

「60代からの働き方 判断整理ワーク」 — 辞める・続けるの前に、自分の条件を 整理する —

はじめに

「辞めたい気持ち」と
「まだ続けたい気持ち」。

60代になると、
この2つが同時に存在することがあります。

このワークは、

👉 正解を出すためのものではありません。

👉 「自分は何を大切にしたいのか」

を整理するためのものです。

答えを急がず、
まずは今の状態を言葉にしてみてください。

STEP1 | 今の状態を整理する

① 今、一番近い感覚はどれですか？

- もう働きたくない
- 本当は辞めたい
- 辞めたいけど不安
- まだ必要とされたい

- 少しだけ働きたい
- 何が正解か分からない
- 周囲と比べて焦る
- まだ整理できていない

② 仕事について、今感じていることを書いてみてください

(自由記入欄)

STEP2 | 「辞めたい理由」を整理する

① 何が一番つらいですか？

- 人間関係
- 通勤
- 体力
- 責任
- ストレス
- やりがい不足
- 時間がない
- 将来不安
- その他

② 本当に辞めたいのは「仕事」ですか？

それとも…

- 今の働き方
- 今の環境
- 今の人間関係
- 今のペース
- 今の役割
- 自分でもまだ分からない

STEP3 | 「続けたい理由」を整理する

① 続けたい理由はありますか？

- 収入
- 社会とのつながり
- 健康維持
- 生活リズム
- 誰かに必要とされたい
- 家にいる不安
- やることがなくなる不安
- まだ働ける感覚がある
- その他

② 「失いたくないもの」は何ですか？

(自由記入欄)

STEP4 | 優先順位を整理する

今の自分に近いものを3つ選んでください

- 自由
- 安心
- 収入
- 健康
- 人とのつながり
- やりがい
- 家族との時間
- 社会参加
- 自分の時間
- 挑戦
- のんびり暮らすこと

優先順位を書いてみてください

1位 _____

2位 _____

3位 _____

STEP5 | 比較を整理する

① 最近、誰かと比べていませんか？

- SNSの人
- YouTubeの人
- 元同僚
- 友人

- 配偶者
- 成功している人
- 早期退職した人
- 比較していないつもり

② 比較すると、不安は増えますか？

- 増える
- 少し増える
- 変わらない
- 分からない

STEP6 | 働き方の選択肢を整理する

「続ける」「辞める」以外に気になるものはありますか？

- 週3勤務
- 小さな副業
- 在宅ワーク
- 趣味の延長収入
- 地域活動
- 経験販売
- 短時間勤務
- まだ考えられない

気になる理由を書いてみてください

STEP7 | 最後の整理

今、一番近い感覚はどれですか？

- 少し整理できた
- まだ迷っている
- 逆に迷いが増えた
- 本当の不安が少し見えた
- 「辞める・続ける」だけではない気がした
- 自分の条件を考える必要がありそう

最後に

60代の働き方は、

「正解探し」

ではなく、

👉 「何を大切にしたいか」

を整理する時間なのかもしれません。

辞める人にも、

続ける人にも、

それぞれ理由があります。

大切なのは、

他人の正解ではなく、

自分の条件で考えること。

このワークが、

「少し整理してみよう」

と思うきっかけになれば嬉しいです。