

## セカンドキャリア選択の意思決定要因調査（プレ調査）<sup>1</sup>

西村 美奈子<sup>2</sup>、遠藤 佳代子<sup>2</sup>

### Pre-Survey of Decision-Making Factors in Choosing a Second Career

NISHIMURA Minako, ENDO Kayoko

#### 【概要】

これまで、企業で長年働き続けてきたマチュア世代（40 代後半から 60 代）の女性たちの定年後の「セカンドキャリア」に関して、様々な角度から調査・研究を重ねてきた。定年まで働き、定年後も「セカンドキャリア」として、充実した日々を過ごすことを望んでいる女性たちの中には、セカンドキャリアをどう選択すべきか悩んでいる女性も少なくない。そこで改めて、女性たちのセカンドキャリア選択の意思決定要因に着目した。定年後のセカンドキャリアを女性達がどうやって決断したのか、決断しようとしているのか、あるいは迷っている人の迷いは何なのかを調査することを目的に設問を検討した。アンケート調査を実施する前に、設問項目の妥当性を検討するために、すでに定年退職を経験した女性たちにインタビューを実施した。

その結果、見えてきたものは定年退職を経験した方々は働くことが好きで、定年後も何か仕事をしたいと思い、それなりに準備をして、定年を迎えていた。一方で人生 100 年時代を表すように彼女たちも高齢になってもまだ元気であり、当初の実行計画に加えて、さらに次のステージを模索されていた。資格を取ったり、新たな仕事に就いたり試行錯誤を重ねている。今回のインタビューを通じ、また多くの参考図書进行调查し、変化の多い世の中であって、定年後 40 年を考えると、セカンドキャリアのステージはひとつとは限らず、さらにその次もある可能性も見えてきた。次年度の本調査に向けてセカンドキャリアを考えると、様々な可能性を考慮していく必要性を認識した為、本調査に向けて更に検討をしていく。

#### 1. 背景

1985 年に制定され、86 年から施行された男女雇用機会均等法は、労働史上における女性の働き方が大きく変化するターニングポイントであった。その頃、入社した女性たちが定年を迎えていく。一方、人生 100 年時代と言われ、昨年改定された「高年齢者雇用安定法」では、60 代も働くことを基本に、企業に 70 歳までの雇用の努力義務を課した。まさに、60 代も働く時代である。

<sup>1</sup> 本研究は 2022 年度昭和女子大学現代ビジネス研究所の研究助成を受けたものである。

<sup>2</sup> 昭和女子大学現代ビジネス研究所 研究員

これまで、定年まで働き続けてきた女性たちはその先のセカンドキャリアについてどう考えているのか、実態はどうかをテーマに様々な角度から調査・研究を重ねてきた。定年まで働き、定年後も「セカンドキャリア」として、充実した日々を過ごすことを望んでいる女性たちの中には、セカンドキャリアをどう選択すべきか悩んでいる女性も少なくない。そこで改めて、女性たちのセカンドキャリア選択の意思決定要因に着目した。

## 2. アンケート項目検討

### 2.1 目的

定年後のセカンドキャリアを女性達がどうやって決断したのか、決断しようとしているのか、あるいは迷っている人の迷いは何なのかを調査することを目的とする。

### 2.2 アンケート概要

アンケートでは、セカンドキャリア選択要因を明らかにするためにまず設問を検討した。現状のセカンドキャリアの状況によって、3つのグループに分け、設問を検討した。

**Group A** : セカンドキャリアを決断し、すでにセカンドキャリアに踏み出している

**Group B** : セカンドキャリアを決断したが、まだセカンドキャリアには踏み出していない

**Group C** : セカンドキャリアに迷っている (決断できずにいる)

表 1 : グループ別 アンケート設問案

|         | 設問 案  | 共通設問 案   |
|---------|---|--|
| Group A | <ul style="list-style-type: none"> <li>・今、何をしているか？ (もともと何をしてた？)</li> <li>・いつから次のステージに移ったか？ 何歳？</li> <li>・どうやって手に入れた？</li> <li>・準備はいつから</li> <li>・道を選んだ理由</li> <li>・踏み出す決心ができた理由</li> <li>・継続の見通し</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・今の充実度<br/>(GroupA・B 共通)</li> </ul>         |
| Group B | <ul style="list-style-type: none"> <li>・定年まであと何年？</li> <li>・道を選んだ理由</li> <li>・準備している？</li> <li>・興味や趣味(有り無し)</li> </ul>  |  |
| Group C | <ul style="list-style-type: none"> <li>・定年まであと何年？</li> <li>・セカンドキャリアについて考えているか？</li> <li>・興味や趣味(有り無し)</li> <li>・なぜ決められない？<br/>&lt;わからない&gt;</li> <li>①全然先がわからない。②踏み出す勇気がない。<br/>&lt;忙しい&gt;</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・後輩への<br/>アドバイス<br/>(全 Group 共通)</li> </ul> |

