

第1章 仕事探しを始める前に

1. スタートライン

～これからの人生を豊かに送るために～

これからの人生を豊かに過ごしていくためには、「自分はどのような生き方がしたいのか」そして「自分は何がしたいのか」について、考える必要があります。

平均何歳まで健康に生きられるかを示す指標である「健康寿命」をみると、日本は74.1歳と、世界で1番目に健康に長生きできる国となっています（世界保健機関（WHO）、2019年）。もちろん個人差はありますが、多くの人は、平均74.1歳まで病気・けがで健康を損なうことのない生活を送ることができると考えられます。

もはや「余生」とはいえないこれからの長い時間を、あなたはどのように過ごしたいと願っていますか？

生きがいある生活を送るためには、

- | | |
|--------------|------------|
| ①健康 | ⑤家族の支え |
| ②少しの経済的余裕 | ⑥張りのある日常生活 |
| ③時間的ゆとり | ⑦趣味を持つこと |
| ④人間的・社会的つながり | |

が必要であるといわれています。充実した人生の選択肢には、働く（再就職、創業・起業）、ボランティア、地域活動、リタイア等がありますが、生きがいの条件を満たすものとして、「働くこと」があげられるでしょう。

生きがいある生活を送るために、そして、あなたの豊かな経験・知識を活かして社会に貢献するために、働くことは大変有効なのです。

それでは、仕事探しを行う前に、「自分は何のために働くのか」ということを、ここで改めて自分に問いかけてみてください。

あなたが働くのは、

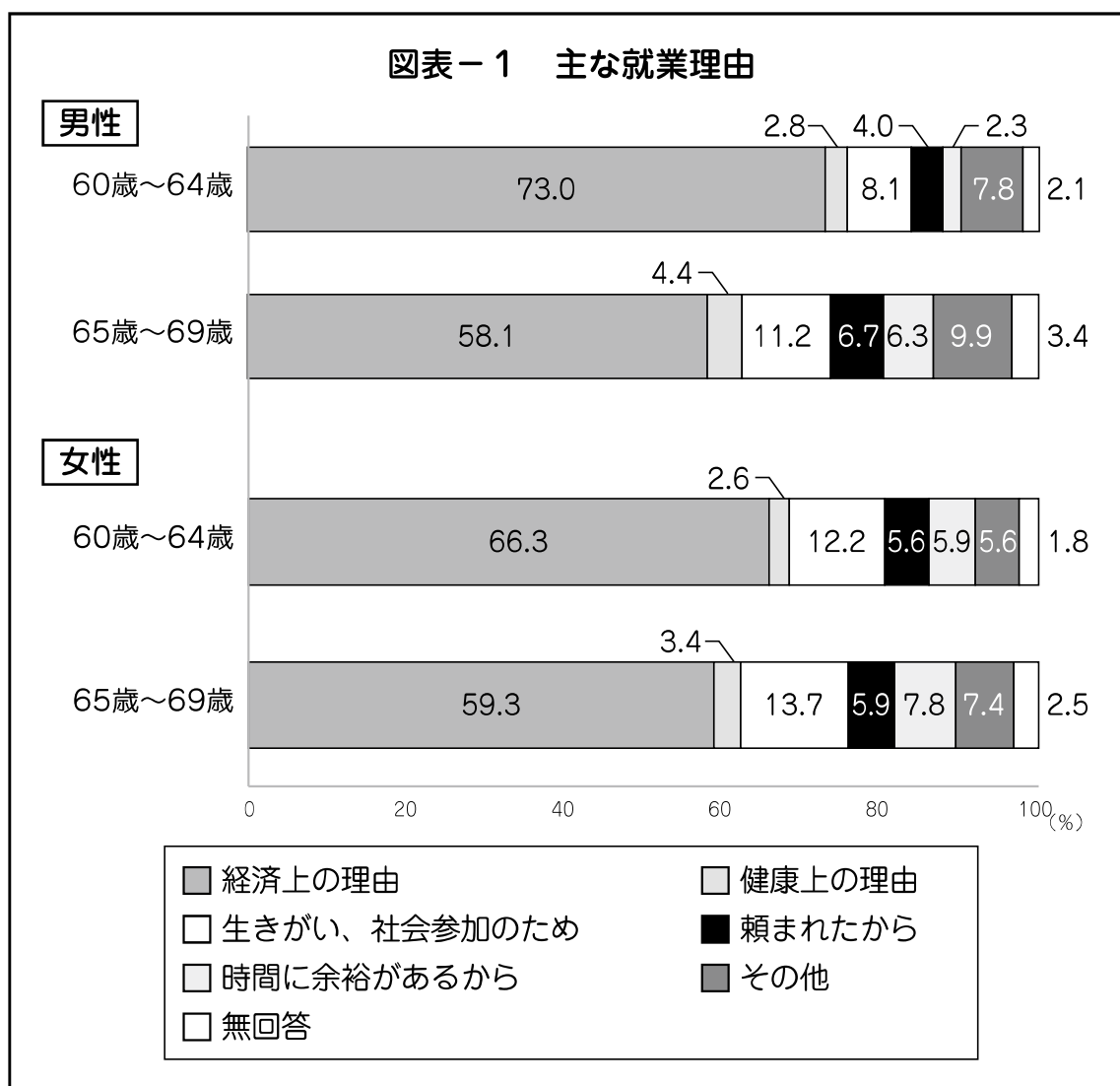
「経済的な理由」からでしょうか？

「健康管理」のため？

「社会貢献」のため？

「生きがいや夢の実現」のため？

このように、仕事探しを始める前に、今一度立ち止まり、働く目的について自分なりに考えておくと、仕事探しの中で迷った時の指針となります。



資料出所：独立行政法人 労働政策研究・研修機構
「60代の雇用・生活調査」(2020年)

