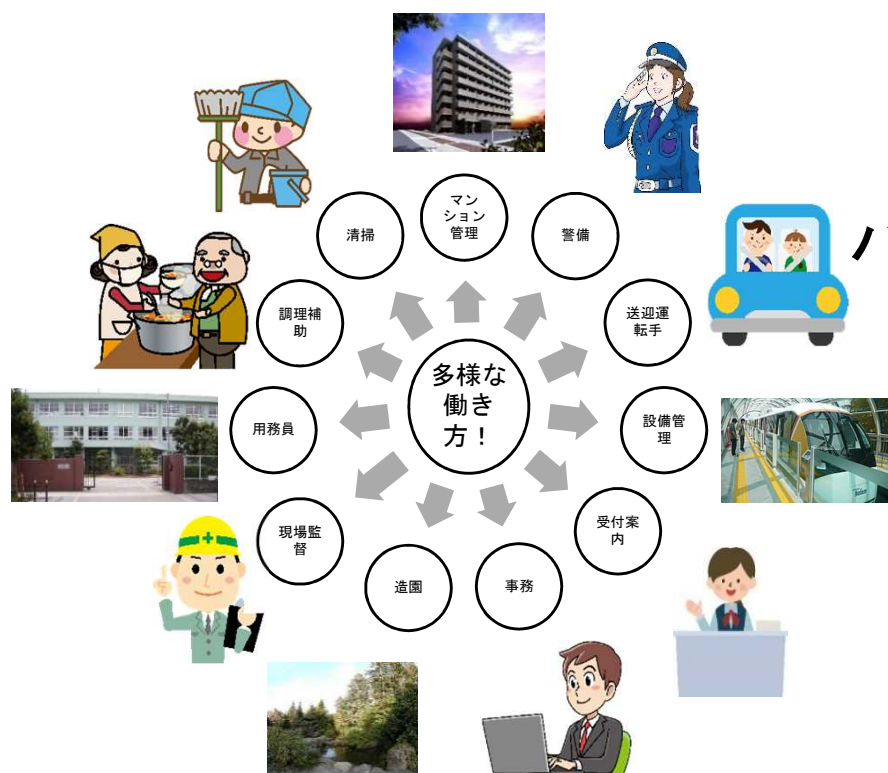


(令和4年度版)

人生100年時代！！

—就労は最善の自助—

65歳以上の方の再就職ガイダンス



ハローワーク池袋・専門援助第一部門
シニア応援コーナー
(生涯現役支援窓口)

(不許複製)

目次

1. これからのライフプランと就労—P2
2. 65歳以上の在職老齢年金制度—P4
3. 労働市場の状況—P6
4. 求人情報収集のしかた—P8
5. 仕事生活の再設計・キャリアチェンジ—P10
6. 再就職事例—P11
 - (1) 経験分野⇒経験分野への取り組み—P12
 - (2) 経験分野⇒経験分野の周辺・関連分野で強みを活かす—P15
 - (3) 経験分野⇒未経験分野への挑戦—P18
 - (4) 65歳以上の希望職種と実際の再就職先比較—P21
7. その他
 - ・ シニア応援コーナー（生涯現役支援窓口）のご案内—P22

—就労は最善の自助—
「1.これからのライフプランと就労」

人生100年時代とも言われている。65歳以上あるいは70歳以上の方で就労意欲が高く元気な方は非常に増えている。一方、再就職はこれからの生き方やライフプランとも密接に関係してくる。

1. これからの生き方

長い人生、健康でいつまでも一定の役割を担うことができれば、それに越したことはない。「人生が長くなればなるほど後半戦が大事、後半戦よければすべてよし」という考え方もできる。

●これから何を大切に生きていきたいのか

(例) 健康、家族とのくらし、社会との連携、「世のため人のために」という志

【下記に記入してください】

●何をやっていきたいのか、時期はいつ頃か (ライフプラン)

(例) スポーツ、旅行、音楽、趣味、仕事

【下記に記入してください】

●自分の生きがいは何か

(例) 家族、友人知人との交流、地域社会との連携、社会貢献活動

【下記に記入してください】

2. 高齢に伴う課題

①体力（健康）の維持

心身ともに支障をきたすことなく日々健やかに過ごすために、どのように体力（健康）を維持していくか。

②お金の問題

日常生活のキャッシュフローや生涯収支に支障が出ないよう家庭経済をどう安定させていくか。また、就労は何歳くらいまで可能か。

③孤立化の防止

日常生活を送る中で寂しい思いを感じたり社会から孤立することがないように、家族や友人・知人および地域社会との連携をどのように進めていくか。

3. 就労は最善の自助

●就労は「一石三鳥・最善の自助」

1日の内1～2時間あるいは1週間の内1日であっても働いていれば、社会参加しているという気持ちは持てる。自分の「役割」「居場所」もできる。働くことは規則正しい生活につながる。健康に留意するようにもなる。何かしらの報酬を得ることもできる。孤立化を防ぐこともできるし老いの到来を遅らせる。就労は一石三鳥であり最善の自助である。人生100年時代を生きる鍵となる。

●仕事に対する意味付け

65歳以上で再就職を考える際には、なぜ、働きたいのか、働くのか。仕事に対する意味付けも重要となる。

(例) 家族を支えたい、現在の生活を維持したい、少しゆとりある生活をしたい、社会の中に自分の居場所を持ちたい、仕事を通して世のため人のために尽くしたい

【下記に記入してください】

—就労は最善の自助—
「2. 65歳以上の在職老齢年金制度」

1. 在職老齢年金制度のしくみ

65歳以上の方が厚生年金適用事業所で週30時間（従業員数501人以上の事業所では20時間）以上就労する場合、給与と厚生年金（報酬比例部分であり国民年金部分（基礎年金）は含まない）の合計額が一定額（年金支給停止調整額）を超えると、その1/2が支給停止になり年金受給月額が減額される制度。厚生年金適用事業所ではない事業所、例えば法人形態ではない事務所で働くあるいは自営業で仕事をするような場合には年金の支給停止・減額は生じない。

2. 年金支給停止調整額

平成31年4月から年金支給停止調整額は47万円

3. 計算方法

年金支給停止額 = { (年金受給月額 + 給与月額) - 47万円 } × 1/2

（注）給与月額：賞与が支給されている場合には賞与も含め換算

年金受給月額：厚生年金・報酬比例部分であり国民年金部分（基礎年金）は含まない

（計算例）

① 年金受給月額：10万円 給与月額：25万円

10万円 + 25万円 = 35万円 で47万円を超えないため支給停止はなし

年金月額10万円の場合、給与月額が37万円を超えると年金と給与の合計額が47万円を超えるため、超過分の1/2が年金月額から減額される。

② 年金受給月額：15万円 給与月額：35万円

15万円+35万円=50万円で47万円を3万円超える。3万円の1/2にあたる1.5万円が支給停止となる。従って、年金は13.5万円となる。

年金が支給停止になるかどうか、年金や給与を想定して下記により計算してみてください。なお、正確な年金額については年金事務所で確認ください。

【下記に記入してください】

$$\left(\text{年金支給停止額} = \{ (\text{年金受給月額} \quad \boxed{\text{万円}} + \text{給与月額} \quad \boxed{\text{万円}}) - 47\text{万円} \} \times 1/2 = \boxed{\text{万円}} \right)$$

