

【タイトル】50歳 会社を卒業しました 一笑って紡ぐ絆ライフー

【概要】

本企画は、50歳で会社を卒業した著者が、退職を決意するきっかけや、その後に広がった新しいつながりをユーモアなイラスト文を交えて描いたエッセイです。

年齢を重ねる中で、職場で感じる世代間ギャップや孤独感、定年への漠然とした不安。そんな「もやもや」を抱える同世代の読者が、気持ちを軽くし、次の一步を踏み出すきっかけになればと思っています。また、退職後に見つけた新しい絆や、やっておけばよかったことのヒントを共有し、定年を待たずに“自分らしい人生”を始める選択肢を提案します。

【想定する読者ターゲット】

- ① 40～50代の会社員
- ② 会社を辞めようかなと漠然と思っている人
- ③ 少し背中を押してほしい人

【構成案】

第1章 50歳、辞めてもいいかな

- ・ITにかかわってきた会社員生活
- ・ある日ふとひらめいた「卒業」という言葉
- ・長年の経験が辞める後押しになった

第2章 卒業を決めるまで考えていたこと

- ・会社に辞めますと言う前に
- ・世代交代についても考える
- ・それでも漠然とした不安。定年後のこと。
- ・いざとなったら何でもできる

第3章 辞めたら清々しかった

- ・後悔がなかった
- ・日中のカフェに行ってみた
- ・「何もしない」って案外むずかしい！

第4章 絆を見直す時間

- ・家族との時間を紡ぎなおす
- ・新たに出会った人たちとのご縁を大切に
- ・オンラインでもリアルでもつながる力

第5章 同世代に伝えたいエール

- ・退職や卒業は怖くない
- ・新しいスタートの楽しさ
- ・辞める前にこれをやっておけばよかったかなあ

## 【サンプル原稿】

### 50歳 会社を卒業しました 一笑って紡ぐ絆ライフ

#### 第1章 50歳、辞めてもいいかな

私は、現在51歳。会社員辞めたてほやほやの女子です。夫と子供二人＋同居母で生活しています。会社を辞める前に「さぞかし悩んだのではないか。」「よくぞ決意した。」などとよく言われたのですが、当の本人は意外とあっさりとしていて、ある日突然に“辞め時が来た”ので辞めたという感じです。直感といってよいのかもしれませんが。そこに迷いは一つもなく、これからの未来に起こるであろう何かに、ただただ好奇心を感じただけなのです。

#### □ITにかかわってきた会社員生活

大学を卒業してからプログラマー、システムエンジニア、ITコンサルタントと数回の転職を経て、キャリアを築いてきました。ITエンジニアというと、私が新人の頃は長時間残業がまかり通るきつい職業と言われてきました。ですが、もともとプログラミングは趣味といってよいほど時間忘れて没入できることだったので、私はITの世界が大好きでした。徹夜ありの山あり谷ありのプロジェクトでもゴールに到達した達成感は何度味わってもよいものだったのです。そういった意味ではとても幸せに会社員生活を送った一人だと思います。

#### □ある日ふとひらめいた「卒業」という言葉

2024年秋、私は考えていました。今の職場は完全リモートワークで同僚と顔を合わせることもなく、雑談することもなく、会話といえばオンラインのミーティング。外出する機会がほとんどない。コロナを機に出社義務がなくなったことは、最初は出勤の手間が省けてよかったのですが、次第に人と対面で会話しないという状況はなんだか非常に寂しいと思うようになりました。

そして50歳。定年まであと10年という残りの時間が見えたとき、定年後の人生について考えるようになりました。新しく何かを始めるのか、再雇用制度で会社に残るか。

そんなことを考えながら日々を過ごしていると、定年に関する記事だったり、人生再出発した人の記事だったりそういうものがやたらと目につくようになります。

そんな記事に触れながら過ごしていたある日、「会社員は卒業しよう！」と、突然雷に打たれたかの如く“卒業”という言葉がどーんと降ってきました。

会社が嫌になったわけではないので、これまで転職するという考えは全くなかったのです。ですが、新しい人生をスタートさせるには今しかない！そう思ったのです。

#### □長年の経験が辞める後押しになった

「会社員は卒業しよう！」という結論が電撃的に脳に突き刺さったわけですが、それ以前より頭の片隅でうっすらと今後の人生については考えていました。

求人サイトをみてみました。IT人材が不足している現代、シニア年代でもこれまでの経

験を生かした仕事がありました。ほっと一安心。“ITのスキルが身についている”その経験と自信は私が会社を辞めるという不安を取り除く要因の一つになりました。

そして、「まあいったん辞めて、これまでやりたくてもできなかったことにいったん舵を切ってみるのもよかろう！」と思いました。何とかなるさ、そう思えたのです。

この時に感じたこと。“もやもやを頭の片隅で常に問いかけていれば、ある時急に答えが湧いてくるものなのだ”ということ。もやもやを引きずるのは良くないと言われますが、未来に対する問いに関しては、引きずる（問いかけ続ける）っていうのは案外良いのかもしれないと思いました。

