セカンドキャリア選択の意思決定要因調査 Ⅲ

西村 美奈子[1]、遠藤 佳代子[2]

Research on Decision-Making Factors in Choosing a Second Career Ⅲ

NISHIMURA Minako, ENDO Kayoko

1. はじめに

企業で長年働き続けてきたマチュア世代[3]の女性たちが定年を迎え、その数が増えてきている。定年後の「セカンドキャリア」に関して、2016 年から様々な角度から調査・研究を重ねてきたが、セカンドキャリアについて現在でもなお、多くの女性たちが不安を抱えている。一方で企業人事側の調査からは 50 代従業員に対する厳しい本音も垣間見えた（西村他 2018)。更に、事例や制度について海外の定年退職や年金制度との比較を調べ（西村他 2019)、また、働く女性が地域社会へ活動を移す際の課題（西村他 2020）など働く女性たちのセカンドキャリアを多方面から調査を続けた。一昨年からは、彼女たちのセカンドキャリア選択について、なかなか決められないとの悩みに対して「意思決定要因」に着目し（西村他 2023)、昨年度アンケート調査を検討、今年度に実施したため、その結果を考察する。

2. 背景

1986 年の「男女雇用機会均等法」の施行から 40 年が経過し、働き続けた女性たちも男性と同様に定年を迎える時代となった。人生100 年時代と呼ばれ、定年延長や「高年齢者雇用安定法」などの改正など、高齢者が働くのが当たり前の時代に、女性たちもまた定年後の「セカンドキャリア」を考える必要が出てきている。そして、多くの働く女性たちがその選択に悩んでいる。男性と違い、定年を迎えた先輩がまだ少ない彼女たちにとって、今後のキャリアについてどのような選択肢があるのか、自分にとって何が良いのか、途方に暮れているの

[1] 昭和女子大学現代ビジネス研究所 研究員

[2] 昭和女子大学現代ビジネス研究所 研究員

[3] マチュア世代：本稿では「50 代から 60 代」をマチュア世代と呼ぶ

が現状である。選択肢が提示されても、その中からどのように決めていけばよいのか決められない自分がいて、どうすべきか悩んでいる。彼女たちの悩みにこたえられないか、男性も含めた調査を行い、セカンドキャリアの決定要因を探った。

3. アンケート調査

3.1. 調査目的

マチュア世代の女性たちがセカンドキャリアを考える際、迷いから踏み出すまでには複合的な要素が関係してくると考えられるが、何が不安なのか、最終的にセカンドキャリアへ向けて背中を押す要因は何かをアンケートから分析し、セカンドキャリアの決定要因について考察する。また、定年を迎える女性が増えてきたとは言え、まだ均等法第一世代がやっとその年齢になった女性たちは男性に比べると圧倒的に数が少ない。女性たちは身近に先輩たちもほとんどいないため、男性と比べて情報も少ない。そこで、今回のアンケート調査では男性にも同じ質問をして、男女の違いも併せて分析する（なお、結果の表記で特に記載のない場合は女性の結果を表す）。

＜明らかにしたいこと＞

(1)迷いの理由：セカンドキャリアに踏み出せない迷いの一番の理由、一番の不安は何か？
(2)背中を押した要因：セカンドキャリアに踏み出す（あるいは準備に取り掛かる）ことを決めた一番の要因は何か？
(3)男女の違い：男性と女性で「セカンドキャリアの決定」について何か違いがあるか？

3.2. 調査概要

■ **調査対象：**50 代～60 代の男女
（㈱パソナマスターズ登録者ならびに㈱Next Story セカンドキャリア研修受講者　他）
■ **調査方法：**Web によるアンケート、未記名回答
■ **調査期間：**2025 年 1 月末 ～ 2 月半ば
■ **質問内容と構成：**

① セカンドキャリアに踏み出せない不安要素、セカンドキャリアに踏み出した決定要因、セカンドキャリア像、人生の価値観等を中心に質問
② 回答者を A～C のグループに分け、比較のため同様の質問を実施
- **グループ** A（決断者）：定年を迎えた人でセカンドキャリアを決断した人
- **グループ** B（準備中）：勤続中（定年前）または、定年後で何もしていない人でセカンドキャリアについて具体的に考え、準備に踏み出している人

