昭和女子大学現代ビジネス研究所ワーキングペーパー
No.19
2025 年 10 月

女性のセカンドキャリアの働く意味に関する調査報告

― 男女の意識差とキャリア形成への影響 ―

新宮 涼子、郷 みさき、堀内 美紀、本間 美賀子[1]

The Meaning of Work in a Second Career of Women

－Gender Differences in Perceptions and Their Impact on Career Development－

SHINGU Ryoko, GOH Misaki, HORIUCHI Miki, HOMMA Mikako

1. はじめに

近年、日本社会において「セカンドキャリア」という概念が社会的・学術的な関心を集めている。この背景には、少子高齢化が加速し労働力不足が顕著となりつつありシニア層の労働力が期待されていることや、長寿化が進み一般的な定年年齢である 60 歳を超えても健康で体力に問題のない人が増加していること、そして年金問題等を背景に少しでも長く働きたいと希望する人が増加していることなどがある。そしてミドルシニア層の内面的には従来の労働観が揺らぎ始め、ミドルシニア層が人生後半における職業活動を見直し、その選択肢を多様化させているという現象がある。本研究では本調査を開始するにあたりセカンドキャリアを「老後を見据えた第二の人生における職業的活動」と定義し、再雇用に留まらず地域社会への貢献やボランティア活動など、非営利的な活動も包括する広義の概念として位置付けた。

本研究の目的は女性のセカンドキャリアの実態と課題を探り、解決策を打ち出すことであり、今回のアンケート調査はその実態と課題を探る第一歩と位置付けている。具体的にはセカンドキャリアにおける活動の選択要因を解明し、各人の価値観の違いによる影響を探ることである。そのため、50 歳から 65 歳の男女を対象に幅広くアンケート調査を実施し、セカンドキャリアが個人の生活満足度や社会的役割の認識にどのように影響しているかを男女別の分析を行い明らかにした。本調査では、匿名性を担保しつつ多様な背景を持つ回答者からデータを収集し分析を行った。さらに、収集したデータは、セカンドキャリアの選択

[1] 昭和女子大学現代ビジネス研究所 研究員

肢の多様化と支援体制の必要性に関する考察を深めるための基盤として活用する。

本調査では、アンケート結果を基に、「経済的状況」、「計画」、「実践」、「支援」、「ネットワーク」、「情報収集」、および「ライフイベント」などの要素がセカンドキャリアにどのように影響を与えるかを分析した。これらの要素はセカンドキャリアを形成するための主要な構成要素として、その関係性が示唆する具体的な支援策について最終的に議論したい。

本調査結果は、個人のキャリア設計や社会的課題としての認知など実践的な示唆に繋げることが期待される。また、本調査を通じて得られた知見が、社会全体におけるセカンドキャリアの認識向上や持続可能な働き方の推進に寄与することを目指している。そして本研究を進めることにより、セカンドキャリアにおける意義の探求を通じて、豊かで多様な働き方を社会に提案する契機となることを願っている。

2. 「セカンドキャリアに関する調査」概要

本調査の概要は以下の通り。

① 調査対象者：50 歳～65 歳の男女・職業や就業有無は問わず・主として首都圏在住・匿名調査

② 対象者選出：研究メンバーの個人のチャネルおよび昭和女子大学ビジネス研究所研究員のネットワーク等を活用し協力を依頼

③ 調査方法：Google アンケートフォームの送付

④ 調査期間：2024 年 11 月 12 日(火)～22 日(金)

⑤ 回答数：252 名（男性 88 名・女性 162 名・無回答 2 名）

⑥ 回答者プロフィール：下図の通り

⑦ 地域貢献やボランティア活動も含む。(現在の年齢や老後の定義は限定しない)

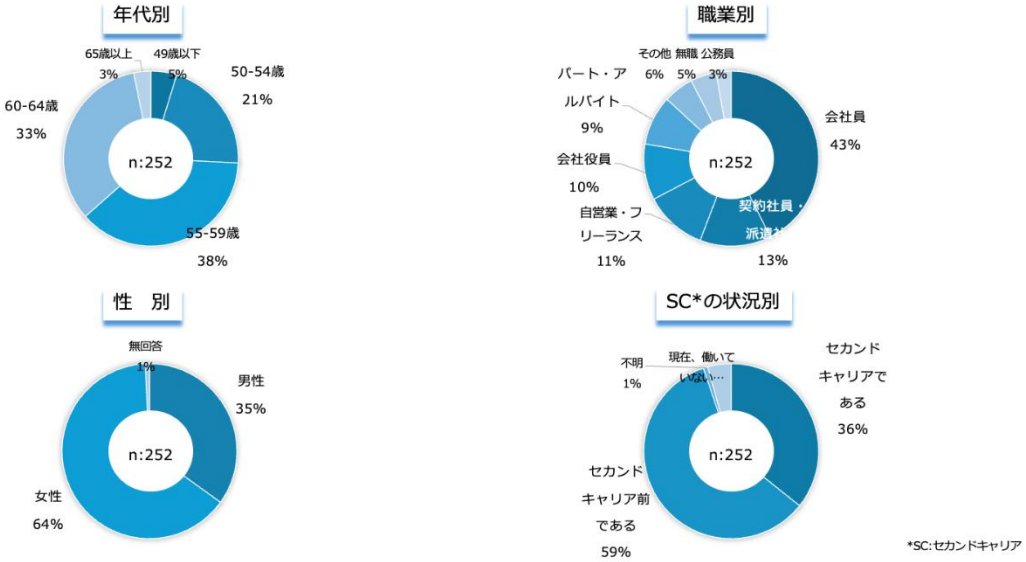

図 2-1 回答者プロフィール

3. 調査結果サマリー

本章では調査結果のサマリーを記載する。

(1)セカンドキャリアの働く意味は「社会とのつながりを保つ」という回答が最も多く、総じて男女差はない。

・「社会とのつながりを保つ」35%、「収入を得る」19%、「やりがい」18%と続く。

・セカンドキャリア中の回答者（89 名）に限ると 26%は「収入を得ること」を重要視している。

・働く理由も働く意味と同様に「社会とのつながり」が 41%で最も多い回答となるが、女性の場合は「老後資金を得るため」27%が「体力・気力ともにまだ働けるから」の 18%を上回る。

・男女で大きな回答の差はないが、女性は 50 歳代前半には多様な選択肢を考え、年代が上がるごとに「社会とのつながりを保つ」へと収束していく。

(2)セカンドキャリアへの移行状況は女性のライフイベント・ライフスタイルと関連した特徴が見られる。

・女性のセカンドキャリア検討開始年齢は 49 歳以前が 37%となり、男性に比較して早期に検討を開始している。

・女性がセカンドキャリア検討にあたり役立った相談相手は「特にいなかった」が「友人」という回答とともに 31%となった。

・女性のリカレント・リスキリングのための取り組みは「資格取得」が 30%。「特にない」18%、「新たなコミュニティーへの参加」が 17%であった。

・女性が利用したサポートは「利用していない・役立ったものはない」という回答が 52%を占める。

(3)セカンドキャリア移行後の「就業形態」と「セカンドキャリアの意味付け」、それに伴う満足度で男女の違いがある。

・セカンドキャリア全体の状況は「他企業への転職」30%、「パート・アルバイト」24%、「現在の職場における再雇用」22%であった。

・「独立・起業」21%および副業など複数の取り組みをしている回答者は 21%となり、新しいことへチャレンジするアグレッシブさも見受けられる。

・「他企業に転職」した男性の 100%が現状に満足しているが、「パート・アルバイト」の女性では 58%にとどまる。

・「社会とのつながり」がセカンドキャリアの意味と回答した女性の 76%は満足しているが、「収入を得ること」を意味とした女性では 69%となり、「大変満足している」という回答は 0%であった。

