
▼

退職代行サービス実態調査

2025年9月実施

【生データ】

—

株式会社Glip

サイト：<https://tais yokudaikou.conohawing.com/>

調査実施日：2025年9月14日から9月24日

発行日：2025年09月26日

【 目次 】

01

調査概要

調査した概要を記載しています。

02

各種データ

データに基づいたグラフを記載しています。

03

体験談生データ

体験談生データを収録しています。

[調査概要]

「クラウドワークス」にてアンケートを実施

募集ページ： <https://crowdworks.jp/public/jobs/12475497>

調査対象：退職代行サービスを使ったことがある男女

回答数：20/30件

実施時期：2025年9月

調査した内容

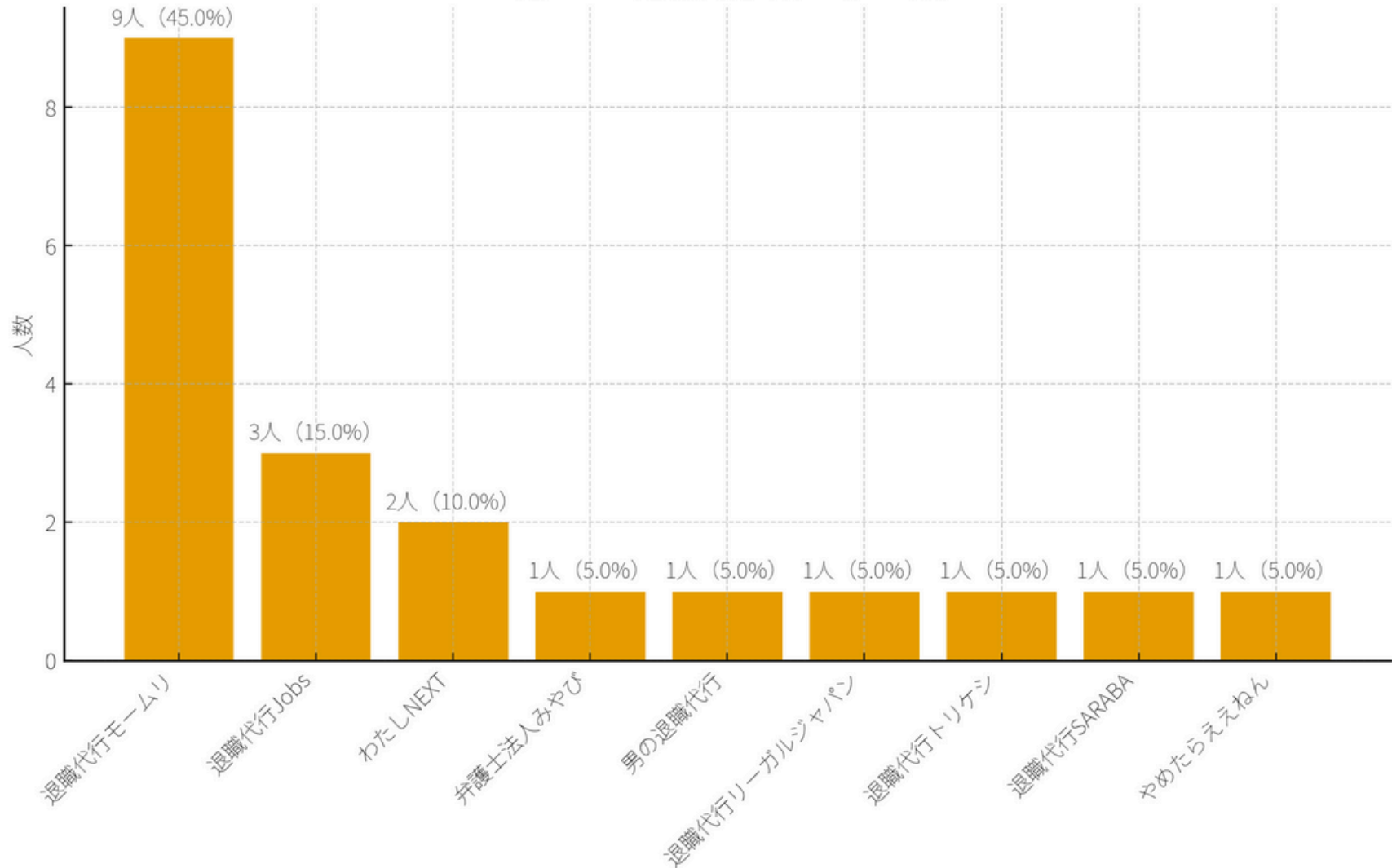
- ・ ペンネーム／年齢／退職した職種
- ・ 利用した回数
- ・ そのサービスを選んだ理由
- ・ 退職代行業者とのやり取りスクショ
- ・ 体験談

The screenshot shows a CrowdWorks job page. At the top, there's a navigation bar with 'クラウドワークス' and 'クラウドワーカーを募す'. Below it, a blue banner contains the job title: '【リゾバ実態調査】リゾートバイトの体験談を募集！匿名OK【批判でもOK】'. The job details table shows: タスク: 66件 / 件, 募集件数: 30件, 1人あたりの作業件数: 1件まで, 締切日: 2025年09月22日, 応募期限: 2025年10月06日. Below the table, the '応募状況' section shows '閲覧した人 168人' and '完了件数 30件 / 30件 (作業中 0件)'. The '仕事の詳細' section includes a note about the survey and a link to the survey form: '【調査メディア】 <https://honetelabaito.com/>'.

