

【1分解説】静かな退職(Quiet Quitting)とは？

総合調査部 主席研究員 白石 香織

「静かな退職 (Quiet Quitting)」とは、出世や昇進を目指さず、与えられた職務の範囲内で最低限の責務のみを果たす働き方を指します。2022年に米国のキャリアコーチが提唱し、SNSの拡散を機に注目を集めました。

背景には、パンデミックによる価値観の変化があります。リモートワークの普及で仕事中心の生活からプライベート重視へと意識が転換し、また長時間労働や不透明な評価への不満が、特にZ世代やミレニアル世代の間で会社への「過剰な貢献」を避ける行動につながっています。

一方で、「静かな退職」は単なるやる気の欠如やエンゲージメントの低下とは異なり、自ら働き方の線引きを行う、主体的な選択と捉えることもできます。働きすぎを防ぎ、長期的に健全なキャリアを築こうとする自衛的行動とも言えるでしょう。

日本でも、働き方改革やリモートワークの浸透を背景に、仕事とのバランスを見直す動きが進んでいます。若手の出世意欲の低下や管理職の負担増への忌避に加え、女性やシニア層の就業者増加も、こうした働き方の広がりに影響を与えているとされます。

「静かな退職」が示すのは、働く価値観の変化です。企業には、公正な評価や対話に加え、多様な動機に寄り添うマネジメントが求められています。

関連レポート

・「【1分解説】ライフキャリアとは？」(2025年2月)

<https://www.dlri.co.jp/report/ld/414158.html>