

# 働く 元気 長寿

何をして  
過ごせばいいの？

高齢でも働く  
ことができる？

誰に相談  
すればいいの？

前職のスキルや  
経験生かせる？

どんな仕事か  
あるの？

収入面も  
大丈夫？

60歳前後は、定年退職や子どもの独立などがあり、環境や過ごし方に大きな変化が訪れやすい時期です。これまで日々やってきたことが一区切りし、空いた時間。その過ごし方の選択肢に、新しく「働く」ことを入れてみてはいかがでしょうか。働くことは元気のもと、さらに健康・長寿にもつながります。

問 長寿介護課 / Tel674-7166

新しい世界へ  
チャレンジ

毎日  
いきいき

楽しみながら  
できる範囲で



## ●働く時間よりも長い「自由時間」

人生100年と言われる時代。長寿命化が進み、会社で働く時間よりも退職後の自由時間の方が長くなる、という人もいます（下図）。皆さんはその自由時間をどう過ごしますか。趣味や友人との時間を増やしたい人、もっと家族と過ごしたい

人、社会貢献したい人、健康維持に努めたい人など、さまざまです。そのような中、近年、自由時間を活用して「働く」人が増えています。

70歳まで働いたとしても……

会社で働く時間 約9.4万時間  
(就労時間を8時間/日、勤務日数を245日/年で算出)

95歳時点で……

自由時間 約10万時間  
(睡眠・食事などを除いた自由時間を11時間/日で算出)



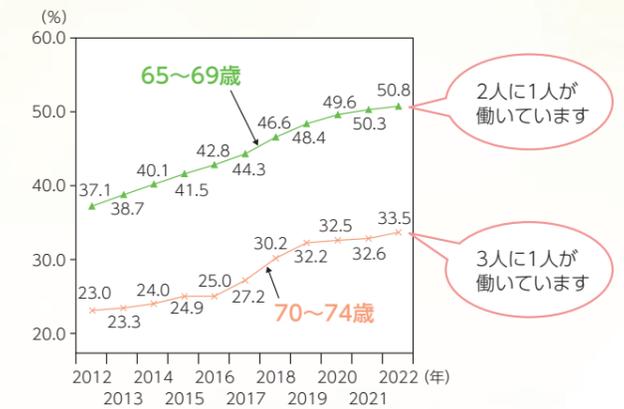
## ●働く人、増えています

高齢者の就業率は上昇傾向です。右グラフからは、今や65～69歳で2人に1人、70～74歳で3人に1人が何らかの形で働いていることが分かります。

健康や家族の事情などの理由で、働きたくても働くことができない人もいます。一方で、この傾向の要因は、人々の過ごし方に関する考え方が変わってきているのだとも考えられます。

一昔前は、あまり聞かなかった定年退職後の再就職ですが、今では当たり前になっていきます。人手不足による雇用ニーズや働き手側の経済面の不安などだけでなく、社会とつながりたい、健康・長寿のために元気であり続けたいという希望なども要因となっています。

高齢者の就業率の推移 男女計



「高齢者の就業」(総務省統計局)を加工して作成

## ●働くことのメリット

働くことでやりがい・生きがいといったモチベーションが得られ、社会とつながることで仲間づくりができます。それだけでなく、収入も得られ、経済的な面で生活の安心につながります。

働くことは、認知機能や身体機能を活性化させ、働く人は比較的長く健康でいることができると言われています。

### 高齢期に働くことで得られるもの

#### ①やりがい、生きがい

社会的な役割・貢献しているという実感を得られる



#### ②人間関係

職場の仲間ができて、孤立・孤独を回避できる



#### ③収入

プラスアルファの収入を得られ、生活に安心感



# 未知の世界へ 踏み出す勇気

介護施設での就労体験を通して、前職とは全く異なる世界へ挑戦した。

## Interview1

介護施設職員  
**坪内秀樹** さん

62歳。前職ではシステム開発の営業一筋。介護施設での仕事は2年目で、補助業務として主に清掃やベッドメイキングなどを担う。趣味でフルマラソン5時間以内完走を目指してトレーニング中



①ベッドメイキングは1日に6・7件をこなす②③共用スペースの清掃や食器洗いも手際よく④床の汚れをすくに落とせるように、ブラシを常に携帯している

### ◆チャレンジ

定年退職後、自由な期間が半年くらいありました。ゆっくり好きなことができるかなと思っていましたが、それが正直逆にしんどかった（苦笑）。何もないと生活にメリハリがないんですね。それで再就職のために仕事を探していると「健康・生きがい就労トライアル（下欄）」を発見。3カ月間お試しで働けることを魅力に感じ、未知だった介護施設への就労にチャレンジしました。

