

キャリア・フロンティア研究所 (Career Frontier Laboratory)

退職を3年前に控えた 自衛官へのメッセージ

再就職の先にある人生を設計する

1

2

3

4

5

6

7

8

キャリア・フロンティア研究所 代表 田光 智行

2級キャリアコンサルティング技能士／国家資格キャリアコンサルタント／

8つのテーマで「自分の将来設計」を考えます

1 再就職の先にある人生を考える

2 なぜ今、3年前から準備するのか

3 自衛官のキャリア移行の特徴

4 自衛隊経験を民間で伝わる価値へ

5 自己理解と仕事理解を深める

6 就職援護を活かし、主体的に選ぶ

7 これからの3年間で取り組むこと

8 結び—今日から次の一歩へ

定年後の人生は、思っているより長い



約15年

定年から健康寿命まで

働き、活動し、学び直せる期間

約25年

定年から平均的な寿命まで

退職後の人生全体

半数以上

平均余命より長く生きる人

「平均」はゴールではない

出典：厚生労働省「令和6年簡易生命表」（55歳男性の平均余命28.01年）、同「健康寿命（令和4年）」（男性72.57年）、防衛省「自衛官の定年年齢の引上げ」（令和6年10月～）

人生の後半を支える「四つの資産」

仕 仕事

役割・やりがい・学び続ける力

何を通じて社会と関わり続けるか

経 経済

収入・年金・支出の見通し

暮らしに必要な水準と、その確保の方法

健 健康

心身の健康・生活習慣

働き続け、楽しみ続けるための土台

つ つながり

家族・友人・地域・職場の仲間

制服を脱いだ後に支え合える関係

再就職は、
この四つを築くための
手段のひとつ

給与や勤務地だけで選ぶと、他の資産を削ってしまうことがあります。

四つのバランスの中で「次の仕事に何を求めるか」を考えることが、結果として質の高い再就職につながります。

再就職を、人生全体の設計の中で捉え直す

これまでの問い

「どこに再就職できるか」



これからの問い

「どんな人生を築きたいか。
そのために、次の仕事で何を求めるか」

1分間 考えてみてください

70歳の自分は、どこで、誰と、何をしているでしょうか？

3年あるからこそ、「考える・試す・対話する」ができる

1 考える

自己理解と経験の言語化

自分は何を大切にし、何ができるのか。言葉にするには時間がかかります。

2 試す

情報収集・相談・学び

業界を調べる、人に会う、学び直す。試してみても初めて分かることがあります。

3 対話する

家族との条件のすり合わせ

勤務地・収入・暮らし方。家族の合意には、相応の時間が必要です。

忙しくても続けられる「予定化・習慣化」の例

月に1回、経験の棚卸しをする

家族と将来の暮らしを話す日を決める

関心のある業界の情報に触れる

制服を脱ぐと、何が変わるのか

	自衛隊	民間企業
役割	階級・配置によって明確に定まる	職務と期待される成果で決まる
評価	組織内の評価基準・勤務実績	利益・顧客・成果による評価
権限・処遇	指揮系統に基づく権限と処遇	会社ごとに大きく異なる。入社前の確認が必要
人間関係	文化と価値観を共有する組織	年下の上司、異なる文化の同僚と働く