2. 健康状態・経済状態のチェック

高齢期においては、他の年代と比べて、健康状態・体力、経済状態や家庭環境等の個人差が大きくなります。そのため、自分の置かれている状況を十分に把握・整理したうえで、仕事探しに取り組みましょう。

(1) 健康状態・体力のチェック

年齢を重ねるごとに、自分の健康状態に不安を感じている人の割合は増加します。再就職にあたっては、仕事がしたいという一心で、自分の健康状態や体力に目を向けずに、仕事を探してしまいがちです。

しかし、実際に仕事を始めてから、持病が悪化したり、体力的に厳しくなったりして、退職を余儀なくされることになることになると、元も子もありません。あくまでも、「体が資本」なのです。

また、企業が高齢者を雇用することを躊躇する一因として、健康面に不安があることをあげています。

地方公共団体等の行っている健康診断等を利用して、まず自分の健康状態や体力をチェックし、体と相談しながら、仕事探しを行っていきましょう。

(2) 経済状態のチェック

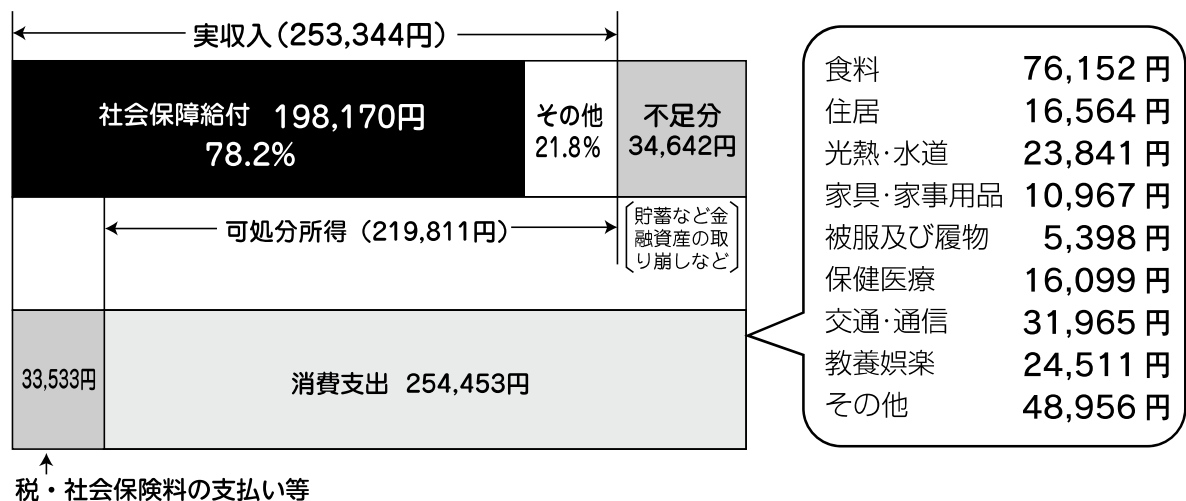
総務省統計局作成の「家計調査」（2023年）によると、世帯主が60歳以上の無職世帯（二人以上）の支出は、月額約28万8千円となっています（参考：図表－2）。

あなたの今後の収支がどのようなものになるか、チェックしてみましょう。予想される支出（生活費のほか、税金、社会保険料、保険の掛け金、ローンの返済状況等）、収入（公的年金のほか退職金、貯蓄、仕送り、公的年金以外の年金等）を書き出してみることで、再就職したときの給与がどれくらい必要となるかを見極めることができます。

図表－2 高齢無職世帯の収入と支出（2023年平均）

世帯主が60歳以上の二人以上の無職世帯（高齢無職世帯）の実収入は、1世帯当たり1か月平均約25万3千円で、その約78.2%が公的年金などの社会保障給付です。また、実収入から税金や社会保険料などを差し引いた可処分所得は約22万円です。

一方、消費支出は約25万4千円で、可処分所得を約3万4千円上回り、赤字になっています。この不足分は、貯蓄などの取り崩しで賄っています。



資料出所：総務省統計局「家計調査」（2023年）

3. 高齢者を取り巻く雇用環境を知る

～高齢者を対象とする仕事、企業の求める人材～

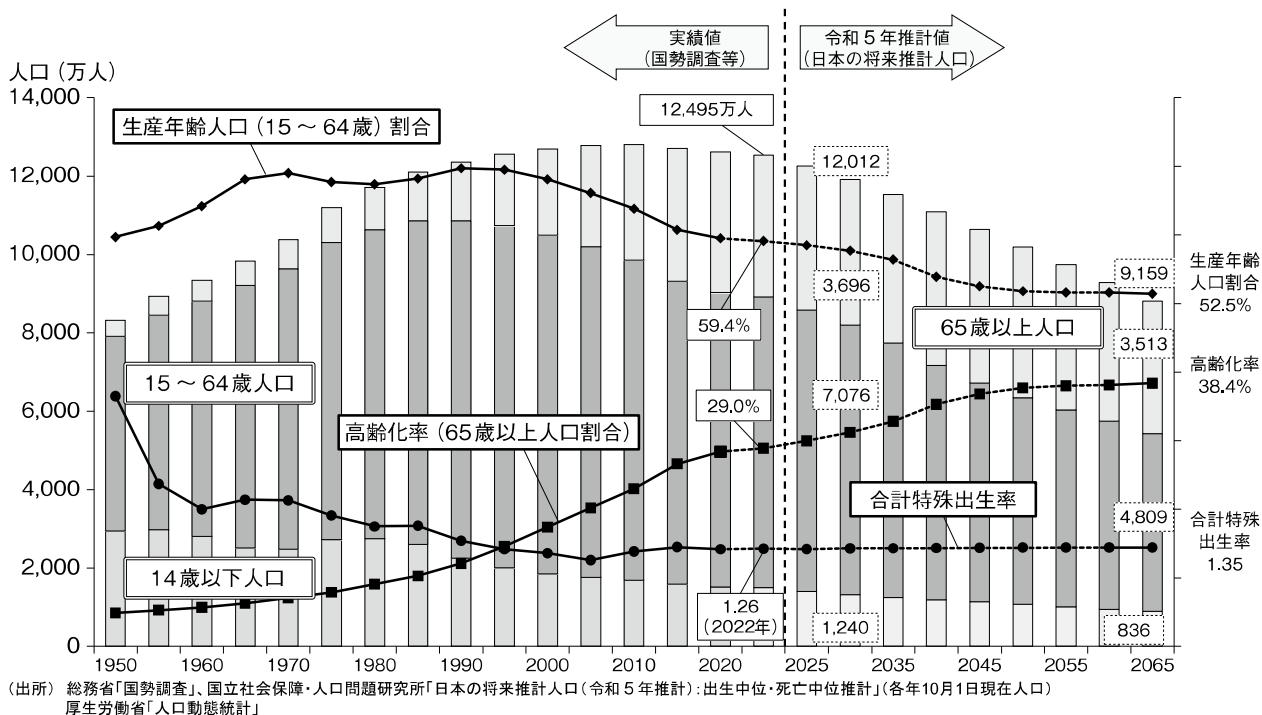
次に、希望の仕事を明確にする前に、現在の高齢者を取り巻く雇用環境について、見てみましょう。

