神奈川県

かながわjob
神奈川県就職応援プロジェクト

新たなステージに向けて

～13人の再就職活動～

40代・50代・60代

シニア
ジョブスタイル
－かながわ－

2025年度版

ジョブスタ
ジョブスタ

<目　次>

【４０代】

事例 １　アルバイトから正社員へ
サービス業　男性　45 歳

【５０代】

事例 ２　有期雇用から無期雇用への就職
一般事務職　女性　51 歳

事例 ３　時間をかけて私らしい働き方を探す
事務職　女性　56 歳

事例 ４　転機
保育補助　女性　57 歳

【６０代】

事例 ５　定年後の第２の人生に向けた再就職活動
～地域福祉への貢献を目指して～
事務職　男性　60 歳

事例 ６　「ジョブスタ」訪問で「働こう！」の意識が
変化して就職する
建築施工品質管理　男性　61 歳

事例 ７　カウンセラーに背中を押していただきました
事務職　男性　61 歳

事例 ８　縁と運を信じて応募し続けることが
モチベーション維持につながった
行政事務補助員　男性　65 歳

事例 ９　シニアの再就職は何をしたいのか？が重要
特許審査業務（公的機関）　男性　65 歳

事例10　原点に立ち返り、想いを伝える
職業相談員　男性　66 歳

事例11　新たな職種へＧｏ
清掃スタッフ　女性　66 歳

事例12　ジョブスタのカウンセラーと二人三脚で
採用を目指せ！
施設の維持・管理　男性　68 歳

事例13　「引き寄せ」は「自らの行動」から
事務職　男性　68 歳

事例１　アルバイトから正社員へ

サービス業　男性　45 歳

私が見つけた働き方

〇来所時の状況

40代を迎えこれまでの人生の働き方を見直す中、「人生一度しかなく、後戻りできない。最後のチャンスとして、本当にやりたい仕事に挑戦したい。」と強く思うようになりました。

資格を取得し、転職に向けて意欲は高まったものの、年齢やスキル、経歴に対する不安があり、履歴書や職務経歴書、面接対策を万全にしたいと考え、ジョブスタを利用することにしました。

最初は、正社員の求人を探し続けましたが、目指していた仕事は若年層が多いということもあり、苦戦しました。諦めかけて別の職種も検討しましたが、その都度カウンセラーとの相談などで、今回転職しようと思ったきっかけを思い出し、諦めたくない気持ちを高めていました。

〇成功の転機となったこと

苦戦する中、雇用形態にこだわらず、視野を広げることにしました。まずは、アルバイトでやりたい仕事を地道に続けることを選びました。

アルバイトという立場でも、任された仕事に真摯に向き合い、上司や周囲から信頼され、認めてもらえるように努めてきました。

「楽しい」「続けたい」と思える仕事をやり続け、自ら正社員志望を上司に伝えたことで正社員への道へつながったと感じております。

〇現状と今後

2026年３月より、雇用形態がアルバイトから正社員に変わる予定です。

今後は店舗マネージャーとして、店舗運営や管理など幅広い業務に携わり、会社や店舗に貢献していきたいと考えております。

〇ジョブスタを利用しての感想、反省点、利用者へのエール等

最初から正社員にこだわるのではなく、アルバイトなど非正規雇用から正社員を目指すという選択肢もあることを、ジョブスタを通して知りました。

募集要項に、正社員登用の記載がない場合でも、努力次第で道は開けると実感しました。

時には挫折しそうになることもありましたが、ジョブスタという相談できる場所があったことで、気持ちを立て直し、諦めずにやりたい仕事へ挑戦し続けることができました。

遠回りに感じる道でも、自分を信じて一歩ずつ進めば、必ずチャンスは巡ってくると思います。

事例２　有期雇用から無期雇用への就職

一般事務職　女性　51 歳

私が見つけた働き方

○来所時の状況

１年前、ジョブスタのカウンセラーご指導のもと、行政事務職に就職することができました。１年間の有期雇用ですが、カウンセラーは「この１年の経験は次の仕事の糧になるから頑張って。」と励ましてくれました。その励みを胸に無事１年間仕事を全うしました。民間での経験しかなかったのですが、行政の仕事は独特な緊張感や重圧があり、とても勉強になり有意義な１年間だったと思います。退職後は早速ジョブスタにて就職活動を開始しました。

