

幾千の顔を持つ超人 ダブルワーカー

自分の未来のため、家族の未来のため、自身のすべてを駆使して活躍する超人。ある時は体を動かし、ある時は机に向かって奮闘するタフなヒーローだ。

ひらけ!みらい!!

転職戦士

VS

ダブルワーカー

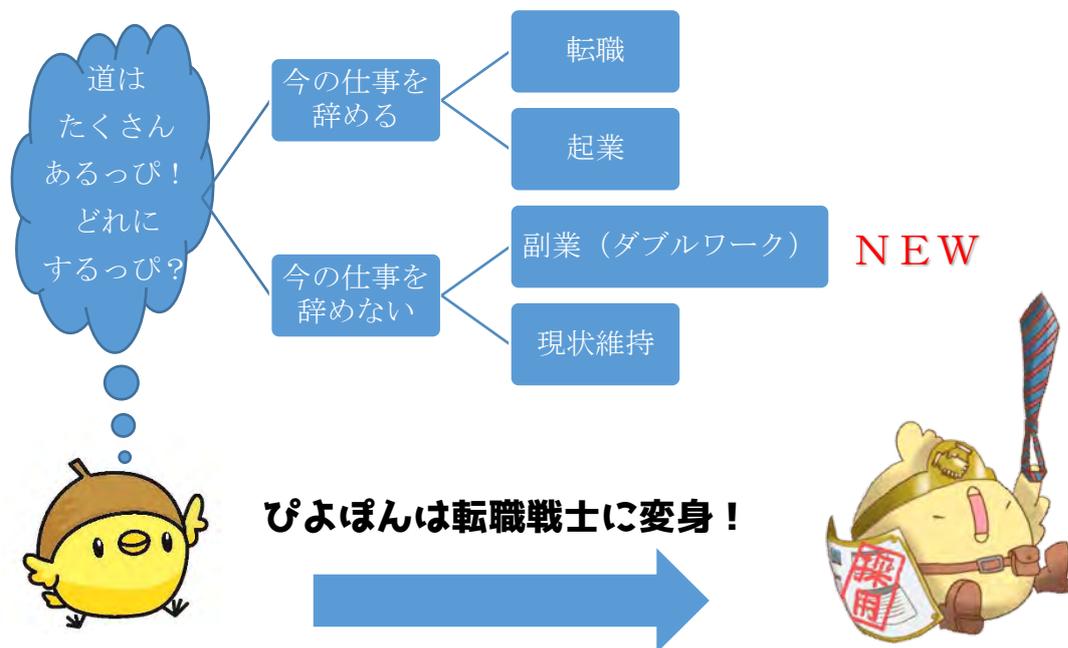
—最後に笑うのは、誰だ—

経験と実績でなぎ倒す 転職戦士

活躍すべき場所を追い求め、日夜頭脳と腕力を強化する孤高の戦士。「経験」という名の盾と、「実績」という名の剣で飛び込んでいく後姿は「フェニックス（不死鳥）」と呼ばれることもある。



現状に満足がいけないあなた！ 努力しても現在の環境でもう得るものがないと悟ったら、どうしますか？ ちょうど、働き方改革の影響で選択肢が増えようとしています。今回は転職と、解禁されようとしている副業（ダブルワーク）を取り上げてみます。



1. 情報収集

転職でキャリアダウンしては意味がありません。安易な転職は禁物！ 情報を精選しましょう。

	求人媒体	解説
1	職業紹介会社	既にキャリアを積んだ人向け。厚生労働省職業安定局人材サービス総合サイトにて事業所の検索ができます。 http://www.jinzai-sougou.go.jp/SRV120.aspx
2	転職サイト	それぞれのサイトが様々な特色を打ち出しています。年齢やこれまでのキャリアで絞りましょう。
3	ハローワーク	求人情報の保有数ではナンバーワン。仕事なんていくらでもある気がしますが、条件を絞っていくと一件もなくなることも。 https://www.hellowork.go.jp/
4	新聞	全国紙日曜版。WEBでも確認できます。
5	求人雑誌・折込チラシ	エリア限定多め。その場所で働きたい人向け。
6	企業ホームページ	行きたい企業が決まっているなら決め打ちで。

