

**2025 年
9 月号**

発行日 令和 7 年 9 月 15 日(第 208 号)
(月1回/毎月 15 日発刊)
発行元 オフィスタ広報・宣伝部
東京都新宿区西新宿 5-8-1 第一ともえビル

特集：『中高年齢者が書類選考で勝つためには』
／オフィスタ人事管理部

オフィスタ NEWS 第 208 号発刊にあたって

9 月に入りましたが、まだまだ日中の厳しい暑さが続いていますね。朝晩は少しずつ涼しさを感じられるようになってきましたが、まだまだ日中は 30 度越えの日があります。この時期は気温差で体調を崩しやすくなる季節でもありますね。夏の疲れが残って「何となく体がだるい」「食欲が落ちている」という方も多いのではないのでしょうか。そんな時こそ、しっかりとした休養と栄養を意識して残暑を乗り切っていきたいところです。

9 月と言えば「秋の味覚」が楽しみな季節。サンマやさつまいも、ぶどうなど、旬の食材には夏に消耗した体を整える栄養がたくさん入っています。旬のものをおいしくいただきながら、心も体も秋仕様に切り替えていきましょう。また、9 月は紫外線が意外と強い時期でもあります。夏ほど日差しがガラガラしていないため油断しがちですが、まだまだ紫外線量は高めです。紫外線対策は引き続き大切となってきます。季節の変わり目は心も体も揺らぎやすいですが、無理をせず、自分のペースで整えていきましょう。皆さんが健康に、実り多い秋を迎えられるように願っています。

“はたらきたいという気持ちを大切に”

“育児も家庭もお仕事も大切に”

オフィスタは仕事と家庭の両立を目指してはたらく女性/ママさんを応援するママさんハケンの会社です。今回のオフィスタ NEWS もお気軽に読んでいただければと思います。



オフィスタのホームページをご覧になったことがありますでしょうか？オフィスタではWEB上でも色々なお仕事、メルマガバックナンバー、Q&A など有益なコンテンツを揃えております。

アドレスは下記↓

<http://www.offista.com>



お問合せ先 : Mail. info@offista.com
TEL.0120-178-172 (フリーダイヤル)
FAX.03-3379-5596

編集 オフィスタ広報・宣伝部 メルマガ担当係
発行 日本プランニング株式会社 <http://www.offista.com>
はたらく女性を応援します/育児とお仕事 人材派遣のオフィスタ
※オフィスタ NEWS バックナンバーもホームページから閲覧できます。



@offista_twt



@offista



@offistaCH



@offista_inst



@offista_tikt

(C)2025 OFFiSTA

☆☆中高年齢者が書類選考で勝つためには☆☆

/オフィスタ人事管理部

とある記事である人事ジャーナリストの『書類で落とされる 91%の人はこれが足りない！45 歳超の転職で面接に進める 9%の人の提出書類の中身』と題した記事を目にしました。今回は中高年齢者の就活を考察してみようと思います。

ミドル世代（一般的に 40～50 歳代を指す）の採用に積極的な企業が増えてきていますが、そうは言っても実際に入社するのはかなりの狭き門です。「10 人中 9 人は面接はおろか書類選考さえ通過できない。転職活動に苦戦する人の多くは書類の書き方に問題がある」という人事コンサルタントの記事をたまたまネットで目にし、抜粋しつつ、オフィスタなりの見解も加味してみました。

■書類選考 9 割は書類も読まれず不採用！は本当か？

電車に乗っていると「45 歳からの転職のリアル」と題し「書類選考率 9%、9 割は書類も読まれず不採用」と謳う転職仲介会社（エージェント）の中吊り広告を見かけました。書類選考率 9%と聞くと、そんなに世の中は厳しいのかと驚く人もいるかもしれません。中高年の求人ニーズは近年高まっていますが、未曾有の人手不足であること、若者を獲得するのが難しいこと、したがって中高年層に採用枠を広げざるを得ないといった背景があります。にもかかわらず、中吊り広告が言うように中高年の転職は厳しいのが現実です。あるミドル世代専門の人事コンサルタントによると、「転職サイトに登録している人は 35 歳未満が 4 割程度で、その年齢以上の人が全体の 6 割を占めている。逆に、企業が求人する年齢層（本当に欲しい年齢層）は、いくらミドル対象の求人が増えているといってもせいぜい 25～30%ぐらいである。7 割の求人企業は 35 歳以下を求めており、ミドルが狭き門であることには変わりない」と言います。