・現在のキャリアについての課題や心配事は「定年など現職の不安」がトップで「自分の仕事価値が通用するか」「体力・気力の不安」など男女の大きな差は見ら

れない。

・10 年後の楽しみやワクワクは回答者全体の 20%が「自己成長と挑戦」、14%が「自由な時間を楽しむ」と回答した。

・男性が「家族とのかかわり」を期待している一方で、女性は「旅行」や「新しい仕事やキャリア」「趣味」に関心が高い。

4. アンケート調査結果

本章では、アンケート調査結果を設問毎に示す。

4.1.セカンドキャリアの働く意味

4.1.1. あなたにとってセカンドキャリアでの「働く意味」(回答者全員)

セカンドキャリア前、セカンドキャリア中の全員に「セカンドキャリアでの働く意味」を訪ねたところ、「社会とのつながり」「社会への貢献」が回答の 35%を占めている。「収入を得る」は 19%となり、「やりがい」18%がほぼ同数となっている。以降、「自己実現」、「自身の成長やスキルアップ」と自分自身に関連する回答が続いている（図 4-1)。

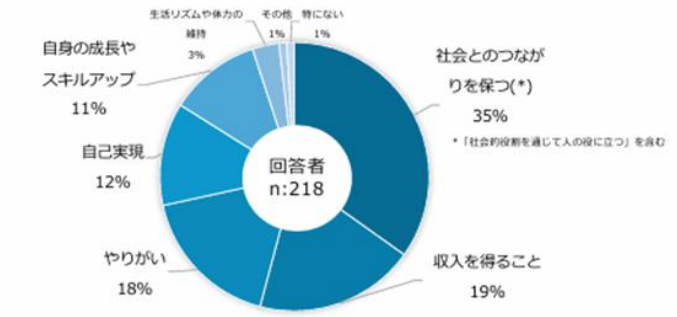

図 4-1 セカンドキャリアでの働く意味(全体)

セカンドキャリア前後で比較すると、セカンドキャリア中の回答者の 26%は「収入を得ること」を重要視しており、セカンドキャリア前の 15%から増加し、「社会とのつながり」に続き 2 番目に多い選択肢となった(図 4-2)。

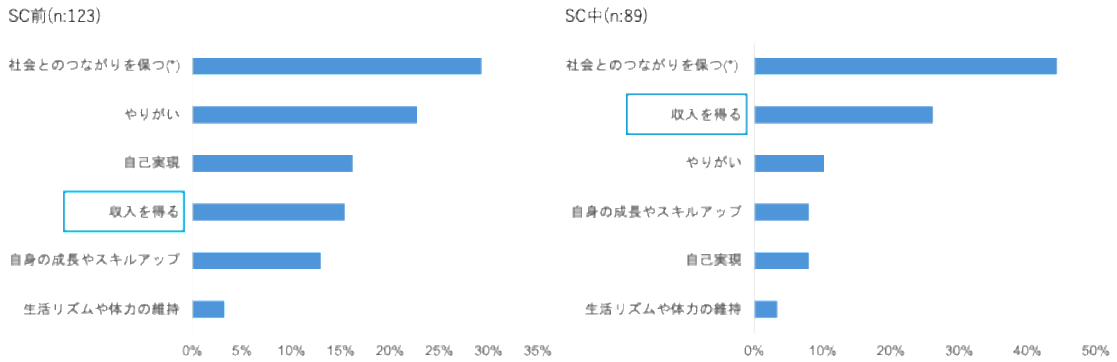

図 4-2 セカンドキャリアでの働く意味(セカンドキャリア前後)

また、男女別では、それぞれ、男性 36%、女性 34%の回答を得ており、男女ともに「社会との関係性」を重視していることが分かる（図 4-3）。

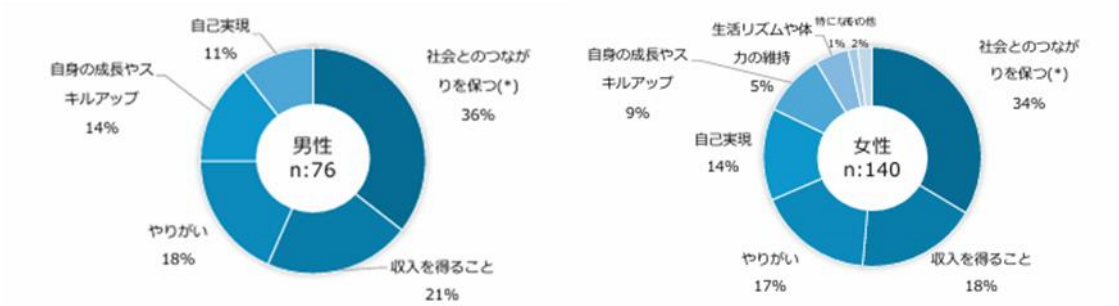

図 4-3 セカンドキャリアでの働く意味(男女別)

さらに、図 4-4 に男女それぞれの年齢別に比較した結果を示す。50-54 歳の女性は多様な選択肢を考え、セカンドキャリアで働く意味を模索している様相が見受けられる。
「社会とのつながりを保つため」という回答は年代が上がるごとに増加し、60-64 歳の 43%で選択されている。
一方、男性では「社会とのつながり保つ」は各年代で 31～40%となっている。

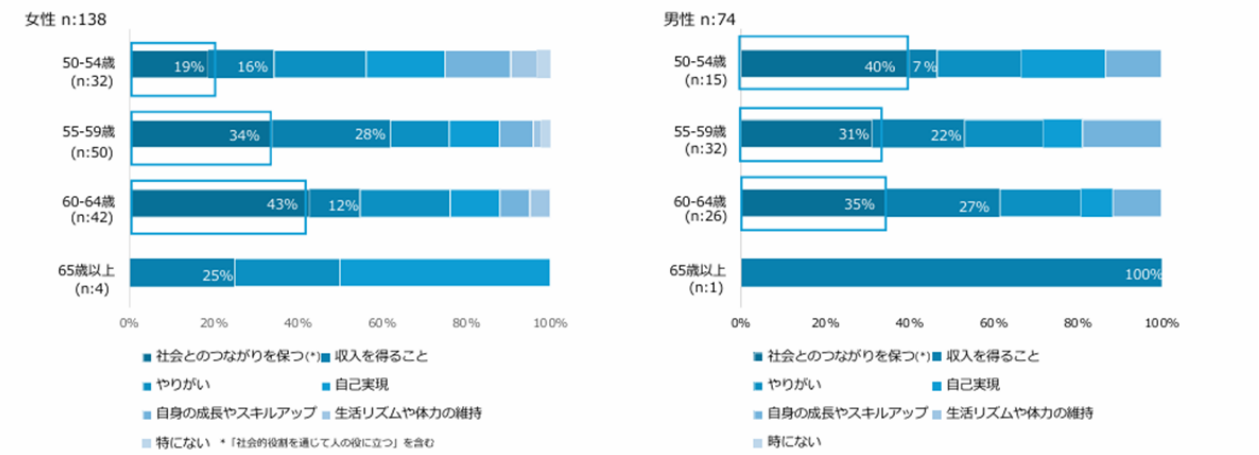

図 4-4 セカンドキャリアでの働く意味(男女年齢別)