- **グループ** C（悩み中）：勤続中（定年前）または定年後何もしていない人で、セカンドキャリアの選択に悩んでいる人

③　フリーコメントの設定

- 先輩に聞きたいこと（選択に悩んでいるセカンドキャリア前の人）
- 後輩に伝えたいこと（既にセカンドキャリアに踏み出された人）

■ **分析対象回答数：444**（内訳は以下）

継続して働き定年を迎える正社員を分析対象とするため、正社員歴 30 年以上の 50 代以上のデータを抽出（回答者数：女性 124 名、男性 320 名）。なお、定年前後に関わらず、セカンドキャリアについて全く考えていない人は除く。

表 1 ：調査対象者内訳

対象回答者 正社員 30 年以上（n=444）		女性 124		男性 320		グループ
定年前	具体的に準備をしている	57	12	21	9	B
勤続中	悩んでいる人		45		12	C
定年後	継続就業（定年後再雇用）	61	22	273	108	A
	転職（別の仕事についている）		25		134	
	独立・起業（個人事業主）		12		23	
	働かないことを決断		2		8	
	具体的に準備をしている	1		8		B
	悩んでいる	5		18		C

グループ A：女性 n=61、男性 n=273、**グループ** B：女性 n=13、男性 n=17）
グループ C：女性 n=50、男性 n=30

なお、フリーコメントでは 164 名から先輩への質問や後輩へのアドバイスに関する回答があった（先輩への質問：21、後輩へのアドバイス：143）。

4.　調査結果と考察

4.1.　迷いの理由

セカンドキャリアの選択に悩んでいる人（グループ C）に、セカンドキャリアを決断できない理由を聞いたところ（問 C5：「セカンドキャリアを決断できない理由は何ですか？（複数回答可）」）、迷いの理由についての「不安」については、様々な要因があった（表 2）。

一方、セカンドキャリアを決断できない理由の中で、あえてひとつを選択してもらったと

ころ（決定打）（問 C6：「セカンドキャリアを決断できない理由を一つ選ぶとしたら？」）、上位は「不安」要素以外の、「まだ踏み出す準備が整っていないから」、「まだ定年まで時間があるから」であり、「不安」要素である「経済的不安があるから」、「自分が何をしたいのかわからないから」がそれらに続いた。準備には取り掛かっているのに、実際に踏み出せていないグループ B に、踏み出せない理由を聞いた問 B7：「セカンドキャリアに踏み出せない理由を一つ選ぶとしたら？」でも、グループ C の決断できない理由（問 C6）とほぼ同様の結果だった。

表２：キャリアを決断できない理由

問 B6:セカンドキャリアに踏み出せていない理由は何ですか？（複数回答）、B7:一つ選ぶとしたら？
問 C5:セカンドキャリアを決断できない理由は何ですか？（複数回答）、C6: 一つ選ぶとしたら？

	グループC（悩み中）n=50		グループB（準備中）n=13	
	複数回答	決定打	複数回答	決定打
まだ踏み出す準備が整っていないから	47%	24%	33%	17%
定年まで時間があるから	44%	20%	50%	25%
経済的不安があるから	40%	16%	33%	17%
やりかけの仕事があり途中で辞められない	24%	0%	33%	8%
自分が何をしたいのかわからない	24%	9%	0%	0%
健康上の理由	9%	4%	8%	8%
介護の負担があるから	13%	2%	0%	0%
新しい仕事が期待と違うかもしれない	22%	2%	0%	0%
柔軟な働き方が選択できないかもしれないから	13%	0%	0%	0%
良い転職先があるかわからない	16%	2%	0%	0%
新しいキャリアに適応できるか不安	16%	0%	8%	8%
夢や趣味の追求ができないかもしれない不安	7%	4%	0%	0%
社会的な地位の維持・向上ができない不安	11%	2%	0%	0%
精神的ストレスが増えるかもしれない	9%	0%	0%	0%

セカンドキャリアまでの時間的余裕を聞いた問い（問 B1 と C1：「セカンドキャリアになるのはいつ？後何年後？」）には、「定年時」との回答が多く（悩んでいる人 58%、準備中 45%）（表 3）、そのほとんどが「あと 2 年～5 年後」であり、特にグループ C の女性の場合半数以上が「あと 2 年～5 年後」というところからも、「セカンドキャリアについて悩んでいる」と回答した人の多くが、考えてはいるものの、定年まで時間的に余裕があると思っているため、まだ深刻な悩みになっていないことが推察できる。本来であれば、定年準備期間として 2 年～5 年必要な場合も多いが、そこまで思い至っていないのであろう。

