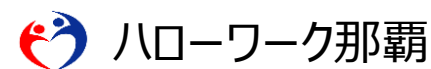


60歳からの 求職活動 マインドセミナー



高齢化社会

年金受給開始年齢の引上げ

60歳からの再就職

就活準備に欠かせない
心構えと具体的アプローチ

今後どんな仕事
したいんだろう？

不安

どんな生活を
したい？

久しぶりに
履歴書を
書くなあ。



準備どんな
もの？

シニア就活の心得

4 カ条

- ① 労働市場を知ろう
- ② 採用担当者の声
- ③ 求職活動マインドとは？
- ④ 求職活動の成功事例

求人数増減

(令和元年度～令和7年度)





職種別

求人数

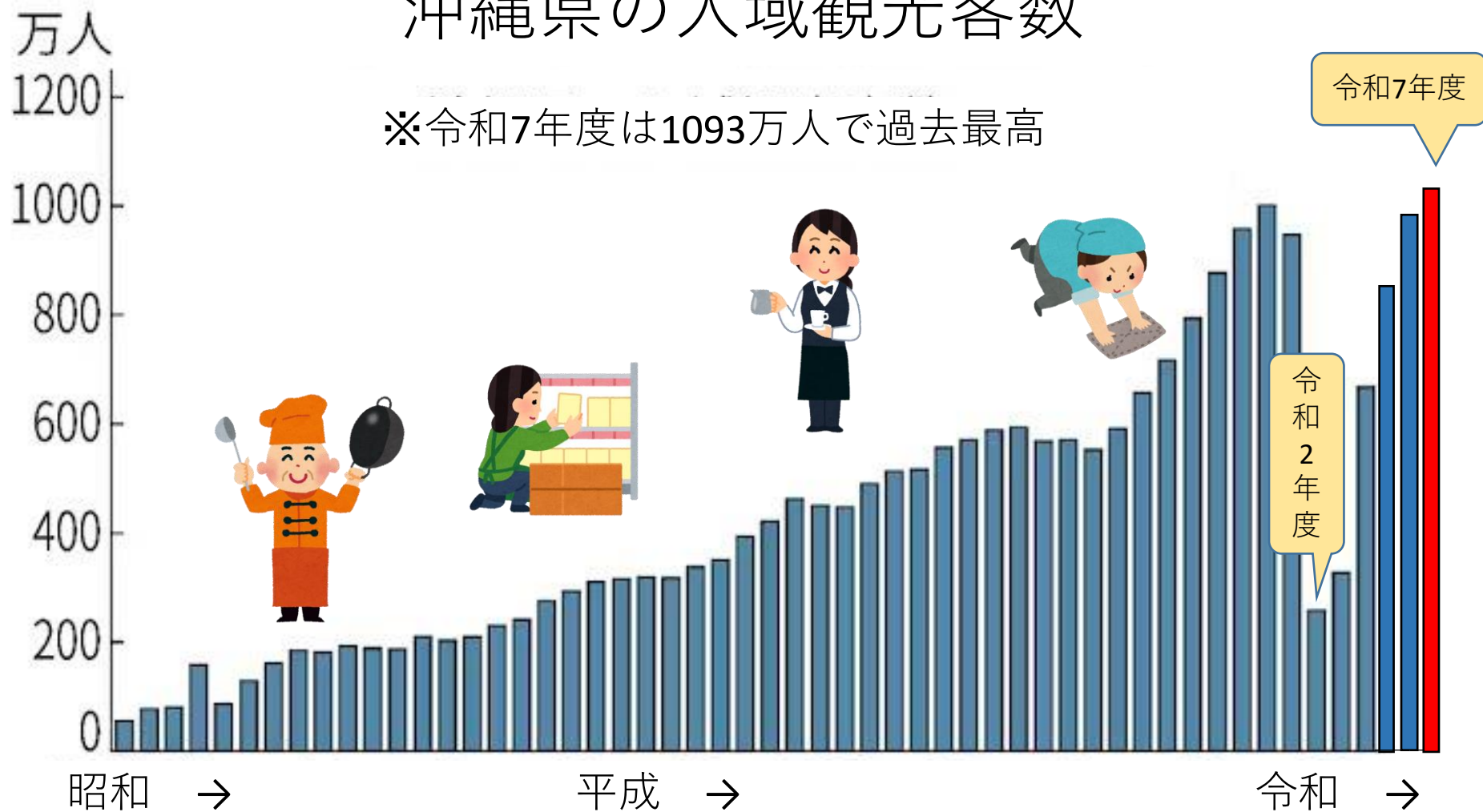
(令和7年度)

