

独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構委託
産業別高齢者雇用推進事業

高齢になっても いきいきと働くために

若い時から考えておきたいポイント

平成 27 年 10 月

日本金属熱処理工業会
金属熱処理業高齢者雇用推進委員会

本書の使い方

65歳まで働き続けなければならない時代がやってきます。高齢になってもいきいきと働くために、また、元気で豊かな生活を送るためにはどうしたらよいのでしょうか。

高齢期の働き方を充実したものとするためには、若い時から高齢期に向けた働き方や生活設計について具体的に考え、準備をしておくことが必要です。ただし、何をどう考えたらよいのか、なかなかイメージがわからない方も少なくありません。

本書は、金属熱処理業で働く方々が若いときから取り組んでおきたいこと、また、あらかじめ高齢期の働き方や生活設計を考えておく際のポイントをわかりやすくまとめています。

本書が定年以降もいきいきと働こうと思っている方々の道しるべになることを願っています。



1 65歳まで働かなければならない時代がやってきます

厚生年金の支給開始年齢が引き上げられ、61歳にならないと受給できなくなりました（2015年度現在、男性の場合／女性は5年遅れ）。この受給年齢は3年ごとに1歳引き上げられ、2016年4月からは62歳に、2025年4月からは65歳にならないと年金が一切受給できなくなります。 **図表1**

今までであれば、60歳で定年を迎えた後は退職して年金で悠々自適な暮らしもでき、年金が減らされないように少し楽をしながら働き続けることもできました。

しかしながら、これからは**60歳を迎えても、働き続けなければ収入が途絶えてしまう**のです。

2013年4月に改正された高年齢者雇用安定法によって、本人が希望すれば少なくとも年金がもらえる年齢までは雇用され続けることが可能になりました。

ただし、労働条件、とりわけ賃金については、60歳以前と同様というわけにはいきません。多くの会社では、定年を境にいったん雇用がリセットされ、新たに、皆さんの能力や会社に対する貢献の度合いによって賃金額を含めた雇用条件が決められます。

その時になって、「こんなはずではなかった」と思っても、すでに手遅れです。技能士等の資格を取得したり、新しい技術・技能の習得に励んだり、いろいろな仕事の経験を積んで多能工になったりすることで、年齢にかかわらず、第一線で働き続けられるような力を若いうちから身に付けておかなければならないのです。

こうした若いときの努力が花を開くのが60歳以降といえるのです。高齢になっても**「職場になくてはならない存在」と周囲から認められる人材**になるように、将来を見据えて、日々努力しましょう。



金属熱処理業で働く先輩からのメッセージを紹介します。

会社が行う教育や、技能・資格への補助を利用して、会社の中での自分の居場所を作って下さい。
会社が与えるのは初めのうちだけ、その後は自分で居場所を作らないと会社に残れなくなります。

30代の頃に、年配の方から年をとると自分が思っているように体が動かなくなるという話を聞いていましたが、実際自分が年をとってきてもそれがよくわかってきました。20代、30代のうちから「暴飲暴食をしない」「偏食をしない」「よく睡眠をとる」等当たり前のことをやっておくことが大事です。

自分でやろうと思って職業に就いた人はそれほど多くはないと思います。仕事というものはやっているうちに天職に思えるようになるもので、若手社員は時間をかけて今の仕事を見つめて下さい。

仕事は自分を好きになってくれません。自分から仕事に上手に取り組んで自分のものにして仕事を通じて大きく成長することが大切です。

目先のことだけを考えずに、先のことを考えて仕事をして下さい。会社を変えるのは自分たちです。よい職場作りをしてもらいたいと思います。

現場経験はとても大切なものなので、自分から何事も進んで行動することによって、仕事の失敗を少なくする事ができます。何事にも全力で頑張って行ってほしいと思います。

欧米では転職でステップアップするのを良しとする考えがありますが、技術屋として歩んだ私の経験からは、知識・スキルは一つの職場で一定期間身に付けてこそ、多くのデータが積み上げられ、それが長く社会から必要とされる人間になり得る唯一の道と考えています。

