

## Indeed がシニア期の仕事探し・セカンドキャリア支援のための 「シニア期に向けた『キャリア棚卸&発見シート』」を無料公開

年末年始、これからの人生・キャリアを考える機会として、本シートが活用可能！

世界 No.1 求人検索エンジン\* 「Indeed (インディード)」の日本法人である Indeed Japan 株式会社 (本社：東京都港区、代表取締役：大八木 紘之、<https://jp.indeed.com> 以下 Indeed) は、シニア期の仕事探しやセカンドキャリア形成に向けて課題を抱える方々を支援するため、「シニア期に向けた『キャリア棚卸&発見シート』」を作成、本日より公開いたします。本シートは、セカンドキャリアコンサルタントの高橋伸典氏と共同開発いたしました。



「シニア期に向けた『キャリア棚卸&発見シート』」

65 歳以上の高齢者の就業者数は、2004 年以降 8 年連続で増加し続けています※1。Indeed の調査※2 でも、50~70 代の約 6 割がシニア期も働く意欲・必要性を感じていることが明らかとなりましたが、その一方で 9 割以上が働くことに不安や課題を抱えていることがわかっています。また、シニア期に働く意欲・必要性を感じている人のうち、4 人に 1 人はシニア期の働き方を具体的に検討したことがなく、検討を始めている人であっても 60 歳以降になってから検討し始めた人が 3 割以上にのびました。

セカンドキャリアコンサルタントの高橋伸典氏は、シニア期の働き方やセカンドキャリアの検討は、できれば 50 代のうちからスタートしたほうが良いとアドバイスします。一方で、転職経験があまりない 50 代・60 代は、客観的に自分の強みや特徴を見つめ直す機会が少なく、今後の働き方やセカンドキャリアをどのように考えたいか、どこから手をつけ始めたいか悩んでしまう方も多い現状を指摘します。

そこで Indeed では、シニア期に向けた仕事探しやセカンドキャリア形成を支援するために、高橋伸典氏と共同で、「キャリア棚卸&発見シート」を開発し、誰でもご利用いただけるよう無料公開いたします。本シートを活用することで、これまでのキャリアの棚卸、自身の強みやスキルの発見、仕事におけるアピールポイントの言語化、今後のキャリア形成に向けて必要なことの整理や設計を行うことが可能となります。個人でのご利用はもちろん、企業の研修等でもワークシートとして活用していただきやすいツールです。

「We help people get jobs.」をミッションとする Indeed は、あらゆる人々が公平に自分にあった仕事を得られる社会の実現を目指しています。本シートが、これからシニア期を迎える方々やシニア世代の方々にとって、ご自身に合ったセカンドキャリアの道筋を見つけたり、最適な仕事を見つけたりする一助になることを願っています。

## ■ 「シニア期に向けた『キャリア棚卸&発見シート』」開発・公開の背景

総務省の統計※1によると、65歳以上の高齢者の就業者数は2004年以降18年連続で増加し続け、2021年は909万人と過去最多となりました。2021年の高齢者の就業率（65歳以上人口に占める就業者の割合）は25.1%と、4人に1人以上が就業している状況です。

Indeed上での仕事探しにおいても、「70代」をキーワードに仕事を検索された件数※3は5年間で53.7倍に、「60代」をキーワードにした検索数は5年間で7.9倍に増加するなど、高齢者の就業者数が増加傾向にあります。一方で、Indeedが50歳～79歳の1,800名を対象に行った「シニア世代の就業」に関する意識調査※2（2022年9月実施）では、50代～70代の約6割（58.3%）が60・70代以降のシニア期も働く意欲・必要性を感じているものの、9割以上（92.7%）が働くことに不安や課題を抱えていることがわかりました。

また、シニア期に働く意欲・必要性を感じている人のうち、約4人に1人（22.6%）はシニア期の働き方を具体的に検討したことがない状態にあることがわかりました。検討を始めている人であっても60歳以降になってから検討し始めた人が3割以上（33.0%）にのぼる状態でした。

一方で、既にセカンドキャリア※4を歩んでいる人からは、これからシニア期の働き方を考える人へのアドバイスとして、「自分のスキル・能力を整理しておいた方が良い」が32.7%と最多となり、「早いうちから考え始めたほうが良い」とした人も28.9%いました。

Indeedではこれらの状況を受けて、セミナー・研修を通じて多くの方々に定年後の活動を見据えたセカンドキャリアの支援を行っているセカンドキャリアコンサルタントの高橋伸典氏に協力いただき、共同で、これからシニア期を迎える方やシニア世代の方が自分のスキルや能力を整理するためのサポートツールとして「キャリア棚卸&発見シート」を制作しました。

※1: 総務省統計局「統計トピックス No.132 統計からみた我が国の高齢者—「敬老の日」にちなんで—」

(<https://www.stat.go.jp/data/topics/topi1292.html>) より

※2: 2022年9月 Indeed 調査結果 (<https://jp.indeed.com/press/releases/20221007>) より

※3: 2022年4月 Indeed 調査結果 (<https://jp.indeed.com/press/releases/20220413>) より

※4: 本プレスリリース内におけるセカンドキャリアは、60代・70代以降のシニア期における働き方や仕事を指しています。

## ■ 「シニア期に向けた『キャリア棚卸&発見シート』」概要

- 名称：シニア期に向けた「キャリア棚卸&発見シート」
- 利用方法：以下のURLよりダウンロードいただきご活用ください（PDFデータ/パワーポイントデータ）

<https://go.indeed.com/NYZMWNW>

- 内容：

### 1. [ステップ1：これまでの経験の振り返り]

自身のこれまでのキャリア（仕事やプライベートにおける活動）で評価されたことや感謝されたことなどを、具体的なエピソードをもとに年代別に振り返ります。

### 2. [ステップ2：強み・スキルの棚卸]

約50パターンに分類された行動パターンに基づき、自身の性格や特徴を把握します。その上で、履歴書や職務経歴書、採用面接などにもそのまま応用できるよう、自身の強みとスキルを整理します。