募集したクラウドワークスのスクショ

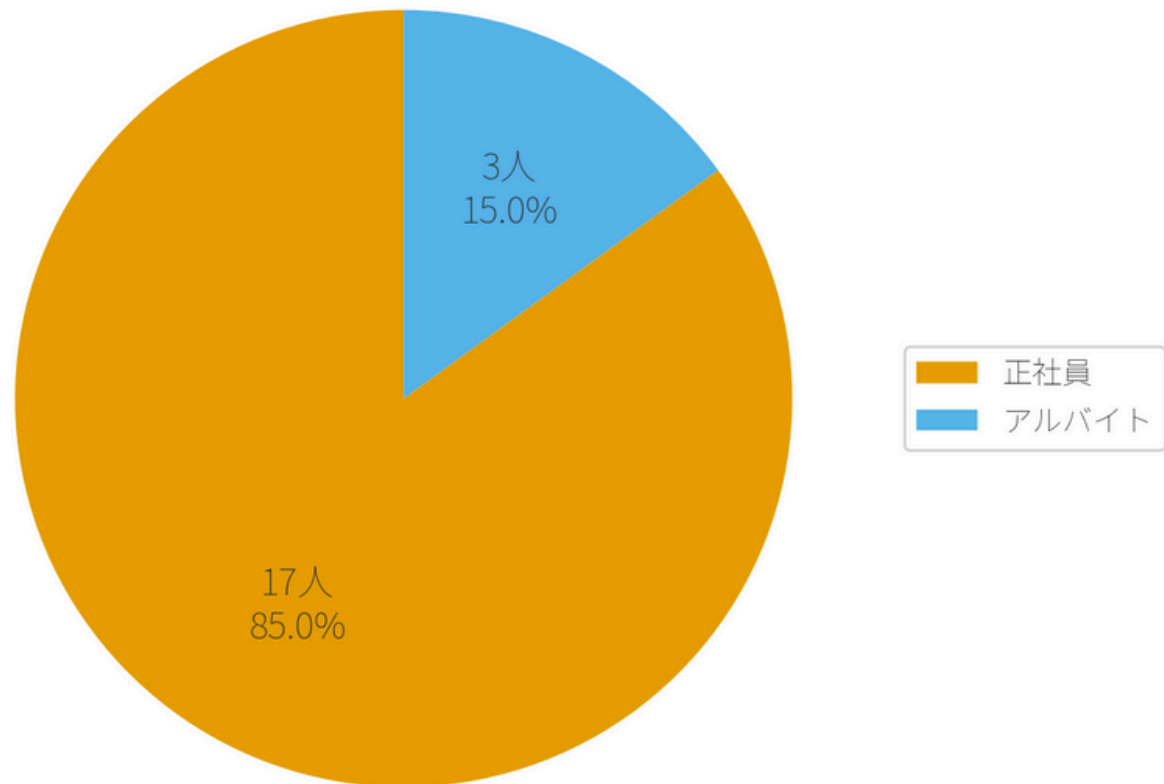
[退職代行で使った退職代行サービス]

1. 利用した退職代行業者（多い順）



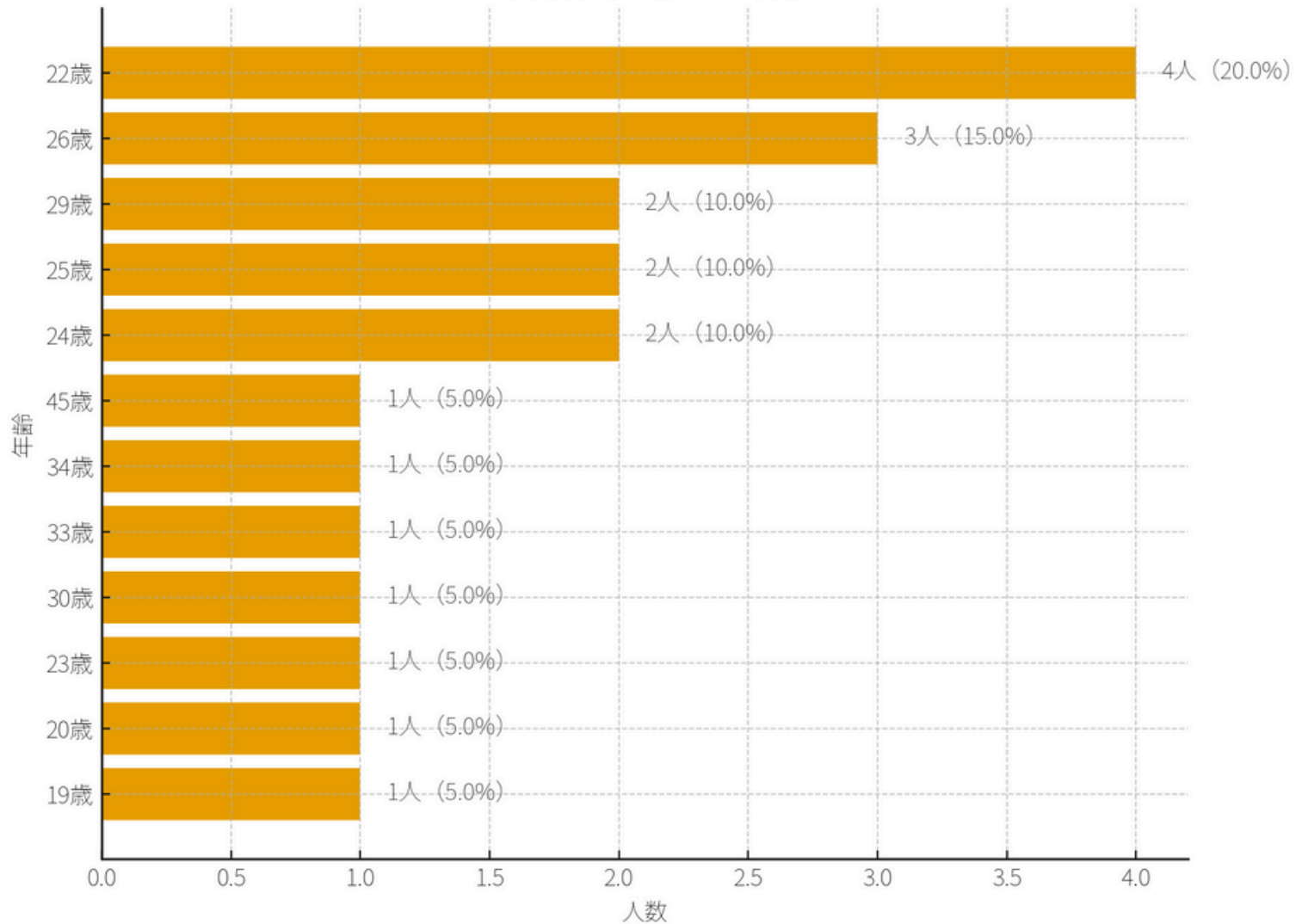
[退職代行を使った職業の割合]

