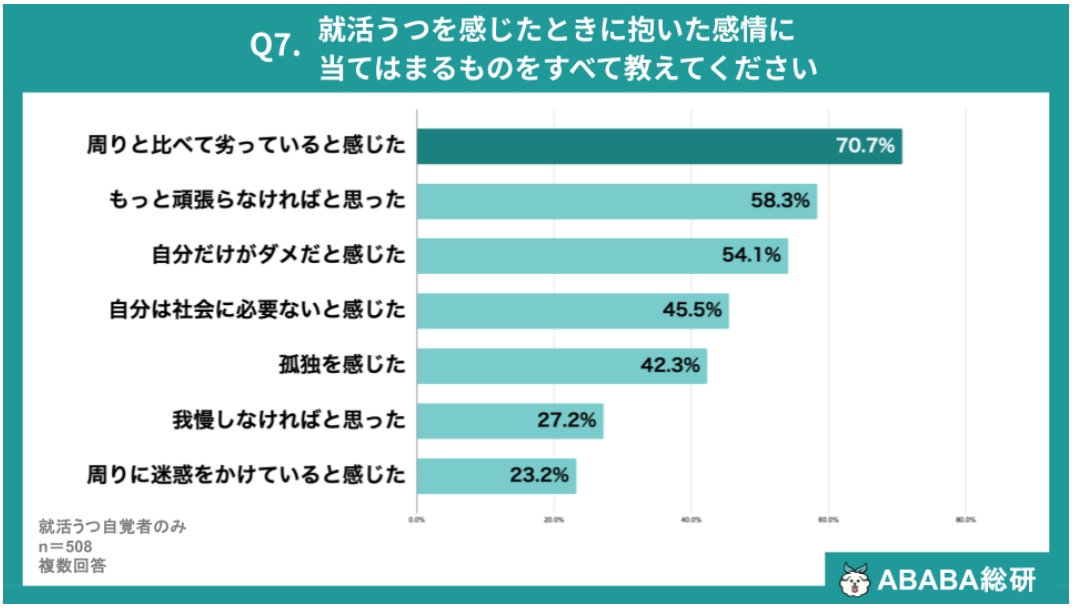
Q6. うつ傾向を自覚した症状はありますか（複数回答／n=508 ※就活うつ自覚者のみ）



- 不安や焦りが強くなった：84.3%
- やる気が起きない：66.7%
- 眠れない・朝起きられない：43.5%
- 涙が出る：42.9%
- 集中できない：41.3%
- イライラした：38.2%
- 食欲が変化した：34.6%
- 頭痛・胃痛など：27.2%

【分析】具体的な症状としては、「不安や焦りが強くなった（84.3%）」が最多。次いで「やる気が起きない（66.7%）」、「眠れない・朝起きられない（43.5%）」などが挙げられました。精神的なプレッシャーが身体症状として表れ、生活リズムの崩れに直結しています。

