

大分で元気に働く！

いまどきシニアの 働く ガイドブック

得意な料理が生かせる
この仕事が大好きです！

若い世代の考えも大切にして
より質の高い仕事をめざす。

長年磨いた
創意工夫の心を
後進に伝えていきたい。

「やる気・元気・本気」で
何事にも一所懸命の毎日！

「働かない」から
「働き続けたい」へ。



おおいた“働くシニア”応援動画をご覧ください！

＼経験や知識を生かして活躍するシニアのPR動画を制作しました！



女性編



大分県シニア
雇用推進協議会
ホームページで
放映中

男性編



このガイドブックに関するお問い合わせ

大分県シニア雇用推進協議会

〒870-8501 大分市大手町3丁目1番1号(大分県商工労働部 雇用労働政策課内)
TEL.097-506-3345 FAX.097-506-1756

ホームページ

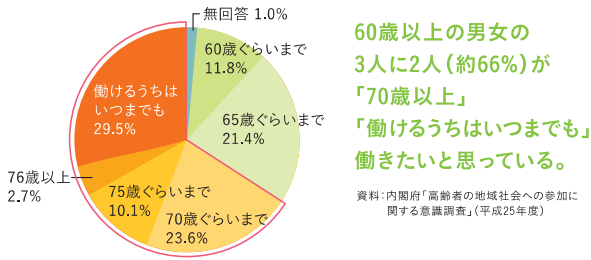
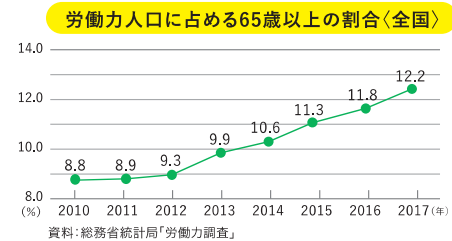
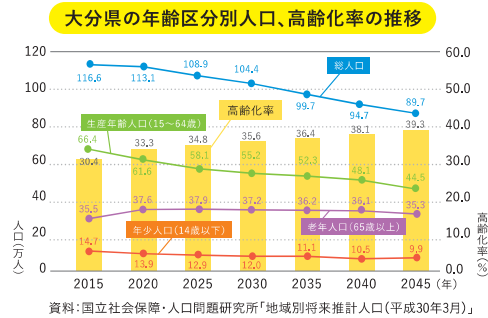
<https://www.pref.oita.jp/site/sme/oita-senior-kyogikai.html>

※このガイドブックは、平成30年度生涯現役促進地域連携事業(厚生労働省委託事業)により作成しています。

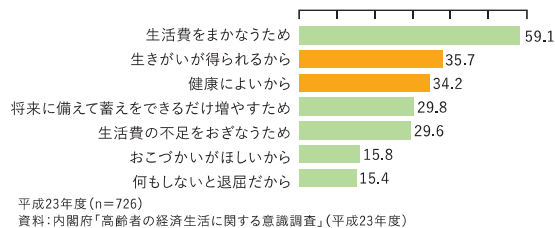
シニアが“働く”ということ

“
社会を
支える
”

少子高齢化、人口減少社会が進み、生産年齢人口が減少している昨今、人生経験の豊富なシニアの力が求められています。あなたの知識や経験を生かして、再び社会を支える一員になりませんか？



シニアの就労理由として「生きがいが得られるから」、「健康によいから」と回答する割合も多い。



“
社会と
繋がる
”

退職後に社会との繋がりが少なくなり、毎日にも足りなさを感じている人も少なくありません。新たなチャレンジで生きがいを見つけ、社会と関わりながら暮らすことは、健康の秘訣でもあります。

はじめに

「いつまでも働きたい。」

このガイドブックは
“働くこと”を前向きに考える
シニア世代を応援します。

65歳を過ぎたら高齢者、という線引きはもはや過去のこと。

歳を重ねたからこそ開く、新たなステージがきっとあります。

毎日をもっと充実させるため、一歩踏み出してみましょ！

目次
1 シニアが “働く” ということ
2 かがやきシニア最前線！
2 佐伯海産 株式会社 新井千恵子さん(72歳)
4 株式会社 ダイナン 橘洋子さん(72歳)
6 株式会社 三洋産業 宗野清隆さん(70歳)
8 株式会社 スーパー細川 佐藤カズ子さん(71歳)
10 社会福祉法人 陽谷福祉会 陽谷苑 荒金紀征さん(73歳)
12 大分県中高年齢者就業支援センターのお知らせ シニア世代の就職活動 成功の鍵
13 各種相談窓口