2. 正社員・アルバイト・派遣



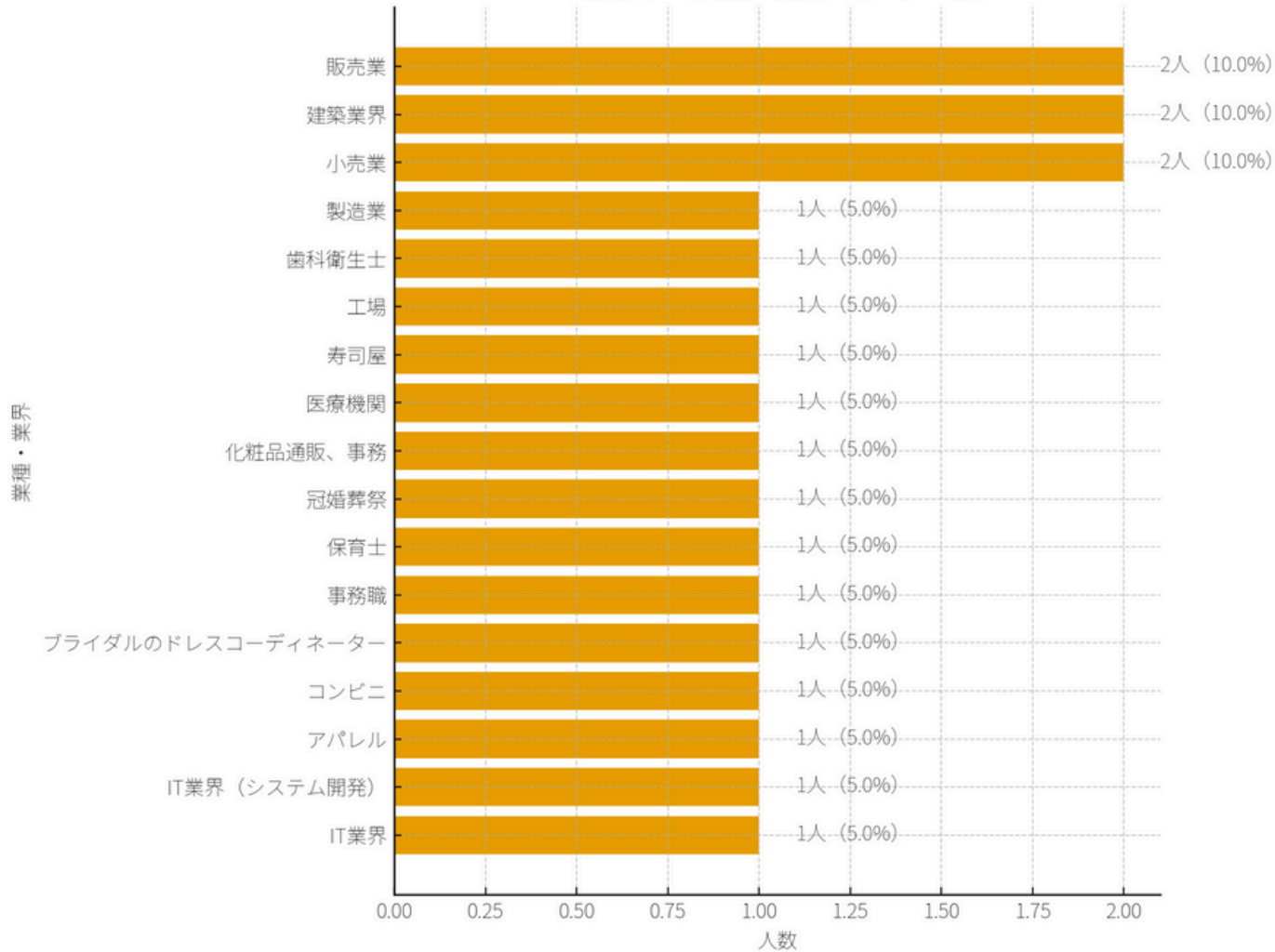
[退職代行を使った年齢]

4. 年齢分布（少ない順）



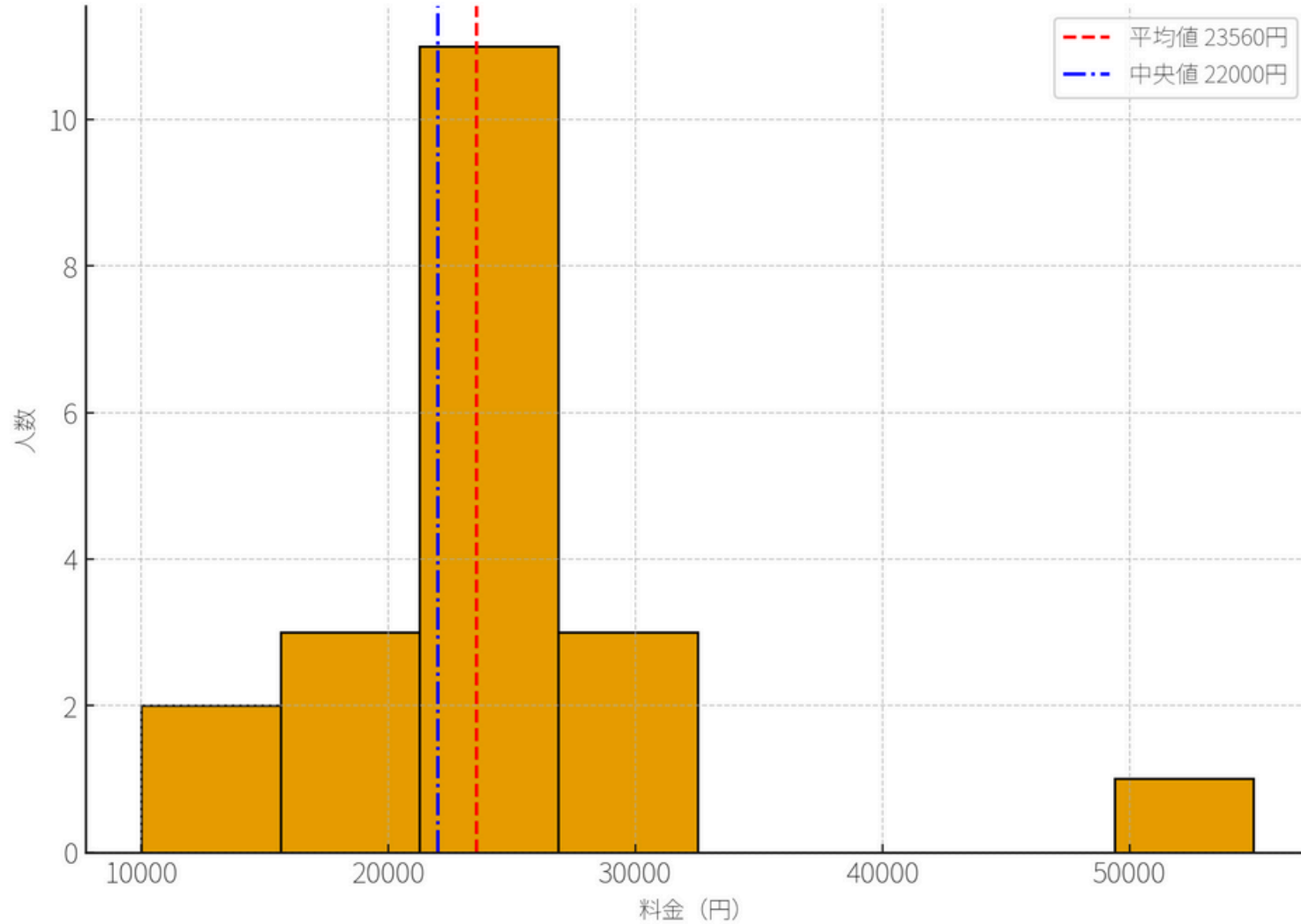
[退職代行を使った業種]