Q7. 就活うつを感じたときに抱いた感情に当てはまるものをすべて教えてください（複数回答／n=508 ※就活うつ自覚者のみ）

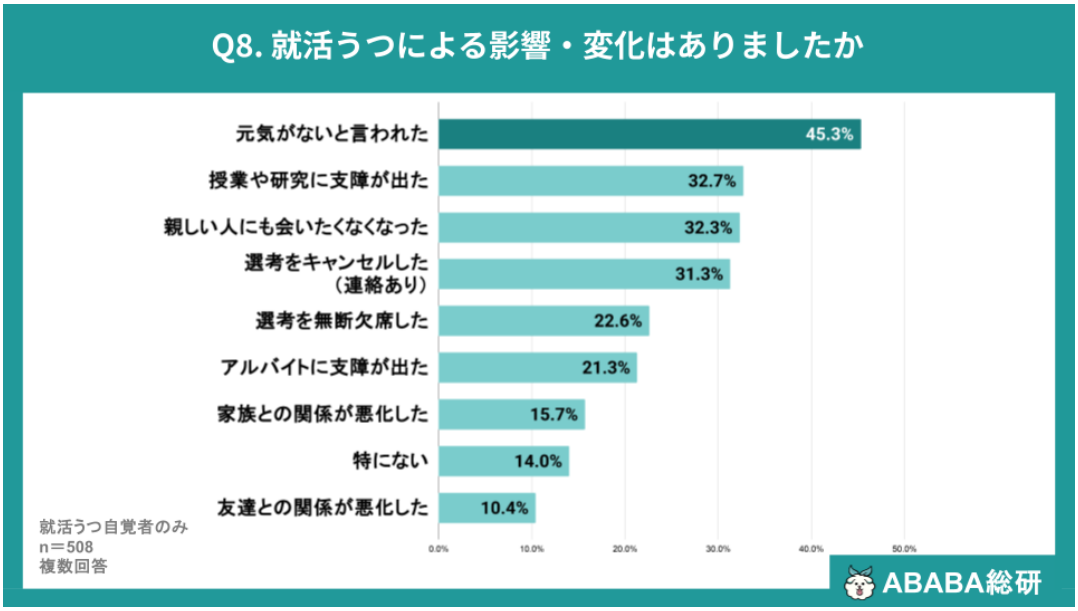


- 周りと比べて劣っていると感じた：70.7%
- もっと頑張らなければと思った：58.3%
- 自分だけがダメだと感じた：54.1%
- 自分は社会に必要ないと感じた：45.5%
- 孤独を感じた：42.3%
- 我慢しなければと思った：27.2%

- 周りに迷惑をかけていると感じた：23.2%

【分析】「周りと比べて劣っていると感じた（70.7%）」がトップとなり、SNS 等で他者の内定状況が可視化される現代ならではの比較による苦しみが強く影響しています。また「自分だけがダメだと感じた（54.1%）」、「自分は社会に必要ないと感じた（45.5%）」など、強い自己否定が表れています。

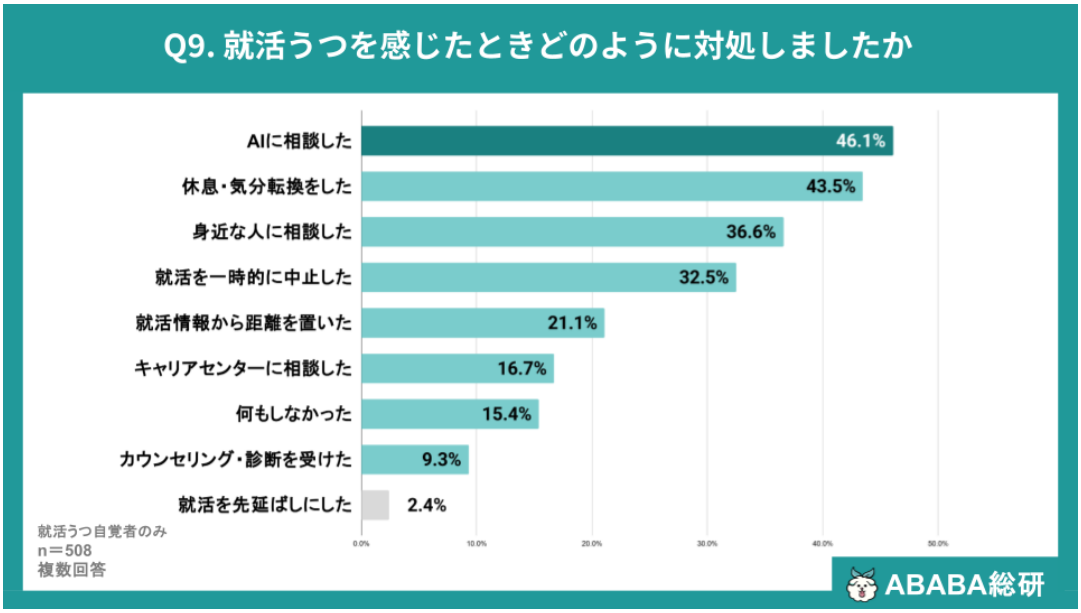
Q8. 就活うつによる影響・変化はありましたか（複数回答／n=508 ※就活うつ自覚者のみ）



- 元気がないと言われた：45.3%
- 授業や研究に支障が出た：32.7%
- 親しい人にも会いたくなくなった：32.3%
- 選考をキャンセルした（連絡あり）：31.3%
- 選考を無断欠席した：22.6%
- アルバイトに支障が出た：21.3%
- 家族との関係が悪化した：15.7%
- 特にない：14.0%
- 友達との関係が悪化した：10.4%