## 第2章 卒業を決めるまで考えていたこと

卒業を決めるまでは思考は動きっぱなしなのは前に書いた通りですが、どういうことを考えていたのかお伝えしようと思います。

### □会社に辞めますと言う前に

さて、会社に「辞めます！」と言ってしまったらこの年代になると引き止めということはあるけど、会社にはよっぽどのことがない限りないと思います。「早期リタイアなのね、おめでとう」ムードのほうが強いので、「やっぱり辞めるの止めます！」は言いづらいです。

後悔しないために私は次のことよくよく考えました。

#### ① 会社を辞める理由はポジティブ？ネガティブ？

今は「ポジティブな理由で辞めるのです！」ときっぱり言える私ですが、これまでの会社員人生で何度も「辞める！」モードになりました。今思えばそこで衝動的に辞めなくて良かったと思っています。あの時あの感情のまま辞めていたことを想像すると、後悔しか残らなかったと思います。

これを読んでくださっている方も、ネガティブな感情にとらわれている場合は感情を深掘してほしいと思います。私がよくやったのは「この感情はどうなったらよいわけ？」と自分に問いかけることでした。

たとえば、会社が認めてくれてない～、と感じた場合私は、感情をじっくり深掘して、ああ、会社に認められていると“実感したい”わけなのよねと思いました。

まず、事実確認です。本当にそうなのか上司に聞きました。上司からは少し厳しい言葉もありつつ、納得できる答えをいただくことができました。

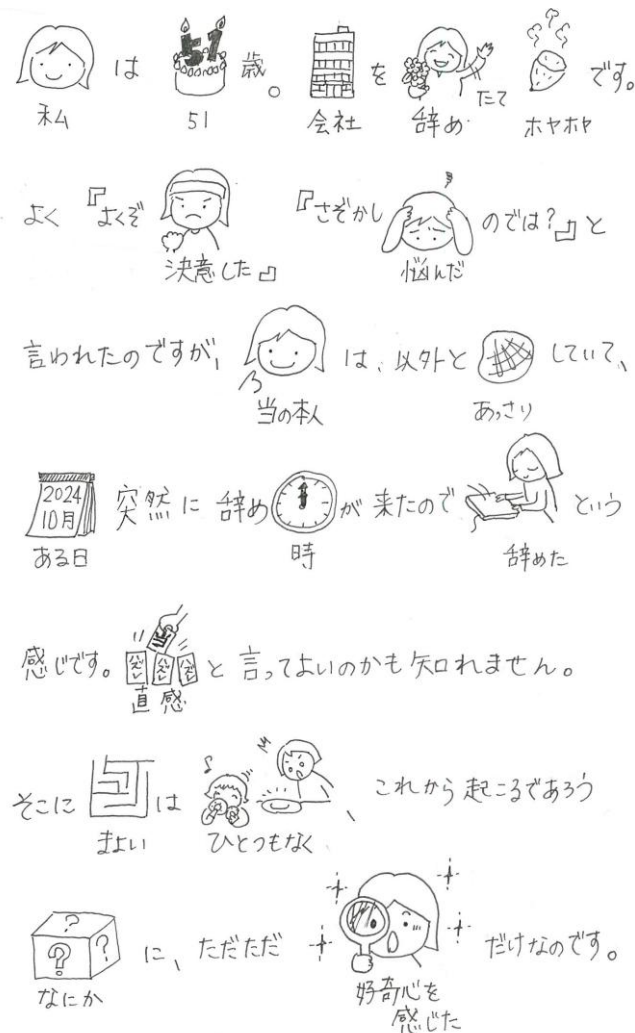
良い上司であれば、厳しくも、「こうしたらよいよ。」と教えてくれるはずなんです。もし、はぐらかされたり、真摯に話を聞いてくれないのということであれば、聞く相手間違えたわ～。と気持ちを切り替えてほかの人に聞いてみてほしいです。

ここで、「もういいわ！」といじけて自分の殻に引きこもってしまったらそこで成長ストップです。私もいじけた経験がありますけど、それやらなければもっと成長して出世していたのではないかなと、もったいないことしたなあと思っています。

- ② 辞めた！と言った後の気持ちを味わってみる
  - ③ 生活費の確認
  - ④ 家族ともよく会話
  - ⑤ いざとなったらプライドを捨てることができるか
- ※②～⑤も①と同様に記載

本書では、私の実体験から会社を辞めようと思っている40代以降の方が、会社を辞めて幸せになれるかどうかを判断するきっかけをお伝えします。また、会社を辞める時、辞めた後でも人と人のつながり、社会とのつながりが大切だということは誰しもが頭ではわかっていると思います。それでもどうつながったらよいかわからないという人のために私なりのつながり方をお伝えできればと思います。

また、章のいくつかの箇所には「イラスト日記」をユーモア交えて描きます。サンプルを載せますのでご覧ください。



[以上となります。よろしくお願いいたします]