### ◆肩の力を抜いて

初めは戸惑いの連続でした。掃除を完璧にこなすべしか、介護職を目指すべしか、何を目標に頑張ったらいいのか分からなくて。「そこまで考えなくていいよ、まずは働いてみよう」と上司に言ってもらえて肩の力が抜け、気持ちになりました。今では、同僚や利用者からの「ありがとう」の言葉がやりがいです。

### ◆生活にリズムとメリハリ

定年退職後は、仕事とプライベートが両立する働き方がおすすめです。私の勤務は週に4日、4時間ですが、フルタイムで毎日仕事していたときよりも、自分の時間が確保しやすくなりました。趣味のジョギングができ、プライベートでも目標を持って、活力ある毎日を過ごしています。

また、仕事があることで、決まった時間に起きて、仕事をして、就寝するといった、生活リズムが保てます。仕事とプライベートでメリハリのある毎日を過ごすことができます。

もうすぐ定年退職を迎え、今後の人生をどうしようと迷っている人が多いと思います。私もそうでした。でも、「この歳なんだからできなくても仕方ない」と割り切って、未知のことにまずは一歩踏み出してみてください。きっと、いろんな世界に出会えますよ。

### ここで仕事を見つけた

#### 健康・生きがい就労トライアル

主に介護施設で3カ月間の就労を体験する取り組み。その後、介護施設の仕事に就くこともできます。介護業界では人材のニーズが高く、働いてみたいという人をお待ちしています。

ID 098562

**対象** 市内在住の60歳以上  
**日時** 7/31(水) 10:00~12:00  
**場所** 総合センター14階会議室  
**問合せ** 長寿介護課  
TEL674-7166



65歳のリタイア後に出合った新しい道。  
教員の負担軽減に貢献。

# 仕事での出会いや 人との関わり大事に

### ◆サポート役でもやりがい

私の仕事は、主に授業用プリントの印刷です。休み時間中に依頼を受けてすぐに対応することもある、スピードと正確さが求められます。クラスや学年ごとに必要な部数を分けて印刷できるように印刷機の使い方を熟知して、書類をとじるときには角をきれいにそろえます。

自分のやり方でやりきって、「財木さんに頼むとハイクオリティーに仕上げられる」と評価してもらえたとき、やりがいを感じます。

### ◆社会とのつながりを感じる

生徒と休み時間に話すことも楽しみの一つです。話題になっていることをネットで調べたり、昭和時代の話をしてみたり、自分の話で子どもたちが喜んでくれるとうれしいです。今の仕事を通して、たくさんの人と出会って、会話していると社会とつながっている実感が湧いてきます。

### ここで仕事を見つけた

#### ワークサポートたかつき

ハローワークと市が共同運営。窓口での相談や求人情報検索はもちろん、応募したい求人が見つければ、窓口ですぐに職業紹介することもできます。キッズコーナー併設のマザーズコーナーもあります。ぜひご利用ください。

ID 055710

**対象** 15歳以上  
※在学中の人は専用窓口あり。  
事前にお問い合わせください  
**日時** 月~土曜の10:00~18:00  
**場所** クロスパル高槻  
**問合せ** TEL684-1112



①書類のダブルチェックをサポート②教員から印刷依頼を受けて作業開始③趣味のDIYを生かして作製したボールラック④愛用している電動ドリル

スクールサポートスタッフ  
**財木佳次** さん

68歳。定年退職後は中学生の生活支援に関わる仕事を2年、その後現在は市外中学校のサポートスタッフに従事。趣味のDIYは仕事でも活躍

## Interview2

### ◆家族旅行を計画中

休日は孫の相手をすることもありますが、何もせずに過ごすことも多くて、仕事がなければきっと毎日だらだらと過ごしてしまう。働いて健康でいることは、家族にとっても良いことだと思います。また働くことで収入もあります。元気なうちに家族みんなで旅行に行くことを計画しています。

### ◆第二の人生に挑戦

新しい仕事を探すことは、未知の世界に飛び込むことです。定年退職後の私はワークサポートたかつき（下欄）で自分に合う仕事を探す日々。今後の人生を考える時間も必要ですがゆっくりもしてられない。新しい挑戦に年齢なんて関係ありません。第二の人生の出発を楽しんでも良いのではないのでしょうか。



