

退職・転職・起業・副業など  
50歳からもっと幸せに生きるヒントが見つかる

# 〈人生100年時代〉50歳からの人生のガイドブック

## 『幸せになる! 50歳からの仕事の辞め方、変え方、始め方』

### 5/29 発売

サラリーマンから未知の島に移住! パートタイマーから自分のお店を開業! IT+林業+カメラマンの“複”業!  
50歳から新しい生き方をスタートさせた10人が登場



株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:関川誠)は、『幸せになる! 50歳からの仕事の辞め方、変え方、始め方』を、2024年5月29日(水)に発売します。  
「35歳を超えると転職は難しい」という話は今は昔。団塊ジュニア世代が50歳を迎え、50代、60代が退職・転職に踏み切ったり、子育てを終え新たに仕事を始めた話をよく耳にするようになりました。本誌では、今年の3月末に放送作家を引退した鈴木おさむさんや、39歳まで専業主婦→52歳で社長になったドムドムハンバーガーの社長・藤崎忍さんをはじめ、50歳前後の転機に働き方・生き方を変えた皆さんのリアルな選択と現在をインタビュー。この世代から仕事を“辞める”“変える”“続ける”“始める”ヒントやノウハウがたくさん詰まっています。  
「10年後、20年後も、今と同じまま働く……?」人生100年時代の今考えたい、50歳からの幸せな生き方・働き方へと、背中を押す一冊です。

『幸せになる! 50歳からの仕事の辞め方、変え方、始め方』 発売日: 2024年5月29日 / 定価: 1210円(税込)

本誌ノウハウ  
ページ監修!

専門家が提言! これからの“50歳から”の働き方について

1998年までは55歳定年制が適法でしたが、現在は「50代、60代になっても職業人生はまだこれから」という時代です。大きく社会状況が変わり、定年=リタイアではなくなりました。働いているからこそ人はいくつになってもいきいきとしていられるのです。会社や人まかせにするのではなく、自分の人生のハンドルは自分で握って、人生後半戦のキャリアは「働きがい」の物差しで見えていきましょう。

人材育成支援企業(株)FeelWorks代表取締役・前川孝雄氏



## 10人10通り 50歳からの新しい生き方・働き方

※一部ご紹介

### ● 医療機器業界25年→瀬戸内海・因島に移住&起業

丸山邦夫さん (55歳)

自宅の目の前に広がる海



「海の近くで釣り三味の生活を」という夢を実現!  
未知の島に移住し、出会いを大切に新たな事業をスタート!

### ● 広告制作会社 正社員→定年後再雇用

大原美弥子さん (63歳)



“定年後再雇用制度”を視野に、50代から準備をスタート。「100%仕事」の生活から「50%仕事」へ。60代からの新たなチャレンジで、新しい自分を発見!

### ● パートタイマー→55歳で洋菓子店を開業!

正伯和美さん (50代)



お菓子作りが好きな専業主婦から、パート勤めで貯めたお金で洋菓子店を開業!

### ● 産業ガス業界25年→経営コンサルタント+シェアオフィス経営

上原秀教さん (59歳)



入社当時から、いつでも会社を辞められる自分を追求し続けて、48歳で早期退職を選択。“やりたいこと”、“やれそうなこと”、“求められそうなこと”を棚卸しし、現在の事業は、経営コンサルタントとシェアオフィス経営の二刀流。

ほかにも、「出版業界30年&パートタイマー⇒夫婦で起業」「日系ホテル30年⇒外資系人材サービス企業」  
「IT企業+カメラマン+林業の“複”業」「精密機器業界25年⇒占術師&中東法人サポート」「銀行員30年⇒FIRE」  
など…50歳から新しい生き方をしている方々を紹介しています。取材もご相談ください!