キャリア移行でよくある「5つの誤解」



目指すのは「採用」ではなく「定着と活躍」

採用される

内定・入社はスタート地点。
ここで満足すると、入社後のギャップに苦しみやすい。



適応し、働き続け、活躍する

本人・家族・受入企業のいずれにとっても、本当の成果はここにある。

定着のために、入社前から確認しておくこと

1

役割と期待される成果

2

権限・処遇・指示系統

3

学び直し・選び直しの備え

階級・配置ではなく、「再現できる力」を伝える

そのままでは伝わらない言葉

「部隊を指揮した」

「幕僚業務を担当」

「〇〇隊司令」

「任務を完遂した」



1

課題

どのような課題・状況に

2

行動

自分がどう考え、どう動き

3

成果

どのような結果を出したか

4

再現性

他の場でも発揮できる力は何か

企業が知りたいのは「何をしていたか」ではなく、「入社後に何ができるか」です。

書き換えの例：「当たり前」の中に強みがある

書き換え前

「補給部隊の長として部隊を指揮し、任務を完遂した。」

→ 何ができる人なのかが見えない



書き換え後（記述例）

課題

部品の供給遅延が続き、整備計画の達成が危ぶまれていた

行動

関係部署と在庫・発注の流れを洗い出し、週次の進捗確認と優先順位づけの仕組みを導入した

成果

供給遅延を減らし、整備計画を予定どおり達成した

再現性

複数部門をまたぐ業務改善・進捗管理・関係者調整

ヒント：自分にとって「当たり前」だった調整・段取り・人材育成こそ、民間では「暗黙の強み」になります。

自分を知り、仕事の「実態」を知る

自己理解：働き方の軸を明確にする

1

やりがい

何をしているときに充実を感じるか

2

優先順位

生活の中で何を最も大切にしたいか

3

譲れない条件

勤務地・収入・勤務時間・家族の事情

仕事理解：求人票の「下」を確かめる

見えるもの：役職名・給与

求人票

確かめるべきもの

- 実際の業務内容
- 期待される成果
- 評価の基準
- 企業文化・職場の雰囲気

就職援護と民間の転職サービス——それぞれの強みと限界

	就職援護（自衛隊の組織的支援）	転職サイト・エージェント（民間市場）
強み・利点	- 組織的な支援により、手続の負担が軽い - 採用実績のある企業が中心で、確実性と安心感がある - 勤務地や退職時期に配慮した調整がしやすい	- 業種・職種・勤務地・年収を横断して比較できる - 民間労働市場での客観的な市場価値を把握できる - 自ら選ぶことで、主体性と決定への納得感が高まる
留意点・限界	- 紹介される求人の範囲が限られやすい - 受け身になると、満足度や定着を損なうおそれ - 中長期のキャリア設計の視点が弱くなりやすい	- 自衛官経験を民間の要件に自分で翻訳する負担が大きい - 求人情報の見極めが必要（競争による不採用もある） - 自己理解が不十分なまま応募を増やすと迷走しやすい

どちらが優れているかではなく、両方の特徴を知ったうえで「使い分ける」ことが大切です。

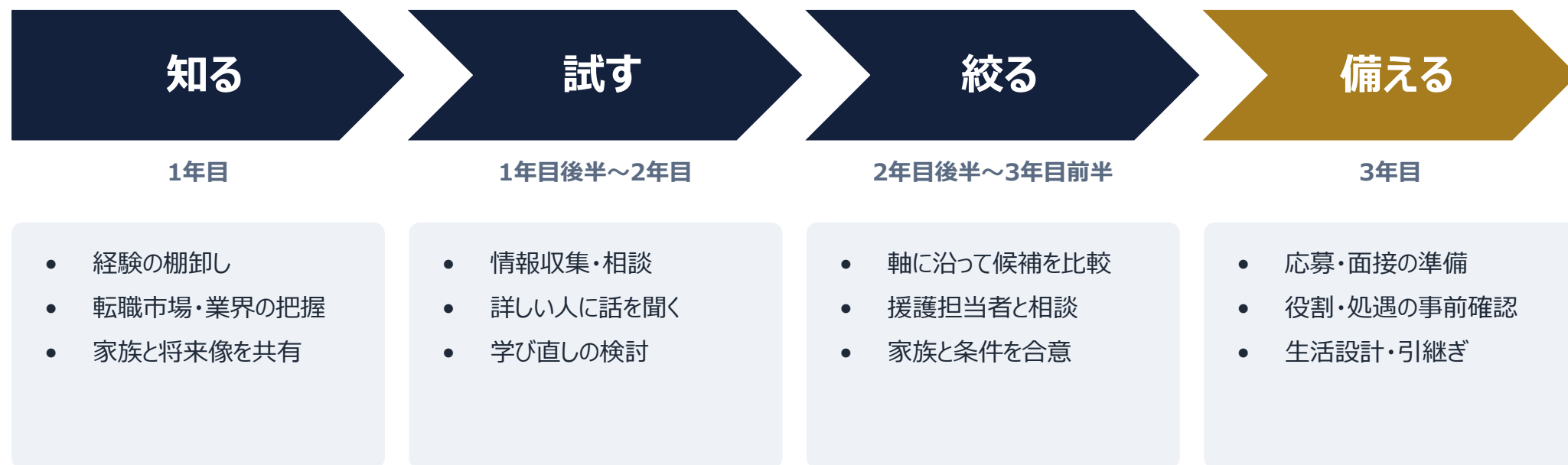
援護を活かし、自分の基準で比べ、自分で決める



留意事項

在職中は再就職等規制（自衛隊法第65条の3：利害関係企業等への求職の規制）が適用されます。民間サービスは「応募」ではなく「情報収集・市場把握」に活用し、判断に迷う場合は援護担当者に相談してください。

定年までの3年間のロードマップ



※時期は目安です。退職時期や家庭の事情に合わせて調整してください。

これからの3年間、持ち続けてほしい「5つの質問」

Q1 私は、退職後の人生で何を大切にしたいか？

収入・勤務地・やりがい・家族・健康などの軸

Q2 私の経験は、民間の仕事や課題の何に役立つか？

階級ではなく、再現できる課題解決力・協働力

Q3 民間の現実を、どこまで知っているか？

求人票の裏にある仕事の実態や評価基準

Q4 家族と、勤務地・収入・暮らしの条件を共有しているか？

家庭内での合意形成と共通理解

Q5 次に、90日以内に何を行動するか？

棚卸しノート作成・相談予約など

90日以内に踏み出す「最初の一步」を決める

一步の例

- 経験の棚卸しノートを作る
- 援護担当者との相談を予約する
- 家族と将来の暮らしについて話す
- 関心のある職種の求人を見て、求められる力を知る
- 民間で働く元自衛官の先輩に話を聞く

私の最初の一步

何を

いつまでに

誰と

1

2

3

8 結び—今日から次の一歩へ

「どこに入れるか」から 「どの人生を築くか」へ

自衛隊で積み上げてきた経験と実績に、誇りを持ってください。
その経験を次の人生にどう生かすかを決めるのは、皆さん自身です。
不安を希望に変える小さな一歩を、今日から。