○成功の転機となったこと

１年前と同じカウンセラーが担当してくださり、就職はすぐに決まると思っておりました。今思うと考えが甘かったと思います。５件、10件と応募しても結果は出ません。書類選考は通過するのですが面接で緊張し上手く答えられなかったことに原因があると思い、面接練習に力をいれました。質問に対する回答を精査したり、声の抑揚、態度や表情などもチェックしていただきました。それでも採用には至りません。応募が15件を超えると、就職は無理ではないかと諦めの気持ちが沸き上がってきました。そんな時励ましてくださったのは担当カウンセラーです。「採用されないのは縁が無かっただけ。必ず結果は出る。諦めずに活動を続けましょう。」その言葉を信じ応募を継続したところ、某新聞社の一般事務職に採用が決まりました。

○現状と今後

フルタイムのパートですが努力次第では社員雇用もあります。今回は無期雇用なのでこの就職が最後だと考え頑張る覚悟です。

○ジョブスタを利用しての感想、反省点、利用者へのエール等

就労中も仕事の経過報告でジョブスタを利用させていただきたいと思っております。

事例３　時間をかけて私らしい働き方を探す

事務職　女性　56 歳

私が見つけた働き方

〇来所時の状況

同居の母の介護が必要な状態となり、デイサービスの利用をはじめ、母の生活を整える時間を確保したいと考え、35年間勤めた会社を退職したところでした。ただし、いずれは社会復帰をしたく、2026年４月に再就職できることを目指し、ジョブスタの門戸を叩きました。

2025年３月末の退職からの１年間は、母に関する公的手続きをしながら、ジョブスタのキャリアカウンセラーの方と定期的にコンタクトを取らせていただき求職活動に取り組みました。

〇成功の転機となったこと

キャリアカウンセラーの方に紹介いただいた求人をはじめ、就職エージェントにも登録し、気になる会社には応募してみました。その際に作成したエントリーシートは会社により様式は様々でしたが、回数を重ねることで自分の強みや自分がどう働きたいかが明確になりました。エントリーシートを提出し、面接に全く到達できないこともたくさんありましたが、エントリーシートを作成した経験は決してムダではなく、今の私につながる貴重な時間であったと考えています。

〇現状と今後

まずは、目標としていた2026年４月１日付就職が叶えられたこと、また、就業先も納得したものになったことは本当にうれしく思っています。前職では労働時間が長く、心身ともに疲弊していましたが、現在は、自分を労り、心地よく過ごせるよう、旅に行ったり、友人と食事を共にする等、再就業に向けて英気を養っているところです。

母の生活もだいぶ整ってきましたので、これからは自分の仕事とバランス良く両立し、できるだけ長く働けるよう努力していきたいと考えています。

〇ジョブスタを利用しての感想、反省点、利用者へのエール等

私の年齢での再就職の現状をはじめ、いろいろな情報を提供いただきました。もし、迷っているなら利用されることをおすすめいたします。最初のカウンセリングで「時間をかけて、あせらずじっくり再就職先を探していきましょう」とアドバイスいただき、私自身も地に足をつけて就職活動を始めることができたと思います。

面接の練習におつき合いいただいたこと、就職活動状況を気にかけ電話をいただいたこと、担当のカウンセラーの方には心強いサポートをしていただきました。ジョブスタの皆様からのご恩に感謝しながら、再就職先で元気に頑張りたいと思います。ありがとうございました。

事例４　転機

保育補助　女性　57 歳

私が見つけた働き方

〇来所時の状況

正社員フルタイムを自己都合退職して半年経過した頃にジョブスタを訪問しました。退職理由のひとつは別居している親の健康状態悪化でしたが、そのタイミングで自分自身の体調変化や集中力に懸念も出て、仕事への関心が薄れたことが大きな理由だったと思います。

ハローワークで保育補助の募集を見て興味をもちましたが、子育て経験がなく、曖昧な動機かつ時給も控えめなことから、今後の生計を立てるイメージを描けずためらっていました。

〇成功の転機となったこと

漠然とした相談内容でジョブスタに伺いましたが、雑談のような気軽な会話を通して、将来的に副業という形で働くというヒントと保育補助に向かう勇気をカウンセラーの先生からいただき、保育園での短時間パート（午前のみ）を始めました。

