

新たなキャリアを
踏み出そう！



50代

60代

70代

の

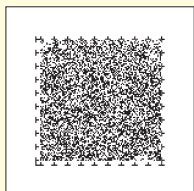
就活

@setagaya



世田谷区 × ハルメク

この冊子は、切込みは
全ページに入っておりますが、
表紙のみに音声コードを
貼付しております。



クロスワード
付き！

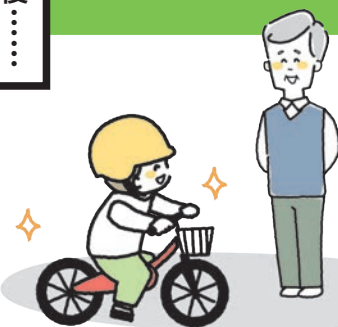


Aさん
(66歳)
の
場合

65歳で定年退職。退職後、しばらくのんびり暮らしていましたが、とりたてて趣味もなく、テレビや読書にも飽き、ヒマだと感じるように……。生活にメリハリがなく、このままでもいいのだろうか……と思いはじめています。



その後……
事務職として再就職したAさん。

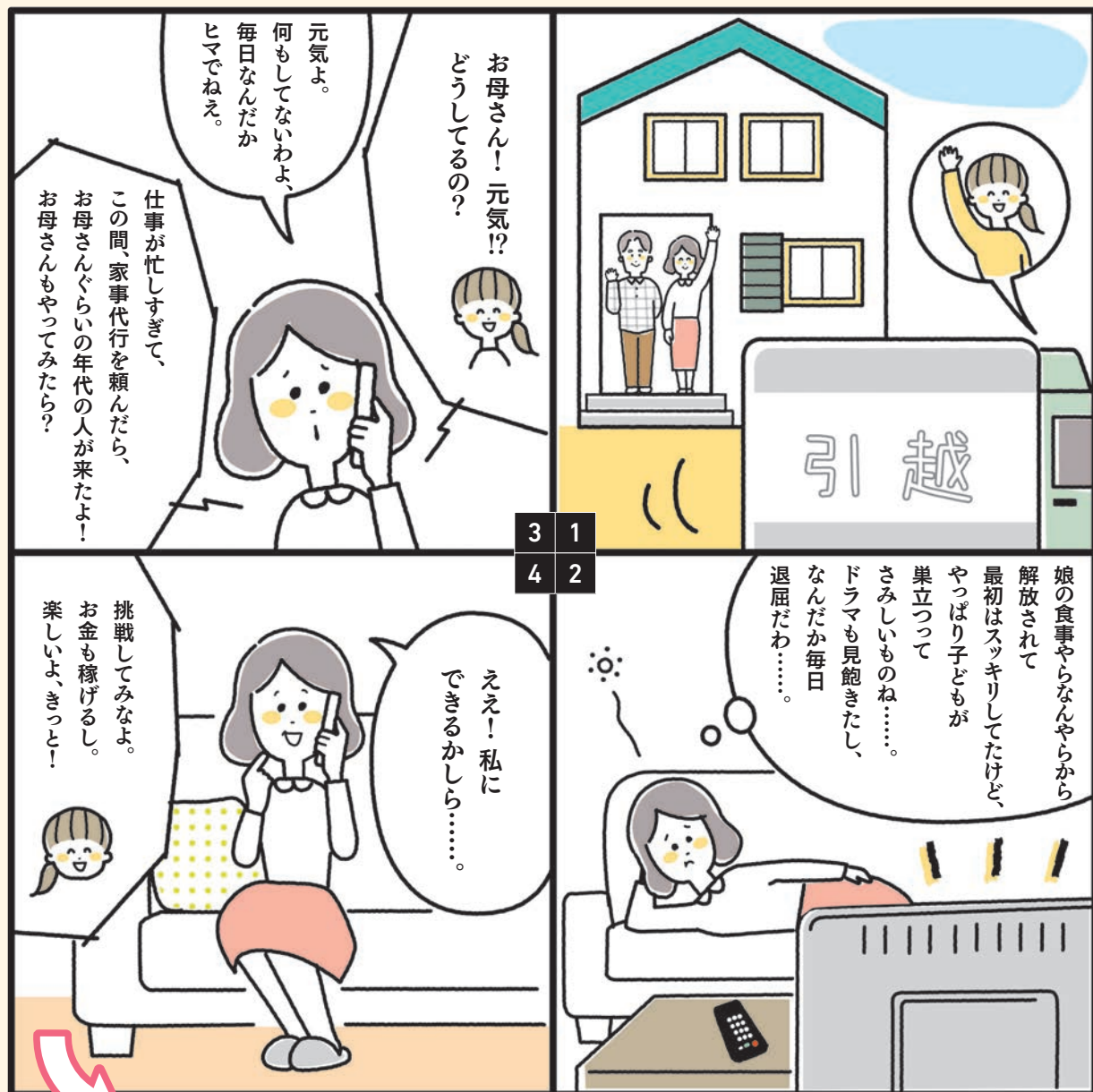


働いたお金で、孫のお誕生日に自転車をプレゼント！生活にハリが出て、家にいたときより元気になったような気がしています。

働きたい意欲はある。けれど、なかなか一歩が踏み出せない……。きつと、多くの方が同じ思いでいます。でも、その一歩が、この先の人生をより豊かにしてくれるかもしれません。

Bさん
(55歳)
の
場合

出産を機に退職し、家事と子育てに専念してきました。55歳となった今、子どもたちは独立し、夫婦ふたりきりの生活に。子どもが巣立つとこんなに自分の時間があるんだ、ということに気づきます。



その後……
家事代行サービスの会社でパートとして働きはじめたBさん。

働いたお金で、娘と温泉旅行に！お昼休みには仕事仲間と“推し”の話など、おしゃべりも楽しみ、日々充実しています。