隙間バイトのタイミーと聞けば学生アルバイトの定番といったイメージがありますが、実は利用者の 6 割は中高年齢者で占められていていずれ 8 割超まで増加する見込みと噂されています。高校生アルバイトでも有名なバイトルなどでもこの傾向はみられ、CM にこそって

アイドルを起用してフレッシュ層の獲得と若者が沢山利用しているというイメージ戦略に苦戦しているようです。

オフィスタの場合でいうと、登録者の年齢帯には大きな変化は統計上見られないようでした。オフィスタがママさんハケンというコンセプトイメージがあるからかもしれませんが、育児との両立を目指す子が 0 歳～15 歳が対象となり、逆算するとそのママさんの年齢は大体 30～45 歳くらいに集中します。ただ、フルタイムなど育児両立にあまり関係性がないお仕事の場合は 50～70 歳代の応募も昔より増えてきた感があります。80 歳代の方の応募も最近では珍しくないといえます。



まだまだ働ける働きたい…チャンスを掴めるのは一握りの現実

つまり、転職市場はミドル層の求職者は溢れているが、求人の需要は少ない現状にあるということです。**40 歳以上になるとハケンの求人は増加傾向にあり需要があります。**が、一方で直接雇用の求人は一気に激減します。45 歳でさらに半減し、5 歳ごとにどんどん半減期がくる（転職コンサルタント談）。年齢制限できないので建前だけ年齢不問もどきのお仕事は数多くあるが、企業側の本音レベルで言えば年齢を重ねるごとに当然求人はどんどん少なくなるわけで、中吊り広告の「書類選考通過率 9%」は決して煽り文句でないということです。

実際に中高年の転職成功率は低く、マイナビの「転職動向調査 2025 年版」や政府の統計でも概ね同じ結果が出ていて、男女共に 40 代で 6%、50 代で 3%となっています。やはり年齢とともに採用率が下がるのは現実です。とはいえ**書類審査**ごときが 9%というのはあまりに低すぎないか？そう思うってしまう方もいるでしょう。

■45 歳以上の応募者の書類はなぜ「読まれない」のか

求人募集では法律で年齢制限が禁止されているのはご存じでしょう。この本音と建前論が歪みの原因だと考えます。年齢不問と書いてあれば何歳の人でも応募自体はできてしまう。ところが、企業が喉から手が出るほど欲

しい 35 歳以下の人材ではなかったとしたら…、そうした年齢層の書類は「読まれない」のだと記事ではいう。

中高年齢者の転職が厳しい理由はそれだけではなく、もう 1 つの理由は書類の書き方にあるという。中途採用の場合、履歴書以外に「職務経歴書」が必要になります。履歴書は学歴と会社歴を記入するだけですが、重要なのはこれまでどんな仕事をしてきたのかを示す職務経歴書です。中高年齢者であればさまざまな部門・職種を経験してきたはず。例えば最初は営業部に配属されて、管理部門に異動し、その後、開発部門を経て人事部や経理部などを歴任した等、40 歳以上であればそれなりの経験は踏んでいるでしょう。

一番よくない書き方は、入社後の職務を単純に羅列しただけの職務経歴書です。求人企業の担当者はちらっと見ただけで終わりです。なぜならその部署で具体的にどんな経験をし、どんな成果を上げたのかが全く記されていないからです。これにはオフィスタも同感です。昔から登録者の方にオフィスタの履歴書フォーマットは作成が面倒臭いと有名です。そういわれても何故ここに拘っているかを汲み取っていただきたいところですが、紙面の都合上、以下も併せてお読みいただきたいと思います。

参考「職務経歴書で手を抜いてはいけない」

<https://ameblo.jp/offista/entry-12044804159.html>

前出の人事コンサルタントは言う。「就活における提出書類は単に自分が得意な分野を売り込むだけではない。大事なことは自分が何をしたいのかではなく、その会社にどんな貢献ができるかだ。しかも事務系を希望する中高年の求職者は先述のように掃いて捨てるほどいる。仕事経験のない就活学生ならともかく、40 歳を過ぎて『私はこんな仕事をしたい』と言っているようでは書類選考で落とされる確率は極めて高い」とのことです。