(1) 少子高齢化の急速な進展

わが国の高齢化は世界に類をみない速度で進み、2030年には総人口の約3人に1人が65歳以上の高齢者となることが見込まれています。これにより、いわゆる生産年齢人口（15～64歳人口）は減少し、2065年には総人口の52.5%になる見込みです。

こうした少子高齢化社会においては、高い就労意欲を有する高齢者が社会の支え手として活躍し続けることが求められています。

図表-3 生産年齢人口の減少



(2) 高年齢者雇用安定法について

高年齢者雇用安定法は、年金支給開始年齢の65歳への段階的引上げが始まり、少なくとも年金支給開始年齢までは働き続けることができるようにするため、雇用機会の確保、高年齢者等の再就職援助の強化などを目的としています。

◆65歳までの雇用の確保（平成18年4月施行、平成25年4月改正）

定年年齢を65歳未満に定めている事業主は、以下のいずれかの措置（高年齢者雇用確保措置）を講ずることが義務付けられています。

- 65歳までの定年年齢の引上げ
- 65歳までの継続雇用制度の導入※
- 定年の定め廃止

※継続雇用制度の適用者は原則として「希望者全員」です。

ただし、平成25年3月31日までに継続雇用制度の対象者を限定する基準を労使協定で定めていた場合は、その基準を適用できる年齢を令和7年3月31日までに段階的に引上げなければなりません（平成24年度改正法の経過措置）。

◆70歳までの就業機会の確保（令和3年4月施行）

65歳までの雇用確保（義務）に加え、65歳から70歳までの就業機会を確保するため、以下のいずれかの措置（高年齢者就業確保措置）を講ずることが努力義務となりました。

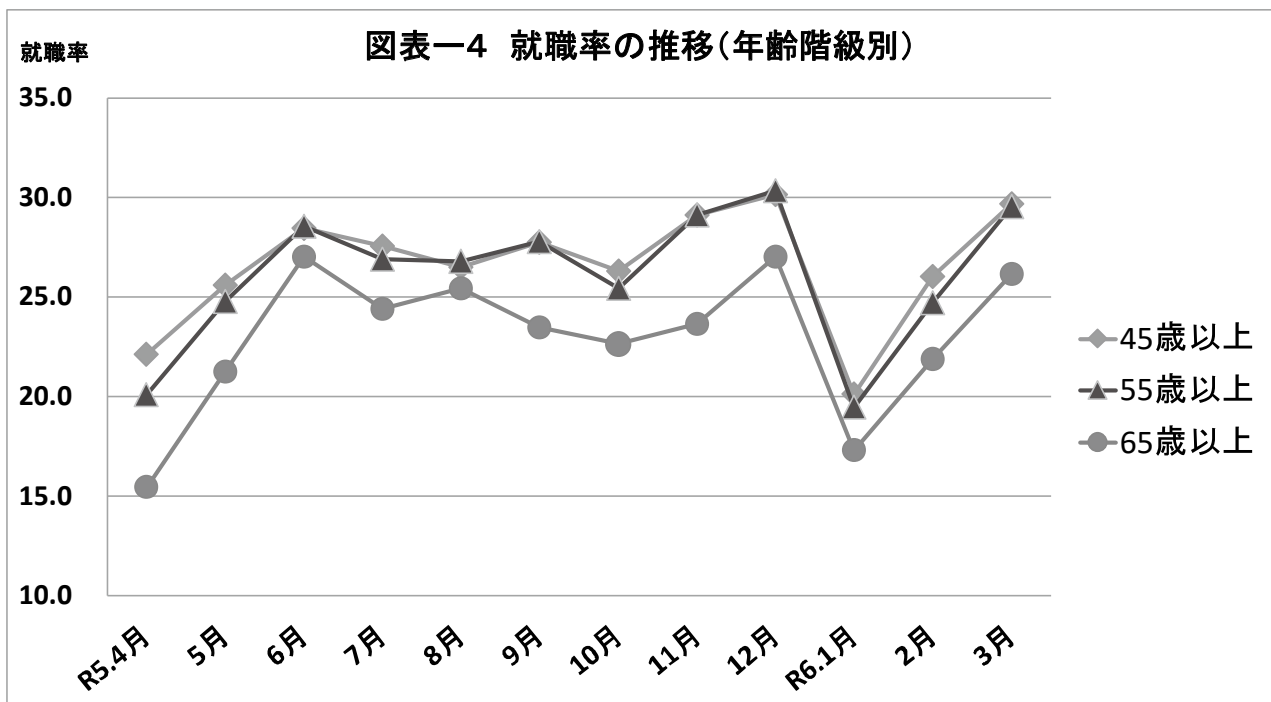
- 70歳までの定年年齢の引上げ
- 70歳までの継続雇用制度の導入
- 定年の定め廃止
- 70歳まで継続的に業務委託契約を締結する制度の導入
- 70歳まで継続的に以下の事業に従事できる制度の導入
 - a.事業主が自ら実施する社会貢献事業
 - b.事業主が委託、出資（資金提供）等する団体が行う社会貢献事業