5. 退職した業種・業界（少ない順）



[退職代行で使った総額]

7. 退職サービスの料金分布（ヒストグラム）

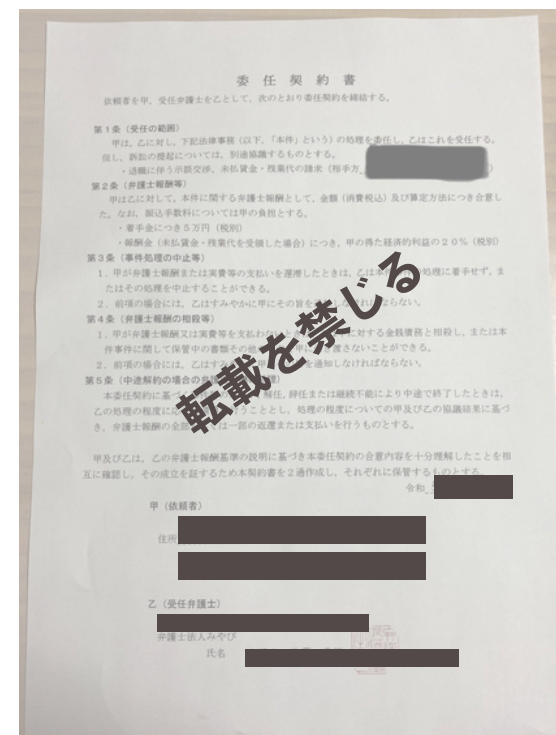


[退職代行の体験談に関する生データ (1/20)]

ペンネーム	年齢	業界	退職代行業者	区分	回数	総額	勤務歴
けろ	34歳	化粧品通販、事務	弁護士法人みやび	正社員	初回	55000円	9年

退職代行を使った理由	体験談
退職の申し出から引継ぎを行ったが、マニュアルの未完成などの理由で引き延ばされ半年経過しても辞めさせてもらえず当たりが強くなりどうしても良くなった。	退職代行を使ってよかったです。家族や自分の生活・命に代えられるものではありません。退職の申し出から仕事量を増やしたり、賞与が出せなくなったのは引継ぎのお金がかかると他の社員の前で嫌味を言われ。また育児のため時短勤務をさせて頂いたが、毎日残業。延長保育を使って待たせてしまうなんとも言えない時間が半年。理不尽なことが起きた際過呼吸になった時に「早くしろ」と言われたのが決定打でした。本当にどうでもよくなりました。帰宅後すぐに代行会社に連絡しました。 ※元々相談はしていましたが相談時点では無料でしたので、不安に思っていることは少し前に相談していました。なにを用意するか料金なども回答してくれます。ネチネチする社長だったので、有名な代行会社より、弁護士事務所がやっている退職代行を使い確実に退職できる方法を選びました。料金は高くなりますが、失敗がおくる不安なく退職できたことが良かったです。

利用したことがわかる画像

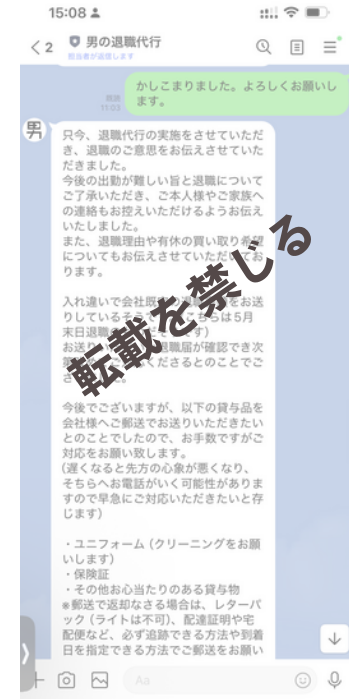


[退職代行の体験談に関する生データ (2/20)]

ペンネーム	年齢	業界	退職代行業者	区分	回数	総額	勤務歴
U.T	24歳	小売業	男の退職代行	正社員	初回	26800円	2年

退職代行を使った理由	体験談
自分の評価がされず、自分のキャリアアップが心配になったため	個人的には退職代行は使って良かったです。自分の場合予定していた退職のタイミングを許可してもらえなかったため代行をつかいました。次の仕事も決まっていたため、全て先方が行ってくれたため自分への負担がなかったのがおおきかったです。お金はある程度かかりますが、その分時間的、精神的メリットが多くあるためめちゃくちゃおすすめです。

利用したことがわかる画像

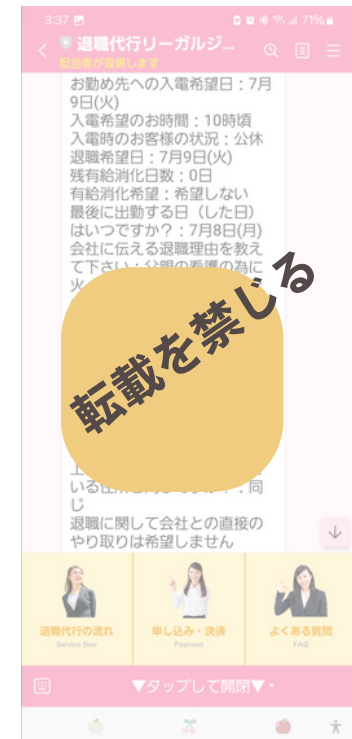


[退職代行の体験談に関する生データ (3/20)]

ペンネーム	年齢	業界	退職代行業者	区分	回数	総額	勤務歴
りんご	45歳	歯科衛生士	退職代行リーガルジャパン	正社員	初回	24000円	2ヶ月

退職代行を使った理由	体験談
パワハラかすごくて吐き気などもでてきて自分で言えなかった	毎日院長先生や年上や年下の歯科衛生士さんにきつい言葉を言われ。ただただ毎日謝る日々でした。自分の実力もなかったのも悪かったのですが段々自信もなくなりいくのが辛くなりました。でも私の代わりに歯医者者に連絡していただきすぐ退職できました。辞める手続きも簡単で私でもすぐできました。その日に辞める事もできてよかったです。ほんとに自分で言えず我慢してる方がいたらぜひつけてほしいです。

利用したことがわかる画像



[退職代行の体験談に関する生データ (4/20)]