■読まれる職務経歴書を書く最大のポイントは？

それは、求人企業が求める人材像にターゲットを絞り込んだ記述をすることです。企業がどんな部署でどんな成果を期待しているかを想像したりリサーチすることが大事です。その上で自分のスキル経験がその企業にどれだけ貢献できるかをアピールしましょう。そもそも中小企業が人を募集するのは欠員補充の時か、特定の部門を強化したい場合のどちらかです。しかし、中小企業にと

って人を採用するリスクはとても大きいのです。採用した結果、成果を上げられなくてもクビにすることができない。そのため、大企業でこんなスキルを身に付け、こんな実績があると言われても、中小企業の経営者にしたら「大企業という看板があるから実績を上げられただけで、そのスキルが果たして当社で役に立つのか？」と疑念が生じ、採用に慎重になってしまうのは当然です。

例えば「人事課長」の求人をしている企業があったとしましょう。その背景を調査すれば、「新卒人材がなかなか採れない」とか「労務管理が上手くいっていない」などの課題を抱えているのではないかと容易に考察できるはずです。この企業は人事に何らかの悩みを抱えての求人募集に違いないと察し、そこで自身の人事キャリアを伝え、自分にはこういう成功事例がある、他社の実績だけではなく、何故上手くいったのかノウハウや手法を職務経歴書に書き込み、具体的な結果像を提示し、貴社でも戦力になれることを強く PR できれば…、きっと職務経歴書を見た企業は興味を示し、書類選考通過することでしょう。

そして、次の面接段階では企業側は更に深掘りしてきます。ここでは「前職でこんなことをやってきました」では通用しません。「私の前職での経験則から言いますと、貴社の課題解決のためにはこういう風にやるべきだと思います。恐らくこれだけの成果は見込めるはずです」といったプレゼンができるかどうかです。



企業がミドルに求めているのはやる気や熱意ではなく成果

つまり職務経歴書は、最後の関門である面接での成功を見据えたシナリオに沿って作成していく、いわば予告編になることが重要です。40 歳以上のビジネスパーソンであれば、どんな企業でも求められる経験と基礎的な専門スキルを持ち合わせているはず。但し、学生や若者と同じ感覚で就活をしていては結果はついてこないということです。求人企業のニーズを察知し、自身を売り込むためのプレゼン、そのためのシナリオを戦略的に描くことができれば書類選考率は 100% に近づきます。

☆☆お仕事 Q&A コーナー☆☆

/解説：オフィスタ顧問社会保険労務士

Q. 私は日頃、派遣や隙間バイトを利用してはたらいしています。例えば9月 1 日 9:00~11:00 までの 2 時間をA社で、12:00~17:00 までの 5 時間をB社で勤務したとします。それぞれ二社の派遣会社を使っていた場合や、隙間バイトの場合、9/1 の雇用主がいずれにしても2社存在するということになってしまうのでしょうか。この場合、もし 11:30 に事故に遭ってしまった際の労災はどうなるのでしょうか。



画：功典

A. 2社で勤務している以上、9/1 の雇用主は2社存在することになります。11:30 の事故は業務中ではありませんので、労災にはなりません。

A 社で勤務を終わり B 社に行く途中に事故に遭ってしまった場合は通勤災害と認められます。この場合（2 社で勤務している場合）、業務災害、通勤災害にかかわらず複数業務要員災害とされ、給付基礎日額も A 社と B

社の賃金を合わせた額に基づいて計算されます。手続きが通常の労働災害より複雑になりますので、本紙面上では説明しきれないため、このような場合の詳しいことについては最寄りの労働基準監督署にご相談ください。

（回答：大滝岳光）

…＜そのほかの気になるお仕事の疑問募集中＞…

お仕事に関する疑問なんでもどしどしお寄せ下さい。
オフィスタの顧問社労士をつとめる大滝岳光先生
（日本人材派遣協会アドバイザー）と馬場実智代先生
（馬場社会保険労務士事務所長）がお答えしてくれます。