4. 65歳以上の方の再就職にあたり在職老齢年金制度をどう考えるか

自分で事務所を開くあるいは店舗を出すといったような自営業の働き方をする。あるいは、フルタイムではなくパートで週所定労働時間が30時間未満（一部事業所では20時間未満）の働き方をすれば在職老齢年金制度の対象にはならず年金の支給停止・減額は生じない。

一方、年金適用事務所で一定時間数以上働くことができれば、厚生年金や健康保険といった社会保険に事業主との保険料折半（1/2）で加入できる。また、厚生年金は70歳まで加入することができるので年金受給額は若干ではあるが増える。

働き方によって年金が減額される場合もあるが、年金・給与の合計額・総収入としては増える。仕事にやりがいや生活に張り合いが持てるのであれば、経済的にはより安定するので働くメリットは大きい。

5. 65歳以上就労者の内、年金が減額されている方は少ない

在職老齢年金制度に該当し年金が減額されている方は、65歳以上であってもなお管理職あるいは専門職等でフルタイムで就労されている方であり、65歳以上就労者数に占めるその割合は低い。なお、仕事はしたいが年金減額を望まない方はハローワーク求人の中から所定労働時間の少ないパート求人を選ぶこともできる。

—就労は最善の自助— 「3.労働市場の状況」

1. 労働力不足

日本は若い人が減り高齢者が大幅に増加するという超高齢化社会に至っている。労働市場からの退出者が団塊の世代を始め増加し、一方市場に入る新規社会人は減少しており、構造的に労働力不足の状況になっている。状況打開に向けて、外国人技能実習生受入れ等外国人労働者に依存せざるを得ない状況でもある。こういった中、女性やシニアの活躍に対する期待は大きい。特に、人生100年時代を迎え、定年が60歳から65歳・70歳に引き上げられようとしている状況下、元気で就労意欲の高い65歳以上シニアが社会を支えるうえで果たす役割は大きい。

2. 有効求人倍率令和4年3月・全国平均1.22倍、完全失業率2.6%

有効求人倍率（令和4年3月）は全国平均が1.22倍、東京は1.34倍であり、完全失業率は全国平均が2.6%である。求人件数が求職者数を若干上回っているものの、求人件数は大幅に減少している。新型コロナウイルスの影響から企業等の経営が悪化・従業員解雇による失業者（求職者）数増加、採用抑制（求人件数減少）により、雇用情勢は厳しさが続いている。

※有効求人倍率＝求人件数／求職者数 完全失業率＝失業者数／労働人口（15歳以上64歳）×100

3. 労働市場は広く大きい。そこには様々な仕事がある

HWの求人は時期・経済の状況によっても異なるが、求人件数や求人への底辺の広さという点では日本一である。求人はシニアに対しどの職種でも満遍なくあるというものではなく、職種は偏りがある。例えば、清掃、警備、運転、介護・看護等の分野の求人は多いが、事務、管理的な仕事の求人は少ない。求人内容は多種多様であるので、年齢は高くとも自分の希望に近い求人あるいは「中らずと雖も遠からず」というような求人は必ずある。

4. シニアの働き方はいろいろ

65歳以上になると年金額は人により多寡はあるが満額受給できる。これまでの職業経験も様々である。週2～3日パートでの仕事を希望する方もいれば、週5日フルタイムで働きたい方もいる。自分の都合に合わせてパートで無理なく働ける仕事を希望する人が多い。また、未経験であってもやりたかった仕事に挑戦する方、経験分野の周辺分野・関連分野に手を伸ばす方、あるいは経験分野の延長線上で仕事を求める方等々働き方はいろいろである。

5. 労働市場の中でのマッチング⇒自己分析が不可欠

65歳以上には職務経験が40～45年という方も多い。一方、自分の強みや売りが把握できていなければ労働市場の中で向かっていく方向は定まらないし、また自分のどの点を訴求することにより求人企業とのマッチングを図っていくかもわからない。他者との差別化も難しい。自分に合った求人との出会いやマッチングを図るためには、その前提として自己分析が必須となる。長い職務経験を整理・まとめておくことやその間の実績・身に付けた能力・知識等を把握しておくことが重要だ。

—就労は最善の自助— 「4.求人情報収集のしかた」

労働市場は広く大きい。その中で自分がどこに立っているのか、まず立ち位置を知る。そのためには、ハローワークインターネットサービス（HWIS）の求人検索機能を活用し求人情報を収集する。労働市場全体の構成や求人の職種、業種、募集・採用時期等について情報収集を行う。市場はバラエティに富んでおり多種多様な仕事がある。「自分に合った仕事は必ずあるはず」という強い気持ちをもって求人を定期的・継続的にチェックする。

【ハローワークインターネットサービス（HWIS）による求人情報の絞り込み方】

ハローワークの求人件数は何十万件にも及ぶので全ての求人に通すことはできない。基本条件検索画面と詳細条件検索画面を併用しながら、希望条件に合わせ求人情報を絞り込んでいく。自分に合った仕事があれば求人票を印刷する。

【Ⅰ.基本条件検索画面】

1. 基本条件入力

働き方（フルタイム・パート）、職種、就業場所により絞り込む方法で一番基本的なやり方である。

（例）「パート・軽作業・豊島区」「フルタイム・事務職・東京都」

2. フリーワード（類義語）による検索

基本条件検索画面より入力。希望する仕事のキーワードを入力することによりピンポイントでその求人を検索できる。キーワードが職種や仕事の内容、求められる資格・経験等の中に含まれていれば該当求人として表示される。キーワードが明確な場合には非常に効率的な仕事探しにつながる。

（例）「用務員」「施設受付」「海外営業」

3. 新着求人より絞り込む

新しい求人を中心に求人情報を絞り込む方法である。(例)「本日・昨日受付けた求人」「1週間以内受付けた求人」日々継続的に新着求人を検索することにより、現在労働市場においてどのような職種、どのような仕事の内容で、どのような人材が必要とされているかを知ることができる。労働市場における求人の動きから経済社会の需要を把握することができる。新着求人を日々チェックしていれば、即座に希望求人に巡り合うことができるので、早い段階で応募体制に入ることが可能である。また、求人情報入手漏れを防ぐこともできる。

【Ⅱ.詳細条件検索画面】

1. 産業分野で絞り込む

基本画面で「希望職種」を選択し合わせて詳細画面で「希望業種」で絞り込むこともできる。

(例)「一般事務・製造業」「営業・建設業」「一般事務・公務」

2. 通勤路線で絞り込む

基本画面により就業場所で絞り込むことと合わせ通勤路線で更に絞り込むことも可能である。

(例)「西武池袋線」「東京メトロ有楽町線」「都営三田線」

3. 保有免許・資格により絞り込む

免許資格を保有している場合には、これにより絞り込むこともできる。

(例)会計事務処理技能資格、建築関連技術者資格、不動産関連専門職資格

4. 週の所定労働日数や働く曜日で絞り込む

所定労働日数(例)「3日」あるいは働く曜日(例)「月火木」で絞り込むことも可能であるが、求人数が大幅に少なくなるため注意が必要である。

—就労は最善の自助—
「5.仕事生活の再設計・キャリアチェンジ」

これまでやってきた仕事と100%同じものが労働市場に出ているといったようなことはまず無い。これまでの会社を離れ新たに労働市場でキャリアを踏み出すためには、自身の経験やこれを通して身に付けた力・知識をこれまでの職種や業種を越えて活かすことも検討する。再就職というご縁を創るためには、仕事生活の再設計が欠かせない。