ペンネーム	年齢	業界	退職代行業者	区分	回数	総額	勤務歴
もも	33歳	IT業界	退職代行モームリ	正社員	初回	22000円	2ヶ月

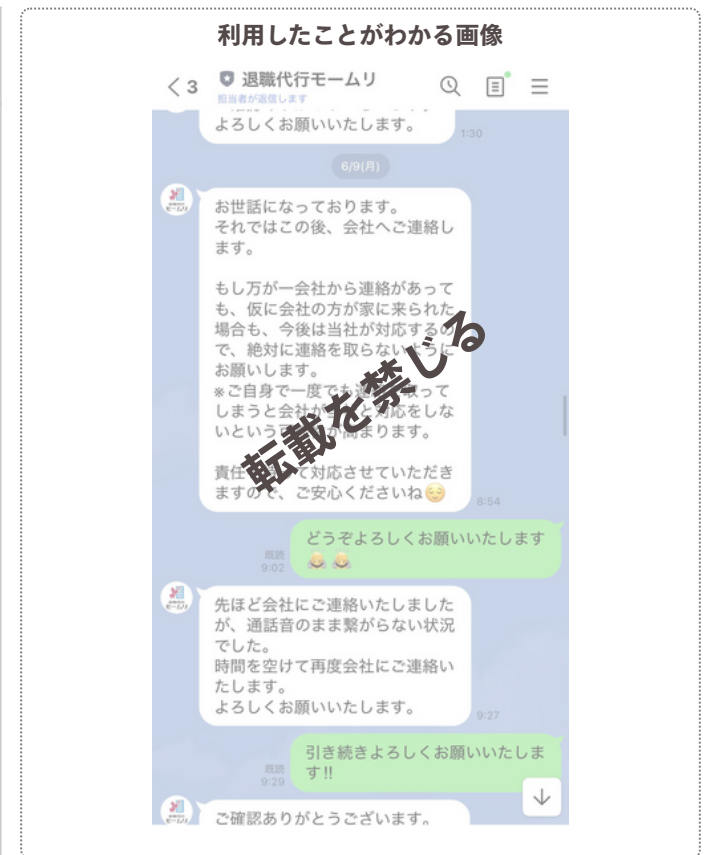
退職代行を使った理由	体験談
あまりにも短期離職だったので、言い出しづらかった。また、正社員型派遣だったので、すぐ辞めることも難しいが、本当に限界ですぐ辞めたい気持ちが強かったので、使うことにした。	LINEでやりとりできて、楽だった。 依頼して少しやりとりした後、1・2分で即退職の連絡をしてくれて驚いた。当時は自分で退職を伝えるのが辛かったので使ったが、今は普通の企業ならメールだけでも退職手続きはしてくれるし、今思えば退職代行を使わなくてもよかったかもしれない。ただ、ブラック企業とか、辞めさせてくれない会社に勤めている人は使うのは十分ありだと思う、思い立ったらすぐ実行できるので、よく考えた上で代行を依頼するとよいと思う。



[退職代行の体験談に関する生データ (5/20)]

ペンネーム	年齢	業界	退職代行業者	区分	回数	総額	勤務歴
けろんぱ	26歳	医療機関	退職代行モームリ	正社員	初回	22,000円	3ヶ月

退職代行を使った理由	体験談
上司のパワハラがすごく、退職を伝えるも辞めさせてもらえなかった為	私は、眼科のクリニックの受付事務として働いていました。 スタッフは、院長・受付1人(私を抜いて)・看護師(週2のみ)でした。 院長は、その日によって気分の上げ下げが激しく八つ当たりするパワハラ上司でした。 私はとうとう限界が来て、院長に直接退職を申し上げましたが辞めさせてもらえず、即日で辞められる退職代行を使いました。 退職後の手続き、書類の送付等のやり取りも全て退職代行が行ってくれる為、その後勤務先と直接やり取りせず無事に退職することができました。



[退職代行の体験談に関する生データ (6/20)]

ペンネーム	年齢	業界	退職代行業者	区分	回数	総額	勤務歴
るん	25歳	コンビニ	退職代行モームリ	アルバイト	2回目	12000円	3ヶ月

退職代行を使った理由	体験談
上司からの圧が強く、自分から言い出すことができなかった	退職相談を行った日に勤務先に電話をして頂き即日退職できた。lineでも気軽に相談できる点が良かった。対応も慣れており、スムーズに退職することができた。上司からパワハラまがいな事を受け、自分から言い出すことができなかった為、このサービスは本当に助かった。比較的安く頼めたのも嬉しかったです。また機会がありましたら使いたいです

利用したことがわかる画像



[退職代行の体験談に関する生データ (7/20)]

ペンネーム	年齢	業界	退職代行業者	区分	回数	総額	勤務歴
ユカ	29歳	IT業界（システム開発）	退職代行モームリ	正社員	初回	27000円	3年

退職代行を使った理由	体験談
上司からのパワハラと長時間労働で心身ともに限界で、自分から退職を切り出す勇気が持てなかったため。	退職代行モームリを利用して本当に良かったと思います。LINEで相談でき、料金も明確でやり取りがスムーズでした。自分では到底言い出せなかった退職を代わりに伝えてもらい、即日で会社と関わらずに辞めることができました。他の代行サービスと比べても対応が丁寧で安心感がありました。特にパワハラや職場環境が辛くて動けない人におすすめです。精神的に追い詰められている人には、大きな支えになると思います。

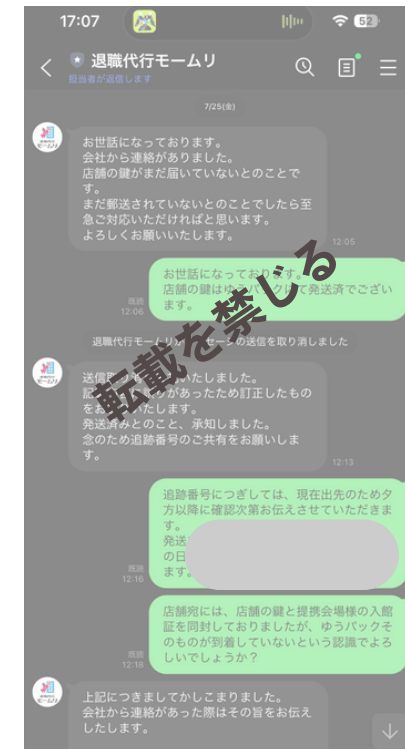
利用したことがわかる画像

[退職代行の体験談に関する生データ (8/20)]

ペンネーム	年齢	業界	退職代行業者	区分	回数	総額	勤務歴
まぜこ	25歳	ブライダルのドレスコーディネート	退職代行モームリ	正社員	初回	22000円	3ヶ月