※年齢は取材当時のものです。

68歳の時、ダメ元で未経験の仕事に応募。



大分県が誇る海の幸の宝庫、県南佐伯の海で、その日に揚がった鮮魚やそれらで作る寿司などを販売する「鮮度老番」。店舗の1階で販売している寿司や海鮮丼は、テーブル

ル席が用意された2階のフードコートに持ち込んで食べることもできる。新鮮で質の高い魚介がリーズナブルな価格で購入できるとあって、県内外から客が訪れる

人気店だ。

同店のフードコートの接客スタッフとして、笑顔を絶やさずてきぱきと働く新井千恵子さん(72歳)。フードコートで味噌汁を希望

する客に販売するのが主な仕事だ。味噌汁の具材は4種類、汁は3種類から、それぞれ客が選ぶ。新井さんは料金を受け取り、注文に応じて味噌汁を提供する。ほかにも食器の洗浄や後片付け、テーブルの上にセットされた調味料の補充、ゴミ出し、お金の管理など2階におけるほぼすべての仕事を任されている。

日曜、祝日は2人体制で1日約150食、大型連休などは約300食になることも。そんな忙しい日も、2人の連携プレイで仕事をこなしている。

佐伯市出身の新井さんだが、以前は神戸に住んでいた。結婚子育てを経て、約50年間暮らした神戸から、68歳の時に帰郷したのだ。それまで働いた経験といえ、スパーのレジのパートのみで、専業主婦に専念していた時期が長かったという。レジのパートを65歳で辞めてからは、「もう仕事はしない。これからのはんびり暮らそう」と思っていたのだとか。

佐伯に帰郷したときも、また仕事に就くつもりはまったくなかったが、知り合いから「佐伯海産」が求人募集しているらしいから、ハローワークに行ってみたら？ 年齢制限はあまり気にしなくていいみたいよと、声を掛けられたことが転機となった。

「私を雇ってくれるところがあるかもしれないと思ったら、『もう働かない』という気持ちが揺らいできて。このまま家にも特にするかもしれないし、自分でできる仕事があるなら働きたいと思うようになったんです」

働きたいという意欲に動かされるように、新井さんはハローワー

「働かない」から「働きたい」へ。

クを訪ねた。「佐伯海産」の求人票は65歳までの年齢制限があったが、窓口担当者が直接同社に電話で問い合わせたところ、面接をしてくれることに。健康には自信があったものの、転居して間もない環境、年齢制限のオーバー、未経験の仕事と不安は大きかった。「ダメ元で面接へ向かった」という新井さんだったが、面接後、その場でフードコート担当スタッフとして採用が決まったのだそう。

「接客の仕事は初めてでしたが、お客様においしく食事をしていただくように、とにかく笑顔で大切にしよう」と心がけています」と語る明るい表情は、充実した毎日を物語っている。

新井さんの1カ月の休みは7、8日だが、面接時にひとつだけ、休みに関する条件を求めたという。

「毎年1月に10日ほど休ませてほしいとお願いをしたんです。神戸で暮らしている2人の娘とその孫たちに会いに行くために。もしそれが叶わなかったら働かないと決めていました。それが認められました」

年始の繁忙期が過ぎた1月下旬になると、毎年10日ほどを神戸で過ごす。1年に一度、娘や孫たちと過ごす時間は、新井さんにとってかけがえのない時間である。マイペースでできる仕事内容や



テーブルに備え付けの調味料の補充作業は、1日の最後に行っている。

1
佐伯海産 株式会社
あらい ちえこ
新井 千恵子さん(72歳)

かがやき
シニア
最前線!