4.2. セカンドキャリアへの移行状況

4.2.1 セカンドキャリア[2]を考えているか

本調査でセカンドキャリア前と回答した 148 名のうち、セカンドキャリアについての検討状況を年齢別、性別で分析した。年齢別では 55-59 歳の 74%が考えていると回答し、定年を目前に控えて今後のプランを積極的に検討している状況が見られる。また、性別では男性

[2] 老後を見据えた第二の人生における職業的活動

の 76%がセカンドキャリアを考えているが、女性は全体の 66%となった（図 4-5）。

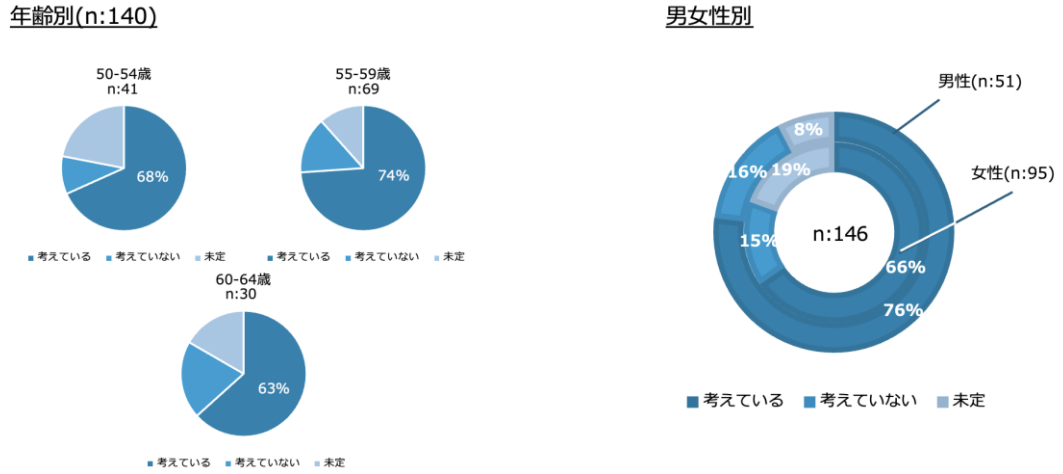

図 4-5 セカンドキャリアを考えているか（年齢・男女別）

セカンドキャリアの具体的な計画の有無について質問したところ、全世代ともに検討中という回答が多く、明確なプランを持っているという回答は 30%前後にとどまった。この傾向は女性に多く、女性の回答者の 59%がプラン未定と回答した（図 4-6）。

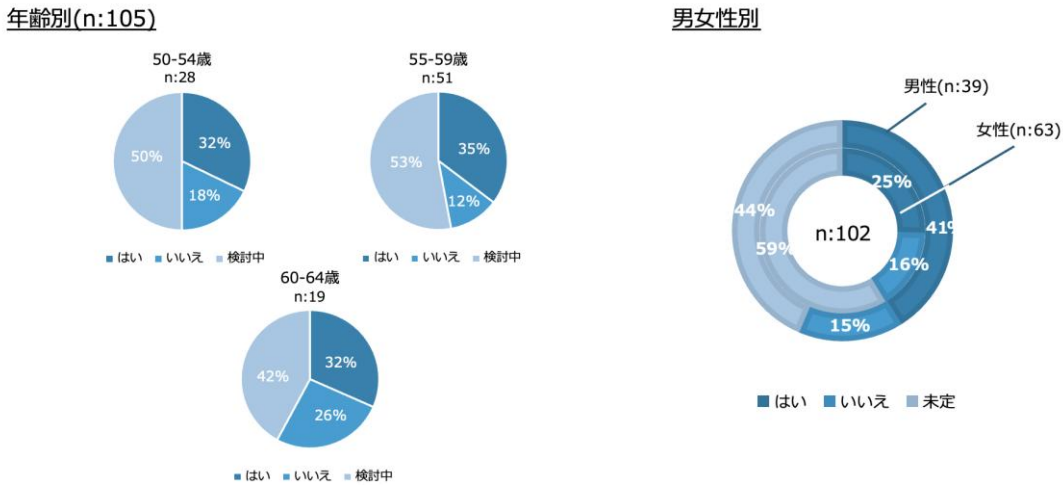

図 4-6 セカンドキャリアの具体的な計画の有無（年齢・男女別）

セカンドキャリアの具体的な計画については「独立・起業も含めてフリーランスで働く」が世代を通じてトップの回答となり、現在の組織や職業にとらわれない自由な働き方を選択する傾向が伺える結果となった（図 4-7）。

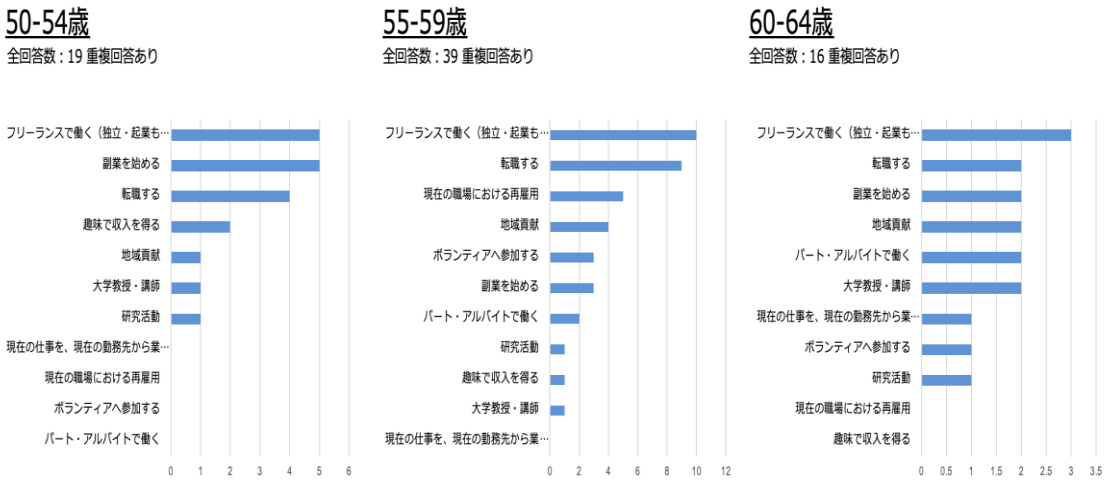

図 4-7 セカンドキャリアの具体的な計画(年代別)

「独立・起業も含めてフリーランスで働きたい」というセカンドキャリアの傾向は男女での差はない。一方で、「パート・アルバイトで働く」は女性のみの回答となった（図 4-8)。

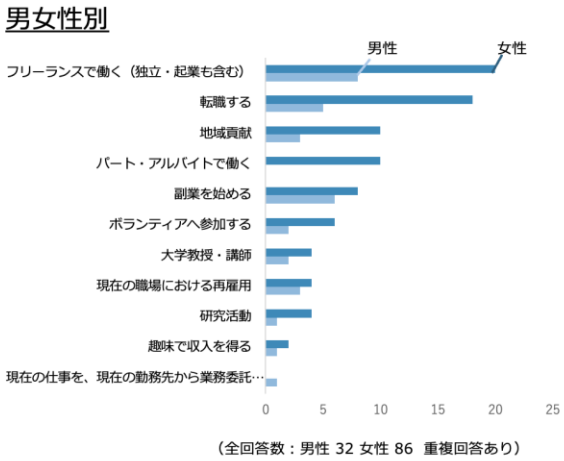

図 4-8 セカンドキャリアの具体的な計画(男女別)