フルタイム	
1位	看護師・准看護師
2位	施設介護
3位	福祉・介護の専門的職業 (ケアマネージャー・サービス管理責任者等)
4位	建築・土木・測量技術者
5位	保育士・幼稚園教諭等
6位	一般事務・秘書・受付
7位	営業

パートタイム	
1位	飲食物調理 (飲食店調理・給食・調理補助等)
2位	清掃・洗淨作業員 (建物清掃・客室清掃・乗物清掃等)
3位	施設介護
4位	看護師・准看護師
5位	一般事務・秘書・受付
6位	保育士・幼稚園教諭等
7位	接客・給仕 (ホテルフロント・飲食店ホール担当等)

沖縄県の入域観光客数

※令和7年度は1093万人で過去最高





求職者の希望する職種（60歳以上：令和7年度）

フルタイム

1位	一般事務・秘書・受付
2位	警備・保安 (施設警備・交通誘導等)
3位	施設介護
4位	乗用車運転 (タクシー・送迎等)
5位	飲食物調理 (飲食店調理・給食・調理補助等)
6位	福祉・介護の専門的職業 (ケアマネージャー・サービス管理責任者等)
7位	看護師・准看護師

パートタイム

1位	一般事務・秘書・受付
2位	清掃・洗浄作業員 (建物清掃・客室清掃・乗物洗浄等)
3位	飲食物調理 (飲食店調理・給食・調理補助等)
4位	軽作業 (品出し・袋詰め・用務員・発掘作業員等)
5位	看護師・准看護師
6位	保育士・幼稚園教諭等
7位	施設介護



職種別 就職先 (60歳以上：令和7年度)