(3) 最近の雇用失業情勢

大阪における雇用失業情勢は、有効求人倍率が1.22倍と求人が求職を上回って推移し、持ち直しの動きに弱さが見られる状況です（大阪労働市場ニュース令和6年4月分より）

また、就職率は、年齢が上がるにつれて低くなる傾向にあります。（図表－4）

したがって「高齢者の中途採用の状況」「企業の求める人材」を踏まえ、求職活動にあたっての心構えを持つことが必要となります。



☆ワンポイント☆

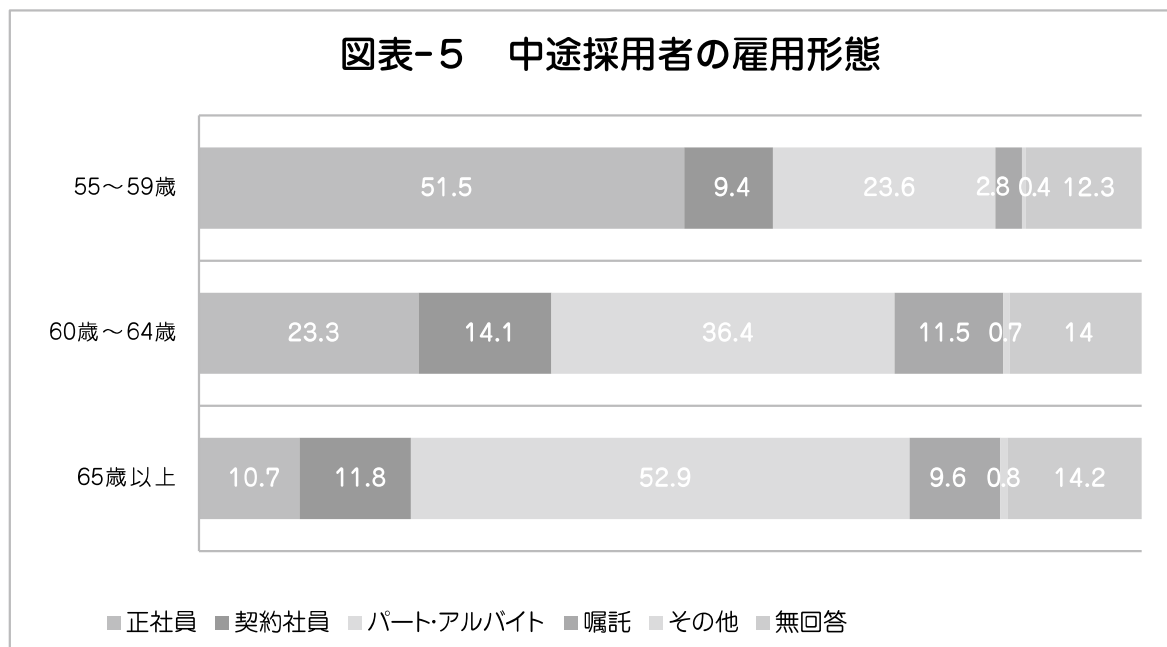
- ・有効求人倍率とは…有効求職者に対する有効求人数の比率をいい、有効求職者一人あたりの有効求人数をあらわします。
- ・求職者数…公共職業安定所でその月のうちに新たに受付けた求職申込みの件数を「新規求職申込件数」といい、「前月から繰り越された有効求職者」と当月の「新規求職申込件数」の合計数を「月間有効求職者数」といいます。
- ・求人数…公共職業安定所でその月のうちに新たに受付けた求人数を「新規求人数」といい、「前月から繰り越された有効求人数」と当月の「新規求人数」の合計数を「月間有効求人数」といいます。
- ・就職率とは…求職者に対する就職件数の割合をいい、「就職件数」を「新規求職申込件数」で除して算出したものをいいます。