▼あなたのお悩みも受け付け中。仕事や職場に関する疑問をお寄せください！



過去に取り上げた質疑応答
200問を一挙まとめた総集編

定価 ¥19,800円
⇒現在ネットで**無料配布中**

出版：オフィスタ広報・宣伝部

▼『ハケン質疑応答Q&A集実践200問』（無料配布中）
<http://www.offista.com/coffee/qa/qa100.pdf>

☆☆オフィスタ・ブログを読む☆☆

/オフィスタ広報・宣伝部

オフィスタ公式ブログ（アメブロ）のWEBページがリニューアルされ綺麗になりました。バックナンバーも閲覧できますよ。



<https://www.offista.com/coffee/blog/blog.html>

ブログはオフィスタが最初に着手したSNSで毎週1本ペースで更新して950回を超えました。ブログは時代的に下火かもしれませんが、仕事話、業界裏話、プライベート話など多岐にわたるのでよかったらご覧ください。

☆☆パソコンお助けコーナー☆☆

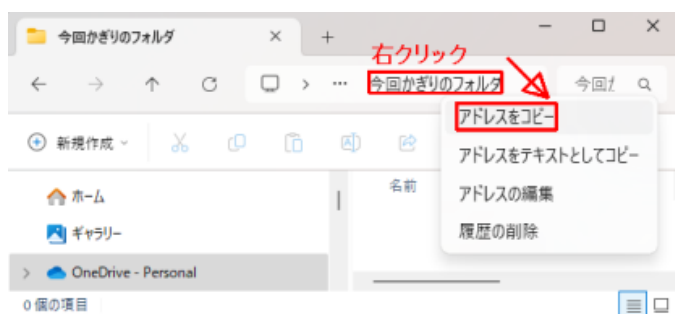
/オフィスタ広報・宣伝部

連載その22:『保存先のフォルダへ一気に移動②』

・今回限りのフォルダでも一気に移動できます

先月号では「よく使うフォルダ」をクイックアクセス登録することで、一気に移動できることを紹介しました。ただ、「今回限りのフォルダ」はクイックアクセスに向いていません。そんなときに便利な方法を紹介します。

・フォルダのアドレスバーを使って一気に移動



「今回かぎりのフォルダ」を試しに作り、開きます。
上の画像のようにアドレス部分を右クリックします。
「アドレスをコピー」をクリックします。

次に Word を開き、「F12」を押し、名前を付けて保存のウインドウを出します。



上の画像で示したアドレスの空欄部分をクリックします。
すると、アドレス編集状態になります。

先程「アドレスをコピー」でコピーしたアドレスを貼り付けて、「Enter」を押します。

「今回限りのフォルダ」に一気に移動できます 😊
これで、フォルダ開きまくりの不毛な作業から開放されることでしょう 🙏

アドレスは直訳すると「住所」。つまり、フォルダの住所へ一気に移動しているわけです。

エクセルに自信がない方へ

初級レベルを1日で習得できるオフィスタのPC研修

- 事務職で必須の初級 37 機能を習得できます
- 研修は講師 1 名 & 生徒 1 名の完全マンツーマン方式
- 1 日缶詰で習得するまで帰れません！
- 就活で履歴書に添付できる当社公認の証明書発行付

■詳しくは研修パンフレット参照ください

<http://www.offista.com/data/official/study-training.pdf>



☆☆オフィスタ SP タレントの新作紹介☆☆

/オフィスタ・メディア事業部



『踊れミーナ』/BarbieJapan

日本唯一のチャットニー・ソカアーティスト、カリブを舞台に第2弾シングル！
大阪関西万博、よさこい祭り出演決定

◆視聴&配信リンク

<https://nex-tone.link/A00198077>



『PIZZA』/Yuji

NewJeans など韓国のヒットメーカー作曲家オクスの日本人コラボ第一弾
清水悠士の Yuji 名義歌手デビュー作！

◆視聴&配信リンク

https://artists.landrr.com/yuji_official

派遣クイズ

同僚、先輩、後輩にかかわらず「親しき中にも礼儀あり」です。職場は公共の場なので節度を保つことを忘れてはいけません。そこで次の中で間違っているものはどれでしょう。

- ① 先輩は褒めて頼りにする
- ② 後輩には積極的に話しかける
- ③ イライラせず同僚を見守る
- ④ 噂話をみんなと共有する

(答えは最終ページ)