1. 仕事生活の再設計

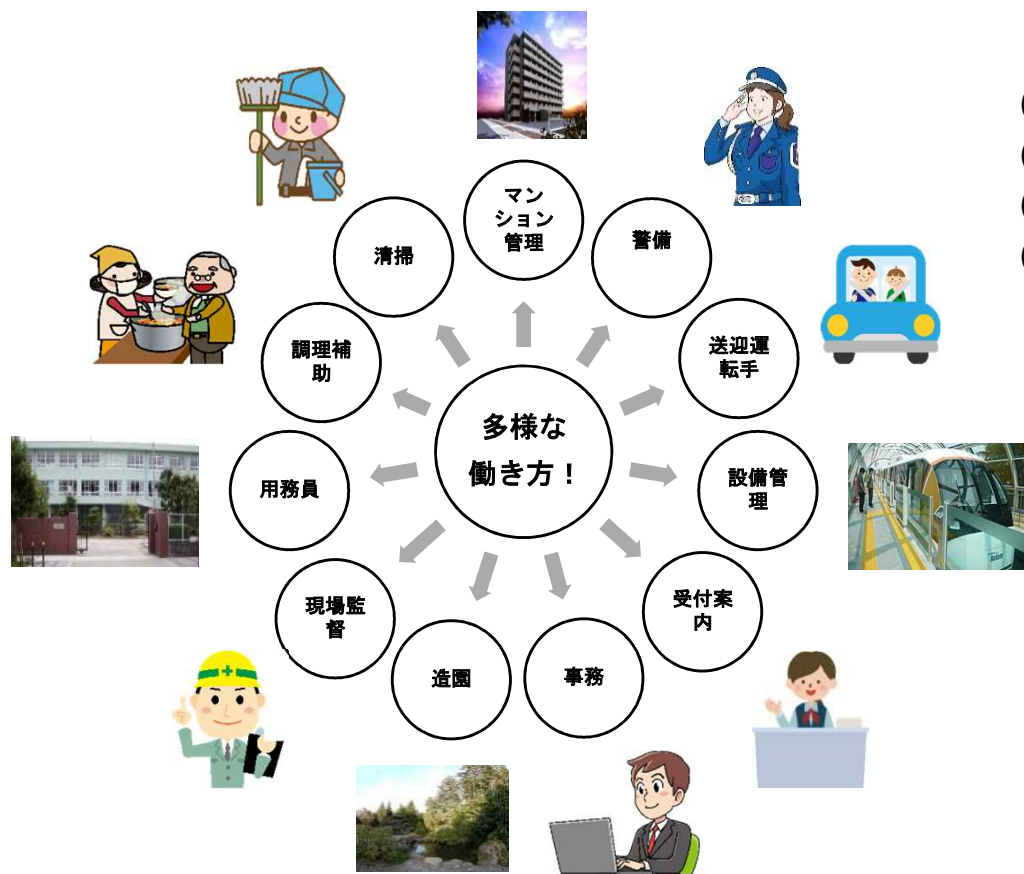
仕事生活とはフルタイムであれパートであれ、職に就き生活を支えていくことである。その再設計とは労働市場における職種に対する需要や採用動向等に関する情報を収集する。そして、身に付けた経験や能力を活かすことができそうな分野・仕事内容を探ってみたり、違った視点からデザインし直すことである。市場の需要と就労に関するシニアの要望は一部の職種を除き大きく異なる。当初は自分の希望職種を大切にしながら就職活動を進めていくとしても、労働市場の状況も睨みながら仕事生活の再設計やキャリアチェンジ・職種転換も必要となる。

2. 仕事生活再設計の実際

自分の好きなこと、やりたかった（やりたい）こと、強み・売り、これらをできるだけ肯定的に拡げて検討する。共通能力として使えそうな力をできるだけ幅広く引き出していく。これらをベースにして、市場に出ている仕事の内容や市場のニーズをチェックしながら、自分に合った仕事の当りをつけていく。ハローワークが毎日受付けている求人を通して労働市場全体を継続的に見ていくことができれば、キャリアチェンジや職種転換の対象になりそうな求人に出会う機会は必ずある。

—就労は最善の自助—

「6. 再就職事例」



- (1) 経験分野⇒経験分野 P12
- (2) 経験分野⇒その周辺・関連分野 P15
- (3) 経験分野⇒未経験分野 P18
- (4) 希望職種と実際の就職先 P21

—就労は最善の自助—

(1) 経験分野⇒経験分野への取り組み 1/3

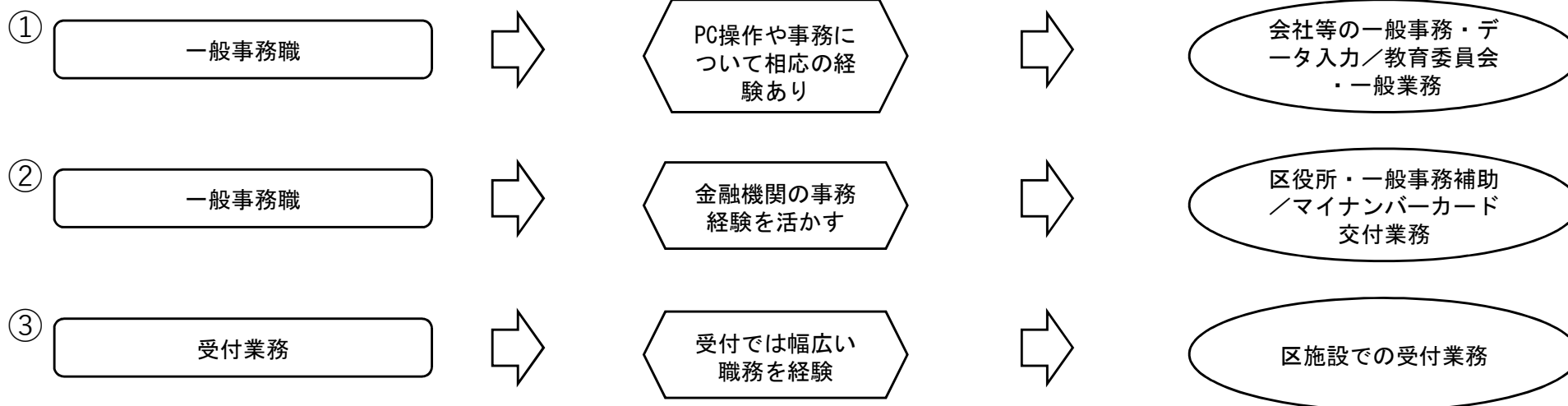
【ポイント】

- 経験分野から経験分野に取り組む場合、年齢が高くなればなるほど職務に関する深い経験や高い専門性・技術力等を求められる。これらにより他人との差別化を図り優位性を確保すること。
- 求人票の仕事内容を遂行するうえで、これらの経験や専門性・技術力等をどう活かし実績をあげることができるのかということ具体的に述べること。
- 資格がある場合には保有資格と合わせ実務経験をしっかり伝える。自分は「この道のプロである」という自負心を持って臨むこと。