【分析】全体では「元気がないと言われた（45.3%）」が最多ですが、行動面では「連絡のうえキャンセル（31.3%）」「無断欠席（22.6%）」と選考からのドロップアウトが発生。また、学業（授業や研究）に支障が出た学生も 32.7%にのぼっています。

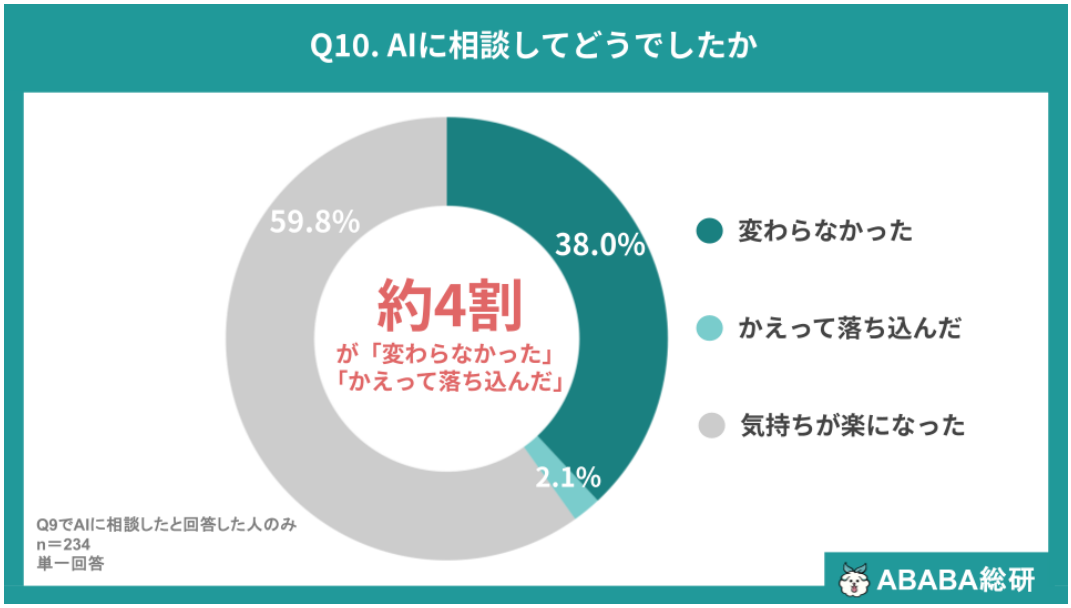
Q9．就活うつを感じたときどのように対処しましたか（複数回答／n=508 ※就活うつ自覚者のみ）



- AI に相談した：46.1%
- 休息・気分転換をした：43.5%
- 身近な人に相談した：36.6%
- 就活を一時的に中止した：32.5%
- 就活情報から距離を置いた：21.1%
- キャリアセンターに相談した：16.7%
- 何もしなかった：15.4%
- カウンセリング・診断を受けた：9.3%
- 就活を先延ばしにした：2.4%

【分析】対処法として「AI に相談した（46.1%）」が最多となり、休息・気分転換（43.5%）や身近な人への相談（36.6%）を上回りました。一方、AI に相談した学生の 55.6%は、身近な人・大学のキャリアセンター・カウンセリングのいずれかも利用しており、AI は他の相談先の代わりではなく、不調時に選ばれる有力な選択肢の一つとなっている実態が明らかになりました。

