

45歳の転職リアル： ハンドルを切れずに、肉を切る。

[PROJECT: 45RESTART]

「求人サイト疲労」から「自分のトリセツ構築」への移行記録

AUTHOR: Chokuei (45歳・精肉修行中)

STATUS: 人身事故を契機としたゼロからの再出発



INSIGHT DATA // REF.091

「せっかく転職するなら、自分の市場価値を知ってみたい。
45歳・未経験でも、世の中にどれくらい需要があるのか。」

STATUS: AUDIT IN PROGRESS

「仕事を選ばなければ見つかるだろう」

[TAG]: 45歳

[TAG]: 未経験

[TAG]: 手取り30万円以上



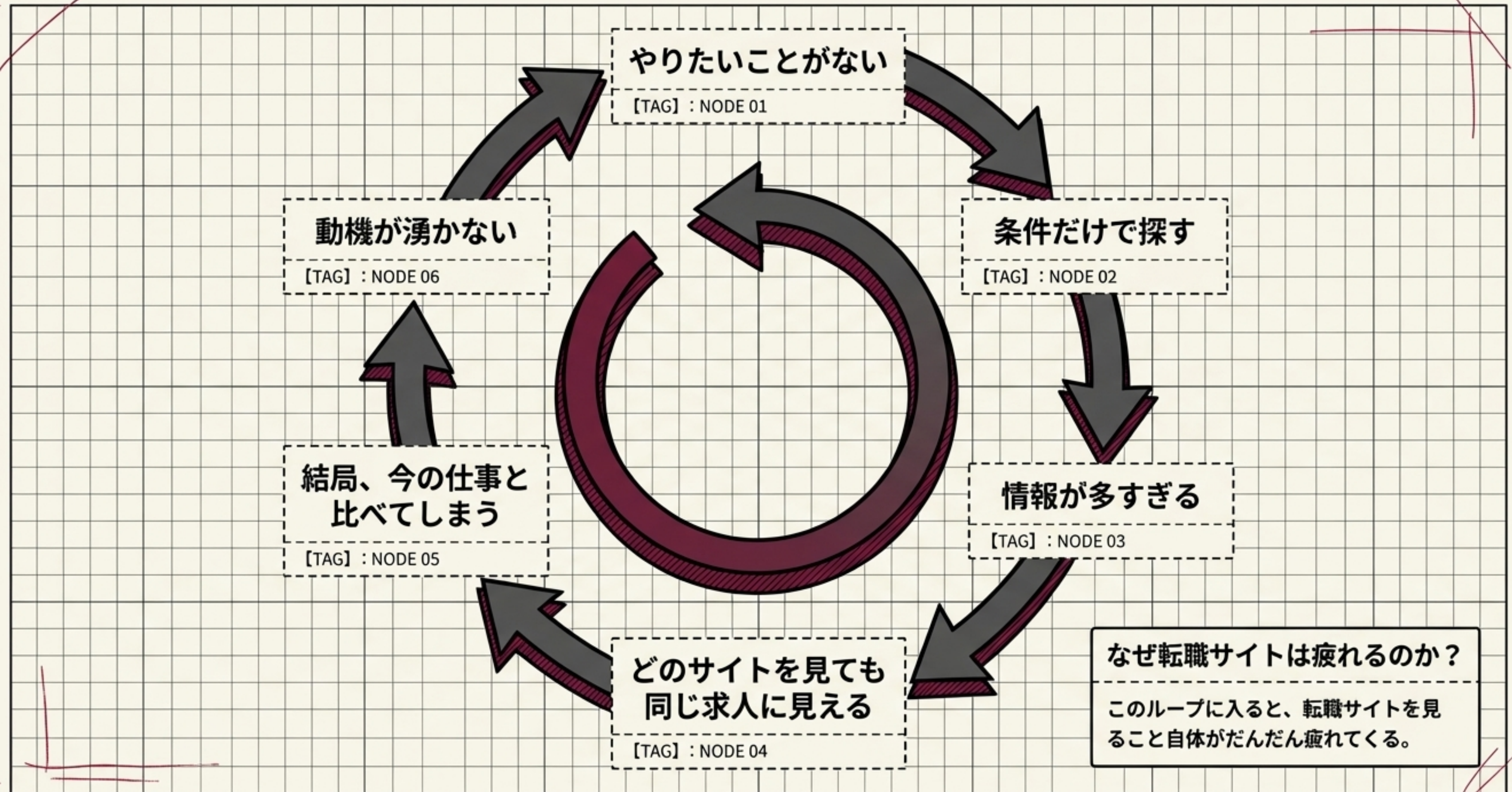
「今思えば当たり前だ。何もできない45歳に、いきなり高い給料を払おうと思う会社はそう多くない。」