新たなキャリアを踏み出そう！

次ページから、実際に世田谷区で新たなキャリアをスタートさせたみなさまをご紹介します！

三者三様の働き方があります

お仕事拝見！

「誰かの役に立ちたい」、「新しいことに挑戦したい」——。
働く理由は人それぞれ。
新たなキャリアを踏み出し、
いきいきと働く3名にお話をうかがいました。



“働くことで自分を高められる。
健康で元気なら、
いくつになっても働いていたい！”

松本 豊子^{まつもと とよこ}さん

70歳

世田谷サービス公社・施設管理
勤続9年6カ月／契約社員（月17日勤務）

＼蛍光灯の交換が必要そうね／



輝く自分になれる！
働くっていいことだらけ

約40年、公務員として働き、仕事と家庭、子育てを両立してきた松本さん。退職日までの有休消化中、早々に次の仕事を見つけ新たなキャリアをスタートさせました。「公務員時代は朝から深夜まで、みんなに負けるもんかってがむしろに突っ走ってきまし

た。退職したらゆっくりするぞ！と思っていたんですが、動きっ放しの生活をしてきましたから、

いざ休んでみたら、1日がとても長くて何をしたらいいのかわからなくて……（笑）。今の会社は、第二の職場として入社する方も多いので、年代が近い同僚も多く、また多様性を尊重する環境があり、働きやすく居心地がいいです。気づけば9年以上も働いています」

松本さんの主な仕事は『世田谷サービス公社』が管理する施設の管理業務。清掃や電球の取り替え、水質検査、植栽の手入れ等、安心・安全に利用者が過ごせるよう施設内を定期的に巡回しています。「巡回中に『今日は暑いからお水をたくさん飲んでくださいね』と利用者さんに声をかけると、帰りに『たくさん飲んだわよ。ありが

