

# あなたの定年後の職業人生を充実させるために...

## I. 定年後の職業生活を充実させるための5つの準備

定年後も充実した職業生活を送っている方々は、定年前から次のような準備をしています。



表1 定年後に備えた準備状況（年齢別）

	年齢							
	20歳以上 ~ 24歳	25歳以上 ~ 29歳	30歳以上 ~ 34歳	35歳以上 ~ 39歳	40歳以上 ~ 44歳	45歳以上 ~ 49歳	50歳以上 ~ 54歳	55歳以上 ~ 59歳
サンプル数	68	149	152	177	158	122	130	74
まだ準備をしていないが、定年に備えて準備をしておきたい	58.8	67.1	66.4	69.5	69.6	73.8	73.8	64.9
既に準備をしている	4.4	5.4	2.6	4.0	7.6	5.7	5.4	14.9
定年に備えて準備することは考えていない	35.3	24.2	28.3	23.7	17.7	18.0	13.8	18.9
無回答	1.5	3.4	2.6	2.8	5.1	2.5	6.9	1.4

55~59歳でも、定年後に備えた準備をしている人は1割強にとどまる

表-1は、衛生検査所に勤める20歳~59歳の従業員に、定年後に備えた準備の状況についてたずねた結果です。これを見ると、定年を間近に控えた55~59歳の層でも、定年後に備えた準備をしている人の割合が1割強にとどまっていることがわかります。先にあげた5つの準備には、いずれもある程度の時間が必要です。自分自身の定年後に備え、余裕を持って準備をしておくことが、定年後の職業人生を充実させるための秘訣だといえます。

- 自社の継続雇用制度の内容について十分に理解している
- 高齢者雇用に対する自社の考え方（スタンス、方針）について十分に理解している
- 定年後に働く際の立場（役職）の変化や、賃金の変化などについて心構えができています
- 定年後の働き方について、自分自身の希望条件や条件の優先順位は整理できている
- 年金や、退職金などの試算は行っており、経済的に問題のない準備や計画がある
- 仕事に必要な技術や技能は陳腐化しないように常に磨いていくよう努力している
- 職場での人間関係は良好である
- 職場のメンバーと協力して仕事を進めていくことができる
- 心身の健康を維持するための工夫や努力をしている
- 熱中できる趣味や、仕事関係以外の人脈を持っている

チェックリスト  
定年後に備え必要な項目について確認できるチェックリストです。

### ① 役職や働き方の変化を受けとめるための心の準備

一般的に定年後は、これまでの役職や賃金など、立場や処遇が変わります。そうした変化を定年前から想定し、定年後の自分の働き方や仕事に取り組む気持ちを整理しておくことは、定年後の仕事に意欲を持って取り組むための必要な準備です。

### ② 職業能力を高め、自分の付加価値を高めるための準備

定年後も職場の戦力として貢献していくためには、何が必要かを考え、早めにそれを身につけ、磨いていく準備が必要です。そうした準備を行った人は、定年後も、会社から、職場から「無くてはならない人」として評価され、充実した職業生活を送っています。

### ③ 仕事とプライベートのバランスを保つための準備

定年後は、定年以前と比べ自由になる時間が増える傾向にあります。定年後の職業人生を充実させるためには、仕事以外にも熱中できる何かを見つけておくことも必要です。

### ④ 経済的な準備

定年後の賃金と、年金や退職金などの収入面と、住宅ローンや学費、介護の費用など、家族全体のライフサイクルを考慮に入れて、家計のバランスをシミュレーションしておくことが必要です。経済的な安定は、定年後職業人生を充実させるための基盤です。また、経済的なシミュレーションを行うためには、自社の継続雇用制度について理解を深めておくことも必要です。

### ⑤ 健康維持のための準備

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。一方で、日々健康維持に留意していても、加齢に伴う肉体的な変化（視力の衰え、体力、注意力の低下など）は避けることはできないものです。そうした変化によって、担当する仕事の遂行にムリを感じたら、職場の上司や人事に相談し、仕事の進め方の変更、担当範囲や労働時間の見直しなどを行い、業務の負荷を軽減するなど、安心して働けるように改善していくことが大切です。

## II. 定年後の心構え

定年後に仕事を進めていく上で留意しておきたい“心構え”についてふれておきます。これらは定年後も職場に無くてはならない人として評価されている方々に共通している点でもあります。

### ② 自己研鑽

定年後の仕事も、定年までに培った技術、技能、知識だけで対応するのではなく、常にブラッシュアップを図るべく自己研鑽をしていくことが大切です。

### ③ 職場での自分の役割を認識している

定年後もモチベーションを維持し、周囲からも高い評価を得ている人たちは、「自分が何をすれば職場に貢献することになるのか」という、職場における自分の役割を明確に認識しているという共通点があります。そして、その役割認識は、職場のメンバーと共有化されています。そのため、自分の認識する役割を果たすことで、職場のメンバーから評価され、職場における自分の「存在意義」を感じながら、仕事に取り組むことができるのです。独り合点ではなく、職場の管理者とよく話し合い、職場における自分の役割を明確にしておくことが大切です。

### ① 周囲との協働の姿勢

定年前までの立場を引きずらず、雑用や簡単で単純な仕事などでも、率先して取り組むなど、周囲と協力し合いながら働こうという“協働”の姿勢が大切です。

また、「年だから賃金が下がったからこの程度でいいや」という腰掛け的な姿勢ではなく、自分がこれまで培ってきた経験や能力を活かし、能動的に仕事に関わっていくという姿勢で仕事に臨むことが、定年後の職業生活を充実させることにつながります。