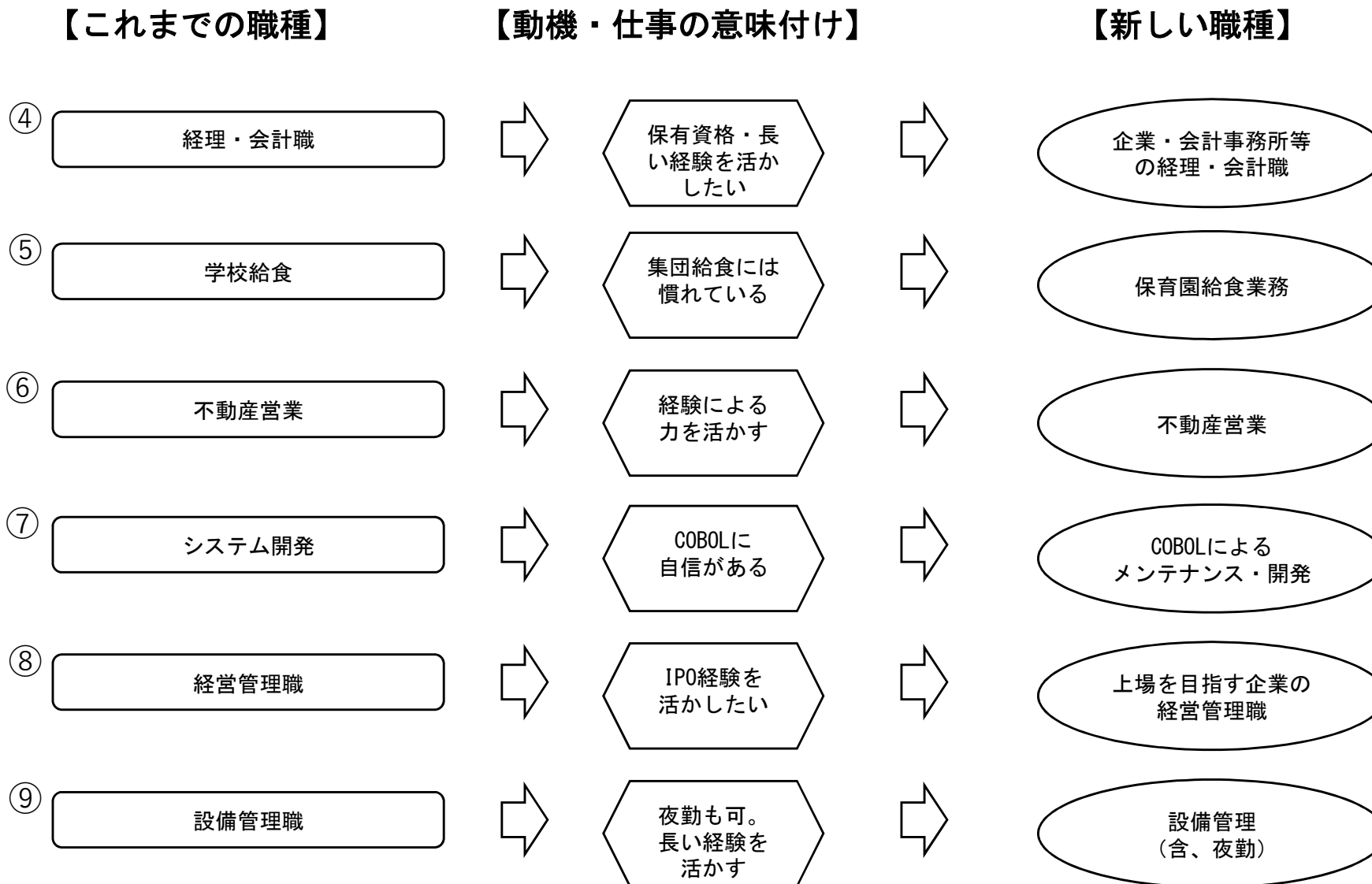
【これまでの職種】

【動機・仕事の意味付け】

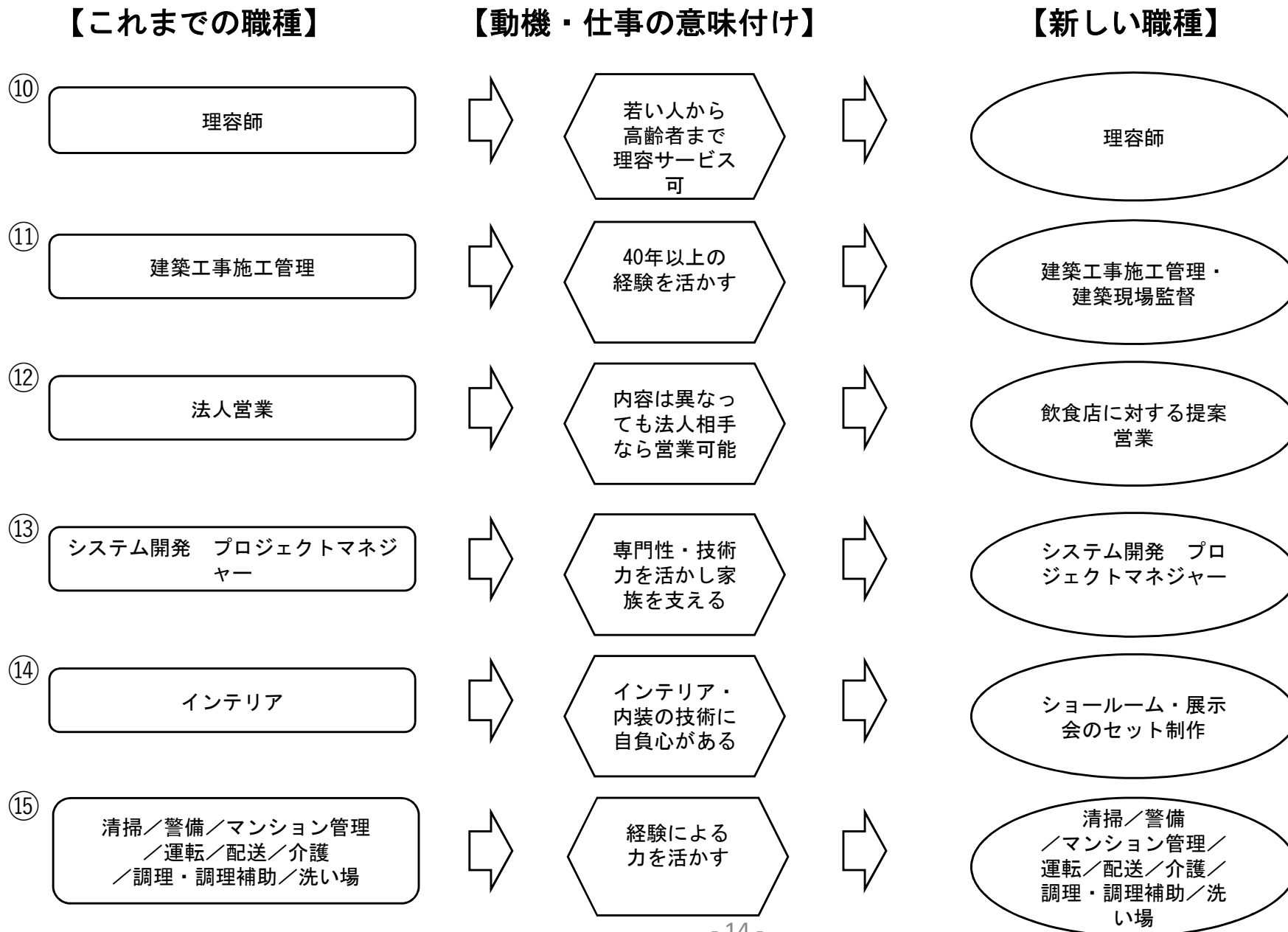
【新しい職種】



(1) 経験分野⇒経験分野への取り組み 2/3



(1) 経験分野⇒経験分野への取り組み 3/3



—就労は最善の自助—

