

今から60歳以降の働き方を考える!

いつまでもいきいきと働き続けるために
知っておくべき3つのこと

これは、
あと数年で60歳を迎える皆様方に
いつまでもいきいきと働き続けるためのヒントを
得て頂くためのパンフレットです。

これからの
仕事と私

P.2

「ぜひ残ってほしい」と思われる
人材になるためには!?

元気だから働けるのでは
ありません。
働いているから元気なのです!

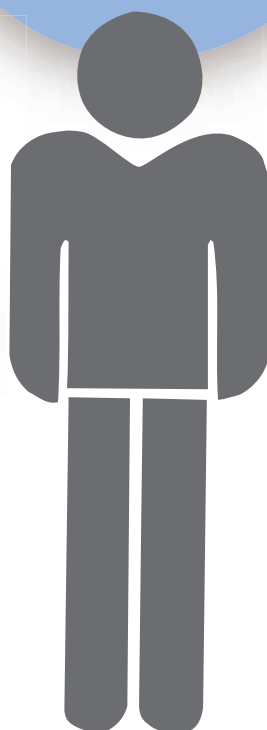
まずはこれからかかる生活費
を想定してみましょう!

これからの
健康づくり

P.3

これからの
お金のこと

P.4



平成25年(2013年)10月

一般社団法人 日本自動車車体工業会
高齢者雇用推進委員会

▶▶▶ 1 これからの仕事と私

50代のうちから60歳以降の働き方を意識しながら、今までのあなたの職業人生を振り返ることが重要です。培ってきた経験、身に付けてきた知識やノウハウなど、たくさんの財産があるはずです。それらの財産を、これからどのように生かしていくか、ぜひ真剣に考えてみましょう。そして、会社から必要とされる人材であるために、常に自分磨きを心掛けてみて下さい。

Point ① 自分自身の強みと弱みを洗い出しましょう。

あなた自身が今まで培ってきた経験や知識・技能について、一度整理をしてみましょう。そしてそこから、自分が「できること(強み)」「できないこと(弱み)」を洗い出し、60歳以降も周囲から必要とされる存在でいられるよう、あなた自身の強みをより一層磨いていきましょう。

Point ② 職場の中で頼まれたことは何でも引き受けましょう。

「頼まれるうちが花」という言葉がある通り、仕事を頼まれたら、何でも引き受けてみましょう。周りからの信頼を勝ち取ると同時に、自分自身の能力開発にもつながります。これを実践していくと、周りから「いつまでもぜひ残ってほしい」と思われる人材になれることでしょう。

Point ③ 新しいもの、新しいことに挑戦し続けましょう。

例えば、新しいIT機器が出た時に、あなたは「どうせ使わないし興味はない」と感じますか？それとも「まずはとりあえず触ってみよう!」と思いますか？ 前向きな気持ち、挑戦する気持ちに、歳は関係ありません! いくつになっても新しいことに挑戦し続けましょう。

Aさんの場合

～60歳を超えてもバリバリの現役～

入社以来、板金一筋です。今は、若い人たちに自分が今まで身に付けてきたことを教える役目をしています。こうやって若い人たちの教育に携われるのも、50代の時から、「人を育てる」とは一体どういうことなのか、と自分なりに考えて、勉強してきたおかげかもしれません。それまではお恥ずかしい話ですが、「人を育てる」ことに意識を向けたことになってありませんでした。今でも毎日四苦八苦していますが、張り合いのある日々です。元気なうちにはいつまでも働いていたいと思っています。



60代の先輩たちから50代の皆様に向けたメッセージ

- この会社でこの業務なら人に負けないという自信と実績をつくりましょう。勉強を怠らないでください。
- 後輩指導ができるよう、定年前までにきちんと基礎知識を身に付けておくといよいでしょう。
- 若い人への手本となるよういつでも前向きでいましょう。変化を求めましょう。

