

転職回数別 生涯退職金シミュレーション

大卒・22歳入社・60歳定年（38年間）モデル | 転職タイミング：10年毎均等 | 最終勤務先のみ定年退職金

(c) 2026/05/15

転職回数別 生涯退職金の比較（推計含む）

転職回数	転職タイミング	大企業 退職金合計	大企業 損失額	中小企業 退職金合計	中小企業 損失額
0回 (転職なし)	なし（38年定年）	2,858万円	0万円	1,150万円	0万円
1回	10年目（10+28年）	2,665万円	193万円	1,146万円	4万円
2回	10・20年目（10+10+18年）	1,363万円	1,495万円	666万円	484万円
3回	10・20・30年目（10+10+10+8年）	766万円	2,092万円	500万円	650万円

大企業で3回転職すると生涯退職金は766万円（転職なし比73.2%減・損失2,092万円）。退職金制度の非線形性により1回→2回転職で損失が193万→1,495万と急拡大。

転職回数別 退職金損失率（大企業 vs 中小企業）

転職回数	大企業 損失率	中小企業 損失率	大企業 生涯退職金	中小企業 生涯退職金
0回（基準）	0.0%	0.0%	2,858万円	1,150万円
1回	6.8%	0.3%	2,665万円	1,146万円
2回	52.3%	42.1%	1,363万円	666万円
3回	73.2%	56.5%	766万円	500万円

【推計値】最終勤務先の退職金 = 自己都合退職金（線形補間）× 定年/自己都合比率（30年実績：大企業1.614・中小企業1.372）。
全企業が同規模・退職金制度あり・転職タイミング均等と仮定。実際の退職金は企業・制度・個人条件により大きく異なります。

転職コストの損益分岐点

退職金損失額を転職後の年収増加分で回収する年数（税引前の単純計算）

(c) 2026/05/15

退職金損失額 × 転職後の年収増加額 → 損失回収年数（単位: 年）

退職金損失額	年収増加+50万/年	年収増加+100万/年	年収増加+150万/年	年収増加+200万/年	年収増加+300万/年
100万円	2.0年	1.0年	0.7年	0.5年	0.3年
200万円	4.0年	2.0年	1.3年	1.0年	0.7年
500万円	10.0年	5.0年	3.3年	2.5年	1.7年
1,000万円	20.0年	10.0年	6.7年	5.0年	3.3年
1,500万円	30.0年	15.0年	10.0年	7.5年	5.0年
2,000万円	40.0年	20.0年	13.3年	10.0年	6.7年

大企業・転職2回（損失1,495万円）の場合：年収+100万/年なら約15年、年収+200万/年なら約7.5年で損失を回収可能（税引前）。

試算の前提条件

モデル設定

大卒・22歳入社・60歳定年（38年間）
転職タイミング：10年毎均等
最終勤務先のみ定年退職金を計上

大企業データ出典

中央労働委員会
「令和5年 退職金・年金及び
定年制事情調査」（従業員100人以上）

中小企業データ出典

東京都産業労働局
「令和6年版 中小企業の賃金・退職金
事情（令和5年実態・10～99人規模）」

【注意】 上表は税引前の単純計算。実際の手取り増加額は所得税・社会保険料の増加分を差し引いた額になるため、回収年数は表示より長くなります。
退職金制度なし企業への転職・企業規模変更・転職先での昇給効果・退職金の運用益等は本試算に含まれていません。