6つの求人サイト比較：45歳・未経験のリアルな体感

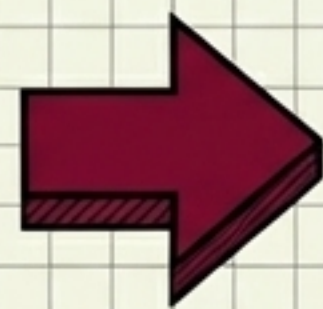
目的・特徴	45歳未経験の体感
【幅広く探す】 Indeed / 求人ボックス	Indeed (◎) / 求人ボックス (▲)
【サポート重視】 doda	doda (△)
【地域密着型】 タウンワーク	タウンワーク (○)
【スカウト型】 ミイダス	ミイダス (△)
【飲食業界特化】 フード人材バンク	フード人材バンク (★)



求人数の多さで言えばIndeedが強いが、特化型（フード人材バンク）に思わぬ活路がある。



~~「やりたい
こと」を
探す~~



「やってき
たこと」を
整理する

感情ではなく、「事実」として自分を見る。
自分が手に入れたものを整理する。

[Asset]: ワインソムリエ資格
IBM Plex Sans JP



[Destination]:
飲食店、ワイン専門店



Trap: 理不尽な人間関係、
長時間労働

[Asset]: 運行管理者資格
IBM Plex Sans JP



[Destination]:
運送会社



Trap: 体育会系の指導、
休日出勤、拘束時間

この2つの求人はやたら多かったが、どちらの「地雷」も踏みたくなかった。

「普通」という障壁



[The Rhythm of Life]

IBM Plex Sans JP

義務教育の頃から、朝に登校して夕方に下校する生活をしてきた。日曜日は休むもの。そういうリズムで育ってきた。



[The Cost of Change]