参考：『30代 40代のための転職完璧ガイド』中谷充宏/著、秀和システム、2014（366.2/ナ）

中核人材確保支援センター

※東京限定

こんな施設もあります。廃止された人材銀行の後継施設で、年齢40代以上、実務経験3年以上、取扱職種は管理職、専門職、技術職のみ。ハローワーク飯田橋内にありますが、ハローワークでは扱わない求人も閲覧できます。

http://tokyo-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/list/iidabashi/jigyounushi/news_topics_2/120908.html

2. 職務経歴書

既卒者を求めているのはほとんど即戦力として。自分自身と希望業界・企業と向きあい、実績をアピールしましょう。うまく思い出せない方は次を参考にしてみましょう。

実績を思い出すコツ	
うまくいったこと（成功体験）	結果が出たとしたら、何がその成功をもたらしたのか？
我ながらよくやったと思うこと	どのようなやり方で取り組んだのか？ 発揮した能力は？
誉められたこと	何か通常よりも際立ったものがあるはず。要因は？
感謝されたこと	誰かのお役に立てたことの証拠。何をしたから？ 結果は？
やりがいを感じたこと	自分以外の人や所属している組織にとってもプラスになる事実であったかも。
部下が実績を挙げたこと	部下の実績は、自分の指導・管理の下に達成されたもの。
チームで挙げた実績	チーム内で自分の果たした役割はどのようなものだったか。

参考：『30代 40代の転職 採用される履歴書・職務経歴書』佐藤祐子/著，日本プロフェッショナル・キャリア・カウンセラー協会/監修，秀和システム，2014（366.2/サ）



3. 転職活動時の服装

転職活動用にスーツが必要です。転職先の業界を想定し、転職後に着る場合も考えて選びましょう。



- ※ 髪、爪、靴、歯、眼鏡などは清潔に。
- ※ 鞆はA4サイズの書類が折らずに入るもの。
- ※ 男性は結婚指輪以外のアクセサリーは全て外しましょう。髭はそりましょう。
- ※ 女性はナチュラルメイクで。

転職 関連本

タイトル	著者	出版者	出版年	請求記号
誰にも聞けない転職の正解がわかる本	谷所 健一郎/監修	成美堂出版	2018	366.2/ダ
転職に向いている人 転職してはいけない人	黒田 真行	日本経済新聞出版	2017	366.2/ク

『ブラック企業 VS
問題社員』
堀下和紀ほか/著
労働新聞社
2016
336.4/ブ

●RECOMMEND●

会社を疑問に思うことがあったとき、会社が悪いのか、自分が悪いのか、どちらでもないのか。この本に載っている110の事例は企業目線ですが、ブラック企業を見分ける上、対応する上でも有効です。



はぴりすは超人ダブルワーカーに変身！



1. ダブルワークをすることの強み

①ダブルワークをすることがリスク回避になる

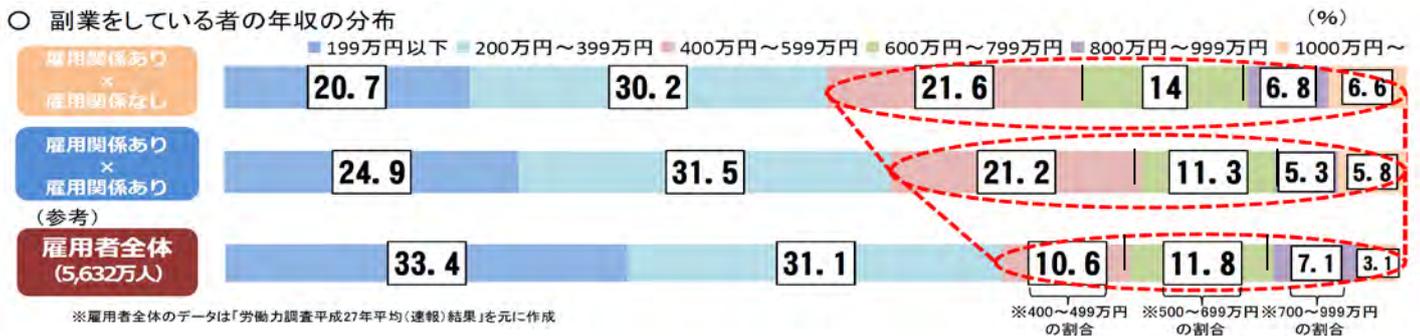
→リストラされ再就職が不安でも、副業の方で収入を得られれば、生活費が賄えることがあります。