退職代行を使った理由	体験談
精神を病み仕事に行けなくなったから	未経験で転職した先の業種業界で3ヶ月で精神を病み、退職を言い出す気力もなく、時折当日欠勤をしながらなんとか働いていました。ある日の朝突然動けなくなり、起きたその手で退職代行サービスを利用しました。はじめて連絡したのは出勤時間の3時間前で、料金はそれなりにかかりますが本当に当日退職することができました。退職の旨を連絡したと伝えていただいた直後に社用アドレスの削除とラインのアカウント変更をして個人的な連絡を一切取れないようにしたのですが、その後の会社とのコンタクトも全て退職代行サービスが行ってくれました。辞めたことでストレスが無くなり、その後の仕事もすぐに見つけることができ、今は毎日楽しく働いています。辞め方としては会社側に迷惑になりかねないですし、同じ業種業界に絶対に戻ることはないという場合は遠慮なく使ってみても良いのでは無いかと思います。

利用したことがわかる画像

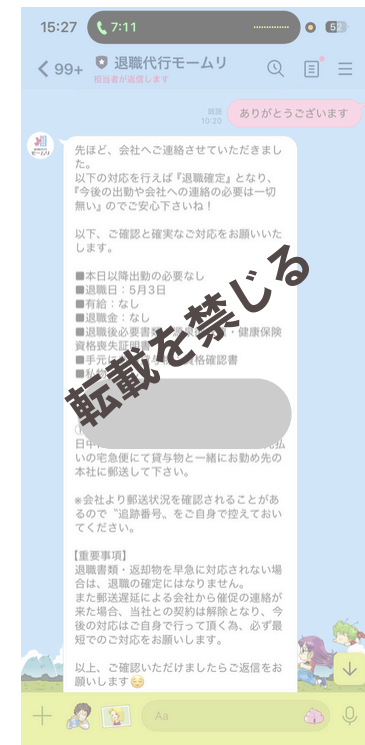


[退職代行の体験談に関する生データ (9/20)]

ペンネーム	年齢	業界	退職代行業者	区分	回数	総額	勤務歴
いっくん	22歳	寿司屋	退職代行モームリ	正社員	初回	22000円	1ヶ月

退職代行を使った理由	体験談
パワハラがひどくて言える状況になかったため。	意外と高いなと感じました。しかし、終わってみればすごくスッキリして、使って良かったなと思っています。自分で退職ができない状況にある人、すぐに辞めることができたということ。ラインですぐに相談できてすぐに辞めることできた。今すぐにやめたいけど、やめれないであったり、鬱になる前に辞めればいいと思います。

利用したことがわかる画像



[退職代行の体験談に関する生データ (10/20)]

ペンネーム	年齢	業界	退職代行業者	区分	回数	総額	勤務歴
ハリネズミ	24歳	冠婚葬祭	退職代行モームリ	正社員	初回	22000円	3年

退職代行を使った理由	体験談
エリアマネージャーが仕事第一の考えで、それを押し付けられたため	まずモームリのLINE無料相談を利用しました。アンケートにて必要な情報（電話番号など）や退職したい理由を回答しました。 アンケートでは会社に置いている私物はどうか？や鍵や保険証の返却はどうか？なども聞かれ、少々それが鬱陶しく感じることもありましたが、結果的にはサッと辞めることができ、利用して良かったと思っています。

利用したことがわかる画像



[退職代行の体験談に関する生データ (11/20)]

ペンネーム	年齢	業界	退職代行業者	区分	回数	総額	勤務歴
けいちゃん	26歳	建築業界	退職代行モームリ	正社員	初回	22000円	4年

退職代行を使った理由	体験談	利用したことがわかる画像
職場環境に耐えきれず、メンタルを落ちていた ので。	私が退職代行を利用したのは、職場環境や仕事内容に苦に感じることもあり、メンタルが落ちてしまった時に退職しようと利用しました。内気な性格のため、誰かに相談とかできず、でもすぐにでも退職したいと思った時に退職代行と出会いました。料金面や利用の流れを一度聞いてみようと思ったのですが、すぐに退職に至ったイメージです。会社への連絡日を決め、1週間も経たないうちに退職できたのでスピード感到に驚愕した覚えはあります。本当に退職できるのかと不安でしたが都度連絡やその後の流れ等説明いただけるので安心できた覚えはあります。本当に直接言えない方は利用するべきだと思います。	

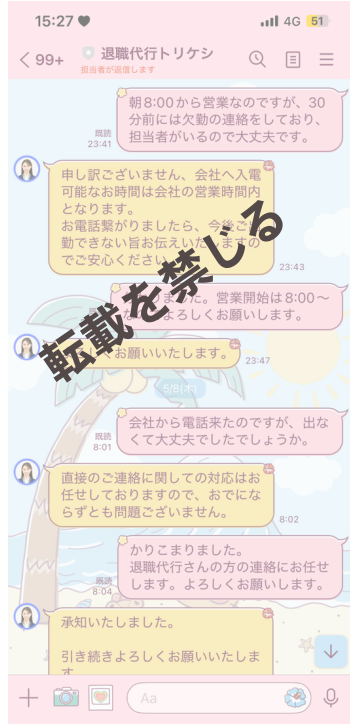
[退職代行の体験談に関する生データ (12/20)]

ペンネーム	年齢	業界	退職代行業者	区分	回数	総額	勤務歴
ハニワ	20歳	販売業	退職代行モームリ	アルバイト	1回	10000円	4年

退職代行を使った理由	体験談	利用したことがわかる画像
上司の高圧的な態度、仕事を全振りしてくる	・サイトを使って感じたこと→退職までのスピードが早い！ ・他のサイトと比べたときの感想→他サイトはページが見つらい事も多々ありましたがモームリは分かりやすいと感じました ・退職代行を使ってよかったか？→凄く良かった、このご時世パワハラが増えてきて退職すら言いづらい世の中になってきてるから。 ・自分で退職を伝えられなかった理由→一度上司に退職を申し出たものの高圧的に引き止められた為、利用させて頂きました。 ・おすすめしたいかしたくないか？→おすすめします！ 自分自身で退職を伝える事が正解とは限らないので、このようなサービスを使う事も自分のためです。	

[退職代行の体験談に関する生データ (13/20)]

ペンネーム	年齢	業界	退職代行業者	区分	回数	総額	勤務歴
あや	23歳	工場	退職代行トリケシ	正社員	初回	19800円	3年

退職代行を使った理由	体験談	利用したことがわかる画像
社員の人数が少なく、自分の仕事量が多かった 為、中々言い出すことが出来なかった。	初めはお金を払って代行してもらおうということで本当に上手くやってくれるのかと不安だったけど、LINEで質問するとすぐに的確な返答が来るので、最後まで安心して行うことができた。 たまたま値段が1番安いところを見つけ、口コミなどを見て退職代行トリケシというところが1番安心して出来ると思った。 退職代行を使って、従業員に何を思われるだろうと不安でしたが、使ってみたらもう二度と顔を合わせることもないし、退職代行が電話も書類の手続きもしてくれるので中々退職を言い出せない方は勇気をだして使ってみて欲しいです。 他の従業員が辞めた時に文句を言う人が沢山いて、自分も言われるのかなと思い、中々いいだせませんでした。 LINEですぐに質問できるし辞めたあとの手続きも全て任せることができるので、悩んでる方はおすすめしたいです。	