IBM Plex Sans JP

人は基本的に変化を嫌う。人が休んでいる時に働く仕事は、友人とも予定が合わせづらくなる。それなりの動機がなければ、生活のリズムを根底から崩す選択はしにくい。

PROGRESSION MATRIX

[PHASE 1]
初期

状態:
求人サイトで条件（金）
のみを探す

課題:
軸がないため
全部同じに見え、選べない

[PHASE 2]
中期

状態:
辞めて後がない状態に
追い込まれる

課題:
リスクの比較をやめ、
「動く理由」を模索し始める

[PHASE 3]
現在

状態:
感情・プライドを捨てた
自己分析

課題:
「機能」と「避けたい環境」
の抽出

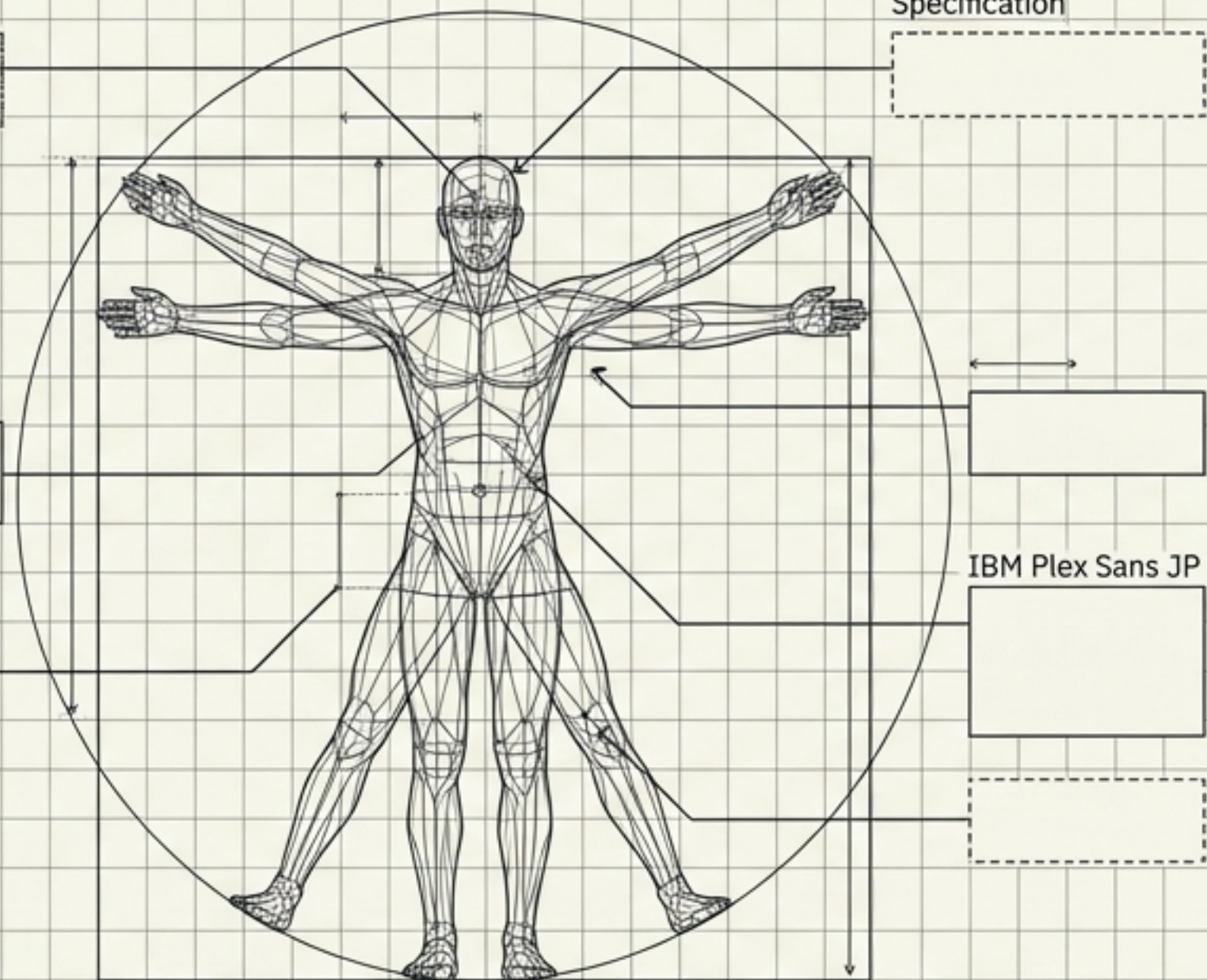
NOTO Sans JP
MATRIX
IBM Plex Sans JP

STATUS AUDIT
IBM Plex Sans JP

「自分のトリセツ（取扱説明書）」を作る

IBM Plex Sans JP

Specification



「条件で選ぶ」のではなく、
「自分のトリセツ」を作って、
「それに合う場所を探す」
という、別のステージへ。

転職サイトは、仕事を探す場所でもあるけど、自分を知る場所でもある。

[Q1: 持っている資格 - Hard Specs]

- ワインソムリエ資格
- 運行管理者資格

[Q2: 苦にならなかったこと - Effortless Functions]

- 黙々と作業する
- テキパキ仕事を進める

[Q3: 周りから言われたこと - External Reviews]

- 人当たりがいい
- 仕事が早い

[Q4: 避けたい環境 - Operating Hazards / Dealbreakers]

- 無駄な会議
- 急な予定変更
- 口だけの人
- 人の意見を聞かない人

IBM Plex Sans JP

[テキパキ仕事を進める]

IBM Plex Sans JP

[黙々と作業する]

IBM Plex Sans JP

[無駄な会議がない]

IBM Plex Sans JP

[ワインソムリエの経験]

[精肉店という選択肢]

「自分の人生が肉に関わる仕事に変わるとは思っていなかった。しかし、機能と地雷回避を組み合わせると、そこには「職人」という道が隠れていた。

45歳からの転職：3つの法則

1

1. 条件検索は
迷路の入り口

条件だけで仕事を探すと、
情報に埋もれて迷うだけ。

2

2. 「感情」を捨て、
「事実」を
棚卸しする

自分の棚卸しをしないと、
選ぶための軸ができない。

3

3. 求人サイトは
「自分を映す鏡」

人は興味のある情報しか見え
なくなる。サイトは自分を
知るためのツールである。



命を奪う側から、命をいただく仕事へ。

**「ハンドルを切れずに、肉を切る」
40代の泥臭いやり直しは、まだ始まったばかり。**

IBM Plex Sans JP

[PROJECT LOG] 45歳からの再出発の全記録を読む
▶ 45restart.com/change0/