松本さんが仕事に就くまで

● 2015年 3月

60歳で定年退職

1カ月の有休消化中、2週間で家にいることに飽きてしまい、仕事を探しはじめる。

前職の後輩から

『世田谷サービス公社』を紹介される。

面接を受け、内定をもらう。

● 2015年 4月

仕事スタート！

再就職！

Q 仕事をするメリットは？

A 多くの人と出会うことで
自分磨きに
つながる！



＼何かお困りですか？／





”仕事は生きがい。
自分のキャリアが役に立って、
社会貢献できるのが喜び“

澤田 昌宏さん

71歳

田中電気研究所・事務
勤続2年6カ月／アルバイト（週3日勤務）

前職のキャリアが活かせる
仕事に就けてよかった！

65歳定年まで技術職として勤めた後、技術者としての知識が活かせる事務職として新たなキャリアをスタートさせた澤田さん。
「定年後、自由な時間ができましたが、最初の1カ月ぐらいで、やることもなくなってくるんですよ。長年組織で育った人間ですから、スケジュールにのっとった生活が体に染みついていましたね。地域の合唱団で歌ったり、ボラン

ティア活動をしてみたい、1年間中高向けの大学の講座に通ってみたいといういろいろやりましたが、やっぱり働きたいなど」
就活する中でキャリアを多少なりとも活かせる仕事に就きたいと思っていたとき、現在の会社とご縁があり入社。週3日、決まった時間に仕事をし、賃金をいただけることが「喜び」だと話します。
「限定的な勤務ですから、仕事でストレスがたまることはありません。自分のペースで楽しく仕事をしながら、仕事以外の日は、野菜を作ったり、合唱団で歌ったり、自分の時間も楽しんでいます！」

澤田さんが仕事に就くまで

- 2018年 3月
65歳で定年退職
雇用保険の関係でハローワークに訪れる機会がたびたびあったため、ゆるやかに仕事探し。
- 2021年 秋ごろ
世田谷区の「R60-SETAGAYA-」にも登録。
- 2022年 2～3月ごろ
「R60-SETAGAYA-」にて環境調査を行う「田中電気研究所」の求人を見つけ応募、面接。
- 2022年 4月
仕事スタート！
同時期に民間学童でパソコンを教える職に就く（約半年）。
（R60-SETAGAYA-）

再就職！

Q 仕事をするメリットは？

A 賃金をいただけて、社会参加できること！



”挨拶って気持ちがいい。
子どもたちとのハイタッチが
元気の源です“

岡 信英さん

71歳

保育園・送迎時の見守り
就業7カ月／シルバー人材センター（週3日就業）

仕事はなんでもやってみて
楽しさを見つけたい

保育園で園児の登園・退園時における安心安全のための見守り業務を行う、岡さん。

「2023年6月に前職を退職し、しばらくはぶらぶらしていましたがヒマでね（笑）。妻も何かしたら？というし、じゃあ仕事でも探してみようかなと就活をはじめました」
特別こんな仕事をやりたいというこだわりはなく「なんでもやってみて楽しさを見つければいい」と、シルバー人材センターからいくつか紹介された仕事の中で保育園の見守り業務に興味を持ったそう。

「朝は『おはよう』、帰りは『さようなら』って挨拶してね。挨拶って気持ちがいいですね。園児や保護者からも『いつもありがとうございます』と感謝してもらえて。1日にこんなに挨拶したり、『ありがとう』と言われる機会はないから、うれしいものです」
保育園の門が見渡せる道路脇に立ち、園児だけでなく、地域の子どもたちの見守りもゆるやかに行う岡さん。今日も園児の目線に立って「さようなら」とハイタッチの挨拶をかわします。



岡さんが仕事に就くまで

- 2023年 6月
前職を退職
シルバー人材センターなどに登録。
仕事探しをはじめ。
- 2023年 秋ごろ
シルバー人材センターより保育園の見守りの仕事を紹介される。
前任者と会い、仕事内容などを聞き、興味を持つ。
- 2024年 1月
仕事スタート！