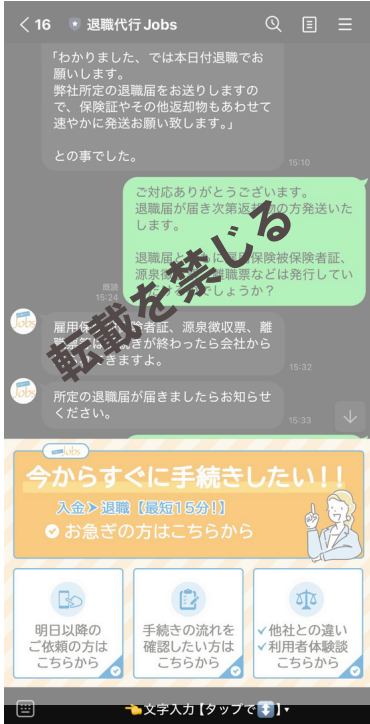
[退職代行の体験談に関する生データ (14/20)]

ペンネーム	年齢	業界	退職代行業者	区分	回数	総額	勤務歴
aaatakahashi	26歳	建築業界	退職代行SARABA	正社員	初回	24000円	10ヶ月

退職代行を使った理由	体験談	利用したことがわかる画像
パワハラがすごくて、精神的に追い詰められていて、逃げ出すことしかできなかったから退職代行を使った。	とにかくパワハラがすごくて多分何かしらの精神障害になっていたと思う。もうダメだと思い今すぐ逃げようと思って、退職代行を使いました。真夜中に申し込んでもレスポンスがあり、すぐに指示をいただけたり、翌日の会社が始業を始めてからすぐに退職代行から電話をして、退職の旨を伝えてくれました。精神的に追い詰められているならおすすめです。	

[退職代行の体験談に関する生データ (15/20)]

ペンネーム	年齢	業界	退職代行業者	区分	回数	総額	勤務歴
みゅう	22歳	事務職	退職代行Jobs	正社員	初回	27000円	4ヶ月

退職代行を使った理由	体験談	利用したことがわかる画像
入社して2ヶ月で1人業務があった。試用期間3ヶ月との定めがあったにも関わらず、何もわからない状態で仕事を任されてしまい不安な毎日だった。入ったばかりで業務量が多く、わからずに業務を聞いても教えて貰えないことが多々あった。教えてもらえずそれによって対応できず問題が起こってしまった際には責任をとって私自身がお客様に連絡するよう指示された。わからないことがあったらなんでも聞くように言われていたが、聞くとため息を疲れたり、物を勢いよく机に叩きつけたりされて明らかに聞かれることを拒否してる態度を取られて質問すること自体が恐怖になった。質問しづらい状態でこれ以上業務を続けていくことが精神的にキツくなった。退職の旨も直接伝えるべきだったとは思った。しかし状況を悪化させてしまうかもしれないし、もう通勤するだけで精神的に辛く耐えられなかったため退職代行を使う決意をした。	全てラインのやり取りのみで対応して頂けました。自分で退職の旨を伝えることができたなら勿論一番だと思いますが、私自身は会社での人間関係が良くなかったのもあって自分で申し出た場合はおそらく辞めれたとしてもすぐにはできなかったと思います。また、退職後も様々な転職エージェントを紹介して頂き、転職活動までのサポートがあり、転職活動までスムーズに行うことが出来ました。今は無事に転職することもでき、退職代行を使ったことは後悔していません。退職後書類を送ってくれないトラブルもありましたが、数ヶ月後にも関わらず退職代行様が連絡して対応して頂きました。どうしても自分で退職を伝えることが難しい方や転職までスムーズに行いたい方にお勧めしたいです。	

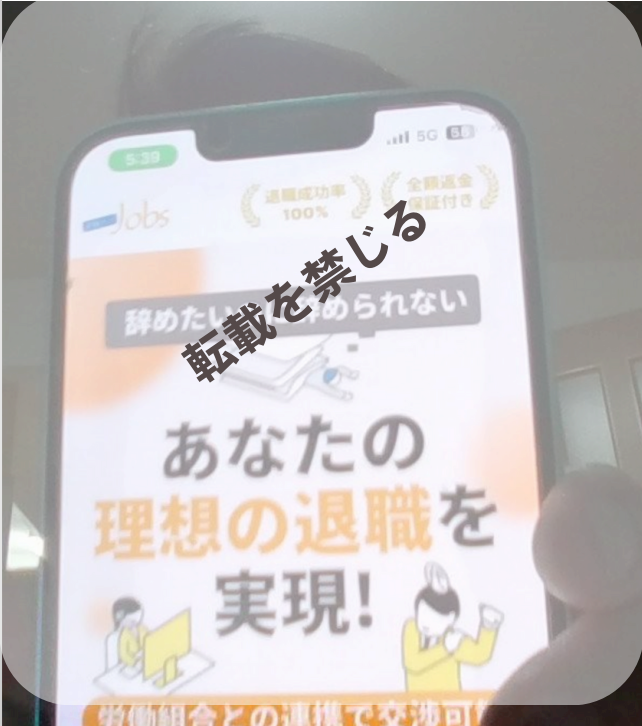
[退職代行の体験談に関する生データ (16/20)]

ペンネーム	年齢	業界	退職代行業者	区分	回数	総額	勤務歴
mimi	22歳	保育士	退職代行Jobs	正社員	初回	20000円	2年

退職代行を使った理由	体験談	利用したことがわかる画像
先輩からの八つ当たり（パワハラ）がすごくて耐えるつもりでしたがしんどくなりやめました	退職代行を使うことにすごく勇気がいりました。昔は自分でゆうのが当たり前。の世の中だったため親にゆうことにもためらいました。しかし、自分が本当にしんどくなり心が潰れてしまう前に、頼れるものには頼ろう。自分は自分で守るしかない。と思い使いました。 すぐに連絡の返事が来て、私はとても気が楽になりました。退職代行に払った2万円で私の心がズタズタにならなくてすみ、心を買った気がします。本当にいい買い物をした気分です。	転載を禁じる