☆☆読者投稿コーナー①☆☆

/題目：『ママさんのモード切り替え』

『久しぶりに社会復帰して働き始めたときに、びっくりしたことはありましたか？

私が一番戸惑ったのは「モードの切り替え」でした。子育て中は、子どもが朝は元気一杯だったと思ったら、急に甘えてきたり、ぐずぐずしたり。予想のつかない子どもの気持ちに寄り添いながら毎日を過ごしてきました。「子どもの様子が何となくいつもと違うかな」、「ちょっと元気がないかな」と感じた時は、その後体調を崩すこともあり、感覚を頼りに動くことも大切でした。

ところが職場では、少し違う力が求められました。状況を冷静に整理し、優先順位を考え、相手に分かる形で伝えることが必要でした。例えば報告や相談で、「なんとなく不安だから」ではなく、「こういう状況で、こういうリスクがあるので確認したい」という伝え方が大切です。私はこの、「感情に寄り添う育児モード」と「冷静に整理する仕事モード」の切り替えに、最初はとても苦労しました。うまく切り替えられず、上司に状況をうまく説明することができず、落ち込むこともありました。

今では、朝子どもを送って職場に行くまでの道中で「ここからは仕事モード！」と自分に言い聞かせ、帰宅したら「ここからは育児モードだ！」と心の中でつぶやくようにしています。そんなちょっとした意識で、心のギアを入れ替えられるようになりました。なお、オフィスタのスタッフさんの話だと、この切替が最も難しいワークスタイルがテレワークなのだそうです。

育児で身についた「相手の気持ちを思いやる力」は、職場でも大きな強みになることでしょう。相手の意図を汲み取りながら、論理的に整理して伝えられると、仕事もぐっとスムーズに進みます。少しずつお仕事の感覚を取り戻してみたいはいかがでしょうか。きっと、育児経験が職場でも生きてくるはずです。』(投稿：匿名希望)

はたらくママさん
すたくまも応援中
がんばれ～!!



☆☆読者投稿コーナー②☆☆

/題目：『図書館を利用する理由』

『令和になって、ますます夏は暑く長くなっているような気がします。九月になってもまだまだ暑い日が続きますが、そんな時はもしお近くに図書館があるのなら、それを利用するのはいかがでしょうか？夏は涼しいですし、冬はもちろん温かい。飲食は禁止ですが、ソファなども設置されているので、雑誌などを読みながら静かな時間を過ごすのにうってつけの場所となっています。もちろん、大人向けだけでなく、児童室には絵本や児童文学など数多くの本が並んでいるのでお子様にも、また、親子でお気に入りの本を探すのもよろしいかと思います。

かくいう私も図書館を頻繁に利用し始めたのはここ数年なのですが、様々な分野の本や雑誌がそろっているのに驚きました。ハンドメイドの雑誌から健康づくり、俳句や短歌など、もちろん、新聞なども種類が豊富に取り揃えられています。昨今、単行本の値段もかなり高くなっていますが、人気の単行本でも時間はかかりますが予約をしておくといつか楽しめる時がやってきます。

スマホやパッドで電子書籍を読む機会が多くなりましたが、あのページを指でめくりながら読み進めていく感触を久方ぶりに味わいました。

なぜ、再度図書館を利用しようと思ったのは、家族や自分が払っている税金の恩恵に少しでもあやかりたいと思ったからでした。図書館や児童館など公的施設を利用することは、税金を払った見返りとしての権利なのだろうと。税金の使い道を真剣に考えていくのはしんどいですが、このくらいならできると思ったのです。

ちなみに、国会図書館では現住所が証明できれば貸出手続きをしてもらえ、電子書籍の貸し出しなどが三年間可能だそうです。

意外と自分が支払っているものの恩恵が受けられることがあるかもしれません。ご存じの方も多いと思いますが、スキルアップのための受講費用の補助金など出る場合もありますよね。