## 2.3 アンケート実施にあたって

「定年後のセカンドキャリアを女性達がどうやって決断したのか、決断しようとしているのか、あるいは迷っている人の迷いは何なのか」が、本研究のリサーチクエッションである。

アンケート実施にあたって、設問項目の妥当性を検討するために、事前にプレ調査として、インタビュー調査を実施した。

## 3. インタビュー調査

### 3.1 目的

50 代で定年後の絵が描けない方たちの要因を探るために、すでに定年を迎えた方たちに実態を伺い、定年後の描き方を探る

### 3.2 調査方法

インタビュー調査は、事前にいくつかの質問を提示した半構造化面接法を用いて、個別に実施した。調査対象者とはすでにラポールは形成されていたため、簡単な挨拶と本調査の目的を告げ、最初に属性をヒヤリングし、その後事前に準備した質問内容に沿って、インタビューを行なった。それぞれのインタビュー時間は1時間から1時間半である。

### 3.3 調査対象者

調査対象者は、筆者のひとりが所属する趣味のグループのメンバーから、60代、70代で働き続け、定年を迎えた女性5名を抽出した。調査対象者の属性は以下のとおりである。

調査対象者は所謂団塊の世代が多かったが、この世代では大卒女子が就職するのは大変困難な時代で、公務員、教師か外資系企業しか大卒女子の採用はなかった。当時、一般企業が採用する女性事務職は短大、高卒のみで、入職しても社内結婚して寿退職するのが主流であった。

そんな時代に就職、転職をし、結婚、出産、育児との両立等の困難を乗り越えて、定年まで勤め上げた方々にインタビューを行った。

表 2：調査対象者

|       | A さん   | B さん | C さん   | D さん   | E さん  |
|-------|--------|------|--------|--------|-------|
| 年齢    | 77 歳   | 76 歳 | 77 歳   | 78 歳   | 67 歳  |
| 業界    | 通信     | 生保   | 広告代理店  | 出版     | メーカー  |
| 学歴    | 高卒     | 短大卒  | 大卒     | 大卒     | 短大卒   |
| 既婚・未婚 | 既婚、子供有 | 独身   | 既婚、子供有 | 既婚、子供有 | 独身    |
| 職種    | 事務職    | 営業職  | 営業職    | 編集、広報  | 秘書、渉外 |
| 退職年齢  | 55 歳   | 56 歳 | 61 歳   | 60 歳   | 60 歳  |

### 3.4 インタビュー概要

■**A さん**： 高卒で交換手として入社。3 年後に本社勤務になり、一般事務として 20 年働く。その間に結婚出産を経て 1986 年に雇用機会均等法施行に伴い、係長に昇格。支店への転勤などを経験した。新しい事業を担当することが多く、どの仕事も逃げずに積極的に引き受け、勉強した。テレマーケティング、女性活用、人材育成、営業所長、社会貢献 (CSR) などを担当。55 歳で役職定年になり、子会社に異動。副店長、人材育成、料金徴収業務など、72 歳まで途切れなく誘いがあり、関連会社で仕事ができる。現在は趣味と時々あるマナー講師の仕事をしている。

後輩へのアドバイス： 自分のやる仕事に責任を持ち、逃げずに頑張れば結果はついてくる。手を挙げること、未知を切り開くこと。そうすると仕事がやってくる。また、困っていると周りが助けてくれたので自分も人を助けることを心掛けた。資格を持つことは強みになる。好きなことを持つ。

■**B さん**： 大手生保で管理職を経験。最後はマーケティング部次長。母親の介護で早期退職した。お金は貯めていたので、定年後はボランティアをすると決めていた。半年後、介護が不要になったので、その後の目標として世界一周クルーズを計画。そのために英語とダンスを学んでいる。英語は 8 年学び、小学校の英語授業の補助要員の訓練を受け、現在は養護施設の子供たち数名に里親代わりの英語を個人レッスンしている。更に視覚障害者をサポートするボランティアのトレーニングを区報に応募。資格を得て、赤十字に登録。視覚障害者の生活支援や散歩、通勤のサポートをしている。