フルタイム

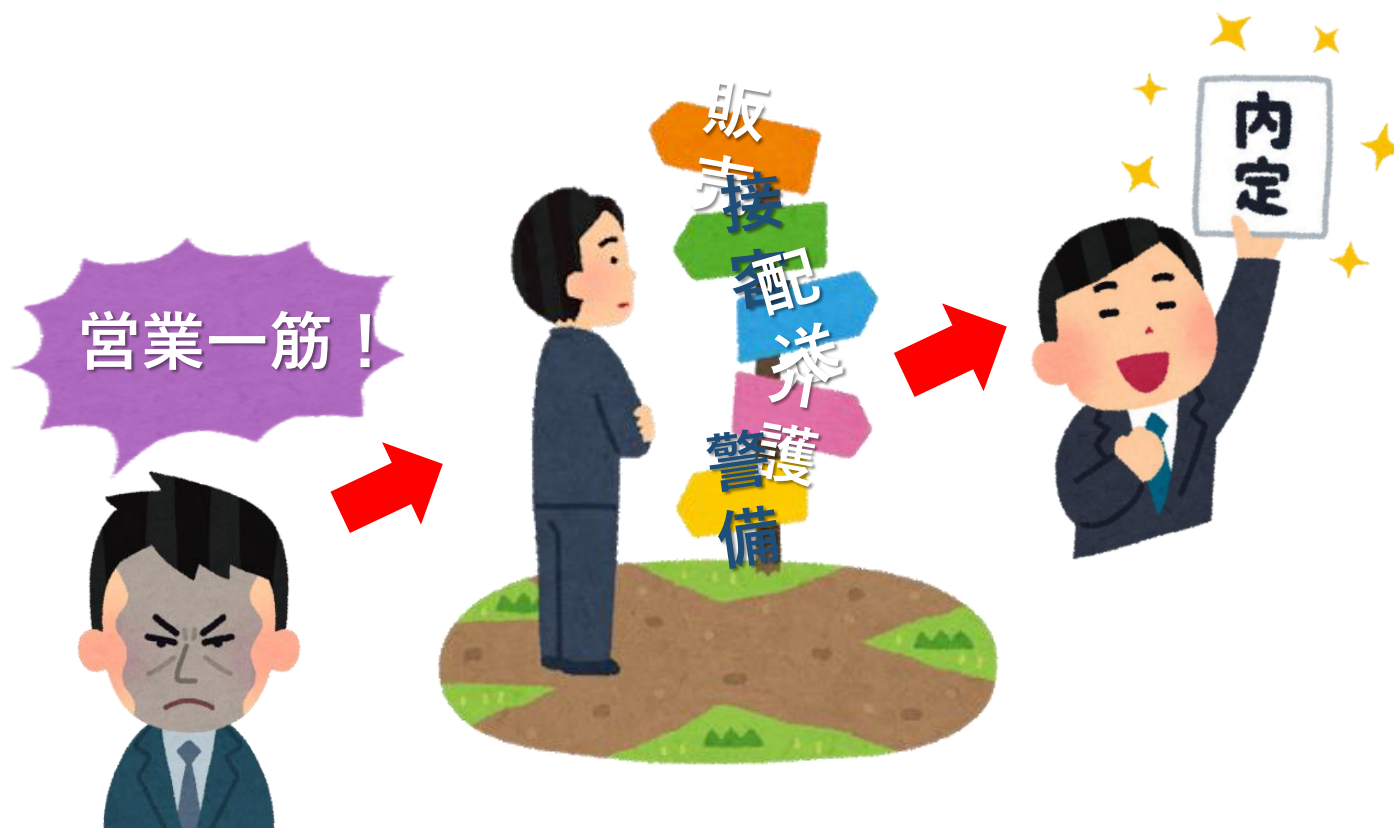
1位	福祉・介護の専門的職業 (ケアマネージャー・サービス管理責任者等)
2位	一般事務・秘書・受付
3位	看護師・准看護師
4位	施設介護
4位	警備・保安 (施設警備・交通誘導等)
6位	飲食物調理 (飲食店調理・給食・調理補助等)
7位	その他の総務事務 (コールセンターオペレーター・事務補助等)

パートタイム

1位	清掃・洗浄作業員 (建物清掃・客室清掃・乗物洗浄等)
2位	その他の総務事務 (コールセンターオペレーター・事務補助等)
3位	飲食物調理 (飲食店調理・給食・調理補助等)
4位	保育士・幼稚園教諭等
5位	一般事務・秘書・受付
6位	看護師・准看護師
6位	福祉・介護の専門的職業 (ケアマネージャー・サービス管理責任者等)