50代は見栄やプライドを整理できる時期



引退理由は、人生2個目の天職を作るため

30年以上続けた放送作家を引退した理由は、体力、気力の限界」などではなく、「人生2個目の天職を作る」ため。僕みたいな人間が新しいことを始めて成功したら、「テレビの世界の一線で頑張っていた人って、ほかの世界に行っても頑張れるんだ」と見方も変わると思うんです。

どんな人間でいたくて、どんな生き方をしたいか。

仕事に対する診断「仕事の人間ドック」は大事

健康診断のための人間ドックはあるけど、仕事を診断するための人間ドックみたいなものはない。「自分が今の仕事に対してどう思っているのか」「そもそも自分は何をしたいのか」「何を面倒くさいと思っているのか」などといったことを「仕事の人間ドック」のつもりでチェックすることで、この先の自分は「どんな人間でいたくて、どんな生き方をしたいか」を考えるヒントに。

鈴木おさむ（すずき・おさむ）さん プロフィール

1972年4月25日生まれ。19歳のときに放送作家になり、それから32年間、様々なコンテンツを生み出す。2023年10月、SNSで2024年3月末での放送作家業引退宣言をし、話題に。現在は、「スタートアップファクトリー」を立ち上げ、スタートアップ企業の若者たちの応援を始める。コンサル、講演なども行う。

39歳で初就職、52歳で社長になったドムドムハンバーガー・藤崎忍さんの異色の経歴

“目の前のこと”を一步一步やっているだけ

39歳

渋谷のギャルたちに学んだ「他者をリスペクトする心」

初就職。友人の紹介でSHIBUYA109のアパレルショップ店員に。売上を伸ばすも、オーナーの経営方針の変更により退職。

44歳

予約必須の人気居酒屋を開業！

約半年間の居酒屋でのアルバイトを経て、居酒屋を開業。常連客の誘いにより、ドムドムハンバーガーのメニュー開発顧問に。

52歳

9カ月で、ドムドムハンバーガー代表取締役に抜擢！

ドムドムフードサービスに入社。9カ月後、代表取締役に就任。2021年に黒字化を達成し、以後も黒字経営を継続中。



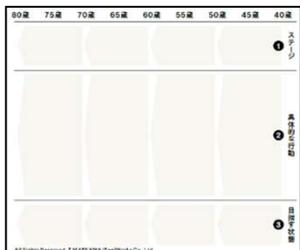
藤崎忍（ふじさき・しのぶ）さん プロフィール

1966年7月21日生まれ。短大卒業後すぐに結婚し専業主婦に。2005年、39歳のときにSHIBUYA109内のアパレルショップの店長になり売上を倍増させるも、5年後にオーナーの経営方針の変更により退職。居酒屋でのアルバイトを経て、2011年に居酒屋「そらき」を開業し、約1年後に2店舗目をオープン。2017年にドムドムハンバーガーのメニュー開発顧問となり「手作り厚焼きたまごバーガー」をヒットさせる。同年ドムドムフードサービスへ正式入社し、その9カ月後に代表取締役社長に就任。

人材育成支援企業経営者・前川氏が50歳からの人生の在り方について解説！  
まだやりたいことがない人、迷いがある人へのヒントも

【自分がやりたいことを明確にする「未来シミュレーション」年表の書き方】

人生後半戦のこれから20～30年先を見越して、自分のキャリアビジョン実現に向けて、どう働いていきたいのか考えましょう。



年表の書き方

POINT：「強み」と「弱み」を整理すること

- ① 数年ごとに区切って、各ステージ（期間）が自分のキャリアにとってどういった位置づけにあたるのかを考えて書く。
- ② 各ステージ（期間）ごとに、自分は主体的にどんな挑戦をしていくのか、具体的に考えて箇条書きする。周りの人への働きかけも意識し、優先順位の高いものから順番に整理していく。
- ③ 各ステージ（期間）ごとに、どういった「理想の状態」を目指すのか考えて書く。

【「7つの質問」で「本当の自分」を知る】

| 強みを強化する              | キャリアプラン・課題               | 自己認識・強みの認知                | 組織観・市場理解              | マインドセット                  | キャリアビジョン構築                 |
|----------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------|--------------------------|----------------------------|
| Q7<br>今のうちから何を強めますか？ | Q6<br>あなたの強み・弱み、何が必須ですか？ | Q5<br>会社以外で強みを持つにはどうしますか？ | Q4<br>理想の仕事・人は何人いますか？ | Q3<br>やりたいことと強みは関係ありますか？ | Q2<br>キャリアビジョンを語るにはどうしますか？ |
|                      |                          |                           |                       |                          | Q1<br>自分の未来、どうなりたいですか？     |

50歳からの人生後半戦を構想するにあたり、後悔のない選択をするためには、しっかりと自分と対話することが大切です。人生後半戦は、仕事＝苦役ではなく、仕事＝天職といえる職業人生を作っていきましょう。