4.3. セカンドキャリア計画と構築（現在セカンドキャリア中の回答者）

4.3.1. セカンドキャリア検討開始年齢

本調査において、「現在セカンドキャリア中」と回答したのは 89 名（うち、男性 32 名女性 57 名）であった。この中で最も多かった回答は、「55-59 歳」（50 代後半）で全体の 30%を占めた。また全体の 56%、即ち半数以上が「50-59 歳」（50 代）でセカンドキャリアの検討を開始していたことが分かった(図 4-9)。

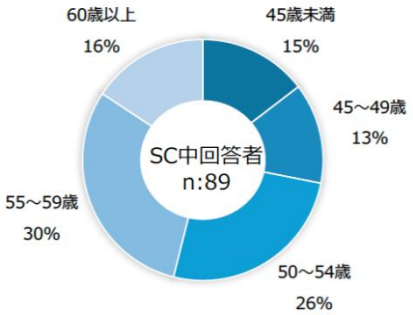

図 4-9 セカンドキャリアの検討開始年齢

男女別にみると、男女共に 50 歳代で検討し始める割合が半数以上を占め最も多いが、女性は 49 歳以下で検討を開始している割合が男性の 13%に対して女性は 3 倍近い 37%となっている。また男性の場合、「60 歳以上で検討を開始した」という回答は男性全体の 25%を占め、女性の 10%と比較して多い(図 4-10)。

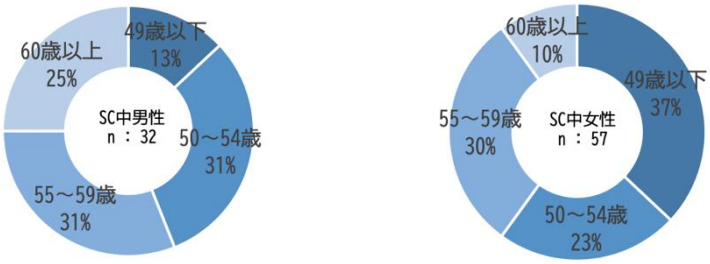

図 4-10 セカンドキャリア検討開始年齢(男女別)

以上の結果から、実際にセカンドキャリアの女性は男性と比較して、セカンドキャリアについて考える時期が早い傾向がある。この年代は男女雇用均等法（1986 年施行）前後の年代であり、結婚や育児でいったん離職し子育てが一段落した 40 歳代後半から 50 歳代にかけて再びキャリアをスタートさせるという働き方が多いことから、再度働き始めた時点で 60 歳以降も含めたキャリアプランを検討しているという可能性が考えられる。また、男性は、ライフイベントなどを理由にキャリアを中断することが少なく定年という節目が明確なことや、企業内のキャリアの延長上に定年後の働き方があることが多くセカンドキャリアについての検討も 50 歳代以降に検討し始めるものと考えられる。また男性の 4 人に 1 人が 60 歳代以上で検討し始めている点も特徴的である。

セカンドキャリアの検討開始年齢を「60 歳以上」と回答した男性（8 名）のうち、今のセカンドキャリアを行う理由に「（以前から）やりたかった仕事(ボランティアや地域貢献を含む)に新たにチャレンジしたかったから」を挙げたのが 3 名(37.5%)に留まったのに

対し、セカンドキャリアの検討開始年齢を「60 歳以上」と回答した女性（6 名）は全員が、この理由を挙げた。その 6 名全員が現在 60 代であることから、女性の場合、考えを即実行に移せる行動力や環境が伺える結果となった（数値は今回の調査による）。

4.3.2. リカレント・リスキリングのために取り組んだこと

リカレントやリスキリングのために取り組んだことでは、全体では「資格取得」が最多となり、「特に何もしなかった」が２位となった。しかし男女別でみると、男性は「e ラーニング・通信教育（企業や自治体が提供するサービス）」が上位に続いているのに対し女性は「特に何もしなかった」「新たなコミュニティーへの参画」が上位を占めていることが特徴的である（図 4-11）。

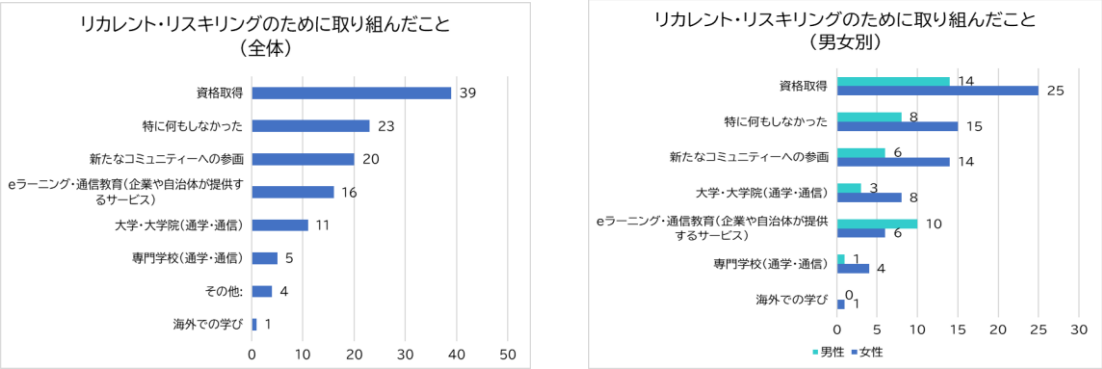

図 4-11 リカレント・リスキリングのために取り組んだこと

4.3.3 セカンドキャリアを検討するために利用した機関で役に立ったもの

全体では「利用していない・役立ったものはない」が約半数を占め、女性では 32%となる。男女共に同じ傾向。その他の項目では「リカレントやリスキリングのための費用支援」について男性の方が他項目に比較してやや多く、「転職に関する情報提供」について女性の方がやや多いが、全体的にはいずれも数名ずつの回答に留まり大きな特徴はみられない（図 4-12）。