後輩へのアドバイス： ボランティアは人のためではなく、自分のためになる。学びも沢山あり、気の合った仲間もできる。そこからの情報や人脈も広がり、世界が広がっていくことが実感できます。

■Cさん： 女子大生の就職が難しい時期だったので、卒業後米国留学を経て、結婚、アメリカで就職。出産を経て 2 歳の子供と夫と帰国。暫く子育てに専念したが、パートで英語の仕事は続けていた。子供が小学生になるタイミングで親と同居し、外資系広告代理店に友人の紹介で就職。(転職サイトがない時代) 最初は裏方だったが、欲が出て営業担当に異動。管理職にも挑戦し、30 年同じ企業で頑張った。61 歳の時、M&A で吸収される側になり、ポストオフに伴い退職。フリーのマーケティングコンサルタントとして起業し、前職や人脈での仕事を数か月単位でこなしていた。63 歳の時に NPO 法人に誘われ、フルタイム勤務に。10 年在職した。その間に次の仕事と思い、国家資格の通訳案内士の資格を 70 歳で取得 (2 年がかり)。研修を受けて、知見と人脈が広がり楽しかった。73 歳で NPO 退職後は趣味 (ダンスと旅行) 三昧。ただ、まだ単発でマーケティングの仕事を請け負うこともある。

後輩へのアドバイス： 60 歳で悩まなくても大丈夫。70 歳でも資格は取れるし年齢を気にしてはいけない。何かやろうかなという好奇心を持ち続けることが大切。お金を稼げる仕事は切らさない方が良く。楽しんでやること。人と接しネットワークは維持すること。損得は考えずに人の為に何かをすると後で何か他からでも返ってくる。心身ともにヘルシーであること。

■Dさん： 放送局のアナウンサーを出産退職。失業保険をもらうために受けた出版社で採用となり、子育てしながら働く。ハローワークでお手伝いさんを探し、同じマンションにビラを撒いて保育園の送迎を頼める人を探した。子供に手がかかるのは 10 年と割り切ってお金を使った。50 代の時に新企画を通してようやく編集長になれた (まだ女性が編集長になるのは大変だった時代)。定年まで勤めて介護退職した。その後はフリーで仕事をしている。在職中に異動した広報で代理店人脈ができ、広報の仕事や編集の仕事で請負をしている。NPO でも広報の仕事を頼まれ、7 年在籍。その後は年齢も高くなったので、新たに治験の審査員をペースを落として行っている。

後輩へのアドバイス： 定年後でも仕事と関連するスキルを自ら勉強することは必要 (私は Excel や Word などを何年か学んだり、仕事につながる勉強は欠かさなかった。) 日本語教師の資格も取ったが、時間を拘束されるのが嫌でその仕事はしていない。やってみないとわからないこともある。

■Eさん： 大手メーカーの事務職として支社採用。経理部を経て統括部長の秘書を 5 代仕えた。その後人事部に異動し販売会社の女性社員の育成研修を担当。その後元上司の副社長昇格に伴い、本社の秘書に戻る。上司退任後は CS 本部に移動し、渉外担当となる。ここで主任に昇格。40 代の時に人事が一本化され、グローバル社員になるか、地域限定社員か

の転換を迫られた。管理職を希望しなかったので、地域限定社員となり、給与も下がったまま上がらなくなった。50歳の時にキャリア研修を受講し人生設計をした。その時会社から、①57歳で子会社などに転籍し、65歳までいる。②60歳まで本社に残り定年を迎える、の2択を迫られ②を選んだ。結果60歳になったときに、再雇用制度が出来て一旦退職後週3日の再雇用で65歳まで過ごした。その後は近所でパートでもと思ったが、コロナ禍で出来ていない。趣味（コーラスとダンス、写真）を楽しんでいる。コロナが収まったら働きたい。

後輩へのアドバイス：やりたいことがあれば、早めに準備をした方が良い。しがらみや縛りのない世界で自分のやりたいことをすればよいのではないかと。

### 3.5 友人好事例

インタビューの際に、自身の他に、一緒に定年退職された方や同期などの様子も合わせて聞き、参考になる好事例を数例取得した。

友人好事例 1：定年退職後小説家になりたいと、小説家コースで勉強を始めた。初期の小説はひどかったが、コツコツと勉強して10年たったら、今は小さな文芸賞を取るまでに成長。俳句もやっていて、趣味の写真と組み合わせて Photo 俳句というジャンルを創って展示や即売もされている。「彼女を見ると目標をもってやれば、定年後は長くはない、何でもできると思った。」と語っていた。