Q 仕事をするメリットは？

A 就業先まで徒歩20分。
歩くことで健康を維持！



世田谷区内のシニア就労の取り組み

多様な希望に応える

就労サポート

体制が充実！

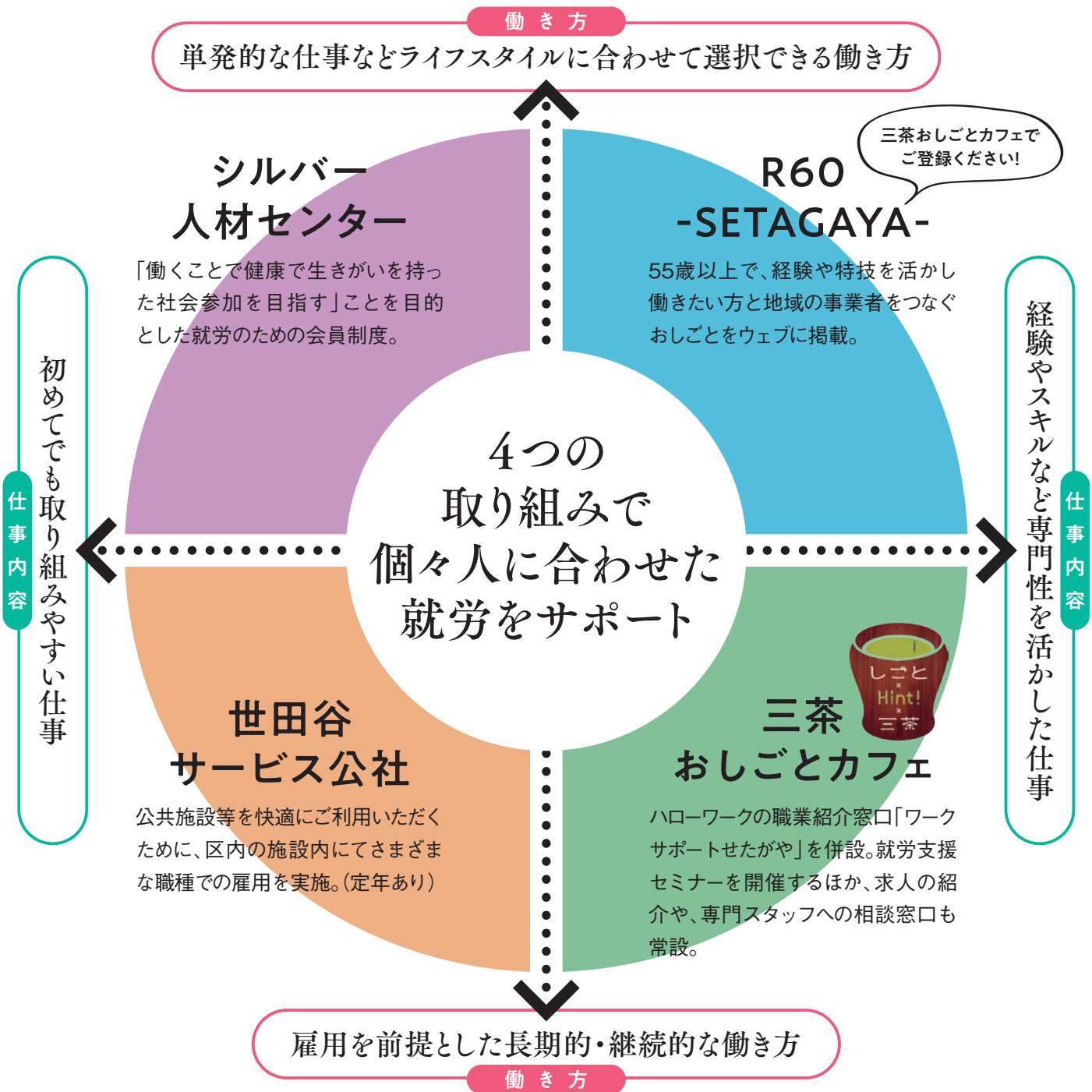
世田谷区内で55歳以上の方の就労をサポートしています。
さまざまなニーズに合わせて、4つの取り組みをご用意していますので、ぜひ活用してみてください。