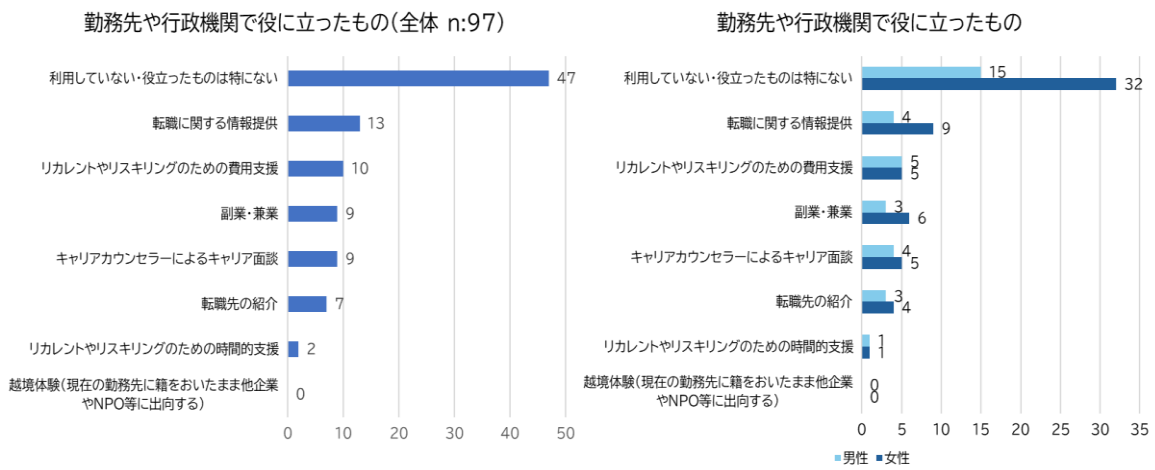

図 4-12 セカンドキャリアを検討するために利用した機関で役に立ったもの

4.3.4 セカンドキャリア検討にあたり役に立った相談相手

全体では「友人」「特にいなかった」が多く、「勤務先の OB/OG」「親・兄弟・配偶者などの親族」が続く。男女ともに「友人」が最も多い。男性でその次に多いのが「職業紹介機関」であるが女性は 70 名中 2 名しかいない。また、女性では「友人」と同数で「特にいなかった」が最も多い（70 名中 22 名 31%）が、男性では 50 名中 6 名 12%に留まっている（図 4-13）。

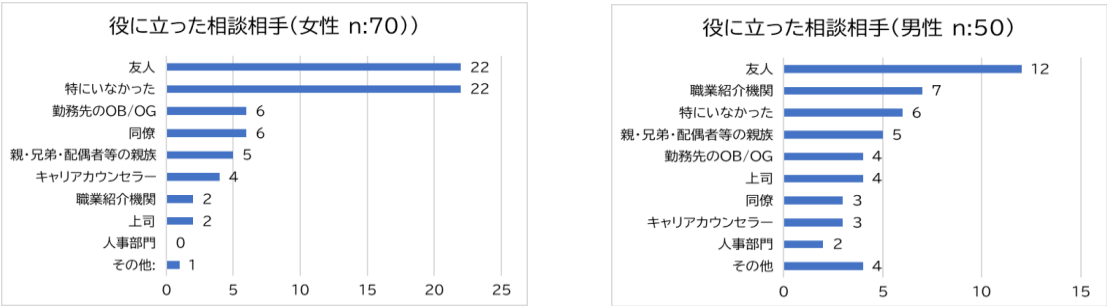

図 4-13 セカンドキャリア検討にあたり役に立った相談相手

4.4. セカンドキャリアの実態と今後

4.4.1. セカンドキャリアの内容

「現在セカンドキャリア中」と回答した 89 名（うち、男性 32 名　女性 57 名）のキャリアの内容は、「他企業に転職」30%が最も多く、「パート・アルバイト」24%、「現在の職場における再雇用」22%と続く（図 4-14）。

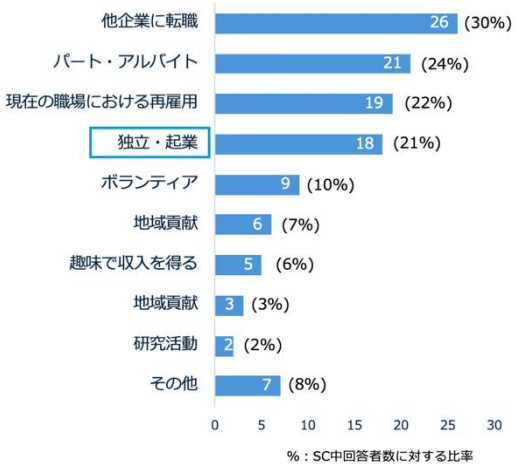

図 4-14 現在のセカンドキャリアの内容

また、「独立・起業」は 21%を占め、そして「現在セカンドキャリア中」と回答したうちの 21%が一人で複数の業種や取り組みを行なっていると回答した。セカンドキャリアでは単一の仕事にとらわれないチャレンジングな姿勢があることも特徴と言える（図 4-15）。

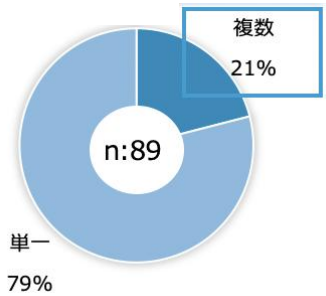

図 4-15 セカンドキャリア取組状況

次に「現在セカンドキャリア中」と回答した 89 名の就業形態や取り組みについて男女別にみてみると、男性は「他企業に転職」44%、女性は「パート・アルバイト」33%が最も多かった。なお「パート・アルバイト」の就業形態は、男性では 6%にとどまり、「パート・アルバイト」21 名のうち男性はわずか 2 名であった。

また女性のセカンドキャリアは「ボランティア」「地域貢献」「趣味で収入を得る」など男性に比べて就業形態や取り組みが多岐にわたる。（図 4-16）

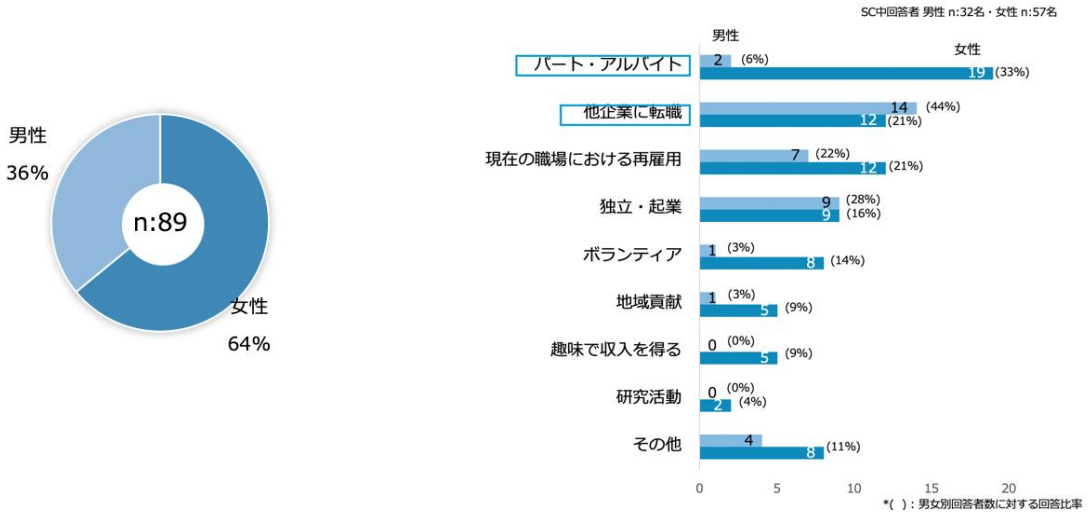

図 4-16 現在のセカンドキャリアの内容(男女別)