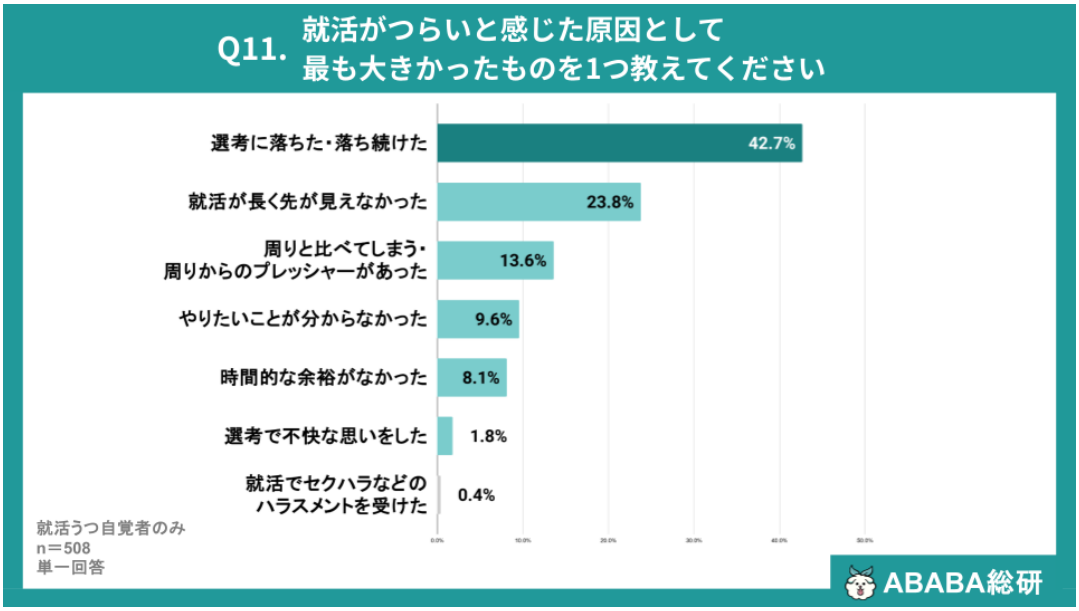
Q10. AI に相談してどうでしたか（単一回答／n=234 ※Q9 で AI に相談したと回答した人のみ）



- 変わらなかった：38.0%
- かえって落ち込んだ：2.1%
- 気持ちが楽になった：59.8%

【分析】AI に相談した学生のうち、「気持ちが楽になった」と回答したのは 59.8%にのぼりました。一方で、「変わらなかった（38.0%）」「かえって落ち込んだ（2.1%）」との回答も合わせて約 4 割（40.2%）あり、一時的な感情の吐き出し口にはなるものの、構造的な問題の根本解決には至らない難しさが残ります。

Q11. 就活がつらいと感じた原因として、最も大きかったものを 1 つ教えてください（単一回答／n=508 ※就活うつ自覚者のみ）



- 選考に落ちた・落ち続けた：42.7%
- 就活が長く先が見えなかった：23.8%
- 周りと比べてしまう・周りからのプレッシャーがあった：13.6%
- やりたいことが分からなかった：9.6%
- 時間的な余裕がなかった：8.1%
- 選考で不快な思いをした：1.8%
- 就活でセクハラなどのハラスメントを受けた：0.4%

【分析】つらさの根本的な原因は、「選考に落ちた・落ち続けた（42.7%）」が最多でした。不透明な評価軸でフィードバックのないまま不採用が続くことへの徒労感と、早期化による「就活が長く先が見えない（23.8%）」という構造的な欠陥が、学生から気力を奪っています。

Q12. 就活中に最も辛かったエピソードをできるだけ具体的に教えてください（任意）

正解のない評価に対する疲弊感や、急な不採用による絶望感が数多く寄せられました。

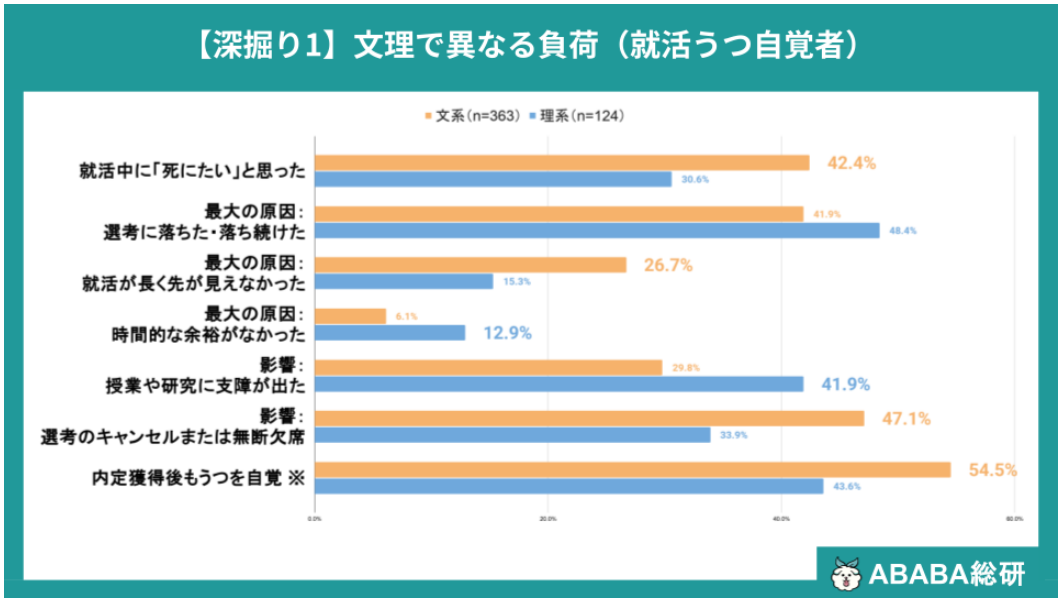
- 「最終面接に 3 回連続で落ちたこと。かけた時間や労力が全て無駄になったように感じ、徒労感が強かった。落ちる理由が分からなかったため、どう対策して良いか分からなかった。内定が 5 月まで無く、自分が社会から必要とされていないと感じた。」
- 「28 卒の話題が出てくることや、この時期だとー…みたいにもう遅いっていうのを知らされるような会話がつらい。」
- 「県外の面接で最終まで進んで落とされた。その企業の面接を受けるためにかかった費用（交通費・宿泊代等）は 10 万近くかかり支給が一切無かったこと。」
- 「親から大手グループの就職活動に力を入れないと家を追い出すぞと言われたこと。昔の時代の視点のまま否定してくる。（中略）努力は見てもらえず、結果だけを見られ、結局自分のことは何も見てくれないんだなと絶望した。」