1階のレジで働く矢野さんと一緒に。



かいき海の市場〇「鮮度老番」

若い世代の考えも大切に より質の高い仕事をめざす。



女児用のかわいらしいワンピースを「着ずつ手に取っては、細部まで見て、触れて、丁寧かつスピードイに製品検査する橘洋子さん（72歳）。「縫い目に糸切れやほつれが

ないか、品質表示や洗濯表示のネームが正しく付いているかなどをチェックしているんです」と、作業に集中していた手を止めて説明してくれました。

パードで見かけ、「おこづかい稼ぎになれば」と応募。特に裁縫が得意というわけではなかったが、ズボン縫いや部分縫いの内職者として1年ほど働いた後、その仕事ぶりが評価され正社員として採用された。60歳で定年退職を迎えた後も再雇用を希望し、現在に至るまで

約40年、同社で勤務を続けている。「再雇用とか、契約更新とか、あまり意識したことはなくて、いつもと同じように会社に来て、いる感じですね（笑）」と橘さん。

40歳の頃から約20年間、縫製から出荷までの責任者である工場長を務めていたが、今は主に製品の出荷前の工程に携わっている。各メーカーから発注を受けて製造した製品を、メーカーごとに異なる細かな指示書にしたがって製品検査や袋詰めを行うのだ。それだけでなく、製造の全工程を把握している工場長としての経験を生かし、納期に間に合うように各部門に出向いて調整を図るといふ重要な役割も担っている。「毎回バタバタしながらも無事出荷できるときに達成感を感じます」と語る笑顔はいきいきと輝いていた。

「ダイナン」の社員の9割は女性、年齢層は若年層から橘さんと同じシニア層まで幅広いが、定期的にグループミーティングを持ちコミュニケーションを密にすることで、仕事の効率化を図っている。「自分が当たり前と思っていたことも、若い人の意見や提案を聞くと、「それもそうだな」と気づかされることが多々ある。



幅広い世代のスタッフと一緒に働く橘さん。

一生懸命働くと、食欲がわいてきます！

橘さんは子どもが保育園に通い始めた30歳頃、子ども服や婦人服、スポーツウエアなどを製造する「株式会社ダイナン」の内職者募集の張り紙を近所のスー



株式会社ダイナン 本社

あるんです」と橘さん。また、未経験で内職の仕事に応募してきて働く70代の方々もおり、その意欲の高さに感心しているのだとか。若い世代や同世代から日々刺激を受けていることも、仕事のモチベーションアップにつながっているようだ。

今は以前と比べて、重いものを運ぶといった力仕事はしていないものの、立ち仕事も多く、2階と3階に分かれている工場を1日に何度も階段で行き来している。しかも、勤務形態は定年前と変わらず、製造スケジュールに合わせてほぼフルタイム勤務という

から驚きだ。「頭と体を使って一生懸命働いていると汗をかく、そうすると自然と食欲がわいてくるんです（笑）。ここで働きはじめ、すごく体力がついたんですよ。働くこと自体が健康につながっているようだが、「少しでも長く働けるように」と毎朝ラジオ体操をしたり、休みの日にはスポーツジムに通ったり、積極的に体力づくりにも励んでいる。

仕事に意欲的に向き合う橘さんの姿を見て育った双子の娘は、ふたりとも「ダイナン」に就職した。「橘家の皆さんに辞職された、うちの会社、困るんですよ（笑）」と、代表取締役の但馬史晴さんが語るように、親子3人が会社にとってなくてはならない存在となっている。4月には毎年恒例の会社の花見が行われ、橘さんは娘と孫と二階に参加して楽しんだとのこと。橘さんにとって、娘とともに働けることは喜びであり、また、孫の成長は大きな楽しみのひとつだという。

「いつか私の仕事を引き継いでもらえるように、しっかりと教えていくことが大事だと思っていますが、働けるうちは働いてほしいですね」と、まだまだやる気は十分だ。



橘さんとともに勤務する双子の娘、朋子さん（左）と順子さん（右）。

2
株式会社ダイナン
橘 洋子さん (72歳)

かがやき
シニア
最前線!