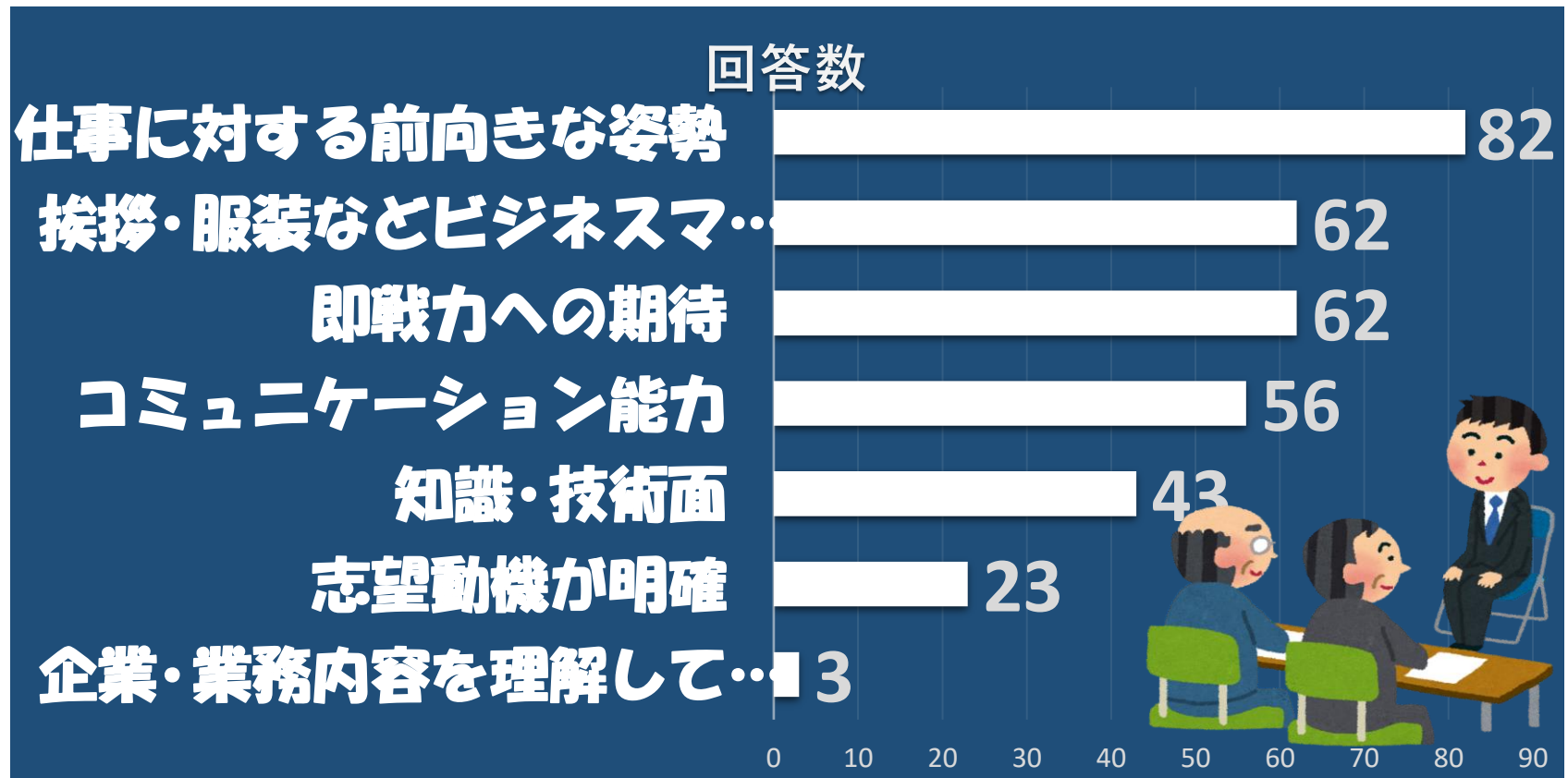
希望する仕事の幅を広げよう！

選択の幅が増える→応募可能な求人が増える！



採用時における評価グラフ

(那覇所管内130社アンケートより)