清掃や消毒などの作業が中心ですが、それらは子どもたちの健康を守る活動と理解することで丁寧を心がける気持ちになります。また、職場の先生方のアドバイスや子育て支援員研修等を通して、難しさ厳しさも伴いますが、保育への関心は増しています。現時点で「成功」かどうかはわかりませんが、来るシニアライフを見据えて「転機」となったことは確かです。

〇現状と今後

短時間勤務にしたことで慣れない仕事の疲れはためずに、子どもたちのエネルギーをポジティブに受けとめることができてうれしいです。

生計という点で事務職（派遣で午後のみ週3、4日）の仕事を来月から追加します。探し始めてから決定まで数か月、二兎を追うもの云々ということわざが頭の中をめぐるほど長く感じました。保育補助と事務職を合わせた勤務時間は従来フルタイム勤務時の約7割、収入は3割弱ですが、今後は支出に注意し、慎重に暮らしたいと思います。

〇ジョブスタを利用しての感想、反省点、利用者へのエール等

相談内容が定まらなくても（定まらないからこそ）カウンセリングを受けてみて良かったと思います。専門家の視点は未知の選択肢を広げてくれます。

退職後の生活手段を決めないまま仕事を辞めたことは反省点です。後先考えない楽観的な性格ですが、お仕事が決まるまではよく落ち込んだように思います。

事例５　定年後の第2の人生に向けた再就職活動 ～地域福祉への貢献を目指して～

事務職　男性　60 歳

私が見つけた働き方

○来所時の状況

35年勤めてきた民間企業の定年１年前に初来所しました。

当時はまだ「地域社会に貢献したい」という漠然とした想いがあるだけで、いわゆる就職活動は行っておりませんでした。

具体的な求人情報の探索に入ってしまうと、狭い領域で拙速に勤務先を決めてしまいそうな不安がある一方で、どのようにして意思決定していけばよいのかがわからないといった状況でした。

○成功の転機となったこと

再就職先の採用決定まで、担当カウンセラーとの面談は10回に及びましたが、成功の転機は2度ありました。

１度目は、初回面談の終了間際に、「神奈川県がこんな求人を出していますよ。」と障害者支援施設の求人パンフレットを手渡してくださったこと。福祉職未経験の私には、生活支援員の仕事はハードルが高そう、と当初はあまり関心をもっていませんでしたが、時が経つにつれて魅力を感じるようになり応募に至りました。

２度目は、同応募の不採用通知を受けた後に新たに事務職の募集がかかったのですが、再挑戦するかどうか迷ったときの面談です。不合格の悔しさや、縁がないかもしれない、ここで無理する必要があるのか、などの想いを丁寧に聴いていただくうちに、次第に迷いが消え、再応募につながったことが挙げられます。

○現状と今後

入職に向けた準備を進めています。

社会福祉士の国家資格の受験勉強、健康維持のためのスイミングやウォーキングの習慣づけ、これまでなかなか進まなかった家の片づけ、旧友との交流など、新ステージに対するわくわく感を味わいながら、充実した日々を送っています。

まったく新しい世界に飛び込むことになるので、心身ともに健康維持を基本としながら、チャレンジしていこうと考えています。

〇ジョブスタを利用しての感想、反省点、利用者へのエール等

１、２か月おきに設定させていただいた面談は、その間に体験したこと、考えたことなどを言語化し、それに対するキャリアカウンセラーの感想や意見などを聴き、気持ちの再整理をするという良いステップの積み重ねとなりました。自分ひとりで考えていると、堂々巡りで停滞してしまったり、偏った側面のみに目がいってしまいがちと思うのですが、いい距離感で伴走していただけたと感じており、感謝しています。

安心できる環境で、しかも無料で受けられるジョブスタのサービス、ぜひ多くの皆さまにも上手に活用していただきたいと思います。

事例６ 「ジョブスタ」訪問で「働こう！」の意識が変化して就職する

建築施工品質管理　男性　61 歳

私が見つけた働き方

○来所時の状況

３月末にマンションデベロッパーの建築施工管理職を60歳で定年退職し、退職後必死で働き口を探すつもりもなく、漠然と「失業手当が120日分もらえるし、貯蓄もあるし、年金給付開始の65歳までアルバイトや趣味に興じよう」と考えていました。失業手当の受給条件として就職活動が必須でしたので、ハローワークの説明会の配布資料に入っていた「ジョブスタ」のチラシが目に留まり、「シニアよりも年齢がいっているけど」と思いながらアポイントを取って伺いました。