長年磨いた創意工夫の心を 後進に伝えていきたい



背丈よりも高い機械から次々に出てくるのは、コーヒーを飲むときに見慣れたスティックシユガーだ。10本の長い筒状に連なっていて、最後に3gの製品に自動的にカットされ

る。慎重な面持ちで機械上部のボルトを調整する宗野清隆さん(70歳)。1分間に150本の速さでコンテナにたまる製品を手にとり取って重さを量り、チェックしてはまたボ

ルトを微調整する。「良い製品をつくるのが何より大事です。袋の中の空気や量まで綿密に調整して、指で袋を開けやすく、サラサラと砂糖がコー



宗野さんの指導を受ける松尾大雅さん(右)と河津明治さん(左)。

ヒーに落ちる、使いやすいスティックシユガーに仕上げます。調整は手の感覚も頼りです。扱う機械は高温になり切断の工程もありますか

ら、安全には十分に注意しています」と語る宗野さんの表情には実直な人柄がにじみ出ている。

以前は鉄工所に勤務し、溶接や電気取扱の資格も持つ。退職後、58歳の時にハローワークの紹介で別府市にあるコーヒー関連商品の総合メーカー「株式会社三洋産業」に入った。専用の機械を操作して砂糖やコーヒー、ミルクを充填する工程を担当して11年。機械のメンテナンス、修理、改良のほか、稼働ローテーションを考えながら作業の効率化や生産性向上にも心を砕く。今では7台の機械の管理を任されている。

「注文に応じて毎日扱う機械は違います。操作方法もそれぞれ異なるので、どうすれば良い製品ができるか、効率が良くなるか、頭を使って工夫を凝らすのは楽しいですよ」とほほ笑む。

64歳のときに一度退職したが、業務を通して部下の技術指導を行う「OJT(On the Job Training)」での役割を求められて復帰した。

とにかく機械いじりが大好きなんですよ。



株式会社 三洋産業 本社

も手ほどきを受ける。「宗野さんは機械の知識が豊富で本当に勉強になります」と口をそろえる2人。

「昔気質の職人は仕事を見て覚えると言われたのですが、今それは通りません。私も頭ごなしに言うのは好きではないですが、コミュニケーションをとりながら丁寧な指導を心掛けています」と宗野さんは言う。

宗野さんは別府市出身。実家は飲食業を営んでいた。子どものころから工作が大好きで、使用済みの割りばしでレールをつくりト

ロツコ列車を走らせた。レール上に作ったポイントを切り替えてトロッコの進路を変えていたという凝りようだ。

宗野さんのものづくりへの情熱はとどまるところを知らない。最近ひらめいたのがLEDライト付きの三角停止表示板だ。「路側帯に自動車を停めるときLEDの付いた三角停止表示板を置けば昼間でも後続車によく見えるでしょ。自分のアイデアを生かしてみんなの安全につながればうれしいですね」と目を輝かせる。三洋産業の中塚茂会長はものづくりの推進に力を注いでおり、宗野さんの良き相談相手。会長と相談を重ねながらアイデアの実現を進めている。

休みの日は自宅の屋根や壁を補修したり、玄関の松のせん定をしたり、妻が野菜づくりにいそしむ畑に柵やネットを取り付けたりと、宗野さんの創意工夫の種は尽きない。「お金をかければ何でもできる時代ですが、なるべく低予算で1から自分でつくるのが楽しいんですよ」

やりがいのある仕事と大好きなものづくりを心の糧に、宗野さんの充実した毎日が続く。



目を輝かせながら仕事の楽しさを語る宗野さん。

得意な料理が生かせる
この仕事が好きです！



お弁当や井のほか、揚げ物や煮物、サラダなど、目移りするほど種類豊富なメニューが並ぶスーパーの総菜コーナー。手作りのあたたかさが感じられる料理を手軽に味わえ

るスーパーの総菜は、忙しい現代人にとってありがたい商品だ。

中津市内に4店舗を構える「スーパー細川」の各店舗には、それぞれの店舗内で作られる総菜に

な佐藤カズ子さん(71歳)。
佐藤さんが「スーパー細川」でパート社員として働きはじめたのは、今から18年前のこと。「友人に「おいしいよ」とすすめられた「スーパー細川」の総菜をいくつか買ってみたくて。特に茶碗蒸しがおいしくて。もともと料理が好き

なこともあって、こんなにやわらかくてクリーミーな茶碗蒸しを自分でも作ってみたい！と思っただけで入社したんです」と当時を振り返る。入社する前から小さな居酒屋を営んでおり、入社後10年間は居酒屋も続けながら働いていたが、居酒屋をやめてからは、週休2日で6時から15時までの勤務を続けている。オードブルや弁当などの予約注文が入った日などは、早朝4時から働くこともあるのだとか。