様々な不安要素を上げていても、結局、一番の理由は「まだ時間があるため決定を先延ば

し」していると言える。ここには、「まだ時間もあるし最後はなんとかなるだろう」という「正常性バイアス[4]」も働いていると考えられる。

表３：セカンドキャリアまでの時間

問 B1＆C1：セカンドキャリアになるのはいつ？後何年後？（B:準備中、C:悩み中）

		女性		男性	
		グループ B n=13	グループ C n=50	グループ B n=17	グループ C n=30
定年時	あと 1 年以内	15%	6%	18%	17%
	あと 2 年～5 年	30%	52%	29%	17%
	それ以上	0%	0%	0%	10%
何歳の時にと決めている		31%	28%	24%	20%
決めていない		0%	8%	0%	7%
その他		24%	6%	29%	29%

なお、表 2 で「まだ踏み出す準備が整っていない」の回答が多かったことについて、準備について聞いた問 C3：「セカンドキャリアを決めるにあたり、準備していること、準備したことがあるのは？（複数回答可）」の回答（表 4）からは、セカンドキャリアについての情報収集は行っていることは伺えた。

表４：セカンドキャリアに向けて準備していること

問 C3：セカンドキャリアを決めるにあたり、準備していること、準備したことがあるのは？（複数回答）

上位回答	女性 グループ C（悩み中） n=50	
社外の研修・セミナーに参加した	30	60%
各種本を読んだ（含むネットの記事）	20	40%
先輩に話を聞いた	19	38%
家族・親戚に相談	10	20%
同僚・知人に相談	10	20%

[4] 正常性バイアス：異常な状況に直面しても、それを正常の範囲内と捉え、自分にとって不都合な情報を過小評価してしまう認知的傾向を指す（三菱総合研究所、2025）。

さらに、決められない理由として、ある程度成功しなければならない、失敗はしたくない、と考えているのではないか、自分の「本当にやりたいこと」、「唯一の一番やりたいこと」を見つけなければならないと思って選択を躊躇しているのではないかと筆者たちは考え、セカンドキャリアの達成（成功）についても聞いた。

問 A14、B14、C11：「あなたにとってセカンドキャリアの達成（成功）とは？（複数回答可）」について、グループ A（決断者）、グループ B（準備中）、グループ C（悩み中）で比較してみると（表 5）、上位は全く同様の順位であり、女性の場合、グループ A、B、C でほとんど差が見られなかった。

表 5 ：セカンドキャリアの達成（成功）

問 A14、B14、C11：あなたにとってセカンドキャリアの達成（成功）とは？（複数回答）

女性の場合

グループ A n=61		グループ B n=13		グループ C n=50	
誰かの役に立つ・社会の役に立つ	74%	誰かの役に立つ・社会の役に立つ	62%	誰かの役に立つ・社会の役に立つ	52%
自己実現	44%	自己実現	62%	自己実現	20%
経済的余裕	44%	経済的余裕	39%	経済的余裕	14%
自己の成長	36%	自己の成長	39%	自己の成長	6%
社会的に認められる	15%	周囲に認められる	23%	周囲に認められる	6%
周囲に認められる	10%	社会的に認められる	15%	社会的に認められる	2%

男性の場合

グループ A n=273		グループ B n=17		グループ C n=30	
誰かの役に立つ・社会の役に立つ	60%	誰かの役に立つ・社会の役に立つ	41%	経済的余裕	37%
経済的余裕	56%	自己実現	41%	誰かの役に立つ・社会の役に立つ	33%
自己の成長	33%	自己の成長	35%	自己実現	10%
自己実現	29%	社会的に認められる	29%	自己の成長	7%
社会的に認められる	18%	経済的余裕	24%	社会的に認められる	7%
周囲に認められる	8%	周囲に認められる	6%	—	

但し、グループ C は明らかに項目を選択した人のパーセンテージが男女ともにグループ A や B に比べて低い傾向がある。これは、決断した人たちは自分の目指すゴール（成功基準）が複数ある「許容度」の広さを表しているものと考えられ、筆者たちの考えた「自分の“本当に”やりたいこと」、「唯一の一番やりたいこと」を選択しなければいけない。つまり、

間違ってはいけないと思って選択を躊躇しているのではないか」という筆者たちの考えはある程度裏付けられたと言えるのではないかと考える。

また、フリーコメントにおける、まだセカンドキャリアに踏み出していない人たちから先輩への質問（21 件）は、表 6 の通りで、やはり筆者たちが着目した　①迷いの理由（決断のノウハウ）　②背中を押した要因（特に経済的側面）について集中していた。