深堀り分析：属性別・行動別クロス集計で見えた「就活うつ」の構造

※会員登録情報と突合し、専攻区分（文系 363 名・理系 124 名）が判明した学生を対象にクロス集計を実施（未取得・不明等は除外）。AI 相談の有無・うつの深刻度は本調査の回答にもとづく分類。

1. 文理で異なる負荷：文系は先が見えない不安、理系は学業との両立

最大の原因は文系・理系ともに「選考に落ちた・落ち続けた」で、文理による有意な差はありませんでしたが、そのほかの要因と影響の出方には明確な差異が見られました。

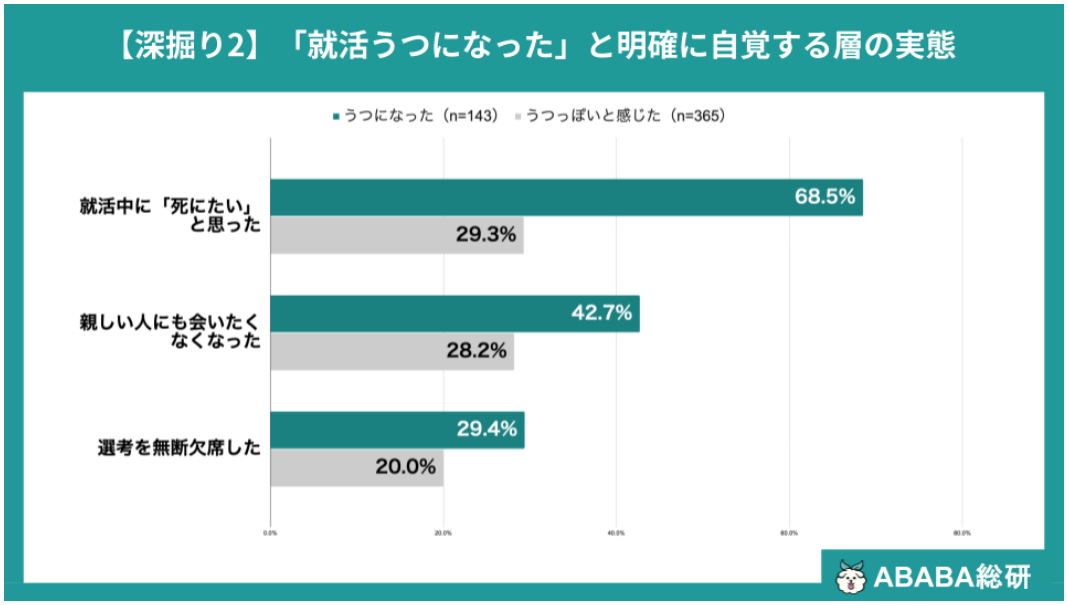


※内定保有者が対象（文系 n=308、理系 n=110）。

【考察】最大の原因は文系（41.9%）・理系（48.4%）ともに「選考に落ちた・落ち続けた」で、落選は文理共通のつらさの源となっています。そのうえで、文系学生は、幅広い業界・職種へ自由に応募できる分、選考エントリーの母数が多くなりやすく、早期化・長期化による疲弊を招きやすい環境にあると考えられます。文系で「就活が長く先が見えなかった」「死にたいと思った」割合が高く、選考のキャンセルや欠席といった離脱行動も多いことは、その表れとみられます。