○成功の転機となったこと

「ジョブスタ」のカウンセラーとの会話の中で、「自分として今後どうしたいのか具体的な考えを持てるように、自分自身の棚卸から始めてみたら？」とのアドバイスがあり、将来像を具体的に思い描いてみようという気が起こりました。カウンセラーとの面談を重ね、このまま引退せずに自分の経験則や技術力を若い人に伝える仕事に就きたいとの結論に至り、エージェント会社も利用して活動を行い、就職に結びつきました。

○現状と今後

就職した会社では、今まで自分が培った経験則が最大限に活かせる建築施工の品質管理及び若手のみならず社員の教育係として働きはじめました。

経験値が生かせることでストレスもなく、楽しんで働くことができています。今後は年金受給開始年度までは働いて、その後趣味や好きなことをして暮らそうと思っています。

○ジョブスタを利用しての感想、反省点、利用者へのエール等

まず「ジョブスタ」及びカウンセラーに感謝いたします。

就職するのかどうかも含めて目的（目標）意識があいまいだったところから、カウンセリング回を重ねる毎に、自分自身の棚卸から将来設計に至るまで、就職に向けての取組み方、心の持ちようを丁寧に分かりやすく的を得たアドバイスをしてくれますので、ぜひ、皆さんも利用してみてください。

事例７　カウンセラーに背中を押していただきました

事務職　男性　61 歳

私が見つけた働き方

○来所時の状況

３月で定年退職し、同年の５月から業務委託で個人事業主として働き始めました。仕事はおもしろく、業務委託元が提供してくれる労働環境もよかったのですが、業務量が少ない月が多い。悠々自適に働くにはよいのでしょうが、定年退職したばかりで気力体力ともまだある身には物足りない。ネットで「シニアの転職」のサイトに登録しても紹介されるのは警備かマンションの管理人が多く、私が希望する事務系はほとんどなし。ハローワークに相談に行きましたが、ハローワークの求人募集を自分で探して気になるのがあったら紹介状を出すだけで個別の相談には乗ってもらえず、このまま転職活動を続ければご縁がもらえるのか不安でした。

○成功の転機となったこと

ジョブスタでカウンセリングを申し込み、面談の場でカウンセラーの方は私の経歴からすぐに適性を見抜き、事務系志望であれば公的機関か研究機関の事務が向いているとアドバイスいただき、ハローワークの求人募集のページで検索の条件設定をご教示いただきました。これが非常に有効でした。

また、定年前の転職先を探した際に公的機関にも４、５箇所履歴書を送ったが、かすりもしなかった旨をお話しすると、「20も30も応募しないと、見つかりませんよ」とアドバイスをいただき、トライを続けて希望の職場に無事ご縁をいただくことができました。

○現状と今後

再就職先で働き始めて１か月。担当仕事なので、細かい作業手順がいくつもあり、呼ばれて作業を中断すると手順に漏れや抜けが発生し、ミスも多いのが現状です。かつては作業の正確性には自信があったのですが、それは過去の話になってしまったようで、注意力や認知能力の低下は否めないようです。手順書やチェックリストを作成して、ミスのない仕事ができるようにするのが課題です。

〇ジョブスタを利用しての感想、反省点、利用者へのエール等

シニアで会社を離れてしまうと、なかなか相談する先もなく、自分の転職活動が的外れになっていないかと不安になることもあると思います。そんなときはぜひカウンセリングを活用することをお勧めします。経験豊富なカウンセラーの方が適切なアドバイスをくれると思います。

私は定年前に再就職先を探すエージェントと当時勤務していた会社が契約してくれ、伴走してもらった経験があるので、履歴書や職務経歴書の作成の仕方はある程度理解していましたが、そういうサポートを経験されていない方は書類の作成方法を相談されることもお勧めです。

私は定年前の再就職活動ではなるべく現役と同じように働きたいと考え、肩肘はっていたためあまり満足できる結果は得られませんでした。業務委託で働いたことで多様な働き方があることを実感として理解できたため、今回の転職活動では地に足のついた活動ができたことで良いご縁があったと考えています。焦らず地道に活動を続ければ、きっと自分に合った就職先が見つかると思います。1つ1つの出会いを大切にして、良いご縁が結べることをお祈りいたします。