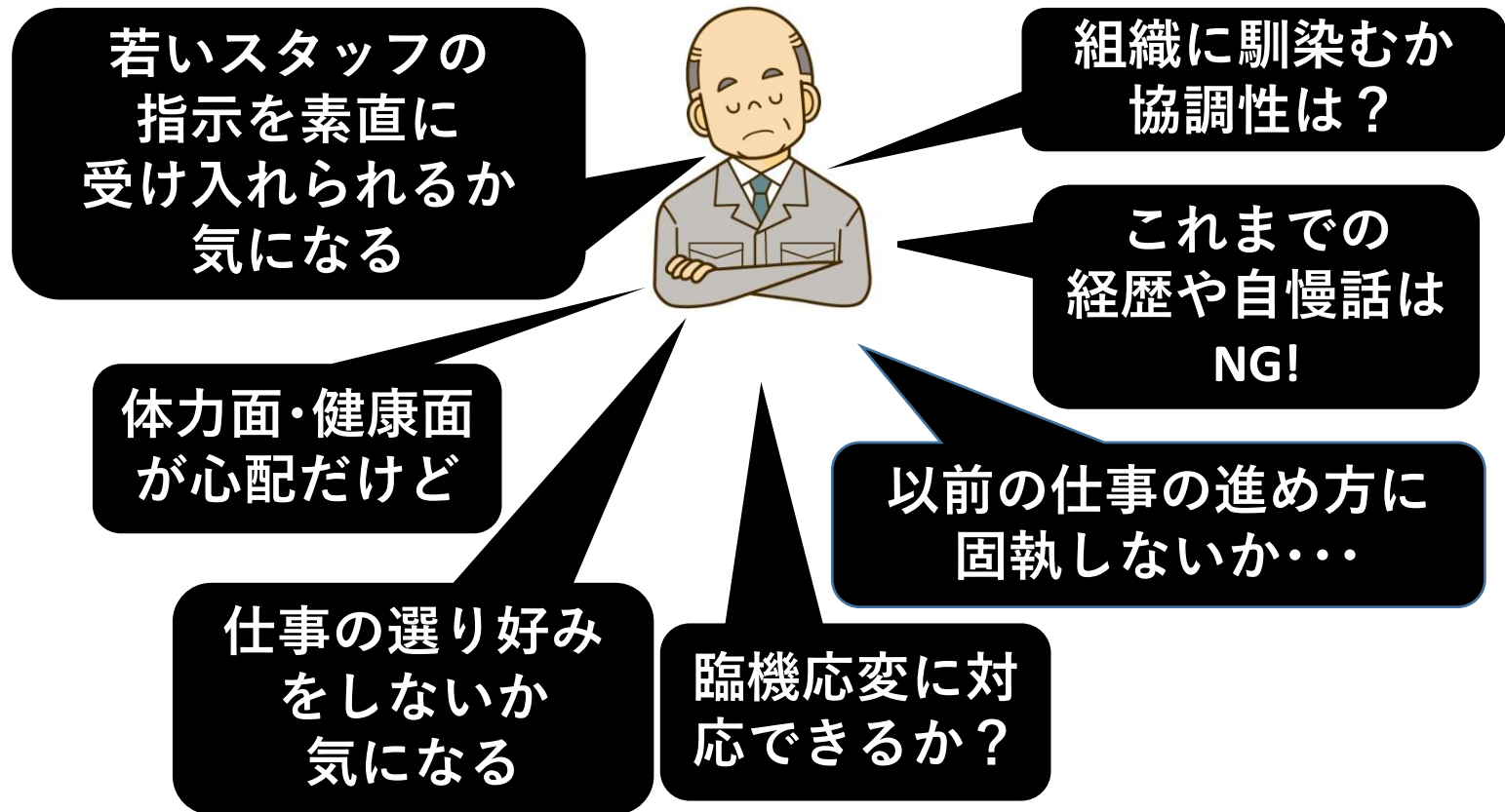
採用担当者の声

(求める人物像)



採用担当者の声

(気になる人物像)



新しい生活様式に伴う 新しい働き方



リモート面接・会議



キャッシュレス社会



これからは、人も様々・生き方も様々

どのような働き方をしたいのか
意識することが大切。

PLAN A

PLAN B



求職活動マインドとは

希望の就職の実現に向け、
活動をしていく上で、
大切な意識や心構え

1
目標

自分がどうなりたいか、

目標を決めます

2
計画

目標に向かって何をどうするか、

計画を立てます

3
実行

計画を現実的に検討し、

実行に移します

4
振り返り

一連の求職活動をふり返って、

気づいたことを整理します

求職活動マインドの展開によって..



- 自分に合った求人選択ができるようになる
- 強みや長所を効果的にアピールする提出書類が作成できるようになる
- 面接試験で的確な受け答えができるようになる etc...