総菜工場では常時約10名のスタッフが働いている。佐藤さんと同年代のスタッフが多く、職場での付き合いが長い人ばかりだ。それぞれの作業を分担して、定番料理と季節によって変わる料理、合わせて約50種類もの総菜を毎日作り上げていく。ここでいう仕事は、決められたメニューをひたすら作ればいいわけではない。各店舗に総菜を運ぶため、それぞれに異なる配送車の出発時間に間に合うように、作業を調整しなければならぬのだ。パートリーダーである佐藤さんは、自分の作業をしつつ、全体の進行状況を見ながら他のスタッフに指示を出すという重要な役目も担っている。

「とにかく決められた時間に間に合うように、決められたものを作

常に、二手、三手先を読んで。

に加え、全店舗の総菜を調理する工場から運ばれてくるものも並んでいる。今回ご紹介するのは、その総菜工場でのパートリーダーとしてキビキビと働く姿がひととき印象的



鮮やかな包丁さばきで大量の食材を切っていく。

りあげることが大事ですから、二手三手先を読んで段取りを調整しています。すべての配送車に時間どおりに総菜を送り出せたら、すごうれしいです。みんな「やったね！」という感じ。いつも時間に追われて大変ですが、料理が好きです！と佐藤さん。常に頭と体を使い続けるこの仕事は、自身の健康につながっているとも言っています。

「スーパー細川」の総菜工場は、HACCP(食品の安全性を確保するための、国際的な衛生管理手法)認定工場、ユニホームや調理器具などの衛生管理方法が細かく決められ、システム化されている。安心して食べられる安全な総菜を作るために、佐藤さんは仲間たちと一緒に、HACCPの内容について、日々勉強を重ねている。

また、メニュー開発についても勉強熱心な佐藤さんは、他のスーパーやコンビニエンスストアのほか、さまざまな飲食店で提供される料理のチェックを日ごろから欠かさない。以前、東京に住む息子と娘を訪ねたときは、流行りの店や話題の店を4日間食べ歩き、目新しいメニューとその味わいを満喫したそう。それらを参考に、総菜の新しいメニューを工場長に提案し、理想の味に仕上がるよう試行錯誤する



4
株式会社 スーパー細川
佐藤 カズ子さん(71歳)



スーパー細川 万田店

ことも仕事の楽しさのひとつなのだそう。
2年前に夫を亡くし佐藤さんは、息子と娘から「東京おいで」と呼ばれたが、住み慣れた中津のまちで、大好きな仕事を続けることに決めたという。
「今、会社の中の最高齢者が76歳なんです。私、最高齢の更新を目指そうかな。目標80歳！いける気がするわあ。そのためにも、事故がないように気を付けて、笑顔でがんばらなさい。笑顔は人にうつるから」。仲間たちに笑顔の輪を広げながらパワフルに働く日々は、まだまだ長く続きそうだ。

「やる気・元気・本気」で
何事にも一所懸命の毎日!



今日も荒金紀征さん(73歳)は、手際よく弁当を厨房から運び出し、配達先をリストで確認しながら慎重に車に積み込んでいく。

「ぬくもり配達サービス」が荒金さんの業務の一つだ。配達数は昼、

夕合わせて1日70食ほど。同じ町内でも遠方まで届ける日もある。「気をつけて二軒二軒回ってきます」と元気に車を発進させた。



仕事への思いを語る荒金さん

5
社会福祉法人
賜谷福祉会 賜谷苑
あらかね のりゆき
荒金 紀征さん(73歳)

かがやき
シニア
最前線!