事例８　縁と運を信じて応募し続けることがモチベーション維持につながった

行政事務補助員　男性　65 歳

私が見つけた働き方

○来所時の状況

42年間働き続けた電機メーカーを再雇用期間満了前の64歳９か月で退職しましたが、経済面・体力維持・社会とのつながり等の理由から、新たな職場で働きたいと思い、再就職コンサルタント会社に登録し活動を開始しました。

当初、コンサルタント会社から過去の経験を活かせる候補先をあっせんしてもらえるのではないかと甘く考えていましたが、事務系でゼネラリストの経験しかない64歳の者にそのような話はなく、行政の事務職に2件ほど応募するも書類選考で落ち、東京都の公的カウンセリングの方からジョブスタの存在を教えていただき、伺いました。

○成功の転機となったこと

当初、再就職活動は2、3か月の短期決戦だと思っておりましたが、結果的には半年かかり、通算で40社以上に応募し、面接も14回受けました。民間の会社で書類選考を通過し面接に至ったのは１割だったのに対し、公的機関は5割近く面接の機会を頂きました。やはりシニアには公的機関の方が門戸が広いのではないかと感じます。活動前半では、公的機関に応募を絞ったことが、結果につながったと感じます。

公的機関もなかなか内定は頂けず、年齢の壁も感じましたが、最後まで諦めずに縁と運を信じて就職活動を続けることが重要だと思います。

応募先に応じて履歴書・職務経歴書の内容を工夫してアピールすることで書類通過率が上がると思いますし、面接も回数を重ねることで度胸もつき笑顔も出てきます。面接での笑顔はとても大切です。また、シニアの場合、健康面を尋ねられることが多いので、それもできるだけアピールできるよう準備しておくとよいと思います。

○現状と今後

行政事務補助員としてまだ2週間足らずで、まだまだ覚えることばかりですが、少しずつ職場の役に立てているという実感とやりがいを感じます。次に続くシニアの方の活躍のためにも、しっかりと仕事に向き合っていきたいと思います。

〇ジョブスタを利用しての感想、反省点、利用者へのエール等

相談初日に、担当カウンセラーの方に行政事務職の求人情報を教えていただきました。結果は不合格でしたが、その後も公的機関等のシニア採用の可能性が高い求人情報を教えていただき、「行けば何か良い情報を頂ける」という期待感・安心感がありました。

また、担当カウンセラーの方が、求職活動中のシニア６名を集めてセミナーを開催してくださり、そこで参加者同士が活動状況を披露し合い、現実の厳しさを知ると共に活動に向けての元気を頂きました。

相談した延べ回数はそれほど多くありませんでしたが、毎回、新しい有益な情報を頂き、前向きな気持ちになれたことに大変感謝しております。

事例９　シニアの再就職は何をしたいのか？が重要

特許審査業務（公的機関）　男性　65 歳

私が見つけた働き方

〇来所時の状況

定年退職を控えた１年ほど前から、再就職活動を考え始めた。

妻から、「県のたより」に再就職の相談支援機関として「シニア・ジョブスタイル・かながわ（ジョブスタ）」の紹介記事が掲載されているので、一度伺ってみたら、と勧められ2025年３月に来所した。

〇成功の転機となったこと

⑴担当カウンセラーから『「何をしたいのか」が最も重要』とアドバイスを頂いたこと

⑵ChatGPTの活用と友人等からの情報収集

ア．娘からChatGPTの活用を勧められ、プロフィール情報を入力することで、精度の高い必要情報(志望動機、特技、アピールポイント、希望職種等）を得ることができた。