②第2の人生の準備として有効

→ライフステージに合った働きかたの選択肢として、転職・独立への足掛かりになります。

③年収の底上げに

→本業の賃金アップが見込めない場合、副業を増やすことが最も手っ取り早く収入を増やすことにつながります。(下のグラフ参照。「雇用関係なし」とは、自由業または委託契約を結んでいるケースのこと。)



『副業・兼業の現状と課題』『副業・兼業の現状(働き手側⑤)』より抜粋

ダブルワーク 関連本

タイトル	著者	出版者	出版年	請求記号
やむなく副業を始める人が読む本	関 行宏	明日香出版社	2013	366.2/セ
“好き”がお金に変わる33の方法	田口 智隆	ダイヤモンド社	2017	366.2/タ

『難しいことはできませんが、お金のなる木の見つけ方を教えてください!』

小山竜央/著
宝島社
2017
159.4/コ

●RECOMMEND●

登場人物二人の会話形式となっており、普段あまり本を読まない人にも読みやすいよう配慮したつくりになっています。自分の趣味を副業にすることができるノウハウが満載となった一冊です。

2. ダブルワークをするときに気を付けること (割増賃金・労働保険・社会保険)



【1. 賃金の支払い】

労働時間は合算されます。法で定めている時間数を超えた分の割増賃金は、後に入社した方（副業）の事業主が払います。それは、本業があることを承知の上で採用したと考えられるからです。

対応案

副業先には、面接のときに就業規則、割増賃金の可能性については相談して同意を得ること。



【2. 労災保険はどうなる？】

就業先A、Bで働いていて、例えばBの方で事故を起こし、仕事を全部休まなければならなくなりました。しかし、労災保険の補償は、事故を起こした就業先（今回でいえばB）からしか支払われません。

対応案

身体的に危険な仕事は選ばない。バイクや車などはなるべく避けて、公共交通機関を使う。



【3. 雇用保険・社会保険は？】

どちらも、保険が適用されるにあたって、所定の労働時間数を超えていなければいけないという条件があります。雇用保険なら就業先一カ所で週20時間、社会保険は（中小企業では）週30時間というきまりがあります。また、労働時間を合算することはできません。したがって、どちらか一方でも条件を満たしていない限り、保険をもらうことができないのです。

対応案

労働時間を本業の方に比重を大きくするようにする。副業は2～3時間程度の仕事を選ぶことが適切。

参考資料

1. 厚生労働省第1回 柔軟な働き方に関する検討会 配布資料6「副業・兼業の現状と課題」
<http://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-11201000-Roudoukijunkkyoku-Soumuka/0000179562.pdf>
2. 『1日1時間から稼ぐ 副業ライターのはじめかた』しげぞう,自由国民社,2016 (021.3/シ)

ダブルワークも転職も飛躍の機会になる反面、逆の作用もしかねません。特にダブルワークは現在、禁止から容認の方向へという過渡期にあるため、就業規則がどう変化するかなど確認しながら動きましょう。

また転職もダブルワークも確実に、生活が変化します。家庭のある人は、家族の仕事や学校など、事前に話し合ってすりあわせをしましょう。



みらいをひらく調べ方



検索の参考キーワード

適切なキーワードを使って、効率的に情報を探しましょう。

【転職 副業 兼業 ダブルワーク キャリアデザイン 保険 労働法】



図書資料を探す

●テーマの棚に行って探す

分野	請求記号	分野	請求記号	分野	請求記号	分野	請求記号
転職	366.2	副業 兼業	366.2	就業規則	336.4	個人事業	335

図書館では、関連分野ごとに図書が並んでいます。テーマの棚を実際に見て、図書を探しましょう。図書の主題がどこにあるかによって複数の場所に散っていることもあります。

●中野区立図書館の資料を探す

- ・図書館内の利用者用検索機（OPAC）
- ・中野区立図書館ホームページ

<https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/asp/WwKensaku.aspx>

上記の場所にて、中野区立図書館の資料を検索できます。「労働」で検索した場合、こんな資料が検索できます。

書名	編著者	出版者	出版年	請求記号
厚生労働白書 平成28年度厚生労働行政年次報告 平成29年版 社会保障と経済成長	厚生労働省／編	日経印刷	2017	R498.1／コ／17
労働法全書 平成30年版	労務行政研究所／編	労務行政	2017	R366.1／ロ／18
女性労働の分析 2016年		21世紀 職業財団	2017	R366.3／ジ／16