荒金さんと賜谷苑のスタッフたち。職員同士の連携も重要だという

た荒金さん。56歳のとき公益社団法人に転職して務めた経験を持つ。その後67歳で退職し、2カ月ほど経ったときにふとある考えが脳裏をよぎった。「あと20年以上ある人生を、毎日無為に過ごすのか」という不安だった。「いつか自分もケアを受ける立場になるかもしれない。福祉の業務に直接携わってみたい」。そんな気持ちから知人の紹介で賜谷苑に入職を決めた。6年を経た今、荒金さんの毎日は充実感に満ちているという。

「仕事をしていて感謝の言葉を掛けられることも多く、やりがいを感じています。高齢の私でも無理なく働ける環境が整った素晴らしい職場ですよ」

配食スタッフは荒金さんを含めて3人。週5日ずつ分担し、昼食と夕食を毎日欠くことなく配達している。

基本的に配達は年中無休。利用者者に声を掛け、弁当を直接手渡しする。毎日、賜谷苑の厨房で調理される弁当は管理栄養士が献立を作成した栄養バランスが考えられたもので、高齢者の口に合う、手作り感のある家庭的なおかずが並ぶ。「利用者の方から「弁当を食べ始めて健康になりました」と言われるんです」と笑顔で話す荒金さん。

配達時に利用者様が自宅で倒れているのを発見したこともあった。すぐに家族に連絡を取り、救急搬

若い人を“支える立場”に徹しています。

送られて事なきを得た。「家族の方に「見守りを任されている」という気持ちで仕事をしています。一人暮らしの孤独感や不安を少しでも解消できるようにコミュニケーションをとって、体調の変化、ガスの消し忘れなどの異変はないか気を配っています」

賜谷苑としても、荒金さんら配食スタッフが見守りを行うことで地域で暮らす高齢者の状況を把握できる。要支援・要介護の度合いが増して自立生活が困難になれば「デイサービスや施設入居などへの移行を提案できる。荒金さんたちは訪問時の様子を他の職員に伝え、情報共有に努めている。

若い職員が十二分に力を発揮できる職場の雰囲気づくりはシニアの役目という荒金さん。「これまでの経験を活かし、若い職員の良き手本となるよう努めます。言葉で表現するのではなく、自分の働く姿を見てもらうことで伝えたい。そう語る口調に気負いはない。

過去のこだわりを捨て去る「心のチェンジ」も大事という。「若い人を伸ばしてやるう」という上からの目線ではなく、若い人を支える立場に徹しています」

る。職員から寄せられる日々の備品補充や器具の修理、改善要望などをできるだけ迅速に叶えようと力を尽くす。外部の業者に連絡する前にできる限り自ら原因を突き止め、修理している。

「必要とされるシニアになるためには、誠実に主体性を持って働くことが大切です。責任感が薄れると言葉の端々にキツイとか疲れたという甘えが出て、他の職員のやる気を削ぐこととなります。シニアこそ与えられた仕事を天職とし、「やる気・元気・本気」をもって何事にも一所懸命に取り組みたいですね」と温和に語る荒金さん。その表情には一仕事人としての信念がうかがえた。



社会福祉法人 賜谷福祉会 賜谷苑

各種相談窓口

ハローワーク

職業紹介や職業相談、就職支援のサービスを無料で行っています。

- ハローワーク大分(大分市、由布市)
〒870-8555大分市都町4-1-20
TEL.097-538-8609
- ハローワーク別府(別府市、杵築市、国東市、姫島村、日出町)
〒874-0902別府市青山町11-22
TEL.0977-23-8609
- ハローワーク中津(中津市)
〒871-8609中津市大字中殿550-21
TEL.0979-24-8609
- ハローワーク日田(日田市、九重町、玖珠町)
〒877-0012日田市淡窓1-43-1
TEL.0973-22-8609
- ハローワーク佐伯(佐伯市、臼杵市、津久見市)
〒876-0811佐伯市鶴谷町1-3-28
TEL.0972-24-8609
- ハローワーク宇佐(宇佐市、豊後高田市)
〒879-0453宇佐市大字上田1055-1 宇佐合同庁舎 1F
TEL.0978-32-8609
- ハローワーク豊後大野(豊後大野市、竹田市)
〒879-7131豊後大野市三重町市場1225-9 三重合同庁舎 3F
TEL.0974-22-8609

