



職場で必要とされる高齢者になるための チェックリスト

(1) 職場の目標達成に貢献しようとする姿勢

- 会社や職場の目標を理解している
- 職場での自分の役割を意識して仕事に取り組んでいる
- 職場のメンバーと助け合い、協力しながら業務に取り組んでいる
- 皆が嫌がる仕事や面倒な仕事でも率先して取り組んでいる
- ミスをしないよう、自分なりに仕事の進め方を工夫している

(2) 環境変化へ適応する柔軟な姿勢

- 定年前の役職や立場を引きずっていない
- 「昔は～だった」というように、古いやり方や価値観にこだわらない
- 上司が年下であっても、その立場を尊重し、サポートしていこうという姿勢がある

(3) 職場での人間関係を大切に作る姿勢

- 明るく、朗らかに周囲と接し、仕事に取り組んでいる
- 職場のメンバーに対し、自分から声をかけるなど、コミュニケーションを図っている
- 年下の上司に対して、自ら積極的にコミュニケーションをとっている
- 業務に不慣れな人に対しても、上手にフォローすることができる

(4) 自分を磨き続ける姿勢

- 新しいことでも尻込みせず、前向きにトライしようという姿勢がある
- 仕事に必要な技術や技能を高めていこうという姿勢がある
- 世の中の動きや情報には常に関心を持っている

(5) 健康を維持していく姿勢

- 規則正しい生活を心がけている
- 自分の健康状態には常に気をつけている
- 体調が悪いときにムリをすることはしない
- 悩みや困ったことがあっても一人で抱え込まない