出典：「金属熱処理業高齢者雇用推進事業従業員アンケート調査（平成26年7～8月）」



2 経験を活かしてどんな仕事であっても精一杯働きましょう

会社はあなたにどういった仕事をしてもらいたいのでしょうか。

会社としては、高齢になっても、あなたの能力や経験、個性を最大限発揮して働いてもらいたいと考えています。

あなたの能力を発揮してもらうには、いまと同じ仕事に就くとは限りません。60歳を迎えた方が10人いれば10人とも、能力や得意分野は異なります。

もちろん、60歳以降もいままでどおり同じ仕事で働いてもらうという選択肢もあるでしょう。けれども仕事が変わることも考えられます。

なかには、若い人にあなたの技術・伝統の技や経験、ノウハウを教える役割（技能継承の役割）を担ってもらいたい、と会社から言われるかもしれません。

一方、管理職の方の場合、第一線を退いて若い人たちのサポート役に回ってもらいたいと言われることもあるでしょう。

いずれにせよ、若い人の模範となるように、あなたの能力や個性を最大限発揮して働くことが必要不可欠なのです。

その場合、会社が期待する仕事に就いている人や、自身の保有する能力を最大限発揮している人の賃金は高くなり、そうでない人の賃金はあまり高くなりません。だからこそ若いうちから会社が望む仕事や役割に就けるように、日々研鑽を積んでおくことが重要なのです。

ただし、60歳になって裏方の仕事に就くことになったとしても、精一杯自分の能力を発揮して会社に貢献していれば、会社はちゃんと見てくれます。

60歳以降、どのような仕事に就いたとしても、どのような役割を担うようになったとしても、長い職業経験の中で培った技術・技能を活かしながら、率先して業務の見直しや改善に取り組んだり、後輩に自らの経験を伝えて後継者を育成する、といった姿勢が欠かせません。

3 健康管理に注意し、自分の持っている力を発揮しましょう

いくら若い時期に高い能力を身に付けたとしても、健康に不安を抱えているようでは、こうした能力を存分に発揮することはできません。若いうちは多少のムリもききますが、こうしたムリがだんだん蓄積されていくと、老け込みやすくなり、あとで後悔します。そうならないためにも、日々の健康管理に注意しましょう。

■健康であることが働く上での大前提

健康であることが働く上での大前提です。日々の健康管理によって、心と体の健康を保つ努力が大切です。気力や体力を維持し、自らの気持ちを充実させて働くことが重要です。「老け込まない」ように注意しましょう。

■症状が出たら早めに治療

加齢に伴い、体にガタが出てくることがあるでしょう。「あちらが痛い、こちらが痛い」、といったこともあるかもしれません。若い時とは違って、なかなか治らない、治りが遅いといったこともあります。こうした症状が出たら、ムリをせずに、早めに治療しましょう。

■適度な運動を心がけましょう

加齢に伴い筋力や平衡感覚、敏捷性は低下していきませんが、運動をすることで、その衰えに歯止めをかけることができます。適度な運動、たとえばウォーキングや入浴後のストレッチなど、無理をせずに続けられることから始めましょう。

■疲労を翌日に持ち越さない

元気に働くことができている人は、翌日まで疲労を持ち越さない人です。睡眠をしっかり取り、疲労はその日のうちに取るようにしましょう。“寝だめ”は睡眠のサイクルがずれてしまい、かえって逆効果になることもあります。“寝酒”も眠りを浅くしてしまいますので、注意しましょう。

■食生活にも注意を

偏った食生活や過度な飲酒・喫煙習慣にも注意が必要です。特に肥満はさまざまな病気の原因になります。自分の適正体重を知り、年々、“右肩上がり”にならないよう注意しましょう。

4 職場になくてもならない人であり続けるための心構えとは

60歳を超えるとこれまでの役職や賃金など、立場や処遇が変わることがあります。こうした変化を想定し、あらかじめ高齢期の働き方や仕事に取り組む気持ちを整理しておきましょう。

高齢になっても職場になくてもならない人であり続けるための心構えは、以下の通りです。

■自分より若い上司を支える

かつての管理職も定年以降は若い上司に仕える身です。定年までの立場を引きずらず、あえて一步退いて若手を支える役割を果たせるかどうか、若い者のために一肌脱ぐ度量があるかが肝心です。

■相手の気持ちになって助言する

若い社員と混じってチームで働く中で、経験を生かした「一言」への期待は大きいものです。若い人のアイデアを「やってもムダ」と否定するのではなく、改善案を示すなどの助言をしましょう。若い人と付き合い合う際には、自分から相手の目線まで降りて行って会話しましょう。

■誰とでもコミュニケーションをとれる

年下の社員とも円滑なコミュニケーションが取れる人が望まれます。仕事ではチームワークが大事であり、自分だけ、という考えでは反発を招いてしまいます。自分の意見を伝える訓練はよくしてきましたが、他人の話をきちんと聞く訓練はできていますか。気をつけましょう。