●東京都内公立図書館に所蔵されている図書を探す

- ・東京都内の公立図書館の蔵書を一括検索。

「東京都立図書館統合検索」

http://ufinity01.jp.fujitsu.com/metro/?page_id=8027

- ・東京都内の公立図書館の新聞雑誌の所蔵の目録。「区市町村立図書館新聞雑誌総合目録」

<http://magazine.metro.tokyo.jp/>

●国立国会図書館ホームページで探す

- ・国立国会図書館所蔵の資料（本、論文、新聞、デジタル資料）のほか、都道府県図書館の所蔵資料を複合的に検索。

「国立国会図書館サーチ」

<http://iss.ndl.go.jp/>

オンラインデータベースで調べる

種類	概要
聞蔵Ⅱビジュアル	1879年から当日までの朝日新聞の検索
日経テレコン21	1975年から当日までの日経4紙の新聞記事や企業情報などの検索
MAGAZINE PLUS	一般誌・総合誌の雑誌記事や論文などの検索
官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの官報記事の検索
WHO PLUS	歴史上の人物から現在活躍する人物まで、約32万人のプロフィールの検索

こんな記事が検索できます ※2018年1月4日時点のデータです。

データベース	記事情報	掲載誌	請求記号
聞蔵Ⅱビジュアル 過去3ヶ月で検索 「転職」96件 「副業」52件	(秋晴れの中小企業をたどって：4) 戦力だから「転職考えよう」	朝日新聞 2017年11月9日夕刊 2面	中野区立図書館所蔵の朝日新聞・日本経済新聞では見られない、地方版の記事が見られます。
	就業規則ひな型、副業促進へ改定 厚労省発表	朝日新聞 2017年12月20日朝刊 5面	
日経テレコン21 過去3ヶ月で検索 「転職」167件 「副業」65件	徳島IT企業と求職者の仲介開始、県、UIJターンに的。	日本経済新聞 2017年12月29日朝刊 四国12面	
	ここ掘れニッポンの眠れる宝(1) 君のワザ、アマチュアだってお金生む! ——「複業」私を咲かせよう。	日経産業新聞 2018年1月1日朝刊 3面	
MAGAZINE PLUS 過去3ヶ月で検索 「転職」19件 「副業」23件	特集 最終面接の結果やいかに!? 「東芝」30代社員のトホホな「転職活動日記」	週刊新潮 2017年11月23日号 P38~41	雑誌
	副業：1年目に悩む本業との両立	企業診断 2017年12月号 P26-P29	雑誌

インターネットで調べる

転職・副業に関係しそうな過去のパスファインダー（調べ方案内）も見てみましょう

第12回「ダブルワークのすすめ」

<https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/pathfinder/pdf/chuopath201312.pdf>

※掲載されている資料やイベント情報は、発行当時のものです

中央図書館イベント案内

※開催時間や申込方法などイベントの詳細は、館内の掲示物または図書館 HP をご覧ください。

平成 30 年 2 月 24 日—平成 30 年 4 月 26 日

子ども向けイベント

『「子ども読書の日」子ども会』

対象：幼児～小学生（保護者同伴可）

内容：子ども読書の日にあわせて、
子ども向けおはなし会や工作などを行います。

4 月 22 日（日）15:00～16:00

講座

『おもてなし外国語講座～韓国語編～』

場所：中央図書館地下 2 階セミナールーム

対象：中学生以上

定員：35 名

3 月 25 日（日）13:30～14:30

（開場 13:15）

イブニング映画会

『無能の人』

場所：中央図書館地下 2 階セミナールーム

定員：30 名（先着）

2 月 28 日（水）18:30～20:20

（開場 18:00）

カウンター前展示

中野保健所連携事業 自殺対策特別企画展

場所：中央図書館地下 1 階

メインカウンター前

2 月 24 日（土）～3 月 29 日（木）

企画展示

『ピックアップライブラリー2017
～2017 年を本で振り返ろう～』

場所：中央図書館地下 1 階

正面玄関前ガラスケース

大型図書コーナー

黒板展示コーナー

1 月 27 日（土）～3 月 29 日（木）

企画展示

常設展示『日本の文豪』

場所：中央図書館地下 1 階エレベータ前

平成 29 年 11 月 25 日（土）

～平成 30 年 3 月 29 日（木）

第 8 回は三島由紀夫、伊藤左千夫、
吉井勇を紹介します。