資料出所：大阪労働局職業安定部

（４）高齢者の中途採用の状況

55歳以上の中途採用者の雇用形態は次のようになっています。

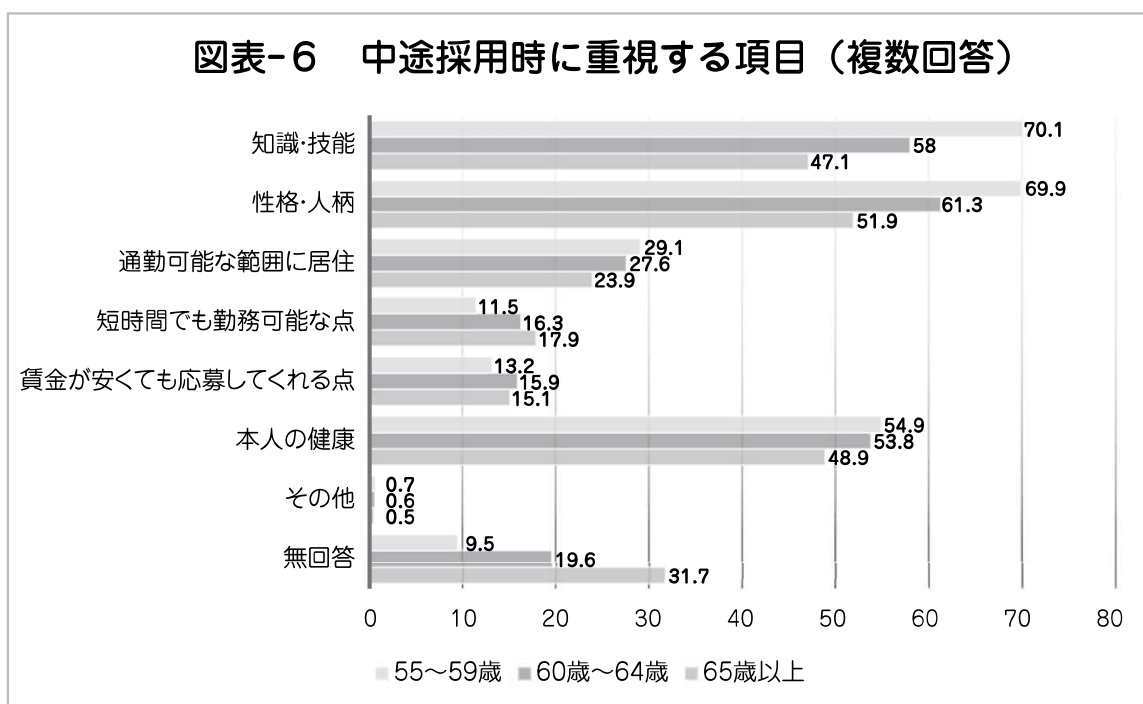
中途採用を行った企業のうち、正社員での採用は年齢が高いほど少なくなり、60歳以上ではパート・アルバイトでの採用が最も多くなっています。



資料出所:独立行政法人 労働政策研究・研修機構「高齢者の雇用に関する調査(企業調査)」(2020年)

（５）高齢者の中途採用時に重視する点

およそ半数の企業が「知識・技能」及び「性格・人柄」と並び「本人の健康」を重視しています。

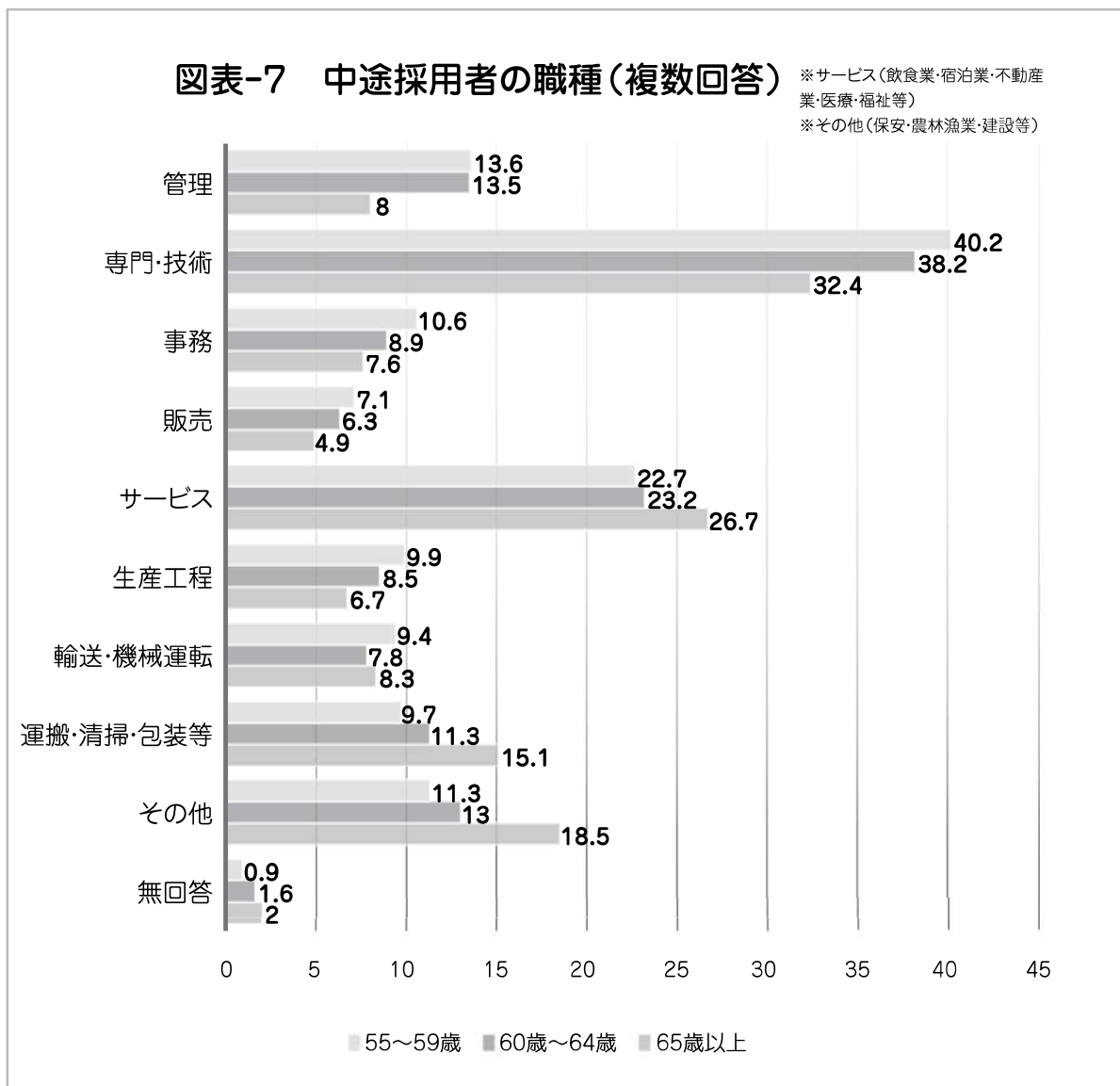


資料出所:独立行政法人 労働政策研究・研修機構「高齢者の雇用に関する調査(企業調査)」(2020年)