「現在セカンドキャリア中」と答えた人の就業形態を年代別に表示した(図 4-17)。

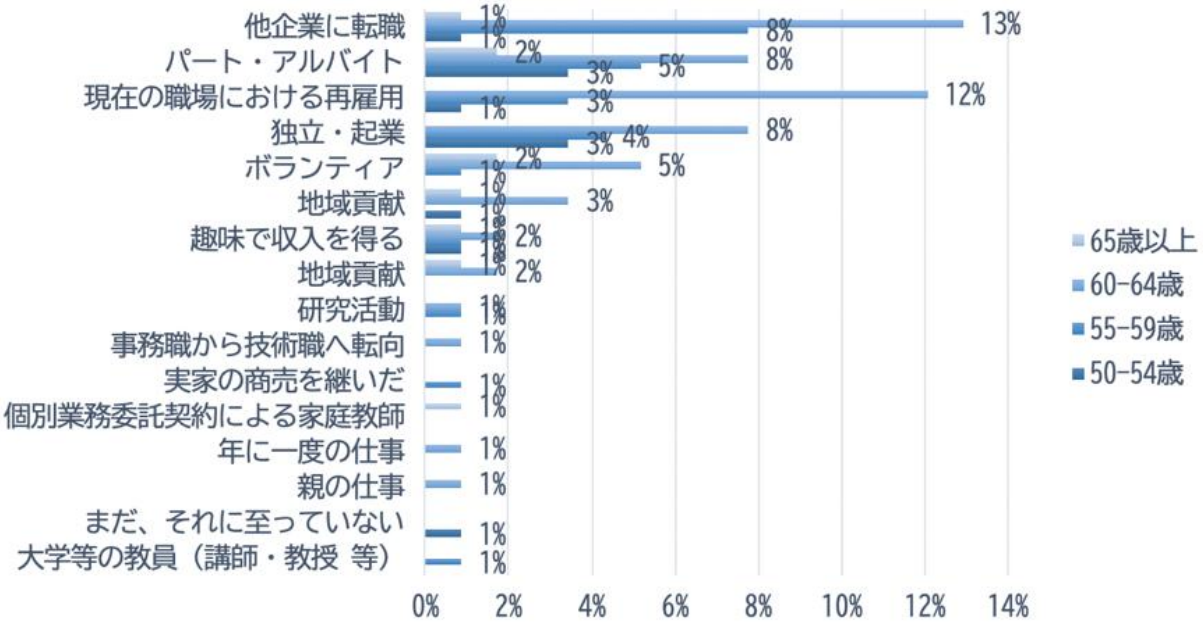

図 4-17 現在のセカンドキャリアの内容(年齢別)

「現在セカンドキャリア中」と答えた人が最も多い年齢層は「60-64 歳」の 60 代前半であった。この年代の就業形態は「他企業に転職」23%、「現在の職場における再雇用」22%、「独立・起業」「パート・アルバイト」同率 14%の順で多かった。(図 4-18)

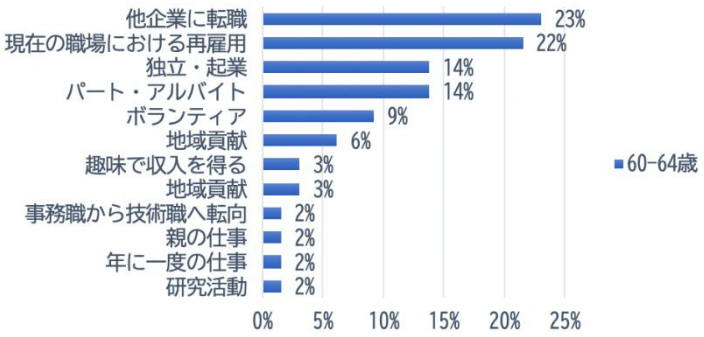

図 4-18 現在のセカンドキャリアの内容　　60-64 歳

セカンドキャリアを選択した理由については、回答例において男女の差がなく、女性も次のステージにおいても自己実現に向け、新たにチャレンジするという意欲的な行動が伺える結果となった。

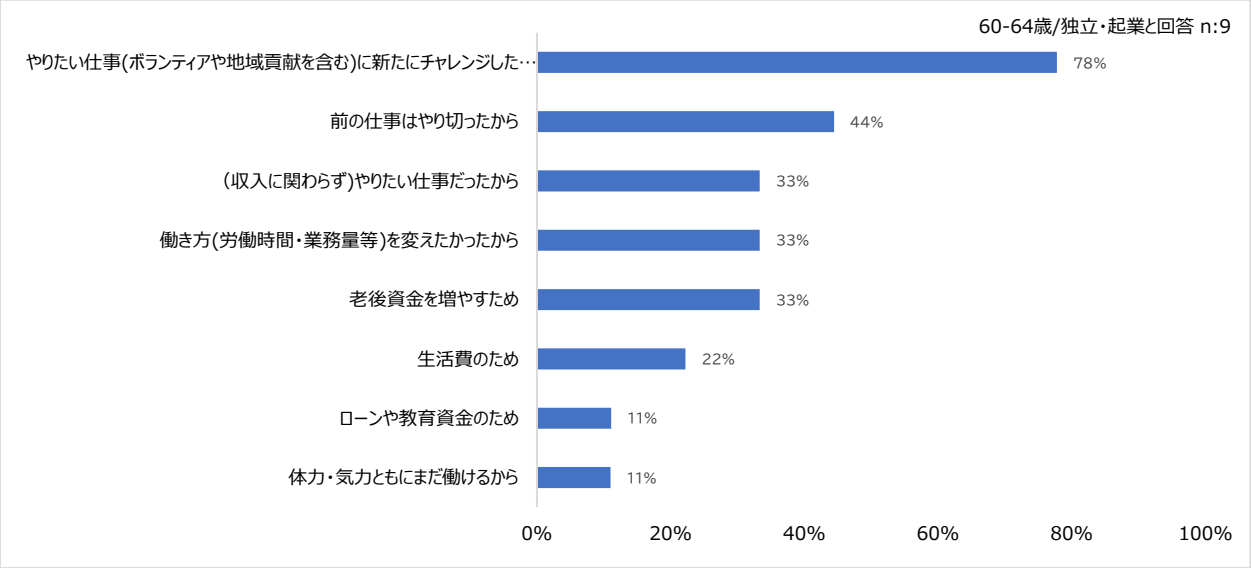

図 4-19 セカンドキャリアで「独立・起業」した理由　（60～64歳）

なお、「60～64 歳」で「独立・起業」と回答した人の 9 割近くの人が「（以前から）やりたかった仕事(ボランティアや地域貢献を含む)に新たにチャレンジしたかったから」「収入に関わらず)やりたい仕事だったから」を理由に挙げている。これまでのキャリアでは実現できなかった仕事に新たにチャレンジし夢を実現させた 60 代前半の行動力・底力を垣間見ることができる(図 4-20）。

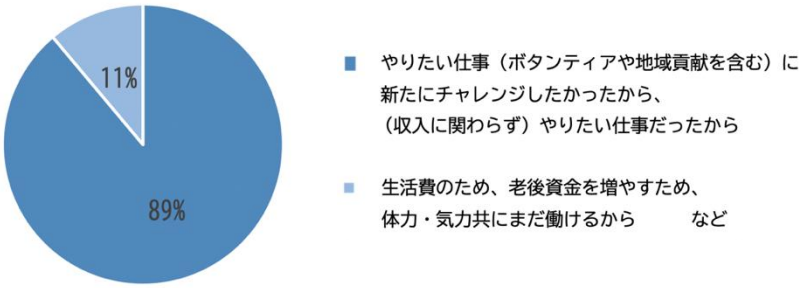

図 4-20 セカンドキャリアで「独立・起業」した理由（分類後）（60～64歳）

4.4.2. セカンドキャリア中の人が働く理由

「現在セカンドキャリア中」と回答した 89 名に、セカンドキャリアで働く理由について尋ねた。

「生活費のため」「老後資金を増やすため」「ローンや教育資金のため」の経済的な理由を挙げた人は 61%を占めた。これに対し、意欲的な理由「（以前から）やりたかった仕事（ボランティアや地域貢献を含む）に新たにチャレンジしたかったから」「収入に関わらずやりたい仕事だったから」を挙げた人は合わせて 29%であった(図 4-21）。