▶▶▶ 2 これからの健康づくり

健康でなければ、あなたの能力を発揮することはできません。

健康には、「体の健康」と「頭の健康」があります。体と頭の健康を保ち続けるためには、どのような毎日を過ごせばよいのでしょうか。

Point ① 仕事以外の世界を持ちましょう。

「体の健康」も大切ですが、「頭の健康」も大切です。趣味や仕事以外の世界から新しい情報や刺激を得ることで、豊かな発想力を身につけることができます。
スッキリとした柔軟な頭でいつまでも前向きに！

Point ② バランスの良い食生活を心掛けましょう。

健康の基本は食生活から。
できる限りバランスの良い食生活を心掛けることが大切です。でも、食べたいものを我慢し過ぎてストレスが溜まってしまったら、本末転倒。たまには息抜きもしながら、上手に自分をコントロールしていきましょう。

Point ③ 軽い運動を習慣化しましょう。

例え1日10分でもいいので、軽い運動をすることを習慣に！散歩やストレッチなどで体を動かすことを習慣にするのとしらないのとでは、健康面に大きな差が出てきます。自分に合った運動方法を見つける過程も楽しいかもしれませんね。



Bさんの場合

～嘱託として体力的に丁度良い仕事を～

60歳の定年後、会社の継続雇用制度を利用して、嘱託として働いています。
メインの仕事は、事故車の修理です。給料は定年直前の7割程度とダウンしましたが、正社員の時と比べ、精神的には楽になりました。

休日出勤もないので体力的には丁度良い仕事内容だと思っています。現在、週4日勤務のため、「3日休んだ次の日は、気合いを入れて出勤する」ようにしています。やはり働いていると、頭も使いますし気も引き締まるので、働かないでいるよりも、元気でいられると感じています。



60代の先輩たちから50代の皆様に向けたメッセージ

- 60代が近づくと体力の衰えや、加齢に伴い病気のリスクが増えてくるので、普段から健康に気をつけるよう心掛けましょう。
- 体力が低下していくので、軽い運動等で体力づくりをするのがお勧めです。

▶▶▶ 3 これからのお金のこと

継続雇用後は、これまでよりも賃金がかかるケースが大半です。将来、あなたとご家族が生活していく上でお金がどのくらいかかるのか、まずは事実を知っておきましょう。

漠然とした不安を数字に落とし込むことで、「今やるべきこと」が明確になります。

Point ①

あなたとご家族が生活していく上で必要な収支を想定してみましょう。

現在の支出から、60歳以降に必要な生活費を想定し、シミュレーション(試算)してみましょう。

Point ②

あなたがもらえる年金額を確認しておきましょう。

年金は「定額部分」と「報酬比例部分」に分かれており、定額部分とは、加入期間に応じて算出される年金の額、報酬比例部分とは、加入期間の報酬の平均と加入期間に応じて算出される年金の額のことです。

このサイトでは、あなたが受け取る年金額の概算を簡単に知ることができます。

→日本年金機構「自分でできる年金額簡易試算」

<http://www.nenkin.go.jp/n/www/service/detail.jsp?id=3829>

また、年金に関する疑問や質問は「ねんきんダイヤル」へご相談下さい。

→0570-05-1165(ナビダイヤル)

050または070から始まる電話でおかけになる場合は03-6700-1165(一般電話)

(受付時間:月曜日 午前8:30～午後7:00 火～金曜日 午前8:30～午後5:15

第2土曜日 午前9:30～午後4:00)

Point ③

家計の支出入のバランスを見直しましょう。

シミュレーション(試算)の結果によっては、現在の家計の支出入のバランスを見直す必要も出てくるかもしれません。60歳以降のマネー計画については、ご家族とも相談をしながら、しっかりと計画を立てていきましょう。

知って
いましたか!?

60～69歳の2人以上世帯の家計支出の平均は、
月額173,640 円(基礎的支出※¹)です。

(旅行に行ったり外食をしたりする際の費用(教養娯楽費)を除いた場合)

皆様のご家庭の支出は現在、おいくらですか?

※¹ 基礎的支出とは

食費や家賃、光熱費、保健医療サービスなど生活に必要な不可欠な支出のこと。

(出所) 総務省家計調査報告(家計収支編)－平成24年平均速報結果の概況－より