一方で理系学生は、授業・研究と選考の両立に苦しんでおり、「時間的な余裕がなかった」「授業や研究に支障が出た」割合が文系を上回りました。時間的な板挟みによって、学業にまで影響が及んでいる様子がうかがえます。

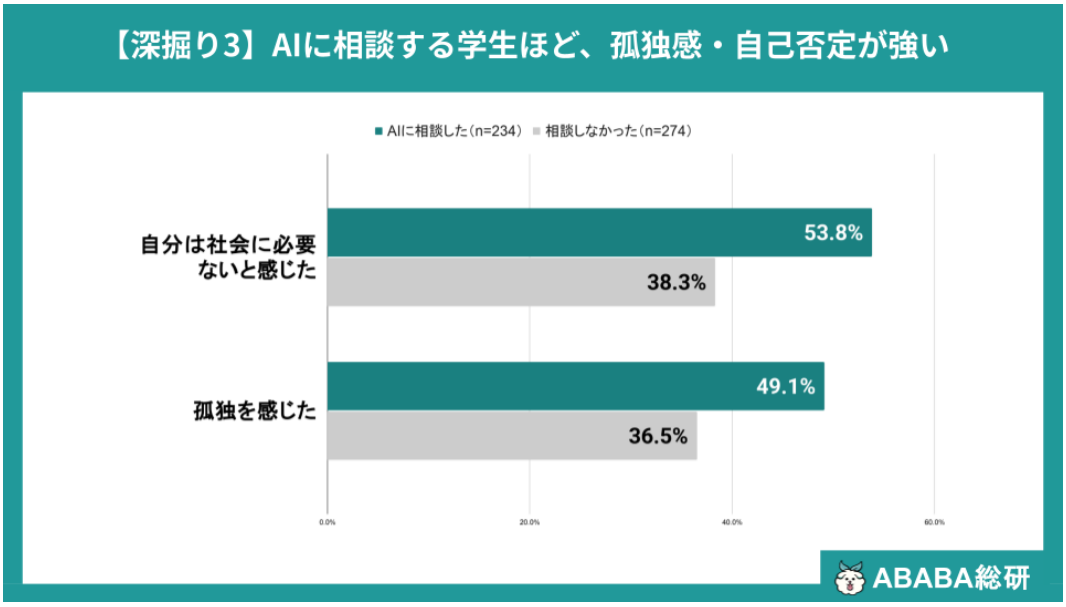
2.「就活うつになった」と明確に自覚する層の深刻な実態



【考察】「就活うつになった」と明確に自覚している層は、「うつっぽいと感じた」層と比較して「死にたい」と思い詰める割合が 2 倍以上にのぼります。また、親しい人との関わりを絶つ割合や、選考の無断欠席などの行動面への影響も高く、深刻な状態に陥っていることがデータから確認できます。

3. AI に相談する学生ほど孤独感・自己否定が強く、その自己否定が強い学生ほど AI では楽になりにくい

AI に相談した学生（n=234）は、相談しなかった学生（n=274）と比べて、孤独感や自己否定が強い結果でした。



ただし、AI 相談者は、うつが深刻な層に多くなっています。

層	AI に相談した割合
「うつっぽい」層（n=365）	41.9%
「就活うつになった」層（n=143）	**56.6%**

※うつの深刻度（「うつっぽい」「就活うつになった」）を統計的に揃えて比べても、「孤独を感じた」「自分は社会に必要ないと感じた」のいずれも、AI 相談者の方が有意に高い。

AI 相談者のうち「気持ちが楽になった」割合は、自己否定が強い学生ほど低くなっています。

AI 相談者の内訳	人数	気持ちが楽になった割合
「自分は社会に必要ない」と感じた	126	53.2%
感じなかった	108	**67.6%**

【考察】全体では AI 相談者の方が孤独感や自己否定が強い結果でした。AI 相談者はうつが深刻な層に多いものの、深刻度を揃えても、孤独感と「自分は社会に必要ない」という思いの差は残っています。また、AI に相談しても、自己否定が強い学生ほど気持ちが楽になりにくい様子がうかがえます。

