

急速に広がる多様な働き方に直面し、終身雇用を前提に働いていた中高年世代には戸惑いも広がる。キャリアコンサルタントの団体・オールキャリアアソシエーション(ACCN)北海道支部の高野聡子支部長(41)にどのように向き合うべきか聞いた。

「中高年の転職者比率がじわりじわりと上がってきています。定年制の延長、少子高齢化による人手不足の影響などで、働き続ける中高年が増えていきます。」

「40、50代の時に、仕事とどう向き合うか考えるタイミングが訪れるケースが多いです。この時期は、役職定年を迎える方も多く、自分の会社での立ち位置が見えてきます。定年を迎えた人の中には、60歳で定年を迎えるつもりだったため、65歳まで働き続けるモチベーションが続かないと戸惑う声も聞きました。」

「自分の好きなことを見つけて転身する人もいる一方で、働き続けることがつらいと思う方もいるんですね。」

### 中高年へアドバイス コンサルタント高野さん

## 転職 自分の価値観、強み知って

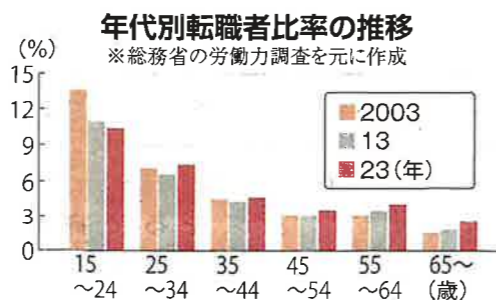


中高年のキャリアについて助言をするオールキャリアコンサルタントネットワークの高野聡子北海道支部長

「急に意識を変えるのは難しいです。」  
「コンサルティングでは、①働く②学ぶ③楽しむ④人間関係の四つのバランスについて、考えるよう提案します。」  
「仕事が8割だったけれど、これからはもう少し家族との時間を大切にしたい」などと人生を見直すことが、異なる視点でキャリアを考えるきっかけになるからです。自分の価値観、強みを知ること大切。その際にはお金や地位、学歴といった外的要因ではなく、『やりがい』や『生き生きすること』などを軸に考えていくとよいでしょう」  
「一人では難しそうな気がします。」  
「キャリアコンサルタントに相談するのも一つの選択肢です。専門家は次へのステップを選ぶ手助けができると思います。ただし、一度話し合えば持っただけで解決するとは考えないでほしい。心は少しずつ変化していくものだからです」  
「リスキリング(学び直し)が求められています。中高年になってからの転身は不安もあります。」  
「日本は、産業構造の転換などに伴い、終身雇用制の維持が難しくなっています。少子高齢化で就労の長期化も進んでいます。職業能力開発促進法では、労働者が自発的に能力開発することを掲げています。キャリアの自律はますます求められるようになるでしょう」  
「心理学者のジョン・クラインボルツは『幸運は偶然ではなく(ラック・イズ・ノー・アクシデント)』と言っています。自身の価値観を踏まえたうえで、これまでとは異なる分野に挑戦すると決めた際は、①好奇心②持続性③樂觀的④リスクを恐れない⑤柔軟性が大切だと指摘しています。興味を持ち、悲観的にならずに粘り強く続けることが大切でしょう」

# キャリア形成に主体性を

## 65歳以上の転職 増加傾向



総務省の労働力調査によると、2023年の転職者は328万人。ピークの19年(353万人)と比べると減少している。同年と23年を比べると、15～44歳は減っているが、65歳以上は1万人の増加だ。

また、転職者比率(就業者数に占める転職者数の割合)を見ると、55歳以上は03年から23年の20年間で1.9%上昇しており、その伸びは

他世代を上回っている＝グラフ＝。

一方でキャリア形成となると心もとない。リクルートなどが23年に日米の40～59歳に実施したアンケートでは「将来のキャリアに対して取り組んでいることがない」と答えたのは日本が47.1%、米国8.5%と意識の差が浮き彫りになった。

リクルートの人材紹介事業の責任者近藤裕さん(45)は、日本で中高年の多くはキャリアについては会社任せになっているとみる。「キャリアを主体的に考える社員は社内外のネットワークが広い傾向がある。組織活性化のためにも企業は率先して社員のキャリア自律を促す仕組みづくりを進めるべきだ」と提言する。(稲塚寛子)

悠々

山本さんのライフヒストリー

年	出来事
2001	室蘭栄高を卒業し、酪農学園大に入学
07	同大を卒業し、道庁に獣医師職で入る
~19	オホーツク管内、十勝管内、上川管内など勤務
19	本庁環境生活部に異動。エゾシカ対策に取り組む
21	道庁を退職。保育士の勉強を始める
23	保育士の資格を取得。40歳ではやきた子ども園に就職