4つの取り組みのサポートで
希望の働き方を探せます

世田谷区内で、働きたい意欲のある55歳以上の方と、長年の仕事や家事で培った技術・知識・経験などを活かして働いてもらいたいと思っっている事業者の方の間をつなぐ取り組みを積極的に行っています。「自分でも働けるかな？」と

「時間があったときに少しでも働きたい」「今までの仕事の経験を活かして働ける場所を探したい」といった具体的な仕事探しまで、さまざまな希望に合わせて、特長の異なる4つの取り組みで就労サポートを行っています（左ページ）。まずは気軽に相談や、電話で問い合わせをしてみてください。

各機関の
ホームページへの
アクセスは
こちらから▶▶▶



働きたいと
思ったら……
行動しよう！

STEP 1

どのように
働きたいかを
考える

週何回働きたいか、単発なのか長期なのか、雇用形態や職種など、希望やゆずれない条件を考えておくとスムーズです。



STEP 2

三茶おしごとカフェに
行ってみる

三茶おしごとカフェでは、予約不要のおしごと相談や、キャリアカウンセリング（要予約）もできますので、まずは気軽に問い合わせを。ほかにも、情報収集ができるセミナー等に参加するのもおすすめです。



STEP 3

自分に合った働き方や
働き先を見つける

働くうえでの心配ごとや、どこで働くかなど就活の不安等は事前に解消を。対面の面談のほか、説明会などで相談・確認をしましょう。



STEP 4

面接に行く

面接はお互いを知るための場。気になることがあれば聞いておきましょう。面接はあく、履歴書だけで判断される場合もあります。



おしごと
開始！



※1 世田谷サービス公社では、対面での相談等は行っておりません。求人サイトに掲載の内容確認等はお電話で承っております。

※2 シルバー人材センターでは、入会説明会にご参加いただき、理念に賛同された方は、職員との面接を経て、理事会の承認後入会となります。

無理なくできる、
シニアに特化したお仕事なら

シルバー 人材センター

高齢者が働きやすい業務や作業をセンターが受託し、会員の方に提供しています。健康で働く意欲のある世田谷区在住の60歳以上の方は、基本的にどなたでも会員になることが可能です。まずは入会説明会にぜひご参加ください。

こんな方にオススメ!

- ✓ 地域のために、ワークシェアリングや単発の仕事等で働きたい
- ✓ 同年代の方と一緒にグループで働きたい

\\ 例えばこんなお仕事! //



経験がなくても「参加しながら技術や作業の要領を身につける」ことができるような仕事もたくさんあります。生きがいを持って働くことをサポートします!



これまでも、これからも、
世田谷で暮らし働きたい方へ

R60 -SETAGAYA-

「ミドルシニアからの働く」と「地域の事業者」をつなぐ就業マッチングを行っています。求人情報の提供だけでなく、求人事業者と就職を希望する方が直接会って話ができるセミナーや、シニア世代の働き方を考えるワークショップなどを開催しています。

こんな方にオススメ!

- ✓ ライフスタイルに合わせて、雇用形態を選んで働きたい
- ✓ 専門性や経験を活かした仕事で、地域貢献がしたい

\\ シニア向けのセミナーを開催中 //



ミドルシニア・シニア世代のみなさまが「自分らしい働き方に会おう」ことができるように、リアルな求人情報をお伝えするセミナーを開催していますので、ぜひご参加ください!



※「R60-SETAGAYA」のご利用には、三茶おしごとカフェでの求職登録が必要です。

各施設の所在地・連絡先等は
裏表紙のマップで確認できます

気軽にご相談や

お問い合わせください!



\\ 例えばこんなお仕事! //



世田谷区内の公共施設等で
働けるから安心

世田谷 サービス公社

世田谷区内の公共施設等が勤務地となり、清掃・受付・施設管理・就労支援・飲食など職種はさまざま。安心して働いていただける環境を整えています。求人サイトから一覧でご確認いただけます。

こんな方にオススメ!