(6) 高齢者の中途採用者の職種

2018年度に55歳以上の高年齢者を中途採用した実績がある企業に対し、採用した従業員の職種を尋ねた結果が次のようになっています。

全ての年齢層で最も多いのは「専門・技術職」で、次いで「サービス職」となっています。



資料出所:独立行政法人 労働政策研究・研修機構「高年齢者の雇用に関する調査（企業調査）」（2020年）

(7) 企業が高齢者に対して求めているものは？



何よりもまず、経験で培われた知識と技術を企業は求めています。ただし、前職の役職などではなく、まさに即戦力として何ができるかなのです。



新しい職場では、あなたより若い年齢の人が上司になることが多いので、積極的に新しい職場になじもうとしているかを企業は見ています。

(8) 仕事探しにあたっての心構え

職種選択は柔軟に

自分のキャリアにこだわりすぎると応募機会が少なくなります。今までのキャリアを活かせる仕事を探すと同時に、新しい技能を習得し新しい分野にトライする心構えも必要です。

気持ちを切り替える

再就職すると、過去の肩書は必要ありません。固執しすぎると、かえってマイナスとなるケースもあります。新しい職場では“郷に入れば郷に従え”の精神が必要です。

賃金には固執しすぎない

60歳以上の方は年金の減額（在職老齢年金、41～44 ページ参照）のことも考慮して希望賃金を設定しましょう。

図表－8 職業別中途採用時賃金

（単位：千円）

令和6年1月～3月	〈参考〉55歳～59歳	60歳～64歳	年齢平均
管理的職業	456	430	350
専門的・技術的職業	302	297	280
事務的職業	314	281	269
販売の職業	300	262	264
サービスの職業	238	227	241
保安の職業	214	193	207
生産工程の職業	255	237	231
運輸・機械運転の職業	250	240	249
建設・採掘の職業	290	276	261
運搬・清掃・包装等の職業	230	209	234
職業平均	278	262	260

資料出所：大阪労働局職業安定部「中途採用者の採用時における賃金」

（注1）雇用保険被保険者資格取得届の賃金欄データを取りまとめた数値

（注2）常用のみで、パートタイマー、季節労働者を含まない。

（注3）通勤手当等の毎月の手当を含むが、時間外・賞与を含まない。

スキルアップはおこたらず

最近、公共職業訓練の内容・種類ともに充実してきています。13～19 ページを参考に、有効に活用してみてください。

高齢者のプラスイメージを活かす

「責任感が強い」「豊富な経験・知識・技能を持っている」「欠勤が少ない」「仕事が丁寧である」といった、高齢者のプラスイメージをアピールしてください。

そして何よりも、これまでのキャリアを整理し、あなた自身のアピールポイントを明確にすることが大切です（キャリアの棚卸しについては28～34 ページ参照）。

4. 希望の仕事の明確化

～希望条件のチェック、理想の条件は？～

次に、希望の仕事はどのようなものかについて、考えてみましょう。

下の表に従って、各項目を書き出し、理想と譲れる条件について明確にしてみましょう。また、ご家族の理解も不可欠です。もし、意見の相違があれば、十分に話し合っておきましょう。

優先する項目を3つまで選び、○を記入しましょう

自己点検項目	理 想	譲れる条件	優先
①希望の業種は？			
②希望の職種は？ キャリアの延長線上で、これまでの技能や職務経験を活かせる職種につきたいですか。全く異なる職種を希望しますか。			
③正社員、パート、契約、派遣、アルバイトのうち、どの雇用形態を選びますか？			
④必要最低限の手取り収入は？			
⑤勤務時間は何時から何時までを希望しますか？			
⑥休日は何曜日、月に何日希望しますか？			
⑦通勤は何時間まで可能ですか？ 希望の就業場所は？			
⑧健保・厚生年金・退職金・企業年金など、必要な制度は？			
⑨企業体質や職場の雰囲気での希望は？			
⑩いつから働き始めたいですか？			
⑪いつまでなら再就職を待てますか？			

5. スキルアップ

～ハートレーニング(公的職業訓練)、 教育訓練給付金制度の活用～

希望の仕事に就くためには、自分に足りない知識・技能を習得し、職業能力の向上を図ることも効果的です。現在、公的な職業訓練制度が充実していますので、積極的に利用してみてもはいかがでしょうか。

(1) 各種ハートレーニング（公的職業訓練）

離職者対象の講座

求職者の方々が、職業に必要な知識や技能を身につけて、就職につなげていただくための職業訓練です。（P 6 5 参照：公共職業能力開発施設等一覧）

①大阪府立高等職業技術専門学校（令和 4 年度就職率 9 1 . 4 %）

《各訓練コース例》

「ビル設備管理科」「ビルクリーニング管理科」（5 5 歳以上の方優先枠あり）

「ものづくり金属科」「電気工事科」

「情報通信科」「I C T プログラミング科」「空調設備科」など

《 訓 練 期 間 》

6 か月～2 年間

《 必 要 経 費 》

すべての科目において、教科書代、作業服代、工具代などの実費が必要です。

なお、普通課程（有料科目）については、入校選考料（2,200 円）、入校料（5,650 円）、授業料（年間 118,800 円）が必要となります。

また、経済的な理由により訓練を受けることが困難で、一定の要件に該当する方は、授業料の減免制度が適用される場合があります。



ぎせんこう
ホームページ
最新のイベントや
見学会も確認できます

ぎせんこう
コース一覧

②ポリテクセンター関西訓練（令和4年度就職率86.0％）

《各訓練コース例》

「CAD・NC技術科」「CAD・CAM技術科」
「メカニカルデザイン科」「ものづくりサポート技術科」
「メタルワーク科」「電気設備技術科」
「ものづくりロボット技術科」「IoTシステム開発科」
「ICTエンジニア科」など