表６：フリーコメント（先輩への質問）

カテゴリ	件数	質問内容
仕事選び・探しのポイント	６件	決め手、職探しのポイント、ターゲットの決定理由
経済面・資産管理	５件	貯金額、収入減への対応、カード作成や借入の可否
決断のタイミング・きっかけ	３件	一歩を踏み出した理由、時期、引き際の決め方
生活・マインドセット	３件	自由時間の過ごし方、新環境への順応、心持ち
準備・ネットワーク	２件	準備開始時期、人脈の広げ方、やりたいことの決め方
その他	２件	―

4.2.　背中を押した要因

セカンドキャリアを決断し、踏み出すには誰しも不安はある。「背中を押した要因」として、すでに決断した人たちは上手く行く可能性が低くても思い切って踏み出した「思い切りの良さ」があったのではないか、一方悩んでいる人は成功の可能性がある程度見えてからでないと動けないのではないかと考え、セカンドキャリアに踏み出すときの可能性について聞き、比較した（表 7）。

成功する確率が 50%以上必要だと考えて迷っている人（グループ C）が 72%（16%+56%）に対し、すでに決断し踏み出した人（グループ A）は 69%（23%+46%）と、若干少ないが、それほど大きな差異ではない。迷っている人も、筆者たちが想定した以上に上手く行く可能性がそれほど高くなくても踏み出せると回答しているため、「思い切りの良さ」と「背中を押した要因」との関係については明らかな結果を得ることはできなかった。

表 7 ：上手く行く可能性

問 A13: セカンドキャリアに踏み出したとき上手くいく(成功する)可能性はどのくらいあると思いましたか？
問 C10: どの程度上手く行く可能性が見えたらセカンドキャリアに踏み出せると思いますか？

	女性 n=111				男性 n=303			
	グループ A		グループ C		グループ A		グループ C	
80～100%	14	23%	8	16%	56	20%	2	7%
50～80%未満	28	46%	28	56%	128	47%	15	50%
30～50%未満	16	26%	13	26%	63	23%	9	30%
10～30%未満	1	2%	1	2%	18	7%	4	13%
10%未満	2	3%	0	0%	8	3%	0	0
計	61	100%	50	100%	273	100%	30	100%

フリーコメントでは既にセカンドキャリアに踏み出し人たち（グループ A）が後輩へのアドバイスとして自身の決断について語ってくれた（表 8）。143 名もの人が入力したということは、その経験が一人ずつ異なる貴重なものであり、是非後輩にアドバイスしたいとの現れではないかと推測できる。

表 8 ：フリーコメント（後輩へのアドバイス）

カテゴリ	件数	アドバイス内容
準備・自己分析・計画性	32 件	スキルの棚卸し、早めの準備、軸を明確にする
主体性・自己決定・情報収集	25 件	自分で決める、会社に頼らない、自ら動く
挑戦・行動力・前向きな姿勢	21 件	とにかく動く、新しいことへの挑戦、ポジティブ
健康維持・メンタルケア	18 件	健康第一、ストレス発散、家族との関係
謙虚さ・柔軟性・意識の切り替え	14 件	過去のプライドを捨てる、初心に帰る、柔軟性
経済的準備・リスク管理	11 件	資金計画、生活レベルの調整、リスク把握
人脈・交流・社会貢献	7 件	外との繋がり、若い世代への継承、居場所作
その他	15 件	― （「頑張れ」などの激励 を含む）

アドバイスの内容としては、スキルの棚卸しや早めの準備など「準備・自己分析・計画性」の重要性とともに、「主体性・自己決定・情報収集」という「自分で決める」、「誰も決めてくれない」等、組織の看板を外した一人の人間としての自律を促す声が多かった。これまでは会社という組織に守られていたが、その枠組みから外れる現実を突きつけられ、「挑戦・行動力・前向きな姿勢」としては組織から守られていた自身を殻から破り、ポジティブに新しいことへの挑戦をするようにアドバイスがあった。また、「健康維持・メンタルケア」「経済的

準備･リスク管理」など意欲だけでなく、物理的・現実的な基盤（健康・金銭）をまず固めるべきという現実的な助言が一定数存在した。さらに、「謙虚さ･柔軟性･意識の切り替え」に関するアドバイスは、具体的で切実なものが多く、「これまでの役職を忘れる」、「年下から教わる覚悟」など、心理的なスイッチの切り替えが成功の鍵として挙げられていた。 これらのフリーコメントの内容が、セカンドキャリアに迷う人たちに良き指南となるのではないかと考える。