このようなご時世なので、きちんと調べて自分で回収できるものはきちんと回収するくらいの強さをもって令和の時代を賢く生き抜いていきたいものです。』

(投稿：匿名希望)

☆☆お仕事情報コーナー☆☆

自撮り動画出演者を募集

テーマは自由で 60 秒間の自撮り映像を送ってください。
1 本 1500 円～3000 円で買い取ります。1 分三千元
の超々隙間バイトはいかがですか。全国対応しています。

撮影ルール：

- ・スマホ縦、画質 1080p 以上
- ・顔出しであること（芸名可）
- ・テーマ自由、音声不要
- ・55～60 秒の間であること

採用：4～5 名程度

提出：動画はメールで送信

報酬：アマゾンギフトで即支給

資格：オフィスタ SP 登録者

権利：著作権は当社に帰属



まずはオフィスタ SP 登録タレントになりましょう。
自薦他薦は問いません、公式 HP から申請して下さい！

<https://www.offista.com/star-pro/>

エントリーはメールまたはお電話にて受付けております。
（その他のお仕事についてはオフィスタ公式ホームページをご覧ください）

いいお仕事との出会いは一瞬です。

“明日からではなく”

<http://www.offista.com>

…<メルマガ オフィスタ NEWS について>……

★お問い合わせ先

●配信停止

<http://www.offista.com/mailout.html>

●本誌定期愛読を希望（無料）

<http://www.offista.com/mailin.html>

●メールアドレス変更

<http://www.offista.com/mailchange.html>

●プライバシーポリシー

<http://www.offista.com/privacy.html>

●バックナンバーは下記からダウンロードできます

<http://www.offista.com/melmaga.html>

☆☆編集後記☆☆

〇おわりに

本号の特集は「中高年齢者は書類選考を通過することすら難しい」という内容でしたが、確かにそれはそれで事実かもしれませんが発想を 180 度変えてみてはいかがでしょうか？つまり書類選考が通らないなら書類選考自体を廃止してしまえば良いという発想です。それが日本雇用環境整備機構のシンプルマッチ制度です。

応募先着 1 名が必ず面接まで進めます（100%保証）。しかも育児・障害・中高年しか利用できない制度です。一度お試し下さいませ。

Makoto 記



シンプルマッチは雇用主と求職者をつなぐためのサービスです。
本誌利用開始後もお困りになったりお問い合わせください。



オフィスタ NEWS 第 208 号作成委員

編集長	Roco	オフィスタ広報・宣伝部
編集	Reiko	オフィスタ総合管理室
監修	makoto	オフィスタ業務管理部
執筆	Mim	オフィスタ人事管理部
	Hayaty	オフィスタ広報・宣伝部
	倉青マ琴	オフィスタ・メディア事業部
漫画	功典（漫画家）	
協力	大滝馬場人事労務研究所	
	一般社団法人日本雇用環境整備機構	
参考	BarbieJapan（歌手）、清水悠士（俳優）	

派遣クイズの答え：④が誤り

①できるだけ相手を褒めて、相談することも大事です。褒めて相談することで信頼関係が生まれます。頼りになる存在であることを伝えましょう。②周囲に積極的に話しかけるのは正しい行動です。後輩は遠慮がちなので、親しみやすい態度で気持ちを和らげてあげましょう。③イライラせずに見守ることは正しい行動です。未熟な行動が目についてもイライラせずに教えてあげることが大事です。「私がやります」と仕事を取り上げるのは NG です。④周囲が悪口や噂話を言ったときはやんわりと注意しましょう。角が立ちそうな場合はその場から立ち去りましょう。

MEMO：

このメールはオフィスタメルマガ希望者及びオフィスタ関係者へお送りしております。
この内容に覚えがない場合や、システムに関するお問い合わせは下記まで。

お問い合わせフリーダイヤル／0120-178-172

お問い合わせ受付時間／10:00～17:00（土・日曜日、祝日を除く）

本誌の一部または全部を無断で引用、転載、放送することは、法律で定められた場合を除き、著作権者の権利の侵害となります。あらかじめ許諾をお求めくださいますようお願いいたします。

—オフィスタは日本プランニング株式会社の登録商標です。—



オフィスタは次世代育成支援対策
推進法第 13 条に基づく
厚生労働大臣認定企業です。