室蘭市出身。酪農学園大(江別)を卒業後、獣医師として道庁に採用され、公衆浴場や旅館などの立ち入り検査をす

獣医師として採用

「かわいい」。1月中旬、認定こども園のはやきた子ども園(胆振管内安平町)で男児がそととポニーをなでる。同町在住の保育士山本千草さん(42)は「2歳児クラスの子は好奇心の塊です」と目を細める。

感情豊かで、大人の想定を超えて動き回る子どもたちの世話は体力勝負だ。「もう10歳若かったら」と苦笑する。保育士は、山本さんにとって「セカンドキャリア」。4年前までは北海道職員だった。



道職員 保育士

山本千草さん(42) 胆振管内安平町

環境衛生監視員のほか、エゾシカ肉処理施設の認証といった業務に携わった。

「期待されたいと思えようとする性格」で、仕事は人一倍頑張り、評価も得ていた。だが、許認可など規制に関する業務が多く、頑張るほど「向かない」と感じるように。

学生時代から始め「ライフワーク」でもある演劇活動などで、ストレスを解消していたが「人を育てる仕事をした」と思いを募らせた。

乳幼児に関わる保育士を選んだのは、子どもに興味があったから。きっかけは2007年、初任地のオホーツク管内大空町で地元の図書館で始めた絵本の読み聞かせ活動だった。社会人1年生でストレスも多い毎日だったが、活動で子どもと接すると「不思議とすくすく元気が出る」ことに気づいた。転勤先の帯広で見

る環境衛生監視員のほか、エゾシカ肉処理施設の認証といった業務に携わった。

「期待されたいと思えようとする性格」で、仕事は人一倍頑張り、評価も得ていた。だが、許認可など規制に関する業務が多く、頑張るほど「向かない」と感じるように。

学生時代から始め「ライフワーク」でもある演劇活動などで、ストレスを解消していたが「人を育てる仕事をした」と思いを募らせた。

乳幼児に関わる保育士を選んだのは、子どもに興味があったから。きっかけは2007年、初任地のオホーツク管内大空町で地元の図書館で始めた絵本の読み聞かせ活動だった。社会人1年生でストレスも多い毎日だったが、活動で子どもと接すると「不思議とすくすく元気が出る」ことに気づいた。転勤先の帯広で見

子どもと接し 不思議と元気



④園児と一緒に、園内で飼育されているポニーとふれあう保育士の山本千草さん。11月16日、はやきた子ども園(井上浩明撮影)。  
⑤演劇はライフワーク。初任地・オホーツク管内大空町では、名作「ロミオとジュリエット」のジュリエット(中央)を演じた。2011年

の先生の授業もおもしろかった」と楽しそうに語る。

2度目の就職活動では、同園などを運営するリズム学園(恵庭)しか採用試験を受けなかった。同学園の井内聖学(園長)が当時「現・安平町教育長」が担当した授業で「子どもの伸びる力を支えるのが教育。大人の都合のいいように矯正することはない」と話したのに共感した。採用試験の前にははやきた子ども園を見学して「私が私でいられる、息苦しくない場所」と感じたのも大きかった。

動物とも触れあい

園では、ポニーやニワトリなど多くの動物を飼育しており、獣医師としての知識が役に立っている。福田剛園長(55)は「年齢、経験、獣医師としての視点も加わり、広い視野で物事を見られる。子どもや保護者に安心感を与えている」と評価する。

保育士として、まもなく30年目。子どもと日々、接する

ことで、変化のペースはそれぞれだと感じる。子育てに正解を求める風潮の中で、親のしんどさも肌で感じる。「いろいろな子ども姿を発信して、それぞれのペースで成長して」いいんだよと伝えた」と考えている。

演劇活動も続けている。特定の劇団には所属せずに活動しており、昨年11月には町内の図書館で一人芝居も行った。

同園のモットーは「自らを生きる」。私自身、まだまだ模索中です。日々、変化する子どもに負けてはいられない」と目を輝かせる。

(編集委員 稲塚寛子)

リスキリング(学び直し)や人手不足が叫ばれる中、働き方は多様化しつつある。「人生100年時代」を生きる私たちは「働く」ことに向き合えばいいか。終身雇用にこだわらず、転職を選んだ人たちの挑戦を通して考えていく。(原則月に1回、火曜日に掲載します)