(2) 経験分野⇒経験分野の周辺・関連分野で強みを活かす 1/3

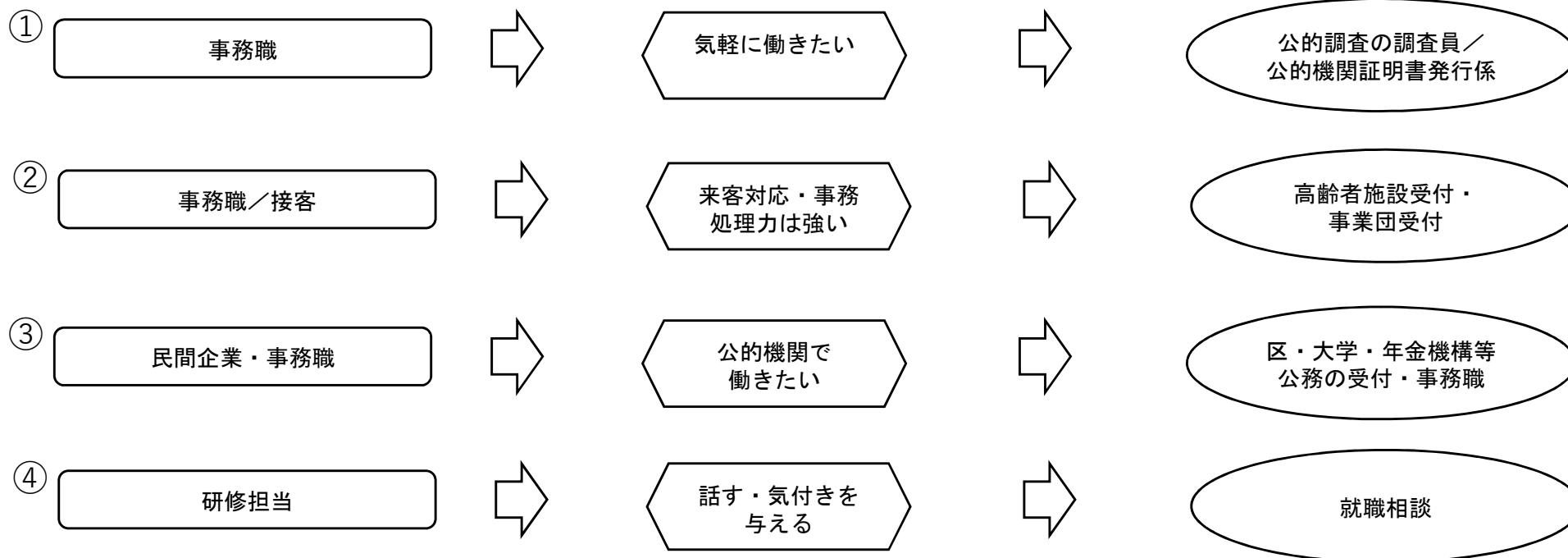
【ポイント】

- これまでの仕事と重なる部分や関連する部分がある。抵抗はないし前向きになれる。「できる、やってみたい」という気持ちを強く持つこと。
- 分野は少し異なるが方向性に大きな違いはない。備えている経験や力が活かせる可能性が高いのでやる気が出る。