■楽しんで仕事をする

会社や社会に対して、長い間働くことができたことへの恩返しをしていると思いながら仕事をする、やりがいに通じるものです。楽しんで仕事をしましょう。

■人とのつながりを重視する

いままでとは違う仕事でも率先して取り組み、周囲と協力し合いながら働く姿勢が大事です。自らの仕事に誇りを持ち、世の中の人に喜んでもらうといった姿勢を持ち続けましょう。仕事では人とのつながりが重要であり、それがあからこそ長く仕事ができるのです。

5 定年以降のマネープランをイメージしておきましょう

賃金や労働時間、また雇用期間など定年以降の雇用制度は各社によって異なります。あらかじめ会社とよく話し合い、制度をよく理解して、納得した上で働くようにしましょう。

とりわけ賃金制度は各社ともに定年前後で異なります。いったん定年で雇用関係が切れ、新たな労働条件で、再度、雇用契約を結んだ方については、**定年前後で同じような仕事をしていたとしても、賃金額が変わる**こともあります。

たとえ賃金下がったとしても、いままでと同じ会社で同じ仲間とともに働ける喜びを享受しましょう。

定年以降の収入は、会社から支給される賃金だけではありません。年齢に応じて、また、一定の条件のもとでは、**高年齢雇用継続給付**や**在職老齢年金**といった公的給付も加わります。在職老齢年金は、性別や出生年によって受給できる年齢が異なりますので注意しましょう。また、こうした公的給付は1週間の労働時間によっても受給内容が異なります。**図表2**

自社の継続雇用制度や公的給付の内容を十分に理解し、収入と支出をシミュレーションしたうえで、定年以降のマネープランをイメージしてみましょう。

図表2 1週間の労働時間と各種保険との関係

1週間の労働時間	給与	雇用保険	厚生年金保険	
		高年齢雇用継続給付*2	在職老齢年金	老齢厚生年金
20時間未満	○	× (雇用保険不加入)	×	全額支給 (厚生年金不加入)
20時間以上 30時間未満	○	○	×	全額支給 (厚生年金不加入)
30時間以上*1	○	○	併給調整 → ○	×

*1 社員の3/4程度以上 *2 高年齢雇用継続給付 { 高年齢雇用継続基本給付金
高年齢再就職給付金

- **高年齢雇用継続給付**とは、60歳以上65歳未満で給料が60歳到達時点に比べて75%未満に下がり、失業手当や再就職手当を受け取らずに働いている人に支給される給付金です。
- **在職老齢年金**とは、年金支給開始年齢以上70歳未満で在職中の人（厚生年金加入者）が、収入に応じて年金額が調整されて支給される制度です。ボーナスと基本月額に応じて年金額の一部または全部が支給停止となります。

参考 老後のマネープランを考えるために

① 老後に必要な毎月の生活費は

基本的な生活費 (食料、住居、光熱水道、家具・家事用品、被服、履物、保健医療、交通・通信、教育等)	178,862円	60歳代の世帯支出の平均は、基本的な生活費で月額178,862円、教養娯楽費や交際費等の消費支出を合わせると295,955円となっています。
教養娯楽費	30,352円	
上記以外の消費支出 (諸経費、こづかい、交際費、仕送り費等)	86,741円	
消費支出の合計(1ヵ月)	295,955円	

注：算定根拠は、世帯人数2.71人、世帯主の年齢64.5歳、持家率93.0%
出典：総務省「家計調査報告(家計収支編)2014年版」

② 毎月の年金受給額は

厚生年金の平均受給額は月額145,596円、これに配偶者の基礎年金の平均受給額が月額49,869円となりますので、合わせると195,465円となります。

出典：厚生労働省「平成25年度厚生年金保険・国民年金事業の概況」

基本的な生活費(18万円弱)は年金(20万円弱)で賄えることにはなりますが、教養娯楽費や交際費まで加える(30万円弱)と、月に10万円程度不足してしまうこととなります。老後の生活、マネープランを考える際の参考にしてみてください。

年金額は個々人によって違いがありますので、詳しいことは「ねんきん定期便」を確認したり、日本年金機構や地域の年金事務所にお尋ね下さい。

日本年金機構 電話での年金相談窓口：

「ねんきんダイヤル」0570-05-1165 (ナビダイヤル)

「ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル」0570-058-555 (ナビダイヤル)

日本年金機構 ホームページ：<http://www.nenkin.go.jp/n/www/index.html>

独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構委託
産業別高齢者雇用推進事業

高齢になってもいきいきと働くために
－若い時から考えておきたいポイント－

発行 平成27年10月

日本金属熱処理工業会

〒105-0011 東京都港区芝公園3-5-8 機械振興会館514号室

TEL : 03-3431-5420 FAX : 03-3431-5398

<http://www.netsushori.jp> E-mail : info@netsushori.jp

無断転載を禁ず