友人好事例 2：化粧品会社に勤めていた方は定年後の仕事を見据えて自分の仕事を外注化できるようにしていき、定年後に自分で起業して継続している。現役時代は消費者問題の責任者の集まり（公益社団法人 消費者関連専門家会議（ACAP）の総責任者になり、知見、人脈を広げていた。

友人好事例 3：業界団体の「日本ヒーブ協議会<sup>3</sup>」に参加、活動した方たちは、知見や人脈を広げ、世の中の課題意識を持ち、その解決のために定年後起業した方が何人かいた。

### 3.6 インタビューから見えてきたもの

調査対象者はいずれも、定年まで仕事を続けていくことを目指し、また働くことが好き

---

<sup>3</sup> 日本ヒーブ協議会：<http://www.heib.gr.jp/>

消費者関連部門で働く女性が「生活者と企業のパイプ役」としてより良い仕事をするため、その能力向上を目的に1978年に創立。女性活用、育成を目的とする。

という共通点をもつ。定年後も何か仕事ができないか模索していた。ある程度、セカンドキャリアの目途をつけて定年退職されている方が殆どである。業務委託で繋いだ方と、企業から継続的に誘いがあった方といるが、話が来たら断らずに積極的に仕事をしている。

また、一つの頼まれた仕事が次の誘いを呼んでいる。また、誘われる人脈の形成、維持にも努力をしている。特に現役時代に業界団体などで、社外ネットワークに参加し、積極的にそこでの役割（理事や責任者）を果たし、人脈形成に繋げていた。女性同士のネットワークを作り、運営グループでは気の合う人たちと旅行に行ったり、飲み会を開催して交流を深め、その時の人脈で仕事を紹介しあったり、相談していける仲間づくりをしていた。

### インタビューからのコメント

インタビューからは、様々な参考となるコメントが得られた。

- \* 定年後はゆっくりしようと思っていた人が大半。但し、何もしないということではなく、週数回など働き方は緩いが、ある程度責任のある仕事でお金を稼ぎたい、働き続けたいという思いは持っていた。
- \* ボランティアでは満足しない、対価を貰える仕事を模索していた人が多い。
- \* 何人かは仕事を請負でもらえる目途があったので、それをつなぐ。またその人脈形成は欠かさなかった。（社外ネットワークへの参加、等）
- \* 拡大傾向の業界では、次から次へとシニアの仕事を紹介してくれた。（本人の努力も有）
- \* 請負仕事がなくとも、選ばなければそれなりに仕事がある。
- \* 趣味に仕事に人生を楽しんでいる。
- \* シニアになってから資格取得をしている。
- \* やることがあるなら、早めに始めるに越したことはないが、ないならシニアになってからでも資格などは取れ、仕事につなげられる。
- \* ボランティアは否定していない。仕事のきっかけづくり、仲間づくりには大事な要素。
- \* 何がやりたいか、時代により変遷はあるので、好奇心を忘れずに追い求めていく。
- \* 時代のニーズを把握し、必要に応じて自身のスキルアップも欠かさない。
- \* 70代後半になると仕事の依頼は減るが、その年代でも出来るペースの仕事を探している。

就職や就労、評価昇格などで苦勞した世代は定年後の準備もある程度しっかりしていたことが伺える。60代はそれで仕事をしている人が多い。しかしながら、70代後半になると定年前の延長線上の仕事はハイペースではできなくなり、受注を控えている。他の緩いペ

ースで出来る仕事を探している。既に趣味だけをしている人もいるが、少しでも仕事があれば、まだ積極的に仕事をしている。

#### 4. 参考文献からの考察

最近では定年関係の本が数多く出版され、色々な切り口から考察されている。定年退職者としてはまだまだ働き続けたと思っているが、良い求人はなかなかなく、また年齢による区別、差別により、男性でも就職を困難にしている。だが、人生 100 年時代になり、高齢化社会において人材不足に拍車がかかり、高齢者を継続雇用して活用している企業は増えてきている。今後更に実績が増えていけば、働きたい定年退職者たちの雇用の受け皿になっていく可能性は高い。