なお、AI 相談者は、AI 以外の相談先もより多く利用していました。

対処行動（Q9）	AI に相談した（n=234）	相談しなかった（n=274）
何もしなかった	5.1%	**24.1%**
身近な人に相談した	**44.0%**	30.3%
大学のキャリアセンターに相談した	**20.5%**	13.5%

【考察】表の通り、AI 相談者は「何もしなかった」が少なく、身近な人やキャリアセンターへの相談も多くなっています。AI が人の代わりになっているのではなく、深く悩む学生ほど、AI を含めて複数の相談先を探しているとみられます。深刻な状態の学生を、キャリアセンターやカウンセリングなど専門的な相談窓口につなぐことが課題といえます。

※本調査は相関を示すもので、AI への相談が孤独感や自己否定の原因であることを示すものではありません。

【調査総括（代表取締役社長 久保駿貴 コメント）】

内定はゴールではなく、お互いの納得感を高める対話のスタートです

今回の調査で最も着目すべきは、「内定を獲得した過半数の学生が、その後も不安やうつ状態を抱え続けている」という事実です。これは、現在の就職活動が「内定＝ゴール」として機能していないことを如実に示しています。就職活動の早期化・長期化が進む中、企業側は採用スケジュールを前倒しする傾向にありますが、内定を出して終わりではありません。

評価の理由や基準が見えないまま内定を得ても、学生の納得感は育ちにくいのではないでしょうか。まずは内定から入社までの期間に、企業と学生がお互いの納得感を高める取り組みが必要だと考えます。具体的には、対話の場を設けること、選考結果や評価について率直にフィードバックすること、そして企業は課題も含め、学生は迷いや不安も含めて、飾らずに情報を開示し合うことです。

私たちは、採用の成功は「内定が決まった瞬間」ではなく、「入社後の定着と活躍」で測られるべきだと考えています。そして、その定着の土台となるのが、選考プロセスにおける嘘偽りのない相互理解です。学生の就活プロセス（そこに至るまでの経験や葛藤）を企業が可視化して受け止めることは、単に努力に報いるためではなく、企業と学生が上辺だけでなく本音で理解し合うための一歩だと考えています。
『ABABA』は選考プロセスそのものを評価に変えるサービスとして、就活生・企業の双方が納得のいく出会いを果たせるよう、サービス向上に努めてまいります。

【プロフィール】

株式会社 ABABA 代表取締役社長 久保駿貴



1997 年生まれ、兵庫県明石市出身。岡山大学在学中、最終面接で不採用となった友人の姿をきっかけに、選考プロセスそのものが評価されるスカウト型就活サービス『ABABA』を創業。26 歳（当時最年少）で経団連に入会したほか、経済産業大臣賞の受賞や「Forbes JAPAN 30 UNDER 30」「Forbes 30 UNDER 30 Asia」選出など受賞歴多数。TOKYO MX『堀潤 Live Junction』にてコメンテーターも務める。
中・高校理科教員免許保持。

【ABABA 総研とは】

ABABA 総研は、就活生と採用企業のリアルな実情を届けることを目的とした調査・発信の取り組みです。選考の早期化・長期化に伴う就活生の葛藤や、内定辞退・ミスマッチなどの課題に対し、継続的なデータ収集と分析を通じて、当事者の生の声や実態を定期的に発信しています。

【新卒スカウトサービス『ABABA』】

『ABABA』は、最終面接まで進んだ就活生と、その実績を評価する企業をつなぐダイレクトリクルーティングサービスです。学生は「最終面接まで進んだ」という実績をもとにスカウトを受け取ることができ、企業は成果や志向性を把握した上でダイレクトにアプローチすることが可能です。これまでに累計 20 万人の就活生が登録し、導入企業は 3,500 社に達しました（2026 年 6 月末時点）。

■ 会社概要

- 会社名：株式会社 ABABA
- 所在地：〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿一丁目 19 番 19 号 恵比寿ビジネスタワー8 階
- 従業員数：100 名（インターン・アルバイトを含む）
- 設立：2020 年 10 月 19 日
- 資本金：1 億円
- URL：https://hr.ababa.co.jp/ababa

【本件に関する報道関係者様からのお問合せ先】

株式会社 ABABA PR 担当 ababa_pr@prap.co.jp