②



③



④

①自分も持っていた絵本を見て懐かしい気持ち②おもちゃの消毒は入念に③消毒後は次に使う子どもが使いやすいように戻す④ピカピカに磨いて仕上げるのが好き



①

## どんな仕事も 今につながる

### Interview3

#### ◆仕事を続けるという選択

65歳を迎える前に、夫と話したのが「仕事を続ける」ということ。家でだらだらするよりも、仕事をして社会に出て、お互い活気ある生活を送る。そんな関係でありたいと確認しました。

そこで利用したのがシルバー人材センター（下欄）で、未経験の清掃業務を紹介されました。どんな仕事か、これまでの経験を生かして何ができるのか、分からなかったですし、これまで接客の仕事しかしてこなかったのが不安でした。でも就業場所は幼い子どもがたくさんいる場所。子どもと関わることが好きなので、きっと楽しいはず、思い切ってやってみようと思ひ、決断しました。

#### ◆ちょうど良い働き方

仕事の日には1日10,000歩を目標にウォーキングしながら就業先に向かいます。仕事でも荷物を運んだりごみを

30年務めた接客から清掃へ。働いて気付いた2つの仕事の共通点とは。

清掃員  
**嶋村幸美** さん

68歳。前職は接客業務一筋だった。現在安満遺跡公園内の子育てサービス施設の清掃業務に従事。旅行好きで、夫と海外に行くことが目標

片づけたりと、結構な運動量で健康にすごく良いです。でも無理はできないので、体を気遣いながら週に3日、3時間働いていて、自分にちょうど合っていると思っています。

#### ◆清掃も「接客」

清掃の仕事をしながらか、感じることがあります。それは前職のスキルが生かしていること。実は、施設内を掃除していると、よく子どもから「何をしているの?」と話し掛けられたり、私の名札を見て名前を呼ばれたりします。

そんなとき、うまく子どもの対応をしながら、清掃の仕事も進めていかなければなりません。「接客」の仕事は、今でも十分生かすことができているし、子どもと触れ合える楽しい仕事に出会えました。仕事を紹介してくれたシルバー人材センターの人も私の特性を理解してくれたのだと思い、感謝しています。

#### ここで仕事を見つけた

##### シルバー人材センター

高齢者にふさわしい仕事を家庭・企業・公共団体などから引き受け、会員に提供。就業以外にボランティア・サークル活動の紹介もあります。

☎ 005768

**対象** 市内在住の60歳以上  
**日時** 月～金曜の  
8:45～17:15  
※祝日を除く  
**問合せ** TEL681-2751



## セカンドステージを充実したものに 「働く」のすすめ

高齢になってから新しい仕事に挑戦することに対し、さまざまな不安や疑問があるのは当然のこと。専門家の遠座さんに高齢期に「働く」ことについて聞いてみました

健康・生きがい  
就労ラボ・理事長

おんざ  
**遠座俊明** さん



高齢者に対して、短時間就労の開発や就労マッチングに関する事業などを展開。本市の健康・生きがい就労トリアルアドバイザーも務める。

Q **健康長寿のため大切なことは?**

A **社会参加すること**

健康寿命を延ばすためには社会とのつながりを持つことがとても効果的で、介護・認知症予防にもなります。高齢になっても社会参加できるのは健康のおかげとよく言われますが、実は順番が逆で、社会参加が健康寿命を支えていることが最近の研究で明らかになっています。その中でも「働く」ことは最もおすすめです。



Q **就労が長続きするコツは何?**

A **無理のない範囲で**

自分の生活リズムや老後にしたいこと、体調、家族などさまざまなことを考慮し、希望に合わせて働くことが良いでしょう。初めての仕事であれば、まずは週に2日、日に2・3時間ぐらいから始め、無理をしない範囲で調節することをおすすめします。自由時間を大切にしながら、お小遣いを稼ごう、という気持ちで臨んだ方が長続きできる人もいます。



Q **なぜ就労が  
良いの?**

A **人と関わる生活  
が続けられる**

長く健康に過ごすためには、人と関わる生活を続けることが必要です。そしてそれを継続するためにはモチベーションの維持が重要です。自分の希望に合わせ、負荷や責任を調整しながら、学びや成長があり、さらに経済的な評価も得られる就労は、モチベーションを保つのに最適な選択肢の一つです。



Q **前職との気持ちの切り替え方は?**

A **学び直して柔軟に**

同じ会社に長年いると、会社のルールや成功体験にとらわれてしまいがちです。再就職は、そのような固定観念を打破する良い機会です。新しい自分を発見するんだという意識が大事です。また自分のやってきたことはつづしが利かないなどと思込まないように。考え方を柔軟にして、学び直そうという気持ちを大切にしてください。



「就労」を選択肢の一つに。迷っている人は、一歩踏み出そう