4.3. 男女の違い

特に男女で顕著に違いが見られたひとつは、「経済的理由」である。
問 C6 :「セカンドキャリアを決断できない理由を一つ選ぶとしたら？」（表 9）に対し、「経済的理由」を挙げたのが女性の場合は 14%に対して男性は 30%であった。これは表 5 の問 C11 :「あなたにとってセカンドキャリアの達成（成功）とは？（複数回答可）」においても同様で、「経済的余裕」をあげているのは、グループ A、B、C の順に女性は 44%、39%、14%なのに対し、男性は 56%、24%、37%と女性に比べ高く、特に迷っているグループ C でその差が顕著であった。一方で、「誰かの役に立つ・社会の役に立つ」を選択したのは、女性ではグループ A、B、C の順に 74%、62%、52%なのに対し、男性は 60%、41%、33%と、あきらかに男性は女性に比べて低い。ここからは男性が家族を養う責任感から一番に「経済的余裕」を上げ、女性のように自由に振る舞い、冒険が出来ない姿が伺える。ここが大きな男女差の一つである。

表 9 ：セカンドキャリアを決断できない理由

問 C6: セカンドキャリアを決断できない理由を一つ選ぶとしたら？

女性（上位回答） n=50		男性（上位回答） n=30	
まだ踏み出す準備が整っていないから	22%	経済的不安があるから	30%
まだ定年まで時間があるから	18%	良い転職先があるかわからないから	13%
経済的不安があるから	14%	自分が何をしたいのかわからないから	10%
自分が何をしたいのかわからないから	12%	—	

さらに、セカンドキャリアを選択した理由でも男女で差が見られた。
すでにセカンドキャリアに踏み出しているグループ A に決断の理由を聞いたところ、（問 A6）複数選択では、「新しいことへの挑戦」について女性の方が男性に比べ高く、さらに、一つだけ選択（問 A7 :「一番の決め手は何か？）では女性にはある「早期退職のインセンティブ」が男性は上位の中にあがってこなかった（表 10）。

表 10：セカンドキャリアを選択した理由

問 A6：セカンドキャリアを決断した理由は何か？（複数回答）、問 A7：一番の決め手は何か？

女性の場合 n=61

複数回答		一つだけ選択	
在職中の仕事の延長	44%	在職中の仕事の延長	23%
新しいことへの挑戦	43%	新しいことへの挑戦	18%
自己成長	34%	経済的理由・給与面	12%
柔軟な働き方の選択	33%	柔軟な働き方の選択	10%
定年の年齢に達したため	23%	早期退職等のインセンティブ	8%
経済的理由	21%	定年の年齢に達したため	7%

男性の場合 n=273

複数回答		一つだけ選択	
在職中の仕事の延長	42%	在職中の仕事の延長	26%
定年の年齢に達したため	37%	新しいことへの挑戦	16%
経済的理由	28%	定年の年齢に達したため	14%
新しいことへの挑戦	26%	経済的理由・給与面	12%
柔軟な働き方の選択	22%	柔軟な働き方の選択	10%
良い転職先があったから	17%	良い転職先があったから	7%

早期退職の好条件で思い切って退職する傾向は、女性の方が高く、全体的な傾向として女性の方が男性に比べてセカンドキャリアに対して前向きでチャレンジ精神が高いと言えると推察される。

一方、グループ A への質問（問 A3：「どうやってセカンドキャリアを決めましたか？」）、グループ B への同様の質問（問 B5）においても、「自身で見つけた」という回答が女性の方が男性の倍近いという結果であり、さらに、「会社の紹介、上司・人事部の勧め」は、グループ A、B ともに男性の方が明らかに高い（表 11）。

これらの結果から、男性は女性よりもオファーが多く、女性は自身で見つけるしかない実態が垣間見える。また、内閣府男女共同参画局も女性の活躍を阻む要因として、オールド・ボーイズ・ネットワーク[5]により組織内の知識や暗黙知が女性に十分共有されない点を指摘している（内閣府男女共同参画局 2024）が、定年後の進路に関する情報についても、女性

[5] オールド・ボーイズ・ネットワーク：企業文化や暗黙のルールとして形成された、男性中心の非公式な人的ネットワーク（内閣府男女共同参画局『共同参画』2024 年 10 月号）。