今回、数ある定年本の中から、象徴的な本を 2 冊紹介し、研究の材料のひとつとした。

##### 4.1 「ほんとうの定年後」(坂本貴志著) シニアの仕事の 15 の事実

定年本は定年後の様々な人々の人生を追う事例紹介が殆どである。この本の前半はなぜ定年退職者が仕事に簡単につけないのかをデータを使いながら現状を解説し、読者のその後の人生設計の一助になるように工夫されている。

- ① 65 歳以上の年収は 300 万円以下 (平均 256 万円、中央値 180 万円)
- ② 生活費は月 30 万円弱まで低下する (教育費、住宅ローンが無くなり、子供たちが独立)
- ③ 稼ぐべきは月 60 万円から月 10 万円に (支出と年金収入の差額は月 10 万円)
- ④ 減少する退職金。増加する早期退職 (自身のキャリアを考えて対応すべき)
- ⑤ 純貯蓄の中央値は 1500 万円 (平均は 2000 万円、持ち家も資産)
- ⑥ 70 歳男性就業率 45.7%、働くことは“当たり前”(70 歳以上まで働ける仕事選び)
- ⑦ 高齢化する企業だが、60 代管理職はごく少数 (定年後の長い延長戦をどう過ごすか)
- ⑧ 多数派を占める非正規とフリーランス (定年後は新しい働き方として有り)
- ⑨ 厳しい 50 代の転職市場 (賃金増加は困難、細く長く働ける職場を検討)
- ⑩ デスクワークから現場仕事へ (事務職、専門職は就職難。スキルの切り売りも新たな手段)
- ⑪ 60 代からの能力の低下を認識する。(減る体力、気力、一方で伸びる対人能力)
- ⑫ 負荷が下がり、ストレスから解放される。(管理ストレスが減り、伸び伸びと仕事ができる)
- ⑬ 50 代で就労観は一変する (仕事に対する価値観の変化。誰かの役に立つ仕事、や



りがい)

- ⑭ 6割が仕事に満足、幸せな定年後の生活（ストレスレスが幸せを呼ぶ）
- ⑮ 経済とは“小さな仕事の積み重ね”である。（仕事人生の締めくくりとしての地域貢献）

厳しい現実、事実が様々な切り口のデータで示されている。あくまでも過去のデータではあり、高齢化人材の活用に向けて舵を切った政府や企業の対応が今後どのような形で変化していくかはこれからである。現状に流されずにチャレンジし続ける人々の活躍でこれらのデータが変化していくことが期待される。

#### 4.2 「女性の覚悟」（坂東眞理子著） 一日一日を大事に過ごす“覚悟” 10 訓

定年本の殆どは男性に向けた本であるが、こちらは働く女性に向けた数少ない定年本である。男女差別（区別）が日常であり、就学も就職も大変苦労した著者が、これからの女性に対して贈るメッセージである。事例集というよりは、著者の人生経験から得た教訓を覚悟の 10 訓として解説している。

こちらにも悩む 50 代の方たちへのアドバイスとしていろいろな視点の提供がされている。

- ① 人生の責任者になる。（50 代からの無形資産は稼げる力）
- ② 自分をいたわる（老後の有形資産＝人生におけるお金の価値をどう考えるか？）
- ③ むつかしい人にならない（50 歳を過ぎたらお人よしが良い）
- ④ 家事・育児・介護はシェア（夫、子供、親、そして外注。一人で抱え込まない）
- ⑤ 穏やかな老後が幸福とは限らない（内面の美、外見の美、学びは大事。）
- ⑥ 足るを知るな（50 歳からの挑戦。世のため人のために大欲を持つ）
- ⑦ 気より頭を使うと疲れない（頭を使う職場を探す。心理的安全性）
- ⑧ モノは捨てても人は捨てない（人脈は敢えて断捨離せずに、ソフトネットワークの構築維持）
- ⑨ 生涯はたらく（社会に貢献するため、働き続ける覚悟を持つ）
- ⑩ 成功不成功は人の価値とは関係ない（自分の強みを見つけ、自分を大切に生きる）

高齢化社会に向けて、働き続けること、生涯現役を目指して、社会貢献として仕事を続けることを著者は薦めている。定年後の 40 年を有意義に過ごすために、少しでも長く働き続けていくための覚悟とヒントが提案されている。