ポリテクセンター関西
ホームページ
見学説明会も
実施しております



ポリテクセンター関西
コース一覧

《訓練期間》

6～7か月

《必要経費》

受講料は無料（ただし、テキスト代等の実費が必要となります。）

コース内容によっては、作業服・作業帽・安全靴など準備していただく必要があります。

③大阪府委託訓練

大阪府が民間教育訓練機関、専修・各種学校などに委託して実施する職業訓練です。

《各訓練コース例》

「介護職員初任者養成研修科」「保育人材養成科」
「パソコンスキル習得科」
「WEBデザイン+プログラミング基礎科」など



大阪府委託訓練
コース一覧

《訓練期間》

2か月～2年

《必要経費》

受講料は無料（ただし、テキスト代等の実費が必要となります。）

④求職者支援訓練

民間教育訓練機関、専修・各種学校などが独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構の認定を受けて実施する職業訓練です。

《各訓練コース例》

「ビジネスパソコン実務科」「ゼロから学べるＪ a v aプログラミング科」

「オフィスソフト・経理・Ｗ e b 作成科」

「基礎から実践までしっかり学ぶ介護職・介護事務科」など



求職者支援訓練
コース一覧

《 訓 練 期 間 》

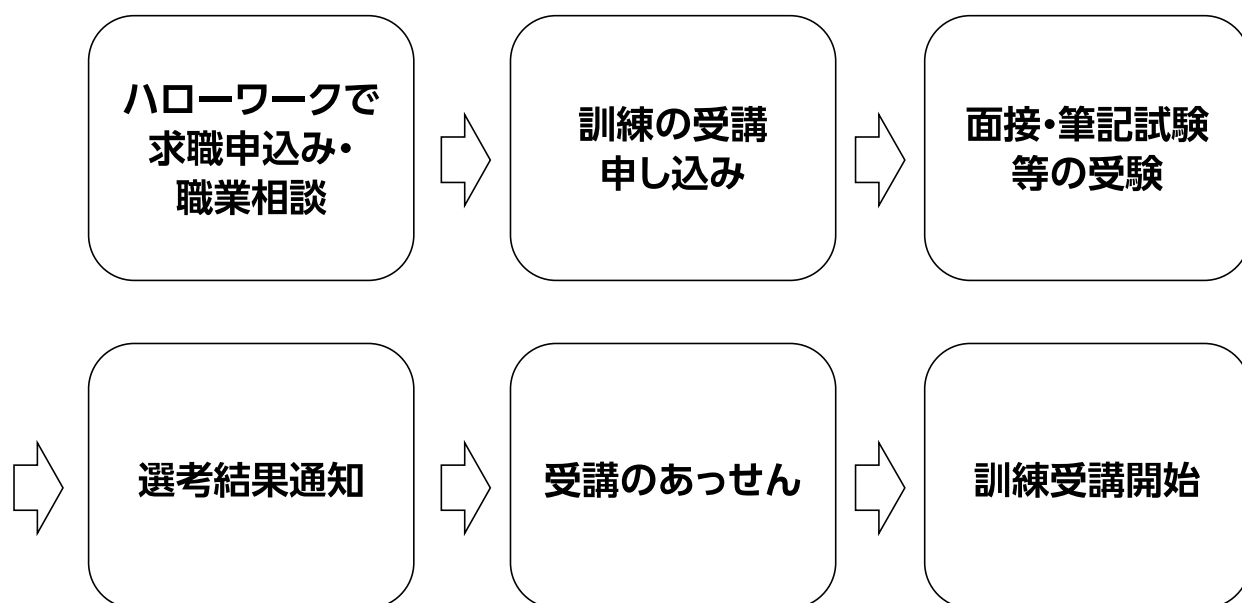
2～6か月

《 必 要 経 費 》

受講料は無料（ただし、テキスト代等の実費が必要となります。）

職業訓練受講までの流れ

職業訓練受講までに一定の期間を要しますので、職業訓練受講をお考えの方は、お早めに居住地を管轄するハローワークでご相談ください。



主な給付金の内容

雇用保険を受給できる方は、ハローワーク所長の受講指示により訓練を受講すると、雇用保険を受給しながら訓練を受講することができる場合があります。

雇用保険を受給できない方は、収入や金融資産が一定基準に満たないなどの下記の支給要件に該当し、ハローワーク所長の支援指示により訓練を受講すると職業訓練受講給付金（受講手当：月10万円＋通所手当）、または交通費（通所手当）のみを受給できる場合があります。

※詳しくは居住地を管轄するハローワークでご相談ください。

職業訓練受講給付金の支給要件

1. 本人の収入が月8万円以下
2. 世帯全体の収入が月30万円以下
3. 世帯全体の金融資産が300万円以下
4. 現在住んでいるところ以外に土地・建物を所有していない
5. 全ての訓練実施日に出席している
6. 世帯の中に給付金を受給して訓練を受けている人がいない
7. 過去3年以内に、不正行為により、特定の給付金の支給を受けたことがない
8. 過去6年以内に、職業訓練受講給付金の支給を受けたことがない

※1または2を満たさない場合であっても、本人収入が月12万円以下かつ世帯収入が月34万円以下で3～8を満たす場合は、訓練施設への交通費（通所手当）のみを受給することが可能です。