- ✓ 世田谷区内の公共施設等で安心して働きたい
- ✓ 自分の経験や特技を活かせる職種を選びたい

区民の方が快適に公共施設等を使えるように、縁の下の力持ちとして支えるお仕事です。求人サイトを見て、まずはお気軽にお問い合わせください。



\\ 就職に関するあらゆるお悩みを
専門のスタッフに相談できます! //



気軽に立ち寄れる
就活の総合窓口

三茶 おしごとカフェ

「就職活動って何から始めたらいい?」など働く前のお悩みの相談から、長期雇用をベースとした就職支援まで、幅広いサポートを行っています。面接の対策や履歴書の書き方など就活に役立つセミナーも開催しています。

こんな方にオススメ!

- ✓ 正社員・契約社員など長期的・継続的な雇用を希望している
- ✓ 今までの職業のスキルや経験を活かしたい

カフェのような開放的な空間なので、ぜひ気軽に相談に来てみてください! 予約なしでも受け付けています。*



※確実に相談されたい場合は予約をおすすめしています。

失敗しない! 就活アドバイス

「働きたい!」と思っても、年齢や体調、希望の職が見つかるのかといったことを考えると不安になるのは当然のこと。そこで、50・60・70代の就活で知っておきたいポイントについてキャリアコンサルタントの山岡正子さんにお話をうかがいました。不安を自信に変えて就活しましょう!

教えてくれた人



キャリアコンサルタント
山岡 正子 さん
IT業界にて取締役としてJASDAQ上場を経験。企業戦略、人材開発等、豊富な経験を活かし、2012年にキャリアコンサルタントとして独立。自治体の就職支援、企業研修・自治体主催のセミナー講師として活躍中。

今、シニアのチカラが求められています!

人生100年時代と言われる昨今、60歳、65歳を過ぎても元気に働くシニアが増えています。令和6年版高齢社会白書によると、65〜69歳の就業率は52%で約2人に1人が働いていることに。そして、少子高齢社会や人口減少などによる労働力不足、年金問題なども相まって、社会全体としてシニアの活躍に期待が寄せられています。「シニアが働くということは、社会の労働力不足の解消だけでなく、企業にとっても、シニアが持



就活アドバイス2

職種にこだわりすぎない!

知識や経験が活かせる仕事があれば、それに越したことはありませんが、AIの進化により、例えば、事務職などの求人は減っているのが現状です。サービス業や介護職、保安職など、シニアが求められている職も多数ありますので、職種にこだわりすぎないようにしましょう。



就活アドバイス1

シニア雇用に積極的な会社を選ぶ!

最も大切なことは、シニア雇用に積極的な会社を選ぶこと。求人票などに社員の年代別人数が記載されている場合もあり、高齢者が活躍しているか否かを判断する目安になりますので、参考にするといでしょう。

就活アドバイス3

年齢を気にしすぎない!

「年だから……」と気にする必要はまったくありません。現代のシニアは見た目が若々しく、実際20、30年前と比べて体力も運動能力も、年齢以上です。顧客も高齢者が増えている世の中ですから、同年代の人が対応してくれることで安心感や納得感を得られるというメリットもあります。



就活アドバイス4

自分にとって ゆずれない条件、 優先順位を 明確にする!

シニアの就活においては、こだわりすぎないことも大切ですが、知識や技能を活かしたい、お金を稼ぎたい、週3日だけ働きたいなど、自分にとって絶対にゆずれない条件や優先順位がある場合は明確にしておきましょう。



就活アドバイス5

まずは行動する!

まずは就労サポート機関などに足を運んでみましょう。経験のない仕事でも、興味が持てたり、楽しそうと思えるようであれば応募してみるとよいでしょう。面接で会社の人と話をしてみたら、この会社で働きたいという気持ちになることもあります。

この先の3大不安も働くことで前向きに!

お金

収入があると気持ちに余裕!

孤独

人間関係や社会とのつながりも豊かに!

健康

どうせ歩くなら通勤で歩いてよし!