イ．友人や知人から、再就職の状況などを伺った。

⑶再就職活動中に新たな求人・求職情報のポータルサイトに巡り合えたこと

２つ目の私立大学の教員公募を検索中に、新たな求人・求職情報を提供する公的機関のポータルサイトに巡り合うことができた。

〇現状と今後

⑴2026年１月に役員面接に合格し、当日に採用の内定通知書を頂いた。

⑵内定期間中に事前学習とサポート研修あり。

⑶４月１日に着任予定。

⑷法律で定められた研修を終了した後に業務を開始。

〇ジョブスタを利用しての感想、反省点、利用者へのエール等

ジョブスタでは、再就職に対する自己の動機や意欲の程度(何をしたいのか？／何ができるのか？／どの程度働きたいのか？)を明確にすることをご教示いただいた。

内定を頂いた再就職先の採用情報は複数の学会誌に広告として掲載されていたが、これらの関連ページには一度も目を通していなかったことが反省点である。

事例10 原点に立ち返り、想いを伝える

職業相談員　男性　66 歳

私が見つけた働き方

○来所時の状況

対人支援の仕事に携わりたく、キャリアコンサルタントの資格を取得しました。その資格を活かせる仕事を探し始めた時に、ジョブスタに登録しました。初回の相談で、キャリアカウンセラーの方より、自分の希望職種の求人状況を具体的に教えていただき、応募先を明確にしていくことができました。また、ハローワークインターネットサービスの活用方法を教えていただき、応募書類の作成や求人情報の検索、抽出等、その後の就職活動を主体的に行うことができるようになりました。さらに、ハローワークコーナーでは、希望する求人先の紹介状の発行や面接の予約をしていただくと共に、その求人先の仕事内容や応募方法、面接でのポイントや注意点等を教えていただき、実践でとても役立ちました。

○成功の転機となったこと

書類選考と面接での不合格が、各4件ずつ合計8件になり、今までのやり方では就職が難しいことを痛感しました。この時、自分の応募先は公務が大半であったため、そこに絞って対策を練りました。まず、応募書類では、応募先の仕事内容と、自分の価値観、経験や強みとのつながりをしっかりアピールするようにしました。次に、面接に向けて、注意するポイントや代表的な質問について確認しました。そして、自分がキャリアコンサルタントの資格を取り、対人支援の仕事に就きたいと思った原点に立ち返り、その想いを応募先の仕事と結びつけて伝えられるようにしました。こうした対策を行い、新たな気持でチャレンジしたことにより、求人先へ自分の意気込みを心の底から伝えられるようになりました。その結果、9社目で、職業相談員の採用内定をいただくことができました。

○現状と今後

ジョブスタでいただいた多くの支援を自分の財産として、これからは、自分が職業相談員として求職者に寄り添い支援していきたいと思います。そのために、新しい職場で基本的な知識やスキルをきちんと身に付けて、早く一人前の仕事ができるようになりたいと思います。そして、十分な経験を積み、周囲の信頼を得られるようになりたいです。

それができた前提で、将来は、さらに専門的なキャリア相談の仕事にも従事できるよう、日々、自己研鑽に励んでいきたいと思います。

○ジョブスタを利用しての感想、反省点、利用者へのエール等

ジョブスタの良かった点は、まず、専門のスタッフの方々から、自分の希望の求職関連の貴重な情報をたくさんご提供いただけたことです。また、キャリアカウンセラーとハローワークコーナーの相談員に、それぞれ別の視点からご助言いただき、自分の中で視野を広げることができました。不合格の結果が続いて自信を失いかけた時には、スタッフの方々に相談すると、自分の強みや長所に目を向け直すようなプラス思考のことばをかけて応援してくださり、またがんばろうという気持になりました。求職者にとって本当に心強い味方ですので、求職者の方は、ぜひジョブスタを利用して、ご自身の目指す道を切り開いていただければと思います。

最後に、ジョブスタでお世話になったスタッフの皆様に、心より感謝申し上げます。

事例11 新たな職種へGo

清掃スタッフ　女性　66 歳

私が見つけた働き方

○来所時の状況

再雇用期間終了に伴い、65歳で事務職を退職しました。

社会貢献したい気持ちがあり、ハローワークのセミナーに参加しました。そのセミナーにてシニア・ジョブスタイル・かながわの存在を知り、相談に伺いました。

○成功の転機となったこと

カウンセリングでは、職の探し方、履歴書の書き方、面接のコツなどを教えていただき、何社も応募しましたが不採用が続きました。年齢的に就職できないのではないかとも思いましたが、カウンセラーの方から「自分で行きたいと選んだ求人の方が決まりますよ」との一言で方向性が変わりました。未経験の職種でしたが、相談に乗っていただきながら応募したところ採用となりました。