## 5. 本調査に向けて

従来は人生 80 年時代、学び 20 年、労働 40 年、老後の楽しみ 20 年であったが、2016 年にリンダ・グラットン教授らの著書“ライフシフト”が発売されると世界中に衝撃が走った。特に高齢化社会に向かって急速に進んでいる日本にとっては、大きな方向転換が迫られた。2007 年生まれの子供の 50%は 107 歳まで生きるというデータに人生 100 年構想が必要になってきた。定年も 60 歳ではその後 40 年も暇もお金も持て余す時代が現実に来つつある。社会保障も不足し、そして人口の 1/3 が 65 歳以上という超高齢化社会では労働人口もこのままでは維持できない。一方で、2021 年 4 月の高年齢者雇用安定法の改正(施行)にみるように、いよいよ 60 代も働く時代でもある。ボケない様に仕事をし、楽しく暮らせるように収入を得て年金の補填をし、寝たきりにならない様に健康維持も必要である。

今回アンケート調査をするために事前にプレ調査を行ったが、その中で分かったことは

- 団塊の世代は定年後も働き続けるという意思があり、皆、それなりに準備をしていた。
- 定年後に向けた準備にそれほど悩むことなく、現状の仕事の延長線上などで定年後が想定できた。
- 延長線上の仕事だけに限らず、世の中の変化に伴い、自身で資格を取得したり、スキルアップを図るなど、自ら成長し続けて仕事を獲得していた。
- 一方、本調査で対象となる 50 代にとっては定年後が 30 年以上あり、その間の仕事、お金の問題、生きがい、健康など、考えなければいけない要素が沢山ある。
- 意思決定においても一つだけと限らず、人によってはセカンドキャリアの先もあることを意識していくことも必要である。
- 更に昨今のコロナ禍のように世の中の変化が激しく、想定外のことが起こり、VUCA の時代と言われている中、将来に向けての意思決定には何が必要なのかも合わせて検討する必要がある。
- 来年度更なる調査をするために、時代の変化を加味しつつも、世の中の変化に対応できる能力、もしくはどんな時代になろうと揺るがない意思を決めていく手段、手法が必要になってくると考える。

以上のような点を含めて本調査の内容、質問項目を再検討していきたい。

今後は定年後の延長線上だけではなく、人生新たな 100 年の設計が必要となると考える。それに向けて必要なこと、考えなければいけないこと等を 今回のインタビューの内容を参考に整理して、50 代の不安にこたえられる調査を行いたい。

以 上

## 【参考文献】

- 池口武志（2022）『定年 NEXT 繁ぐシニア 24 人のロールモデルに学ぶ』廣濟堂新書
- 大江加代（2021）『「サラリーマン女子」定年後に備える』日経 Woman
- 大江英樹（2021）『となりの億り人、サラリーマンでも資産 1 億円』朝日新書
- 岡本和久（2017）『投資の鉄人』日経プレミアムシリーズ
- 萩原博子（2019）『年金だけでも暮らせます』PHP 新書
- 楠木新（2018）『定年準備』中公新書
- 黒川伊保子（2018）『妻のトリセツ』講談社+α 新書
- 黒川伊保子（2019）『夫のトリセツ』講談社+α 新書
- 月間プレジデント（2022）『毎日が楽しくなる やる気革命』（2022 年 9/30 号）
- 坂本貴志（2022）『ほんとうの定年後「小さな仕事」が日本社会を救う』講談社現代新書
- 柴門ふみ（2020）『老いては夫を従え』小学館文庫
- 徳岡晃一郎（2021）『なぜ学ぶ習慣のある人は強いのか？未来を広げるライフシフト』日本経済新聞出版
- 出口治明（2020）『還暦からの底力—歴史・人・旅に学ぶ生き方』講談社新書
- 日経ビジネス（2021）『Working to 70 The New Social Contract』2021 年 2 月 22 日号
- 浜田敬子（2022）『働く女子と罪悪感』集英社
- 坂東眞理子（2019）『70 歳のたしなみ』小学館
- 坂東眞理子（2022）『女性の覚悟』主婦の友社
- 本田直之（2019）『50 歳からのゼロ・リセット 手放すことで、初めて手に入れるもの』青春新書
- 水無田気流（2021）『多様な社会はなぜ難しいか』日本経済新聞出版
- 森ゆき（2020）『人生の後半戦、私たちはもっと輝こう！女性 50 代からのキャリアデザイン』セルバ出版