ポイントは、採用する側の視点を意識すること！

目標

どんな働き方、どんな仕事をしたいか
いったん、目標を立てます。

●ポイント1

仕事内容や働き方について
自分自身の欲求に「気づく」

例えば・・・

雇用保険の受給中の間には
仕事を決めたい！

小さい子供たちに関わる
仕事がしたい！

将来



「自分自身の欲求」に気付くコツ

→ 紙に書き出してみる！

「こういう仕事がしたい！」
「こう働きたい！」

「こういう仕事はしたくない！」
→ 反対が「自分自身の欲求」



書いた中から、ベスト 3 を選ぶ！

目標

どんな働き方、どんな仕事をしたいか
いったん、目標を立てます。

●ポイント2

目標を具体的にする

例えば・・・

人の役に立つ仕事がしたい！

仕事探しの中で・・・

「介護の仕事も人の役に立つ」と
気付いた！



目標

どんな働き方、どんな仕事をしたいか
いったん、目標を立てます。

●ポイント3

**就職後の生活がどうよくなるか、
変えられるかを想像する**

例えば・・・

- ・ やりたかったことにチャレンジするぞ！
- ・ 安定した生活につながるぞ！
- ・ 人の役に立つ仕事をして、
社会に貢献するぞ！



目標のイメージ

自分の欲求に気づき、目標掲げる



仕事探しでおきる 様々な出来事の中で
吹き飛ばされそうな自分の心を、画鋏で留める！

計画

目標の実現に向け、
「何をどうしていくか」を考えます

**基本は、就職活動の進め方や
ハローワークのサービスを理解する**

主に、「求人の検索方法・選び方」を検討する

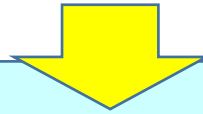


計画

目標の実現に向け、
「何をどうしていくか」を考えます

●ポイント1

いつまでに就職したいかを決める



今何をしなければ
いけないのかが、
具体的に見えてくる！！

計画

目標の実現に向け、
「何をどうしていくか」を考えます

●ポイント2

意図を持って求人を探す

||

「自分の目標にあっているかどうか
意識しながら求人を探す」

ということ

(例)