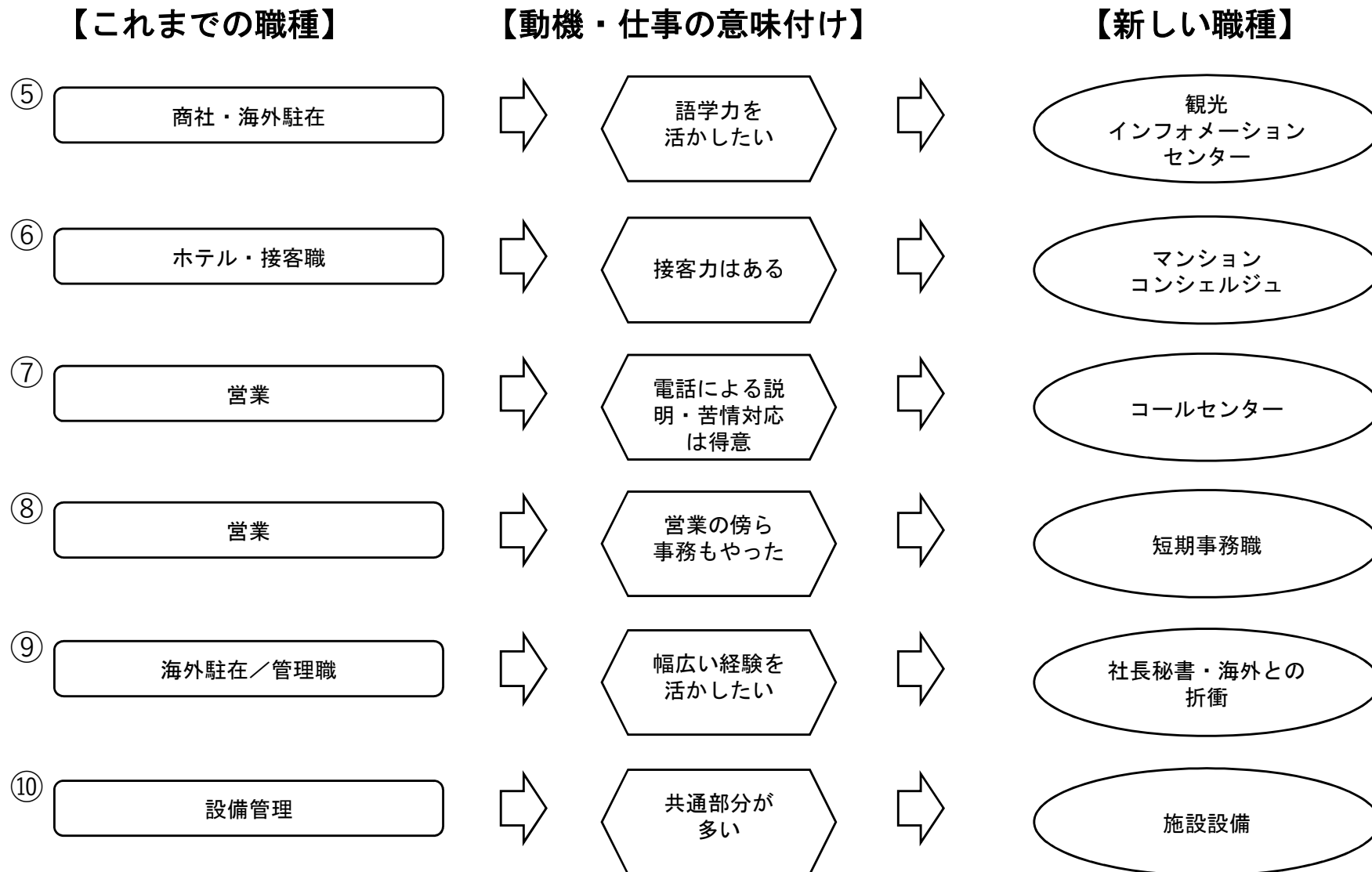
【これまでの職種】

【動機・仕事の意味付け】

【新しい職種】



(2) 経験分野⇒経験分野の周辺・関連分野で強みを活かす 2/3

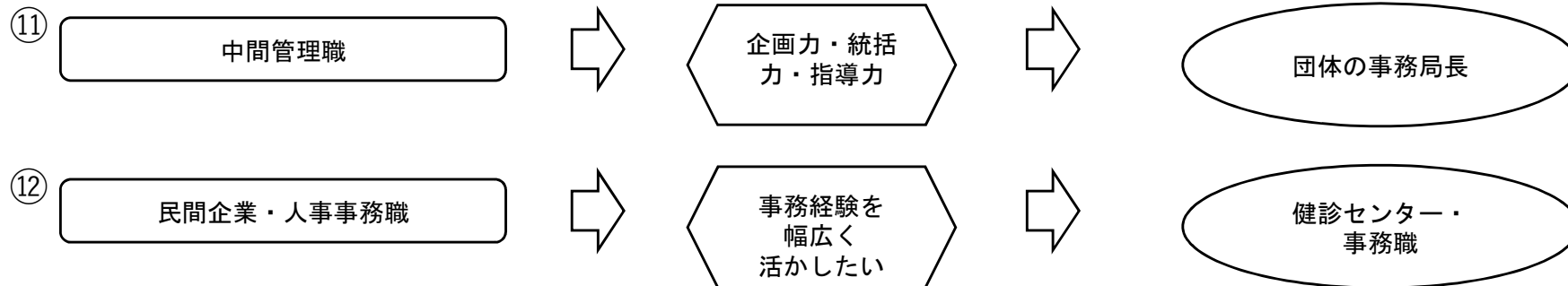


(2) **経験分野⇒経験分野の周辺・関連分野で強みを活かす** 3/3

【これまでの職種】

【動機・仕事の意味付け】

【新しい職種】

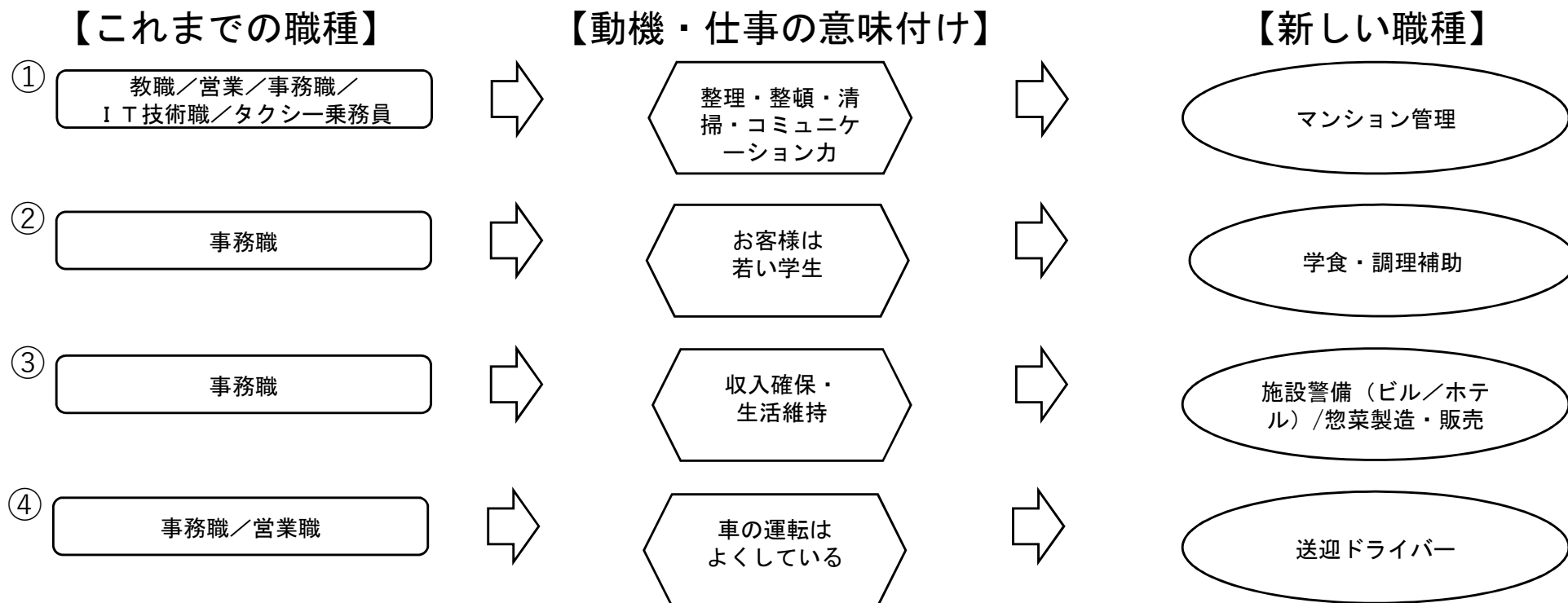


—就労は最善の自助—

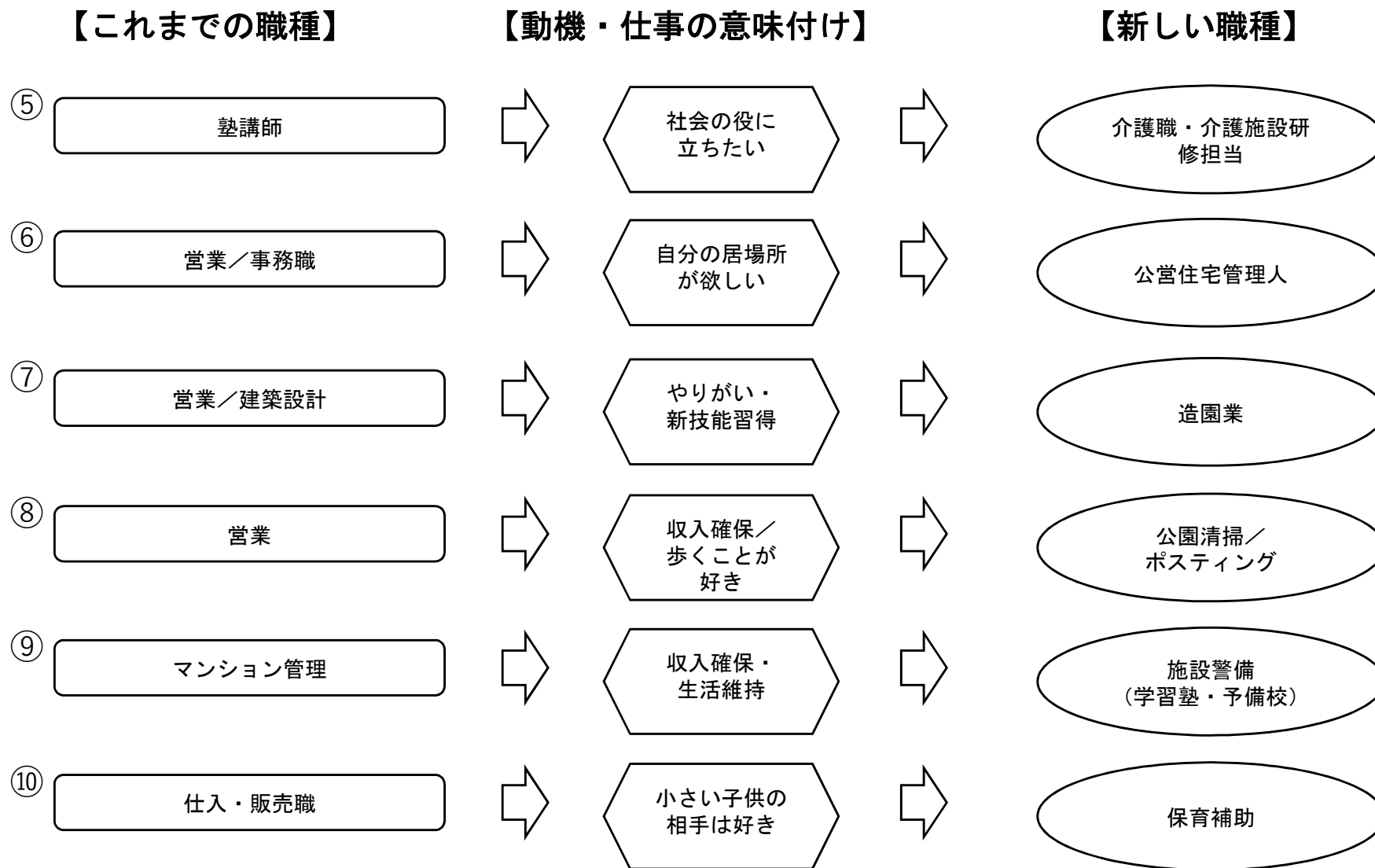