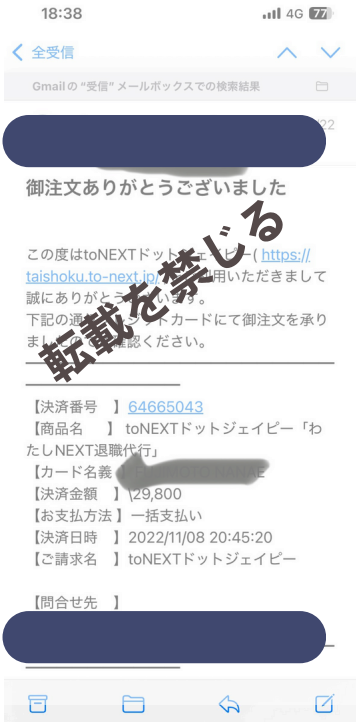
[退職代行の体験談に関する生データ (17/20)]

ペンネーム	年齢	業界	退職代行業者	区分	回数	総額	勤務歴
しょー	19歳	販売業	退職代行Jobs	アルバイト	初回	20000円	1年

退職代行を使った理由	体験談	利用したことがわかる画像
怖くて自分で何もいうことが出来なかった	やっぱり現代社会、仕事で疲れて、やめる意思をお伝え出来ない方もたくさんいらっしゃいますと思います。その時は、是非とも退職代行をお使いください。若い方には退職代行モームリを是非おすすめで。値段も安く、返金保証などもありますので、是非とも今いる会社をやめる事を考えている方は、是非お使いする事をおすすめします。	

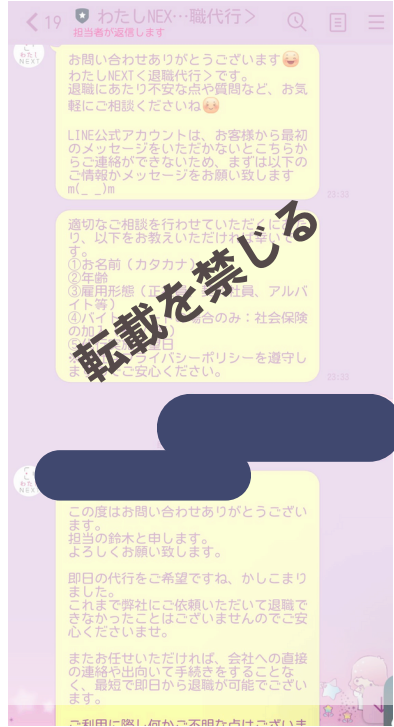
[退職代行の体験談に関する生データ (18/20)]

ペンネーム	年齢	業界	退職代行業者	区分	回数	総額	勤務歴
なぎさ	30歳	小売業	わたしNEXT	正社員	初回	29800円	1ヶ月

退職代行を使った理由	体験談	利用したことがわかる画像
上司のパワハラ	もう明日から行けない…と思い意を決して退職代行に頼みました。退職代行とのやり取りはLINEで行い、状況などを説明して、迅速に対応してもらいました。辞める会社から私の方には一切連絡をして欲しくないという要望にも丁寧に対応して頂きました。結果、会社側とのやり取りは一切なく退職できたので安心しました。究極に働けない理由があっても辞める手立てがない方は利用してもいいと思います。	

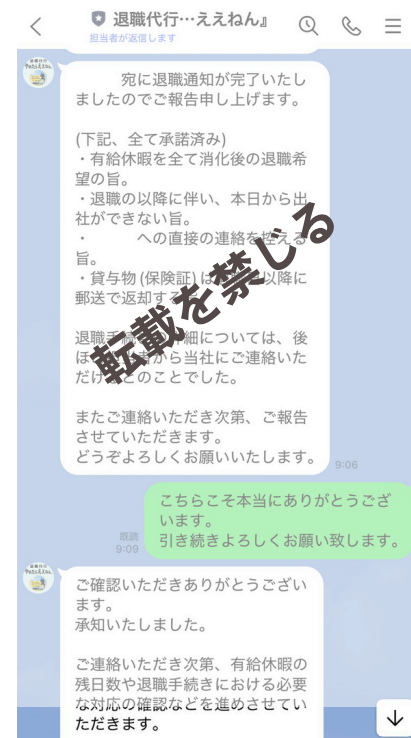
[退職代行の体験談に関する生データ (19/20)]

ペンネーム	年齢	業界	退職代行業者	区分	回数	総額	勤務歴
やんやん	22歳	アパレル	わたしNEXT	正社員	初回	21800円	1ヶ月

退職代行を使った理由	体験談	利用したことがわかる画像
職場の対人関係は良かったのですが、自分が本当にやりたいことを諦めきれず、モヤモヤした気持ちで睡眠障害になってしまったため。	深夜帯に利用を決め、連絡をしたにも関わらず、すぐに対応して下さり、また一つ一つの質問に丁寧に答えいただきました。 1度しか利用していない為、他社様との比較はできないのですが、一つ一つご丁寧かつ親切に対応して下さいましたし、迅速な対応をして下さり、安心しておまかせすることが出来ました。 自分の気持ちを伝えると涙が出てしまう、話せなくなるため、退職代行を利用しようと思いました。 LINEでのやりとりなので、電話で直接話さず、またメールの堅苦しい雰囲気でないことで、気持ちが少し楽に感じられました。	

[退職代行の体験談に関する生データ (20/20)]

ペンネーム	年齢	業界	退職代行業者	区分	回数	総額	勤務歴
ゆん	29歳	製造業	やめたらええねん	正社員	初回	22000円	6ヶ月

退職代行を使った理由	体験談	利用したことがわかる画像
業務が合わなかったから	退職代行は興味があったのと本当に信用できるのか不安でしたが、スムーズに退職が完了したので良かったです。 退職代行を使う前に色々と調べて同じ県内にある退職代行を使用しました。 パワハラがひどくて辞めたくても辞めれない。体調を崩しながら仕事をしないといけない状態まで追い込まれている人など本当に助けが欲しい方におすすめしたいです。 退職を伝えたあとのことが当時は怖くて早くやめたかったのと、人目を気にしすぎるところや自分の立ち位置がものすごく悪くて退職の有無を伝えずに辞めたかった。 今となっては企業の方には大変申し訳ないことをしたと感じています。 少し返信は遅くなりますが、しっかりと退職の有無を伝えてくれてその後のこともスムーズに対応してくれました。 本当に困っている方にはおすすめしたいですが、私のように企業側が心配してくれるところでは素直に退職の有無を伝えるほうが良いと思います。	

**資料をご覧いただき
誠にありがとうございました。**
引用する場合は引用元をリンクしてください。

お問い合わせ

[会社名] 株式会社Glip

[メールアドレス] info@glip-o.co.jp

[ウェブサイト] <https://tais yokudaikou.conohawing.com/>
