堺市 SAKAI CITY

# 50歳からの これからの 仕事選び講座

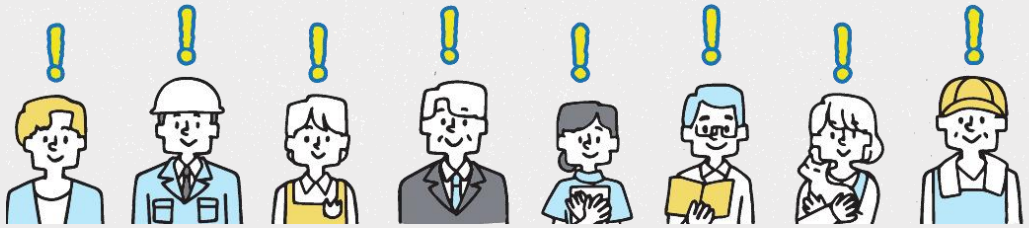
ミドル・シニア しごと応援 プログラム

就職支援 セミナー

― 知る・試す・確かめる、自分に合う仕事と働き方 ―

簡易用

2026.10.9(金) 13:30-15:30



対象　50歳以上の方(ミドル世代・シニア世代)

今日のゴール

# 今日のゴールは「続けられる仕事」の判断軸を持ち帰ること

120分で、次の4つを言葉にして持ち帰ります。

1

## 経験を棚卸し

肩書ではなく、対応力・気配り・段取り力として言葉にする

2

## 続けられる条件

通いやすさ、働く日数・時間、体力との相性を優先順位づけする

3

## 仕事の理解

コンビニ・物流・製造・サービスの役割と働き方を知る

4

## 次の一歩

興味のある仕事と確認したい条件を整理し、相談・応募につなげる

**知る・試す・確かめる ― 自分に合う仕事と働き方を見つける120分**

前半
50分

ミニセミナー

# これからの自分に合う働き方を整理する

経験・条件・仕事理解の3つをつなげて、「自分に合う働き方」を言葉にします。

## ① これからの働き方を考える

人間力の棚卸しと、企業が求める姿勢を確認する。
希望条件に優先順位をつけ、無理なく続けられる条件を明確にする。

## ② 身近な仕事を知る

コンビニ・物流・製造・サービスの特徴を確認する。
仕事内容・働き方・必要な力を知り、「自分にもできそうか」を具体的に考える。

ミニセミナー ❶

# 肩書ではなく「人間力」を棚卸しする

これまでの経験を、別の職場でも活かせる4つの力に言い換えます。

## 対応力

予定変更やトラブルが起きたとき、状況を整理して落ち着いて対応した経験。

## 気配り

相手の様子を見ながら、必要な声かけや支援を先回りして行った経験。

## 段取り力

優先順位を決め、周囲と調整しながら時間内に仕事をやり切った経験。

## 継続力

決められた手順を守り、毎日安定して丁寧に積み重ねてきた経験。

**「何をしてきたか」より「どんな場面で、どう動いたか」を思い出す**

ミニセミナー ❶

# 世代によって、期待される役割は少し異なる

自分の強みと希望する働き方を、企業の期待と重ね合わせます。

## ミドル世代（概ね50～59歳）

### 管理する人から、現場で価値を出す人へ

**現場の即戦力**
管理だけでなく自ら手を動かす。スピード感と柔軟なフットワークを示す。

**周囲を支えるサポート力**
若手とベテランの間に立ち、業務フォローや気配りでチームを支える。

**中長期の就労意欲**
65～70歳までの働き方も見据え、腰を据えて貢献する意思を伝える。

面接では「自分も現場に入る」姿勢を具体例で伝える

## シニア世代（60歳以上）

### 無理なく、丁寧に、長く続ける

**条件への柔軟性**
短時間・週2～3日勤務など、企業のシフトや役割に柔軟に応じる。

**確実さと丁寧さ**
検品・見守り・清掃など、決められた業務を正確にやり抜く。

**落ち着いた接遇力**
穏やかな笑顔と親切な応対で、地域のお客様に安心感を与える。

希望条件を狭めすぎず、「確実にできること」を信頼へ変える

ミニセミナー ❶

# 仕事選びは「続けられる条件」から整える

給与や職種名だけで決めると選択肢は狭くなります。全部かなえるのではなく、優先順位を決めます。

条件1

## 通いやすさ

片道時間、交通手段、雨天時、早朝・夜間の移動まで具体的に確認する。

自分に質問（書き込み）

片道　　分までなら通える

条件2

## 働く日数・時間

週何日・1日何時間なら続けられるか。固定勤務かシフト制かも確認する。

自分に質問（書き込み）

週　　日・1日　　時間まで

条件3

## 体力との相性

立ち仕事、重量物、温度環境、休憩の取りやすさを仕事内容と合わせて考える。

自分に質問（書き込み）

立ち仕事は　　時間まで

**条件は「妥協」ではなく、長く働くための設計。そのうえで仕事内容（得意・興味）を重ねる**

ミニセミナー ②

# 身近な4分野は、人間力を活かせる実践フィールド

「できそう・続けられそう・興味がある」の3点で見比べます。

## 人と接する仕事

### コンビニ　接客・品出し・清掃

気配り、段取り力、機器を覚える姿勢が活きる

### サービス　受付・案内・警備・清掃・施設管理

落ち着いた応対と、相手に合わせた声かけが活きる

**確認ポイント**　忙しい時間帯、レジ操作、
立ち仕事の長さ、研修の進め方

## モノを支える仕事

### 物流　仕分け・検品・梱包

正確さ、継続力、決められた手順を守る力が活きる

### 製造　組立・加工・検品・梱包

集中力、手順順守、異常に気づく力が活きる

**確認ポイント**　扱う重量、温度環境、作業速度、
安全ルール、勤務時間帯

**未経験でも、人生経験で身につけた「気配り・マナー・対応力」は活かせる**

まとめ

# できること・続けられる条件・次の一歩を言葉にする

1. 経験は、肩書ではなく「人間力」に言い換える
2. 条件は、通勤・時間・体力の優先順位で考える
3. 興味のある仕事を一つ選び、相談・応募につなげる

INFORMATION

11/13（金） 50歳からのこれからの仕事選び講座【第2回】
11/17（火） 合同企業説明会 （会場：堺市産業振興センター）

このあと、個別支援・相談（キャリアナビさかい）のご案内とアンケート（兼キャリアナビさかい登録）のご記入をお願いします。

お問合せ先：堺市ミドル・シニアしごと応援プログラム運営事務局（一般財団法人大阪労働協会） TEL 06-4794-7360（平日9:15-18:00）