### 3. [ステップ3：経験・強みを言語化する]

ステップ1で振り返った経験と、ステップ2で整理した強みやスキルを組み合わせ、具体的に自身のアピールポイントを言語化します

### 4. [ステップ4：これからの自分を思い描く]

ステップ3で振り返ったアピールポイントをもとに、今後（60代・70代以降）どんな仕事や働き方をして、どんな自分でありたいか、そのために何が必要かなどを整理します

## ■ 「シニア期に向けた『キャリア棚卸&発見シート』」共同開発者 セカンドキャリアコンサルタント 高橋伸典氏コメント

定年後も働くことが当たり前となってきている昨今、シニア期の働き方について様々な情報が溢れていますが、大切なことは自分に合った仕事を見つけることだと考えます。

20代～40代のキャリアと違い、シニア期は体力的な問題や、仕事における優先順位が変わってきたりするために、より広い選択肢を検討する必要があります。また、これまで働く中で培ってきた知識とスキルが間違いなく蓄積されています。それを最大限活かせば自分に合った仕事は見つけやすいのですが、これまで私が講師を務めたセカンドキャリア形成のための研修やセミナーに参加された方の多くは「自分にはアピールできる強みなどない」とよく言われます。

今の50代以降の世代は、転職があまり一般的ではない時代を過ごし、転職経験が一度もない方も多く、定年退職後の仕事探し・再就職活動は、新卒採用以来40年ぶりという方も少なくありません。そのため、改めて客観的に自分を見つめ直す機会もなかったことと思われまます。

そこで今回ご自身の強みに気づき、それに基づいたセカンドキャリアを考えていただくために「キャリア棚卸&発見シート」を開発しました。これに取り組んでいただくことで、ご自身のキャリアを振り返り、そこから見える強み、アピールポイントを見つけていただけるよう工夫しています。シートに書き込むことによって、忘れていたり気付いていなかったりする強みを発見できるだけでなく、自分が大切にしているものにも気付くことができ、今後進むべき道が見えてきます。

この『キャリア棚卸&発見シート』が自分に合ったキャリアを選択し、より良いセカンドキャリアを築いていただくキッカケになれば嬉しく思います。

### プロフィール



高橋 伸典（たかはし のぶのり）  
セカンドキャリアコンサルタント  
モチベーション総合研究所 代表／東京定年男女の会主宰

1957年兵庫県生まれ。同志社大学を卒業後、34年間製薬会社で営業、人事、社員教育を担当する。57歳で早期退職し再就職するも、多くのつまずき、苦労を経験する。しかし試行錯誤を重ねることで乗り越え、リスクなく独立する道をつかみ取る。この定年活動がマスコミに注目され、TBS テレビ『ビビット』『定活』特集に出演、『サンデー毎日』『産経新聞』他、多くのメディアに掲載される。

モチベーションを高め、セカンドキャリアに自信を持たせるセミナー・研修講師として5,000人の受講者に明るい未来と希望を与え、行動変容につなげてきた。特に、東京都主催の「東京セカンドキャリア塾」などで行った自らの定年活動の苦労体験に基づくセミナーは、受講者から「多くのサラリーマンの実態が反映されていて納得かつ共感を覚えた」「アドバイスが具体的なので、すぐにでも実践できる」と好評を博している。また、「東京定年男女の会」を主宰し、定年活動、セカンドキャリアのサポートを行っている。現在は全国のシニアに向け、定年活動に役立つ情報を発信し続けている。

## ■（ご参考）Indeedのシニア世代の就業のサポートについて

Indeedでは、今回公開した、シニア期に向けた「キャリア棚卸&発見シート」のほか、求職者の仕事探しやキャリアの構築をサポートするため、『Indeedキャリアガイド』において様々な記事を掲載しています。

- Indeedキャリアガイド：<https://jp.indeed.com/career-advice>
  - 自分らしいアンコールキャリアの見つけ方：  
<https://jp.indeed.com/career-advice/finding-a-job/how-to-start-encore-career>
  - 60歳からのキャリアチェンジを成功させるポイント：  
<https://jp.indeed.com/career-advice/starting-new-job/changing-career-at-60>
  - シニア世代におすすめのアルバイト11選：  
<https://jp.indeed.com/career-advice/finding-a-job/best-jobs-for-seniors-over-60>

## Indeed（インディード）について

Indeed は、最も多くの人が見つめている世界 No.1 求人検索エンジン\*です。現在 60 カ国以上、28 の言語でサービスを展開し、求職者は何百万もの求人情報を検索することができます。300 万以上の企業が Indeed を利用して従業員を見つけ、採用しています。月間 3 億人以上のユーザーが Indeed を利用\*\*し、求人検索や履歴書の登録、企業の情報検索を行っています。詳細は <https://jp.indeed.com> をご覧ください。

\*出典：Comscore 2022 年 9 月総訪問数

\*\*出典：Indeed 社内データ 2022 年 4～9 月

### 本件に関するお問い合わせ先

Indeed Japan 株式会社 広報窓口 E-mail: [jp-pr@indeed.com](mailto:jp-pr@indeed.com)

Indeed Japan 広報事務局  
(株式会社オズマピーアール内 担当：五十嵐、高濱、入澤、伊郷)  
TEL: 03-4531-0250 / E-mail: [indeed-pr@ozma.co.jp](mailto:indeed-pr@ozma.co.jp)