セカンドキャリアの段階では、やりたい仕事に加えて金銭面の理由も重視していることが分かる。

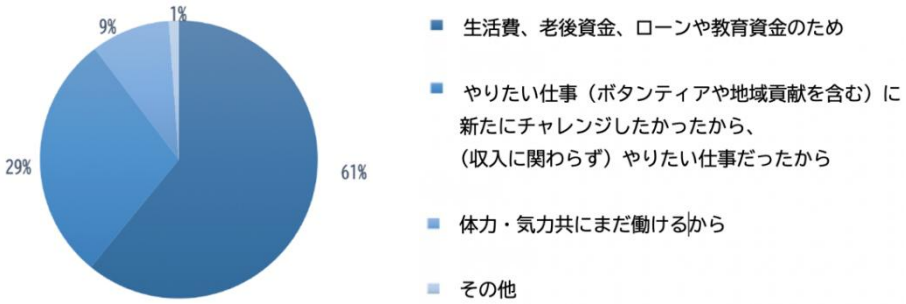

図 4-21 セカンドキャリア中の人が働く理由

また「独立・起業」と回答した人に限ると、男性は 66%が、女性は 100%が「やりたかった仕事(ボランティアや地域貢献を含む)に新たにチャレンジしたかったから」「収入に関わらずやりたい仕事だったから」を理由に挙げている(図 4-22）。

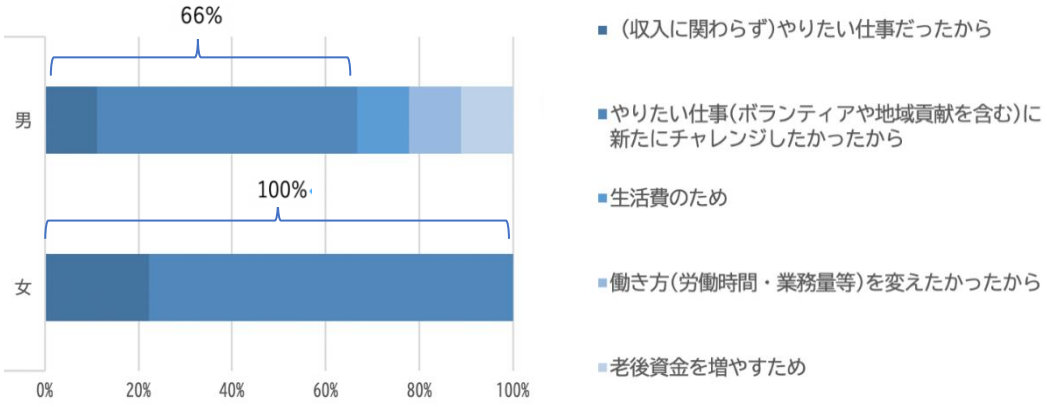

図 4-22 セカンドキャリアで「独立・起業」した理由（男女別）

女性は年齢を重ねても、或いは年齢を重ねたが故、次のステージで夢の実現に向け、新たにチャレンジするという意欲的な行動が伺える結果となった。一方、男性はそれが全員ではなく、生活費や老後資金を増やすなどの経済的な理由で独立・起業を選択したという回答が一定数見られた。

4.4.3. セカンドキャリアの満足度

現状の満足度について男女での差はなく、男性 75%、女性 77%が満足している。（図 4-23）

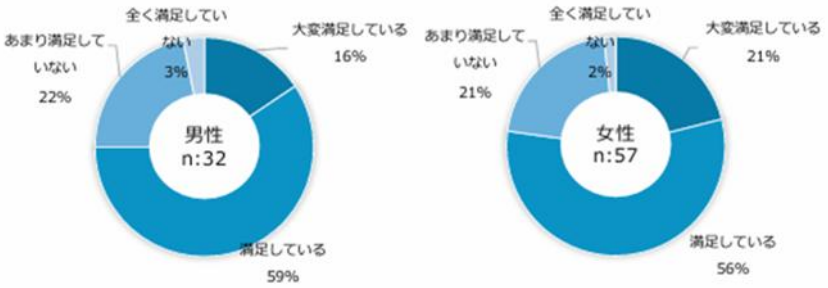

図 4-23 セカンドキャリアの満足度

女性のセカンドキャリアの満足度は「独立・起業」89%、「他企業への転職」83%、「現在の職場での再雇用」75%と続き、就業形態に関連性があると想定される。就業形態別（図 4-24）にみると、女性の就業形態で最も多い「パート・アルバイト」を選んだ女性の「大変満足している・満足している」という回答は 58%にとどまる。一方で男性の就業別にみると、「他企業に転職」している男性の 100%が「大変満足している・満足している」と回答している。

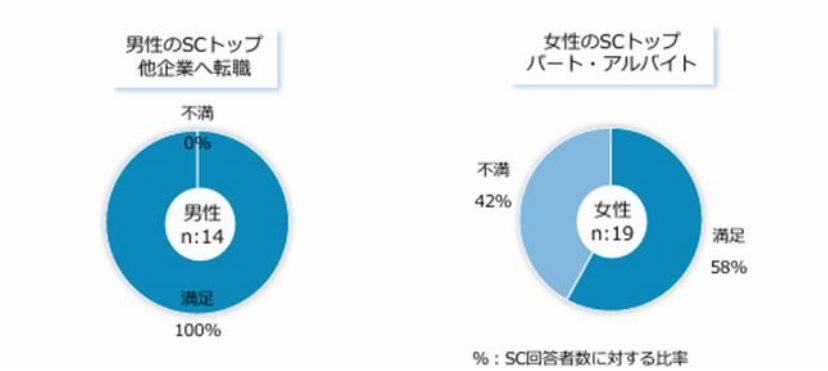

図 4-24 セカンドキャリアの満足度(男女就業別)

また、「独立・起業」では女性の 89%に対し男性は 67%に留まっている(表 4-1)。

性別	男性(人)			女性(人)			合計
就業形態	満足	不満	小計	満足	不満	小計	
再雇用	3	4	7	9	3	12	19
	43%	57%	100%	75%	25%	100%	-
独立・起業	6	3	9	8	1	9	18
	67%	33%	100%	89%	11%	100%	-

表 4-1 就業形態別満足度(男女別)

4.4.4. セカンドキャリア中女性の働く意味と満足度

セカンドキャリア中の働く意味を「社会とのつながりを保つ」と回答した女性の 76%が「大変満足している」「満足している」と回答している。「収入を得ること」と回答した女性の内「大変満足している」は 0%で、「満足している」は 69%であった。経済的自由を働く意味とした女性の満足度は、社会とのつながりを理由とした女性よりも低い結果となった(図 4-25)。