(3) 経験分野⇒未経験分野への挑戦 1/3

【ポイント】

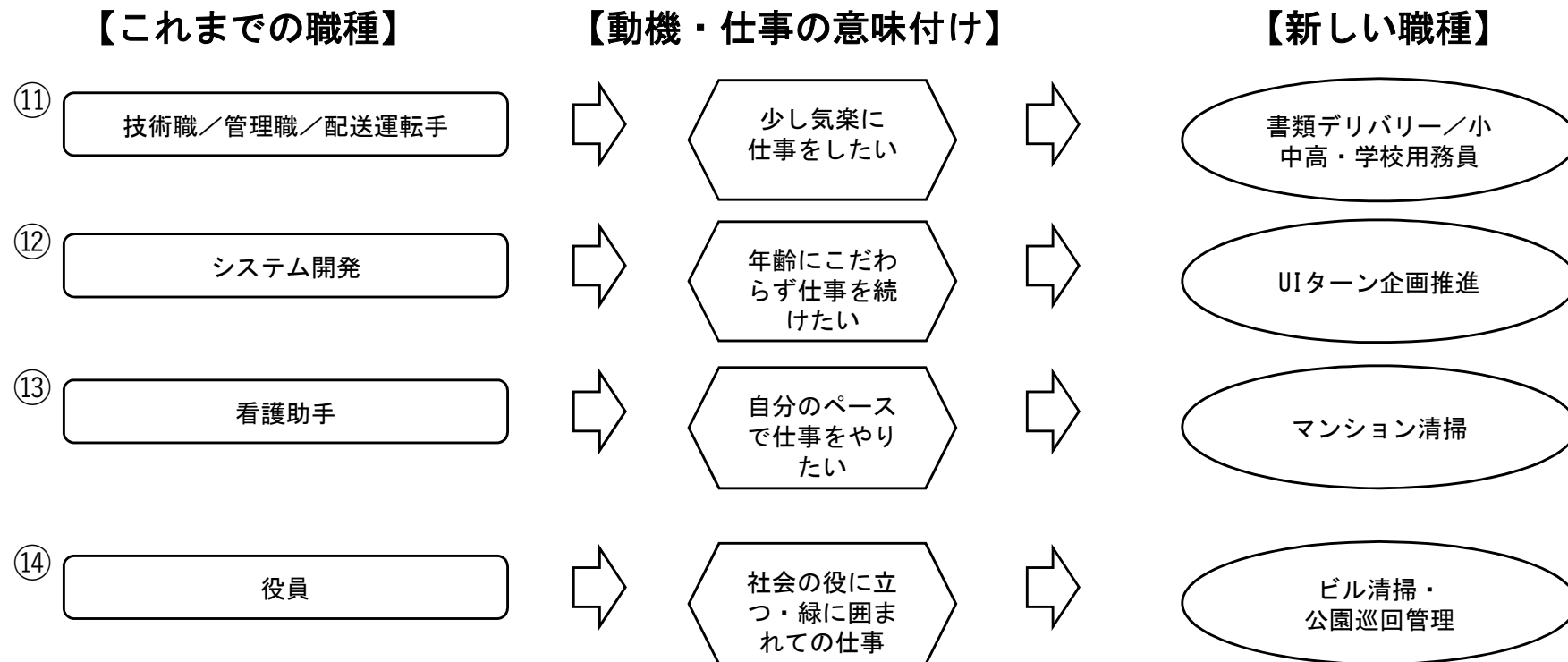
- 未経験ではあるが「この仕事をやりたい（やりたかった）」「できると思う」という挑戦意欲・意気込みが強いこと。（例）共感が持てる、やりがいがある、魅力がある、応募に至った背景・理由等を強い気持ちで訴求すること。
- 応募するにあたり事前準備として受講した（受講中）セミナーや取得資格があれば意気込みを示すツールの一つとして伝えること。
- 「経験はないがこの人ならできる！」「仕事に就けばきっとやってくれそう！」という印象を与えることができれば、未経験者であっても採用される可能性は十分ある。