「まずは行動することが大切!」世田谷区には就労を支援する機関が充実しています。相談窓口やキャリアカウンセリングに行くことで自己理解や視野が広がります。自分では気づかなかった得意なことや興味のあることに気づききっかけとなり、就労につながった方もいらっしゃると思います。そして、はじめてのことでも挑戦してみたら意外とやりがいがあったということも少なくありません。一人で悩む必要はまったくありません。気軽に相談してみましょう」

ほっと
ひと息

世田谷区にまつわる言葉もカギに！



セタガヤ クロスワード

タテのカギ、ヨコのカギから連想される言葉をマスに書き入れましょう。

A～Eのマスに入った文字をA～Eの順番に並べてできる言葉は？

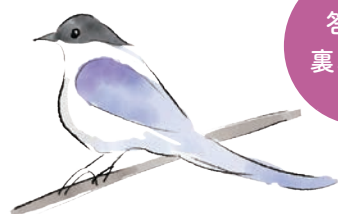
1	2		3		4	5
6			7			
		8			9	
10				11		
		12				13
14	15			16	17	
18			19			

ルール

- ①カギの文章を読んで、連想される言葉を、そのカギの番号が書かれたマスから右(ヨコのカギの場合)または下(タテのカギの場合)に書いていきましょう。
- ②言葉は、黒マスまたは外枠にぶつかるまで入ります。1マスにつきカナ1文字が入ります。
- ③小さい「ッ」などは、大きい「ツ」などと同じものとして扱います。

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

答えは
裏表紙へ



タテのカギ

- 1 サザエさんの作者、長谷川町子さんの美術館がある場所は？
- 2 エンジニアのこと
- 3 ターメリックとも呼ばれる、二日酔いに効くという生薬
- 4 世田谷区民会館ですばらしい演奏を聴き、拍手〇〇〇〇を送る
- 5 世田谷区のシンボルとなっている鳥は？
- 6 鶏肉などをカラッとフライした一品
- 7 最近増えています。車のドアが電動で動く〇〇〇〇ドア
- 8 世田谷区のシンボルとなっている樹は？
- 9 白菜の漬物に皮を刻んで入れるとおいしい柑橘類
- 10 殿様の住まい。豪徳寺にある公園は、これのおもかげが残っている

ヨコのカギ

- 1 世田谷区のシンボルとなっている花は？
- 2 社交家は〇〇が広いです
- 3 髪をとく道具
- 4 ほうれん草に似ている、鉄分たっぷりの菜野菜
- 5 世田谷区の資源回収で黄色のコンテナはびん、では青色は？
- 6 生まれつきの性質や宿命
- 7 天と地に存在するあらゆるもの「〇〇〇万象」
- 8 火と木の間の曜日
- 9 オリーブやサラダなどがあるオイル
- 10 まつげの上にある毛
- 11 患者を診る先生
- 12 裏表紙にあるこれを見て就労サポート機関へ行ってみよう！
- 13 東京23区で唯一の渓谷は、世田谷区のどこにある？