あたたかい言葉をかけていただきながら、諦めず、楽しく、笑顔で自分らしく前向きに活動することにより、就職することができました。

○現状と今後

未経験の職種である清掃の仕事をしております。今まで事務職の仕事でしたので、運動不足もあり筋肉痛の毎日です。しかし、清掃しきれいにさせていただくことにより気分も変わってきます。職場の方々が一日気持ちよく働けるように心がけながら、お仕事させていただいています。

○ジョブスタを利用しての感想、反省点、利用者へのエール等

シニア・ジョブスタイル・かながわの皆様、大変お世話になりありがとうございました。職場見学会に同行してくださったり、とても丁寧に根気よくお話を聞いてアドバイスをたくさんくださったことにより、就職できました。改めて感謝申し上げます。

一人で悩まず相談していくこと、諦めず、自分らしく前向きに活動していかれることが大事だと思います。

セミナーに参加したことも勉強になりました。

事例12 ジョブスタのカウンセラーと二人三脚で採用を目指せ！

施設の維持・管理　男性　68 歳

私が見つけた働き方

○来所時の状況

求職活動は約5年ぶりであり、労働市場の動向もわからず、ハローワークでの求人企業の検索も件数が多く、希望に合う企業を探すのに戸惑う状況であった。自分のスキルや希望する職種の選定、履歴書、経歴書の見直しも必要であった。また、ハローワークの相談窓口は担当者が毎回変更となるため、効率の良い就職活動ができなかった。

○成功の転機となったこと

①ジョブスタの総合相談で担当カウンセラーが決まり、一緒にスキルや就職の希望条件を見直しした。また、毎月開催されるセミナー（自分スキル探し、応募書類の書き方、面接のコツなど）を受講し、就職活動のための基礎知識を学び直した。

②履歴書・経歴書は希望する職種ごとにカウンセラーに見直ししてもらった。特に志望動機や自己のアピールポイントをカウンセラーにチェックしてもらい、活動対象となる仕事のイメージづくりを行った。検索で希望する求人が出た場合はできるだけ早く就職活動を進めた。

③定期的にジョブスタに通いカウンセラーと進捗管理を行った。絞り込んだ企業に対しては、ジョブスタに併設されているハローワーク相談窓口で応募状況や年齢など気になる条件を確認して紹介状を発行してもらった。

④不採用になった場合はその原因を分析し、カウンセラーと就職活動を見直した。履歴書・経歴書は、特に志望動機、転職理由をわかりやすくした。また、面接に関しては質問内容のパターンがあり、カウンセラーとの面談時やWEB相談時に練習をした。ポイントは、1分間で今までの経歴や志望動機を簡潔に伝えられるようにすることで、何回か模擬練習をした。

⑤デジタルスキルセミナーへの参加

a. 基本的なWEB会議の方法と実践について（WEB面接の会社も多い等）学んだ。

b. 模擬面接のグループワーク（3人一組）では面接官、面接者、第三者に分かれ、自己紹介と志望動機等1分、質疑応答4分を行った。客観的にみることができ、自分を中心に一生懸命話していたが、面接官の聞きたいポイントを簡潔に話すこ

とが大事と感じた。

⑥高齢者の最大のアピールは健康と経験であり、健康については生活習慣の見直しが必要と感じた。散歩だけでなく簡単な筋トレや食生活の見直しなども行った。

○現状と今後

①採用された会社は65歳以上が多く、仕事は基本的に外作業が多い健康的な仕事（巡視や植木の剪定、落ち葉のかたづけなど）であり、仕事の日数も4回／週(30h)と希望条件とあっているので、長く勤めたいと思う（約4年更新可能）。

②これからもジョブスタを含めて色々なセミナーやボランティアなどに参加し、スキルアップを図りたいと思う。また、現在の仕事の更新終了後も再就職したいので、引き続きジョブスタやハローワークで求人内容(募集のタイミングや職種など)を定期的に調査したいと思う。

○ジョブスタを利用しての感想

担当のカウンセラーに就職活動の進捗管理や助言・励まし等をいただき、希望に合った仕事に採用となった。シニアの皆様もカウンセラーに定期的に相談し、諦めずに活動することが大事と思った。就職活動と並行して生活習慣も見直すことで健康寿命を延ばし、空いた時間で趣味や散歩、各種セミナーで色々な人と出会い充実したシニアライフを送りましょう。