※支給要件を満たしているかについては、支給単位期間（1か月）ごとに確認を行います。

※訓練期間中から訓練終了後、支給単位期間（1か月）が終わるごとにハローワークに来所し、職業相談を受け、給付金の申請を行う必要があります。

(2) 一般教育訓練の教育訓練給付金制度を活用する

雇用保険の被保険者※（在職者）又は被保険者であった方（離職者）が、厚生労働大臣の指定する一般教育訓練を受講し修了した場合、本人が教育訓練施設に支払った経費の一部がハローワークから支給されます。

※被保険者とは、一般被保険者及び高年齢被保険者をいいます。以下、(2)～(4)の項目において同じです。

《支給対象者》

ア. 雇用保険の被保険者（在職者）

厚生労働大臣が指定した一般教育訓練の受講開始日において、雇用保険の被保険者期間が通算して3年以上ある方。

イ. 雇用保険の被保険者であった方（離職者）

受講開始日において被保険者でない方のうち、離職日の翌日以降、受講開始日までが1年以内であり、かつ被保険者期間が通算して3年以上ある方。

※当分の間、初めて教育訓練給付金を受給する場合に限り、被保険者期間が通算して1年以上あれば支給対象となります。

※転職等により被保険者資格を喪失し、次に被保険者資格を取得するまでの空白期間が1年を超える場合は、被保険者期間が通算されません。

《支給額》

教育訓練経費の20%（上限10万円）。ただし、支給額が4千円を超えない場合は支給されません（令和6年9月1日現在）。

《申請の時期と申請先》

一般教育訓練の受講修了日の翌日から起算して1か月以内に、本人の住居所を管轄するハローワークに申請してください。

《対象講座》

指定内容は、厚生労働省のホームページで閲覧できます。

(3) 専門実践教育訓練の教育訓練給付金制度を活用する

雇用保険の被保険者（在職者）、または被保険者であった方（離職者）が、厚生労働大臣の指定する専門実践教育訓練を受講中及び修了した場合、本人が教育訓練施設に支払った経費の一部がハローワークから支給されます。

《支給対象者》

ア. 雇用保険の被保険者（在職者）

受講開始日において、雇用保険の被保険者期間が通算して3年以上ある方。

イ. 雇用保険の被保険者であった方（離職者）

受講開始日に被保険者でない方のうち、離職日の翌日以降、受講開始日までが1年以内であり、かつ被保険者期間が通算して3年以上ある方。

※当分の間、初めて教育訓練給付金を受けようとする方については、被保険者期間が通算して2年以上あれば支給対象となります。

※転職等により被保険者資格を喪失し次に被保険者資格を取得するまでの空白期間が1年を超える場合は、被保険者期間が通算されません。

※以上の要件に加え、平成26年10月1日以降に教育訓練給付金を受給している場合は、前回受給から今回の受講開始日前までに3年以上経過していることが必要です。

《支給額》

【受講中】

教育訓練経費の50%（上限あり）。ただし、4千円を超えない場合は支給されません。

【専門実践教育訓練の修了後】

資格取得等をし、かつ修了した日の翌日から1年以内に被保険者として雇用された場合は、教育訓練経費の70%（上限あり）から受講中に受給した専門実践教育訓練の給付金額を差し引いた額を追加支給。

※平成29年12月31日までに受講開始した訓練において受講中の経費の支給額は40%（上限あり）。修了後、上記要件を満たせば60%（上限あり）となります。

《申請の時期と申請先》

訓練対応キャリアコンサルタントによる訓練前キャリアコンサルティングでジョブ・カードの交付を受けた後、受講開始日の14日前までに「教育訓練給付金及び教育訓練支援給付金受給資格確認票」等をご自身の住所を管轄するハローワークへ提出するか、代理人（※）、郵送又は電子申請により行ってください。

※指定教育訓練実施者及び教育訓練施設、その販売代理店等に所属する者及び訓練前キャリアコンサルティングを行った訓練対応キャリアコンサルタントを代理人とする申請は不可。

専門実践教育訓練の受講中は、受講開始日から6か月ごとの期間（支給単位期間）の末日の翌日から起算して1か月以内に支給申請してください。

また、専門実践教育訓練受講修了後、受講した専門実践教育訓練が目標としている資格を取得し、かつ修了した日の翌日から1年以内に被保険者として雇用された場合に追加支給を受けるための申請期間は、雇用された日の翌日から起算して1か月以内です。

(4) 特定一般教育訓練の教育訓練給付金制度を活用する

雇用保険の被保険者（在職者）、または被保険者であった方（離職者）が、厚生労働大臣の指定する特定一般教育訓練を受講し修了した場合、本人が教育訓練施設に支払った経費の一部が支給されます。

《支給対象者》

（3）と同じ。ただし、当分の間、初めて教育訓練給付金を受けようとする方については、被保険者期間が通算して1年以上あれば支給対象となります。

《支給額》

教育訓練経費の40%（上限20万円）。ただし、4千円を超えない場合は支給されません。

《申請の時期と申請先》

訓練対応キャリアコンサルタントによる訓練前キャリアコンサルティングでジョブ・カードの交付を受けた後、受講開始日の14日前までに「教育訓練給付金及び教育訓練支援給付金受給資格確認票」等をご自身の住所を管轄するハローワークへ提出するか、代理人（※）、郵送又は電子申請により行ってください。

特定一般教育訓練の支給申請は、教育訓練の受講修了日の翌日から起算して1か月以内に、本人の住居所を管轄するハローワークに「教育訓練給付金支給申請書」等の書類を提出するか、代理人（※）、郵送又は電子申請により行ってください。

※指定教育訓練実施者及び教育訓練施設、その販売代理店等に所属する者及び訓練前キャリアコンサルティングを行った訓練対応キャリアコンサルタントを代理人とする申請は不可。