業務内容・時間帯・休日・賃金

計画

目標の実現に向け、
「何をどうしていくか」を考えます

●ポイント3

幅広く求人情報を求める

例えば・・・

求人情報誌



ネット求人
サイト



知人のつて



ハローワークは、皆様の不安解消を お手伝いいたします！！

- ・ 個別支援
- ・ 各種セミナー
- ・ 応募書類の添削
- ・ 相談窓口での事業所への確認



例えば・・・

- ・ 具体的な仕事内容
- ・ 年齢が気になる

計画のイメージ

いつまでに就職
したいか
意図を持って探す

幅広く求人情報を
求める



意図をもって、求人を探すことで、
自分の希望する仕事が見つかります。

実行

計画を現実的に検討し、
自分の気持ちに注意を向けながら
実行に移す。

①

焦らず、集中する

②

採用する側の視点に立って見る

③

求職活動を自己管理する

実行のイメージ

実際に求職活動をして、
初めて自分の長所や強みが分かります
採用する側の反応は、
あなたの長所や強みを映す鏡です



一人で考えているだけでは、
自分の長所はわかりません

振り返り

結果が良くても悪くても、
振り返ることに意味があります

①

自分を褒める

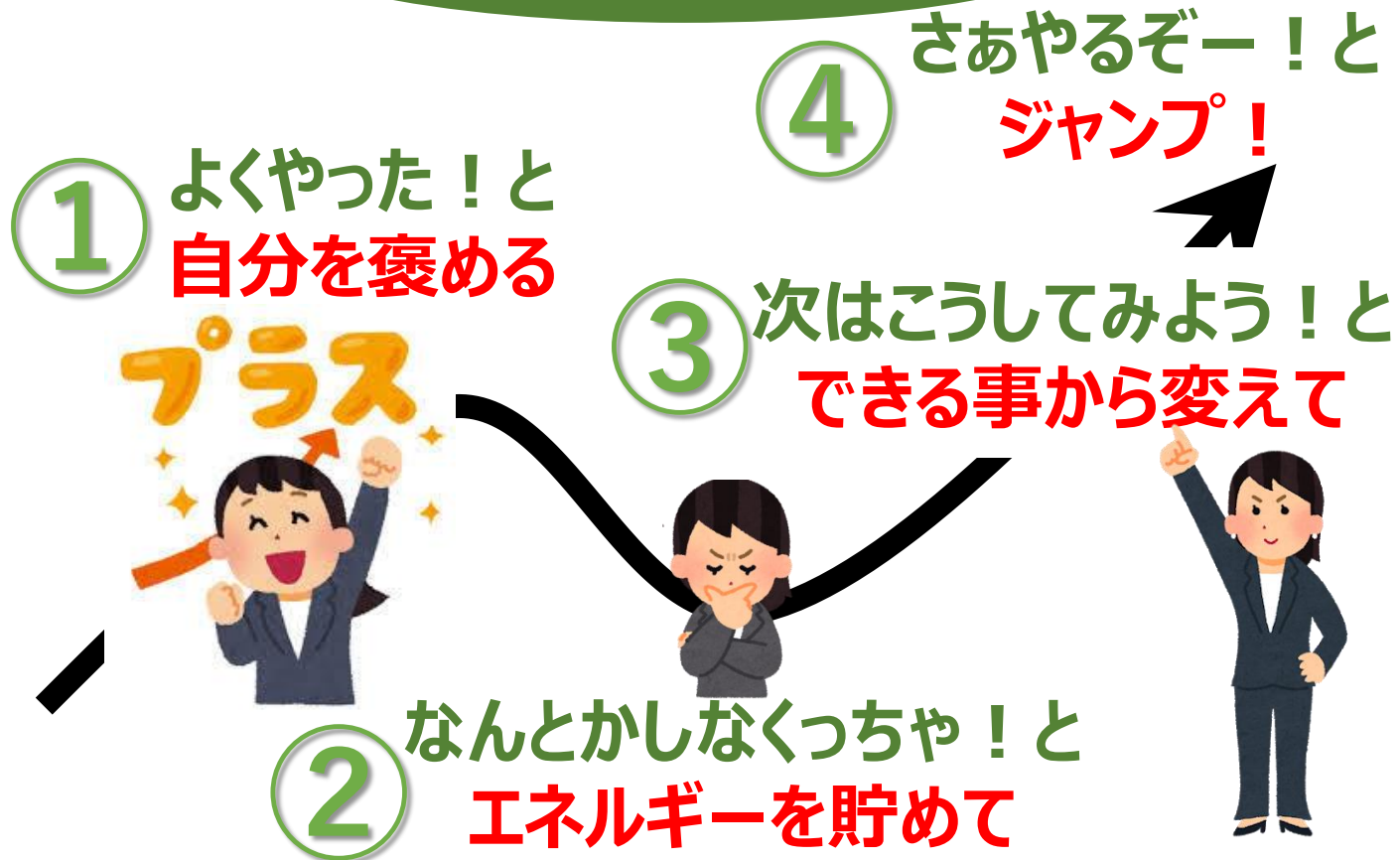
②

「よくなかったこと」「こうすればよかったこと」を振り返る

③

できることから変えていく

振り返りのイメージ



「自分を褒める」ことが苦手な方は、 モノの見方を変えて見ましょう！



考え次第で「悪いこともいいこと」「いいことも悪いこと」に
視点を変えて、ポジティブな意識で見ることが重要

成功事例 1
A子さん（63才）
の場合

目標達成！

雇用保険受
給終了まで
に
就職する！

目標

雇用保険も
残りわずか..
どうしよう？

「振り返り」を行い
志望動機を
見直しました！

The image shows a Japanese employment insurance document (雇用保険受給資格者証) with a large red circular stamp that says '決定' (Decision). The document contains personal information and insurance details.



成功事例 2 B 男さん (64才) の場合



自営業を廃業・・・どうしよう？

職業訓練
(介護職員初任者研修)
を受講



介護職で就職

成功事例 3 C 子さん (60才) の場合



経験は事務職のみ。
しかも30年以上のブランク
・・・どうしよう？

専業主婦が長かった
から、清掃なら経験
が活かせる！



ホテル客室清掃
で就職

求職活動マインドに取り組み、
希望の就職を実現しましょう！



ハローワークは、皆さん一人ひとりの
就職の希望と活動を支援します！