問題制作：パズルポケット株式会社

Q

再就職したら
年金ってどうなるの？
もらえないとか、減るとかある？



A

働きながらも
年金は受け取れます！

ただし、厚生年金に加入して再就職をする場合、給与・賞与の金額によっては、**年金が減額されることもあります。**

そもそも年金とは？ 以下の2つに大きく分かります

老齢基礎年金

国民年金保険や厚生年金保険などに加入して保険料を納めた方が受け取る年金で、加入期間に応じて年金額が計算されます。

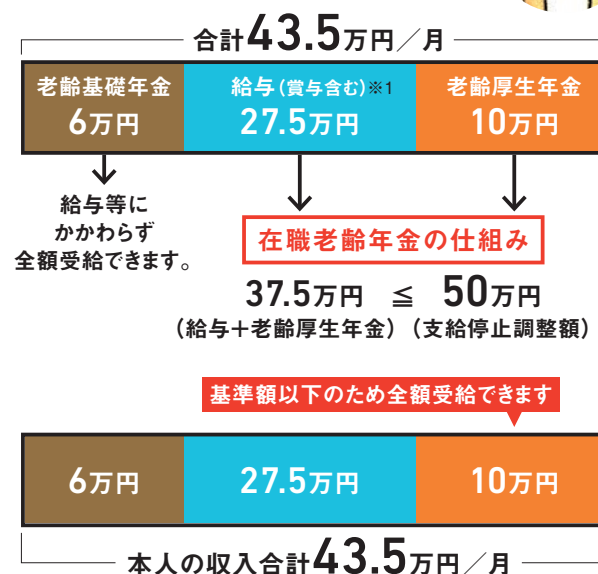
老齢厚生年金

事業所に勤め、厚生年金保険に加入していた方が受け取る年金で、給与や賞与の額、加入期間に応じて年金額が計算されます。

▶再就職によって影響を受ける可能性があるのは
老齢厚生年金の部分です。

例えば

全額支給されるパターン



一部支給停止のパターン



※1 在職老齢年金の計算の対象となる総報酬月額相当とは、1月あたりの給与額に加え、1月あたりの賞与額(1年間の賞与を12で割った金額)を含みます。

※2 該当する期間の支給停止額は、停止が解除された後でも返金はされません。

個別のご相談先 世田谷年金事務所 TEL:03-6844-3871/FAX:03-3421-1147

令和6年11月時点の情報をもとに作成しています。

気になる！ お金の Column コラム



教えてくれた人

ファイナンシャルプランナー

はたなか まさこ

畠中 雅子さん

1963年、東京都港区生まれ。マネーライターを経て、1992年にファイナンシャルプランナーになる。多数のレギュラー執筆を持つほか、セミナー講師、相談業務などを行う。高齢者施設への住み替え資金アドバイスを行う『高齢期のお金を考える会』などを主宰している。

働いている場合の年金制度は？

在職老齢年金制度

70歳未満の方が厚生年金保険に加入する形で働いた場合や、70歳以上の方が厚生年金保険の適用事業所に勤めた場合には、**老齢厚生年金の月額と給与・賞与の金額(総報酬月額相当額^{※1})の合計額が支給停止調整額の50万円を超過**した場合、年金の一部または全額が支給停止^{※2}となる制度のこと。

お仕事探しはこちら



1 公益社団法人世田谷区シルバー人材センター

本部

- 〒 世田谷区宮坂1丁目24番6号
宮坂区民センター2階
- TEL:03-3426-9211 / FAX:03-3426-9506
- 東急世田谷線「宮の坂駅」下車徒歩すぐ
- 平日8:30～17:15(年末年始除く)



烏山支部

- 〒 世田谷区粕谷1丁目7番34号
- TEL:03-3426-9211 / FAX:03-5316-1372
- 京王線「千歳烏山駅」から京王バス(千歳船橋駅行き)「芦花恒春園」下車徒歩7分
- 平日8:30～17:15(年末年始除く)



2 株式会社世田谷サービス公社

- 〒 世田谷区世田谷1丁目23番2号
- TEL:03-6413-9411 / FAX:03-6413-9548
- 東急世田谷線「上町駅」徒歩4分
- 平日9:00～17:00(年末年始除く)



3 三茶おしごとカフェ・R60-SETAGAYA-

- 〒 世田谷区太子堂2丁目16番7号
世田谷産業プラザ2階
- TEL:03-3411-6604 / FAX:03-3411-6690
- 東急田園都市線・東急世田谷線「三軒茶屋駅」徒歩3分
- 平日9:00～17:00(年末年始除く) ※受付時間16:30まで
(公益財団法人世田谷区産業振興公社が運営)



自分らしく働きましょう!!



セタガヤクロスワードの答え

キ	ロ	ナ	ノ		ヤ	フ
カ	シ	ト		ク	セ	テ
ク		ニ	ノ	ル		ハ
	ト	ヤ		ニ	ハ	シ
ク	ハ		ハ	ク		ニ
ハ	シ	テ	ク		ハ	ク
ハ	ク		ク	ハ	キ	ハ

(※※※)

ハ	ク	ク	テ	シ
---	---	---	---	---