(3) 経験分野⇒未経験分野への挑戦 2/3



(3) 経験分野⇒未経験分野への挑戦 3/3



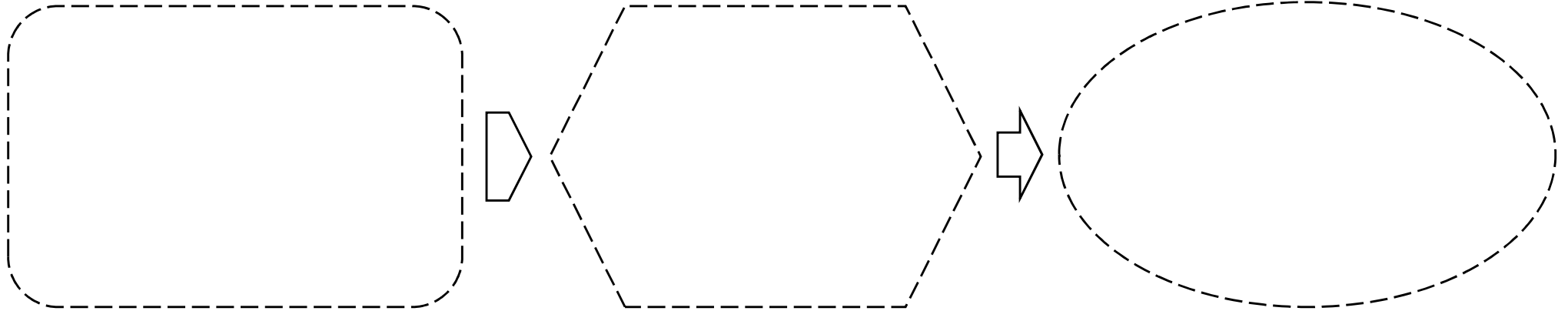
《再就職方向性の検討》

何をやりたいのか、何ができるのか、就労を通して何を達成したいのか。再就職の方向性についてそのイメージを下記枠内に記入してください。

【これまでの職種・仕事内容】

【動機・仕事の意味付け】

【これからの就労分野・仕事内容】



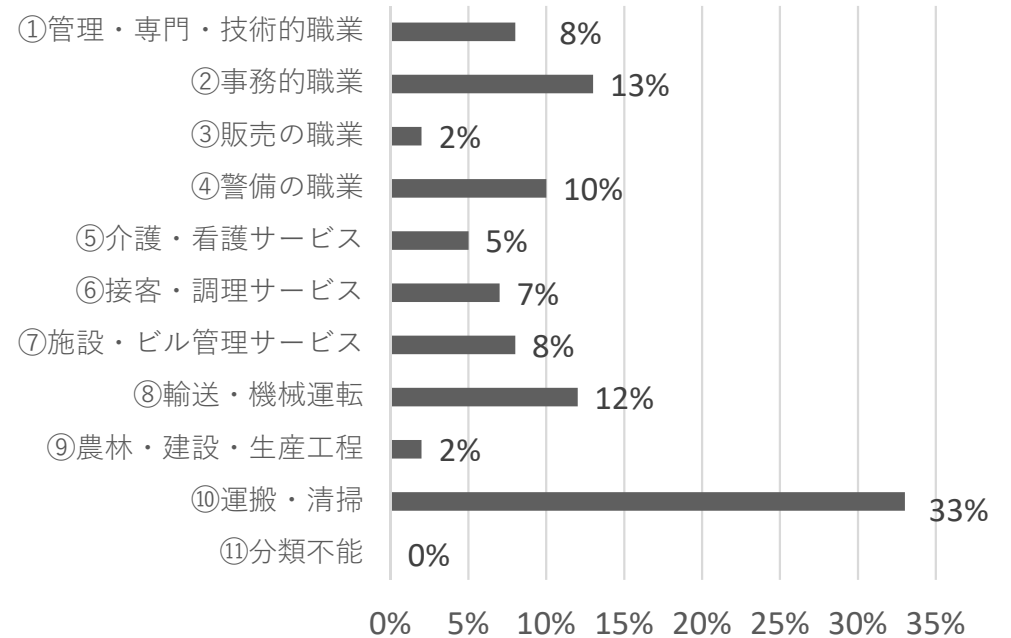
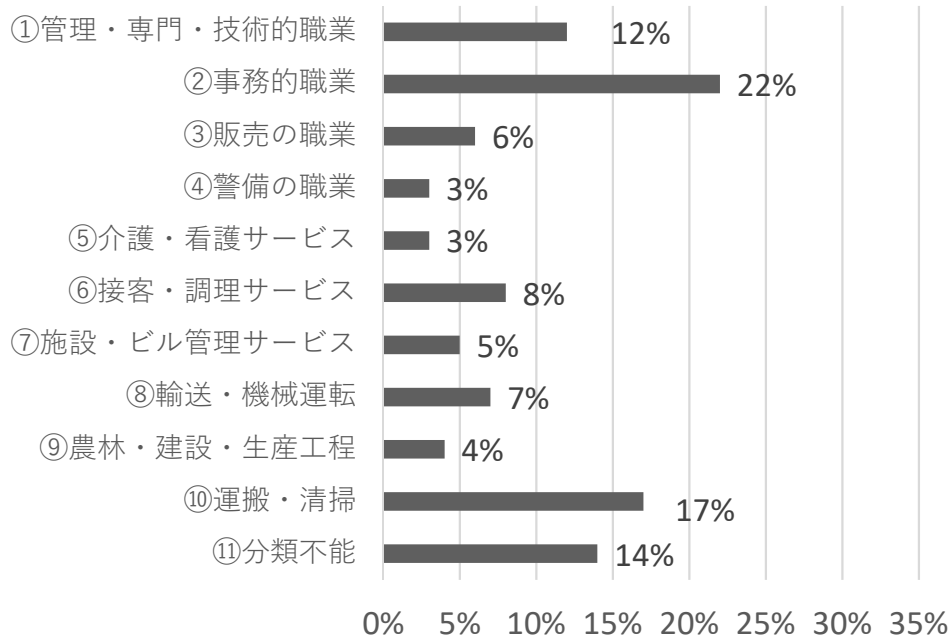
—就労は最善の自助—

(4) 65歳以上の希望職種と実際の就職先比較（令和2年4月～令和3年3月）

求職申込時の希望職種



窓口相談後の就職先



—就労は最善の自助—

「7. シニア応援コーナー（生涯現役支援窓口）のご案内」

30年前、40年前とは違い、現在は65歳以上あるいは70歳以上の方で就労意欲が高くお元気な方は非常に多くおられます。皆様のこれまでの職業経験や培われた力・知識を活かしていただく場は必ずあります。

ハローワーク池袋・シニア応援コーナー（生涯現役支援窓口）では、65歳以上の皆様の再就職を重点的に支援させていただきます。是非、ご相談・ご利用ください。

シニア応援コーナー（生涯現役支援窓口）

（電話番号）03-5911-8609 部門コード 42#

以上