生涯現役の日記念イベント
２０２６年１０月８日

人生100年
定年後も無理なく働く
生き方
事例紹介



一般社団法人シニアセカンドキャリア推進協会
髙平　ゆかり

CONTENTS

事例１　学びを通じて新たな自分を発見

事例２　現役時代から越境体験を通じ
定年後の可能性を広げていった

事例３　定年直前に挑戦！調理士から
企業カフェのバリスタに転身

事例４　65歳定年後アルバイトでコンビニ
店員に外国人対応や店舗運営
への貢献が評価され・・・

事例５　趣味を深めて社会貢献デビュー
学生時代落研に所属　定年後
プロに弟子入りし落語をライフ
ワークに

事例６　資格がなくても保育補助の仕事で
大活躍!子育て経験者は頼もしい？

まとめ　　定年後も無理なく働く生き方

©takahira

事例１ 学びを通じて新たな自分を発見　Aさん

70歳で40年ぶりに仕事さがし・・・
子育てや家事、介護を卒業し、これからの生き方を
探したいと東京セカンドキャリア塾に入塾
新たな視座と学びの仲間から後押しされて
学びを通じAさんが得たものは・・・

地域のコミュニティセンターでの受付　週2日～3日勤務に決定

ワーカーズコープを通じて　ちょこっと仕事を実現。普段の生活とのバランスが大事
子育てや介護経験豊富なAさんには、仕事の依頼が沢山

WORKERS'COOP

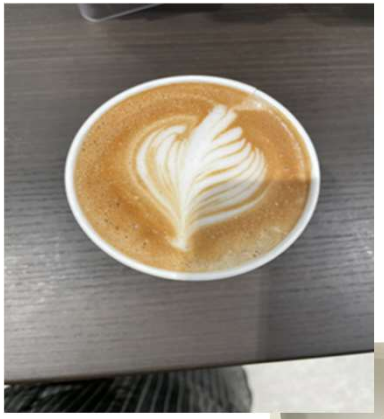
事例２ 現役時代から越境体験を通じ定年後の可能性を広げていった・・・Bさん

現役時は会社＋越境体験（プロボノや社外の学び）
定年後は、これまでの越境体験が
そのまま仕事になり個人事業主として
プロボノ推進活動、ファシリテーション
講座講師、鉛筆画の個展など大忙し
「孫への小遣い稼ぎが今の生きがい」



事例３　定年直前に挑戦！調理士から企業内カフェのバリスタに転身・・・Cさん

現役時代は給食サービスの会社に長年勤務。企業内食堂の調理士として働き定年間際に会社要請で狭き門のバリスタの資格に挑戦。
未経験で見事合格。会社の要請で企業内カフェで時短＋週4日で勤務





事例４

65歳定年後、アルバイトでコンビニ店員に。外国人対応や店舗運営への貢献が評価され・・・Dさん

現在は、都内各地の店舗へのスーパバイザーとしてパートアルバイトへの教育や採用補助、店舗運営の支援業務を週2日程度のペースで巡回。その他の日は、自宅マンションの自治会やスポーツ観戦の日々



shutterstock.com · 2659357047

事例５

趣味を深めて社会貢献デビュー
学生時代落研に所属。定年後プロに
弟子入りし落語をライフワークに・・・Eさん

師匠から人前で披露することを許されて、老人ホームや大学落研OB会の落語会などに積極参加。
古典落語を通じて新たな人との交流や小さな社会貢献にやりがいを感じる日々。人の笑顔が何よりの報酬。



事例６

資格がなくても保育補助の仕事ができると知って、HW主催のセミナーに参加。セミナー修了時には複数の求人も紹介されびっくり！・・・Fさん

子育ての実経験はお墨付き
見守り中心の仕事ならばと自宅に近い保育施設で仕事開始！
「子供と接する毎日は体力勝負」といいながら「あまり仕事してる気がしない・・・」とも



まとめ　事例に学ぶ“定年後も無理なく働く生き方”

前提として	通勤時間が短い、勤務時間が選べる（時短） 自分の日常生活と融合（ﾜｰｸﾗｲﾌ　ﾌﾞﾚﾝﾄﾞ）
仕事内容	感覚的に合わない、体力が続かない、過剰に神経を使うなど　自分に無理を強いない　楽しいこと、好きなこと、得意なこと、縁やタイミングを大切にする
結論	マイペースで働くことに罪悪感は不要 小さな仕事を楽しみ仕事は生活の一部とわりきる 小遣い程度の収入を細く長く維持する