事例13 「引き寄せ」は「自らの行動」から

事務職　男性　68 歳

私が見つけた働き方

〇来所時の状況

◇定年後2年間雇用延長で勤務

◇義母の介護の手伝いのために退職

◇義母を見送り、そのあと愛犬も亡くなり生きがいを失う

ここまでは表向きの理由。

他にもいろいろあり、年金だけでは老後の生活を維持できない状態。

〇成功の転機となったこと

とにかく『さがしまくれ！』

◇検索について（求職者マイページホームの利用）

1）検索キーワードとしてまずは『公務』にフォーカス

2）公務の応募が始まる『1月中旬～』のタイミングを逃すな

3）働き先を少し広げて東京都、神奈川県で、また公務以外の職種でも検索してみる

フィックスする項目と広げていく項目の組み合わせを変え、とにかく頻繁にさがしまくると突然新規案件がビシッとヒットする！

◇応募先について

1）応募先まで行ってみて、そこで働いている自分をイメージしてみる

2）ホームページやインスタなどを見てどう感じたかが重要

3）面接に行ったらチラッとでも『職場を見る』

◇パラレルアクション！

1）同時に複数の案件の応募をすることを厭わないで

2）結果が出てから次の行動では、チャンスを失う

3）通勤経路を確認しておく（できれば面接前に）

〇現状と今後

【現状】

４月１日から週2回パートタイム勤務で働くことが決まりました。国の仕事なので5年間満期、週2回から要請によって週3日。5年間満期まで働けるように心身のコンディションを整えて働きたいと思います。

通勤を想定し、朝の起床時間とモーニングルーチンを決め、就寝時間なども変更。さらに、ほぼ毎日ヨガとピラティスで、体幹及び必要な足腰の筋肉を維持するべく体調管理しております。

【今後】

まずは、職場で一人前に役立つようになるまで成長しなければなりません。来所者のためにも、職場の方たちのためにも、社会のためにも役に立ってこそです。その上で、今回の求職活動において気がついた、新たな自分軸を活かす活動にも挑戦したい。ただし条件付きで。今あるもので、お金を使わない、頑張らないコト。当面、写真を究める、SNSに記事を書くことくらい。余裕が出たら、妻と一緒にカメラを持って泊りがけの旅行に行きたいです。

〇ジョブスタを利用しての感想、反省点、利用者へのエール等

【感想】

ジョブスタの雰囲気が明るい！電話応対も、受付もカウンセラーの方も、明るくテキパキと信頼のおける対応でとても気持ちが良かったです。とかく落ち込みがちな高齢になってからの求職活動で、ありがたい場所でした。

【反省点】

１件目の求人票を『老眼鏡をかけて、内容をしっかり確認すべき』でした。そうすれば『応募条件：66歳まで』の記載が対応欄以外のところにあるのに気がついたかもしれません。

【利用者へのエール】

テーマにもあるように、引き寄せは自らの行動から。聞きましょう、調べましょう、行ってみましょう！ やれることは全部やるのだ。自分の道は自分で切り開け！そうすると、自分ではなかなか気がつかない素の部分の魅力、誰かのために役立つかもしれ

ない力、世の中がシニアに求めているコトや、一生懸命働いている方々がどんなに頑張っているかが、徐々にしみじみハッキリ見えてきます。すると、貴方にあった働く場所が必ず見つかる。がんばりましょう！きっといい結果がでます。

最後に、気にかけておいた方がよさそうなお話をお伝えします。

- 応募先からの電話は番号非通知でかかってくるケースもあります。また、発信専用の番号からの場合もあるので要注意(公的機関に多い)。留守番電話機能をONにしておきましょう。
- 面接の日時、訪問先、担当者の名前などの大事なコトが電話連絡のみが多いので、メモを持ち歩くか、電話の録音機能を活用すべし。
- 別案件にも応募していて、結果待ちの状態の時は、面接時に正直に状況を話しておいた方が良いと思います。
- 電子メールでのやり取りが当たり前だと思わないでください。例えば、応募書類の送付が電子メールでOKであっても、郵送(書留、採用担当者宛て)で送ることをお勧めします。
- 先方からの連絡は思ったよりずいぶん待たされます。この間気が気ではありません。が、そこはゆっくり深呼吸。電話に出られる状態にしつつ、リラックスして過ごしましょう。