が男性より入手しにくい状況に置かれている可能性があると言える。こうしたことも女性が自身で見つけざるを得ないことを助長していると思われる。

表 11：セカンドキャリアの決め方

問 A3＆B5：どうやってセカンドキャリアを決めましたか？

	女性		男性	
	グループ A n=61	グループ B n=13	グループ A n=273	グループ B n=17
自身で見つけた（転職先からの誘い）	42%	85%	22%	41%
会社の紹介、上司・人事部の勧め	34%	15%	49%	47%
転職サイト、再就職支援会社の紹介、エージェント	21%		27%	
その他	3%		2%	12%
計	100%	100%	100%	100%

男女の差については、男性は人的ネットワークによりセカンドキャリアへの進み方のノウハウなどの情報豊富な一方、家族を養う責任感から一番に「経済的余裕」を決断できない理由にあげているのに対し、女性はしがらみがない分、新たな人生について男性よりも冒険が出来ると思われる。さらに、これは女性が男性に比べチャレンジせざるを得ない環境におかれていることから来るものであることも推測される。なお、この男女差は今後、定年を迎える女性が増えることで縮まっていく可能性はある。

5. まとめ

本調査の結果から、以下のことが言える。

1）決断できない要因（迷いの理由）には、不安の半面、自分はなんとかなると思う「正常性バイアス」が働き、切迫感が少なく、ぎりぎりまで悩み、結局、結論を先延ばしにしているという実態と、成功に対する「許容度の狭さ」が関わっている。
2）セカンドキャリアに踏み出した人たちは、しっかり準備を行い、多少のリスクを負いながらも、自身の納得のいく方向性を見出している。
3）人的ネットワークの差による影響だけでなく、置かれた環境（家族を養う立場である男性、自分で開拓せざるを得ない女性）の差が、男女の差を生み出している。

調査対象とした 50 代から 60 代は、現在のように若いころから自身のキャリアを考える機会が少なく、「キャリア自律」という言葉すらない時代に、ただひたすら目の前のことに向き合ってきた世代のため、組織から自由になり、自らのキャリアを構築していかなければならないことに男女共に戸惑っている。

セカンドキャリアは本人のキャリア、家族構成、健康、等、人それぞれ条件が異なり、今まではレールがあった会社員にはない、難しい選択をしなければいけない。先延ばししても良い結果になるとも限らず、降ってきたチャンスや機会をどのようにとらえるか、男性も含めた先達の事例を自分事として勉強し、情報収集をしっかりして方向性を見つけ、自分なりの準備と決断をしていくことになる。初めてのことなので失敗する可能性もあるが、それも踏まえてセカンドキャリアの選択をしていく必要がある。

セカンドキャリアに対する悩みは当面なくならず、本研究も引き続き継続していきたい。

＜参考文献＞

内閣府男女共同参画局（2024）「『共同参画』2024 年 10 月号」、
https://www.gender.go.jp/public/kyodosankaku/2024/202410/202410_05.html 、2025.9.25

西村 美奈子、遠藤 佳代子（2018）「マチュア世代の働く女性のセカンドキャリアについての意識調査Ⅲ」、昭和女子大学現代ビジネス研究所、
https://swubizlab.jp/wp/wp-content/uploads/2019/03/2019_020.pdf、2025.12.15

西村 美奈子、遠藤 佳代子（2019）「マチュア世代の働く女性のセカンドキャリア 諸外国と日本の比較研究」、昭和女子大学現代ビジネス研究所、
https://swubizlab.jp/wp/wp-content/uploads/2020/03/2019_021.pdf、2025.12.15

西村 美奈子、遠藤 佳代子（2020）「マチュア世代の働く女性のセカンドキャリア 地域社会へ活躍の場を移す際の課題」、昭和女子大学現代ビジネス研究所、
https://swubizlab.jp/wp/wp-content/uploads/2021/03/2020_016.pdf、2025.12.15

西村 美奈子、遠藤 佳代子（2023）「セカンドキャリア選択の意思決定要因調査 Ⅱ」、昭和女子大学現代ビジネス研究所、
https://swubizlab.jp/wp/wp-content/uploads/2024/03/2023_019.pdf、2025.12.15

三菱総合研究所（2025）「正常性バイアス（Normalcy Bias）」人材戦略コンパス
https://hr-compass.mri.co.jp/glossary/normalcy-bias/、2025.12.15