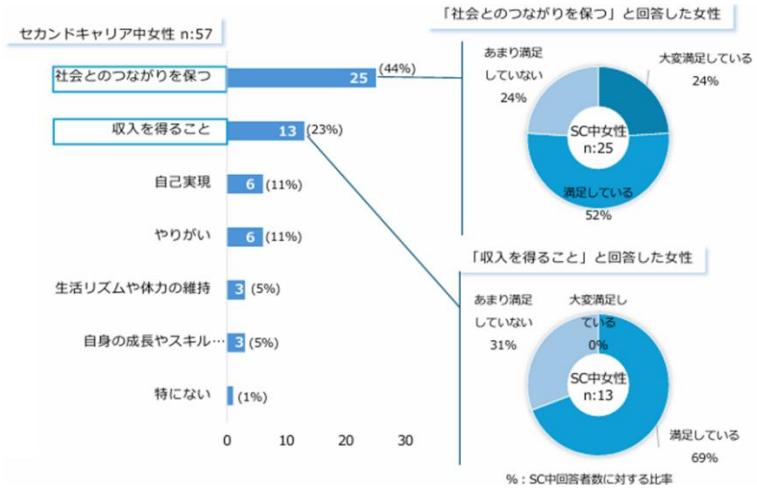

図 4-25 セカンドキャリア中女性の働く意味と満足度

4.5. キャリアについての課題および将来への期待（自由記述）

4.5.1. 現在のキャリアについての課題や心配事

回答（自由記述）を分類したところ、定年を含む現職への不安が男女ともに重要な課題となっていることが明らかになった。特に「体力・気力の不安」や「自分の仕事価値の通用性」といった懸念が男女共通して上位を占めており、職業人生の継続における心理的・身体的要因の影響が大きいことが示された。また、介護の負担については女性のみが回答しており、ライフイベントに関連する不安は性別による違いが見られる点も特徴的である（図 4-26）。

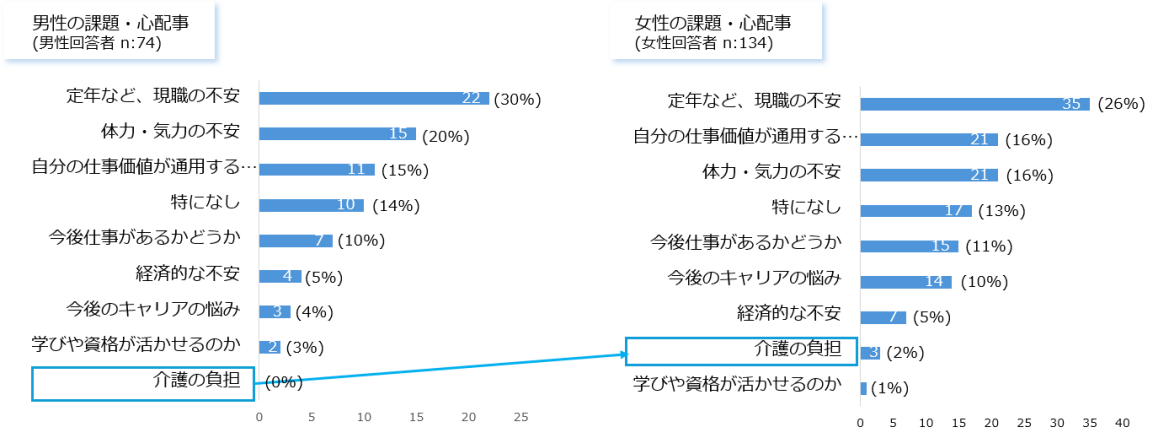

図 4-26 現在のキャリアについての課題や心配事

（自由記述をアフターコーディングにより分類・定量化を実施）

4.5.2. 10 年後の楽しみやわくわくすること

回答（自由記述）を分類したところ、「自己成長と挑戦」（20%）や「自由な時間を楽しむ」（14%）という回答が多い点については男女ともに共通している。そして個人の価値観やラ

イフスタイルの違いが将来の期待に大きく影響を与えていることが読み取ることができる男性は「家族とのかかわり」を重視する傾向が見られた一方で、女性は「旅行」や「新しい仕事・キャリア」「趣味」への関心が高かった（図 4-27）。

10 年後の楽しみに対する期待は、個人の価値観や社会的背景と密接に関連しており、ライフスタイルの多様化とともに変化し続けるものと言えよう。

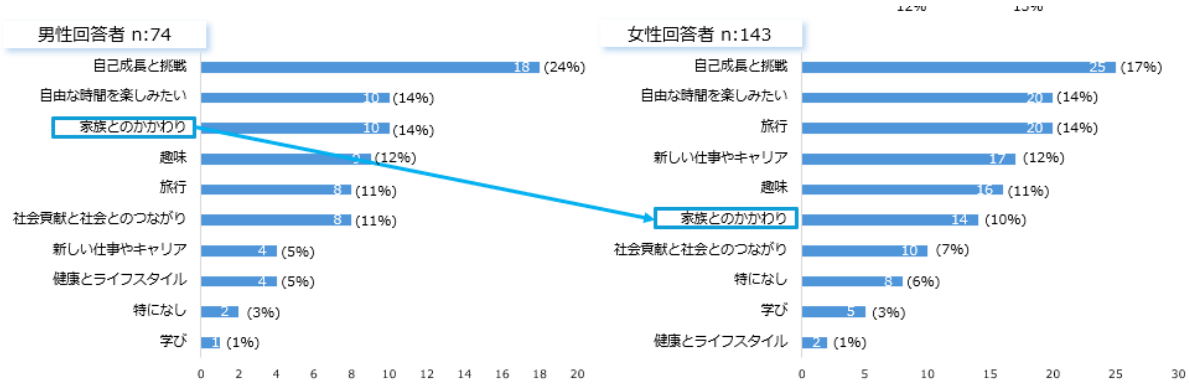

図 4-27　10 年後の楽しみやわくわくすること

（自由記述をアフターコーディングにより分類･定量化を実施）

5.まとめ　～　セカンドキャリアを考える女性たちへのメッセージ

本研究では、セカンドキャリア（老後を見据えた第二の人生における職業的活動）には「収入を得ること」の必要性が高いが、それ以上に「社会とのつながりを保つ」ことを重要視している人が多いことが明らかになった。

就業形態では多い順に「転職」「パート・アルバイト」「再雇用」のほか、「独立・起業」が 5 人に 1 人（21%）という結果となり、セカンドキャリアの多様な働き方が示された。

シニア層の転職市場では女性の求人は男性に比較して少ないとも言われ、本調査でも女性の就業形態では「パート・アルバイト」が最も多い結果となった。しかし女性には経済状況を踏まえながら起業や独立にも挑戦し、社会とつながり続けることが期待される。本調査ではそのための各種サポートの活用やネットワーク構築の重要性も明らかとなり、今後の研究においてセカンドキャリアの評価と考察を深める必要性が示された。これらの知見を基に、よりよい充実した人生設計を支援する社会的枠組みの整備が今後の課題となるだろう。

最後に女性のセカンドキャリア構築に向けたメッセージとして「女性の未来を拓く、セカンドキャリア 3 つの鍵」（図 5-1）を贈り、調査報告とさせて頂きたい。本調査にあたり、回答に協力して頂いた皆様、ご相談やアドバイスを頂いた皆様、昭和女子大学現代ビジネス研究所の事務局の方々に心より感謝申し上げます。

女性がセカンドキャリアをよりエンジョイするために ー

1) 早いタイミングからの経済的状況を踏まえた計画の立案と実践

2) 積極的な情報収集とネットワークづくり（サポートの利用、相談相手を見つける、等）

3) ライフイベントを踏まえたセカンドキャリア支援の充実

図 5-1 女性の未来を拓く、セカンドキャリア 3 つの鍵