大分県中高年齢者就業支援センター

おおむね40歳以上の方の就職を支援するため、キャリアコンサルティングや職業紹介・職業相談をワンストップで提供しています。

〒870-0034 大分市都町4-2-29 東海ビル2F
TEL.097-538-8640

産業雇用安定センター

「高齢退職予定者キャリア人材バンク」を通じてマッチングを支援しています。

(公財)産業雇用安定センター 大分事務所
〒870-0021 大分市内町3-4-20 大分恒和ビル7F
TEL.097-538-0512

シルバー人材センター

日常生活に密着した臨時的かつ短期的又は軽易な仕事を会員登録した高齢者に提供しています。

- (大分市)
○(公社)大分市シルバー人材センター
TEL.097-538-5575
- (別府市)
○(公社)別府市シルバー人材センター
TEL.0977-24-4080
- (中津市)
○(公社)中津市シルバー人材センター
TEL.0979-24-4567
- (日田市)
○(公社)日田市シルバー人材センター
TEL.0973-24-7676
- (佐伯市)
○(公社)佐伯市シルバー人材センター
TEL.0972-23-3001
- (臼杵市、津久見市)
○(公社)臼杵地域シルバー人材センター
TEL.0972-62-2550
- (宇佐市)
○(公社)宇佐市シルバー人材センター
TEL.0978-33-5005
- (豊後大野市、竹田市)
○(公社)豊後地域シルバー人材センター
TEL.0974-22-7876
- (国東市)
○(公社)国東市シルバー人材センター
TEL.0978-67-2991
- (豊後高田市)
○(公社)豊後高田市シルバー人材センター
TEL.0978-24-3737
- (由布市)
○(公社)由布市シルバー人材センター
TEL.097-540-7992
- (杵築市)
○(一社)杵築市シルバー人材センター
TEL.0978-62-5677
- (日出町)
○(一社)日出町シルバー人材センター
TEL.0977-75-9620
- (玖珠町)
○玖珠町シルバー人材センター
TEL.0973-72-2011

価値観を明確に!

「これまでの経験を生かしたい」「人とのつながりを持ちたい」「経済的な事情がある」等々、働きたい理由は人によってさまざまです。まずは、何のために働きたいのか、仕事に求めるものは何か、働く上で譲れないことは何かなどの「価値観」を明確にしましょう。

情報収集は幅広く!

シニア世代の再就職では、いかにして応募可能な求人情報を見つけるかがポイントとなります。ハローワークの求人をはじめとして、新聞広告、折込みチラシ、求人情報誌、インターネットなどの幅広い手段を使って情報を収集しましょう。

諦めずに 粘り強く!

シニアの再就職は狭き門。特に競争倍率の高い人気職種へ応募する場合は、採用を得るまでに何度かのチャレンジが必要になるかもしれません。何度か不採用を経験すると「自分は社会から必要とされていないのかも…」と悲観的になりがちですが、決して諦めないでください。前向きにチャレンジし続ければ必ず道は拓けます。

意識改革を!

定年退職後の第二の人生のスタートを切る上で大切なことは、柔軟性と謙虚さをもって新たな環境に順応するための努力をすることです。経験豊富なシニア世代も新しい会社に入れば仕事を教えてもらう立場になります。これまでの肩書きや職位に対するプライドはいったんリセットして、年下の上司の指示に素直に従う気持ちを持つことが必要です。

シニア世代の 就職活動 成功の鍵

応募の準備を 怠りなく!

応募したい求人が見つかったらすぐに応募できるよう、履歴書や職務経歴書等の応募書類を準備しておきましょう。キャリアコンサルティングを活用して、応募書類作成に関するアドバイスや添削を受けることをお勧めします。

強みを整理しましょう!

あなたはこれまでどのような仕事を経験して、どのような能力・スキルを身につけて、応募先にどのように貢献できるかを端的に説明できますか? 自己分析(これまでの経験の棚卸し)を行って自分の強みを整理し、「自己PR」としてまとめてみましょう。自己分析の仕方が分からない方は、キャリアコンサルティングを受けてみることをお勧めします。

大分県中高年齢者就業支援センターは、
おおむね40歳以上の方の就職支援を行っています。

大分県中高年齢者就業支援センター

〈主な支援内容〉

- 職業相談、職業紹介
- 履歴書、職務経歴書の作成支援
- 求人情報の提供
- 求人応募に関するアドバイス
- 個人ごとのニーズにあった求人の検索
- キャリアコンサルティングの実施(予約制)

〒870-0034 大分市都町4丁目2番29号 東海ビル2階

電話 097-538-8640(職業相談・職業紹介)
097-536-1706(キャリアコンサルティング)

